

فصل هفتم

فرضیات اساسی و آزمایشات رفتاری

: مشکلات متداول مراجع

چرا دست از فکرهای تکراری برنمی دارم
می خواهم تغییرکنم ولی دائماً همون کارهای
!تکراری را می کنم

: اکثراً دوست دارند بدانند که

- ۱) همه ی ما براساس قوانینی که در تحت
سطح (بطن هر فرد، درون) اجرا می شوند؛
عمل می کنیم. (مفروضات اساسی)
- ۲) این قوانین قابل تشخیص و آزمایش اند
- ۳) می توانیم برای زندگی بهتر، قوانین جدیدی
نصب کنیم

باتوجه به جذابیت این ایده ها، شناسایی فرضیات اساسی و انجام آزمایشات رفتاری برای محک آنها، معالجات درمانی محسوب می شوند که بیشتر مراجعان از آن ها، با کنجاوی و علاقه زیادشان استقبال می کنند.

فرضیات اساسی «اگر...پس...» عقاید مشروطی هستند که افکار، رفتارها، حالات و انتخاب های زندگی خودکار را هدایت می کنند. آن ها توضیح می دهند که چرا افکار خودکار تکراری مدام در گفتار درمانی سوابق فکری خطور می کنند. به عنوان مثال، کسی که تصورات و افکار تکراری از «رد و عدم پذیرش» دارد؛ ممکن است دارای فرضیات اساسی مانند «اگر به طریقی آدم ها را ناامید کنم؛ من را پس می زنند.» و «اگر کسی از دست من ناراحت شود و یا اینکه من رو نادیده بگیرد؛ یعنی این که من رو پس زده است»

هروقت که یک شرایطی در قسمت شرط «اگر...» این فرضیات به وجود آید؛ افکار ناخودآگاه مربوط به قسمت مشروط «سپس...» شروع به کار می کنند.

هدف درمان، شناخت و آزمایش فرضیات اساسی است که افکار خودکار تکراری را افزایش می دهند، به حفظ خلق و خویهای عصبی ادامه می دهند و باعث برگشت (بیمار به حالت ناخوشایند نخستین) می شوند. علاوه بر این، هر وقت مراجعانتان در تغییر رفتارهایشان موفق نبودند؛ خواهید دید که این فرضیات باعث حفظ آن رفتارها شدند. مثلا، کسی که می خواهد عادت حمله لفظی به دیگران را ترک کند؛ ممکن است زمینه ای از فرضیات اساسی (در ذهنش) داشته باشد که این کار را برایش دشوار می کند.

7

Underlying Assumptions and Behavioral Experiments

(MOM2 CHAPTER 11)

Why do I keep thinking the same thoughts?

I want to change, but I keep doing the same things over and over again.

—Common client remarks

Most people are fascinated to learn that (1) we all operate according to rules that run beneath the surface (underlying assumptions); (2) we can identify and test these rules; and (3) we can write new rules to follow in order to make our lives better. Given the appeal of these ideas, identifying underlying assumptions and carrying out behavioral experiments to test them are therapy tasks that most clients embrace with great interest and curiosity.

Underlying assumptions are the “If . . . then . . .” conditional beliefs that guide our automatic thoughts, behaviors, moods, and life choices. They help explain why the same types of automatic thoughts come up over and over again in therapy discussions and on thought records. For example, someone who has frequent automatic thoughts and images about rejection is likely to have underlying assumptions such as “If I let people down in any way, then they will reject me,” and “If someone gets upset or ignores me, then they are rejecting me.” Any time one of the circumstances in the “If . . .” part of these assumptions occurs, automatic thoughts related to the “then . . .” part are triggered. Therapy aims to identify and test the underlying assumptions that give rise to recurring automatic thoughts, maintain distressing moods, and trigger relapse.

In addition, whenever your clients are unsuccessful in trying to change their behaviors, you will find underlying assumptions maintaining those behaviors. For example, someone who wants to stop verbally attacking people can have underlying assumptions in place that make this change difficult, such as “If someone shows me

136



Clinical Tip

Underlying assumptions lead to recurrent automatic thoughts and behaviors. The presence of either of these is a clue that underlying assumptions are present. Behavioral experiments are usually the best method to test existing underlying assumptions and develop new ones. New underlying assumptions help support changes in people's behaviors and automatic thoughts, as well as their moods.