

رفتار شناخت درمانی

درون آینه روبرو چه می بینی
تو ترجمان جهانی، بگو چه می بینی
- تویی برابر تو - چشم در برابر چشم
در آن دو چشم پر از گفت و گو چه می بینی؟

رفتار شناخت درمانی (Cognitive Behaviour Therapy) که به CBT مشهور است؛ از روش‌های مهم و موثر روان درمانی در روزگار کنونی است. خصوصاً در آمریکای شمالی، این روش شایع است و آثار و نتایج نیکویی در میان مراجعان و درمان‌جویان به همراه داشته است. یکی از شیوه‌های درمانی رهگشا در «رفتار شناخت درمانی»، مکتوب و مستند کردن احساسات و رفتارها و باورها بصورت روزانه است؛ که از آن تحت عنوان مکتوب کردن روزانه‌ی باور (Diily Thought Record) یاد می‌شود. از این طریق درمانگر می‌تواند به خطاهای شناختی (cognitive distortions) مراجعه کننده در میان مدت پی ببرد و به اصلاح آنها بپردازد. معمولاً در مقام تبیین اهمیت و کارایی این روش برای مراجعانی که با بکار بستن این شیوه مشکل دارند، از تمثیل «موی پشت سر» استفاده می‌کنم. در حالت متعارف، هیچ یک از ما موهای پشت سر خود را نمی‌بینیم، هر چند از وجود و حضور آنها اطمینان داریم. وقتی به آرایشگاه می‌روی و آرایشگر، دو آینه را روبروی هم قرار می‌دهد، می‌توانی موهای پشت سر خود را به عیان ببینی و به حضور آنها اذعان کنی.

بر همین سیاق، اکسیری در نوشتن و مکتوب کردن احساسات و باورها موج می‌زند که آنرا در کار و جای دیگری نمی‌توان سراغ گرفت. هنگام مکتوب کردن، به نحو غریب و نامتعارفی با خودت و «دو هزاران من و ما» یت روبرو می‌شوی و خویشتن را می‌کاوی و در زمین خود خانه می‌کنی و به اموری در روان و درونت تفتن پیدا می‌کنی که در حالت متعارف از آن چندان خبر نداری و آنها را نمی‌بینی، همان‌گونه که موهای پشت سرت را نمی‌بینی. تا وقتی به نگارش و ضبط احساسات و باورهایت همت نگمارده‌ای و

نپرداخته‌ای، به رغم سختی اولیه‌اش، اهمیت و کاراییِ شگفت آنرا در نمی‌یابی و نمی‌چشی. مواجه شدنِ مستقیم و عریان با خود، هر چند در وهله نخست سخت و احیانا تلخ و دردناک است، اما بر شیرین دارد و آثار ملموس و موثری در بهبود سلامتِ روان ایفا می‌کند.