

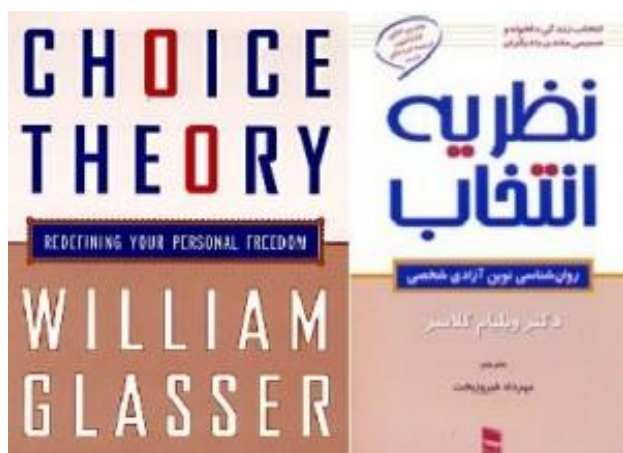
کتاب نظریه انتخاب

ویلیام گلسر

مهرداد فیروزبخت

فصل نهم: اعتماد و خانواده شما

خلاصه شده توسط امین آرامش



از صفحه ۲۴۷ تا صفحه ۳۰۱

این خلاصه، نکاتی است که به نظر من از سایر مطالب کتاب مهمتر بودند؛ بنابراین به هیچ وجه شما را از خواندن کل کتاب بی‌نیاز نخواهد کرد و صرفاً می‌تواند به عنوان یادآور بعد از خواندن کتاب مورد استفاده قرار گیرد.

یک ترجمه دیگر از دکتر علی صاحبی برای این کتاب وجود دارد.

سایت وزین [متمم](#) در دوره [شخصیت‌شناسی](#) از مطالب این کتاب به عنوان مرجع استفاده کرده است.

من از پدرم آزادی شخصی و عشق بدون کنترل را هدیه گرفتم. هرگز تصور نکردم منظورش با حرفش فرق دارد. ما پدر و مادر خود را مثل بقیه آدمها هشیارانه در دنیای کیفی خویش جا نمی‌دهیم و زمانی متوجه حضور آنها در دنیای کیفی خود می‌شویم که دیگر انتخابشان کرده-ایم و آنجا هستند. بسیاری از حیوانات تنها به مدت کوتاهی و آنهم برای زنده ماندن بچه خود با او ارتباط برقرار می‌کنند.

کودکان تقریباً نمی‌توانند والدین را از دنیای کیفی‌شان بیرون بگذارند، چون در اکثر موارد جایگزینی برای آنها ندارند. حتی وقتی آنها با ما رفتارهای وحشتناکی هم انجام دهند، باز هم بیش از دیگران آنها را در دنیای کیفی خود قرار می‌دهیم. فرزندان هم هر کاری بکنند، والدین آنها را در دنیای کیفی خود نگه می‌دارند، به همین جهت رابطه کودک-والد یک رابطه بی‌مانند است.

کودکانی که نمی‌توانند والدین خشن و سهل‌انگار خود را از دنیای کیفی خود بیرون کنند، واقعا گیج می‌شوند. آنها با تلاش ناامیدانه خویش برای خوشحال کردن این افراد که سخت به آنها نیاز دارند، بدرفتاری آنان را می‌پذیرند. درد بدرفتاری قابل تحمل‌تر از درد جدایی از آدم‌هایی است که غیرقابل تعویض هستند.

فرزندانی که در کودکی مورد غفلت والدینشان واقع می‌شوند در آن سن به دلیل ضعف و ترس کاری به غیر از تحمل نمی‌توانستند بکنند. بسیاری از آنها وقتی بزرگتر می‌شوند و از رابطه نامطلوب با پدر و مادر فاصله می‌گیرند، به اینکه در چارچوب روابط انسانی می‌توانند به خوشبختی برسند اعتقادی ندارند. در این مقطع هیچکس حتی پدر و مادر در دنیای کیفی آنها حضور ندارند. ولی آنها می‌خواهند خوش باشند و در نتیجه به دنبال چیزهای در دسترس یعنی لذت خشونت و مواد مخدر می‌روند. تنها کسانی که بجز مادر و دوستان دار و دسته-شان برایشان می‌مانند معلمان هستند. البته با نظام کنترل بیرونی در مدارس این فرصت هم از آن کودکان نیازمند گرفته می‌شود. سیستمی که به آنها می‌گوید یا چیزی را که می‌گوییم (مفید یا غیرمفید) یاد می‌گیری یا تنبیه می‌شوی!

نظریه انتخاب، خانواده‌ها و فرزندپروری

بخش اعظم شاد نبودن خانواده‌ها حاصل عملکرد والدین خوش‌نیتی است که فرزندان خود را مجبور می‌کنند کاری را که دوست ندارند انجام دهند.

یعنی مسئولیت خود به عنوان پدر و مادر را ایفا نکنیم و بگذاریم بچه‌ها هر کاری می‌خواهند بکنند؟ نخیر. منظور این است که در روابطمان با بچه‌ها باید با محدوده وظایف خود آشنا باشیم و در چارچوب این محدوده حداکثر تلاش خود را بکنیم. هرچه پای خود را از این محدوده بیشتر بیرون بگذاریم، نتایج کمتری می‌گیریم.

این محدودیت را باید دائماً گوشزد کنیم، خصوصاً وقتی والدین از رفتار فرزند خود ناراضی هستند و نمی‌خواهند بپذیرند دستشان خیلی بسته است. آنها فقط می‌توانند به فرزندان یا اطرفیان خود اطلاعات بدهند. این اطلاعات می‌تواند تهدید، تطمیع، کتک و حبس باشد ولی باز هم اطلاعات است.

عده کمی از ما حاضریم قبول کنیم با کنترل کردن فرزندانمان تنها حربه‌ای که با آن می‌توانیم روی فرزندان قدری کنترل داشته باشیم، یعنی رابطه، را خراب می‌کنیم.

اگر می‌خواهی فرزندت شاد، موفق و با تو صمیمی باشد، کاری نکن که فاصله بین تو و او زیاد شود.

از فرزندانتان انتقاد نکنید، آنها را تهدید، تحقیر، تنبیه یا تطمیع نکنید. این اصول نه در مورد رابطه فرزندان بلکه در مورد رابطه با سایر آدم‌ها هم صادق است.

نکات مشاوره به زن مطلقه ۴۵ ساله، لیندا

- ابعاد از پرس و جو راجع به درمان‌های جسمی که در پیش گرفته‌ایم خبر هرکاری بکنیم وضع را بدتر نمی‌کند. پس اگر صحبت‌های ما تاثیری نداشت می‌توانی از این دکتر به آن دکتر بروی. این صحبت به آنها این اطمینان را می‌دهد که من فکر نمی‌کنم آنها دیوانه‌اند یا پزشکان حتما درست گفته است. خودم را آدمی نشان می‌دهم که قصد کمک دارد و از آن مهم‌تر به حرف‌های مراجعان گوش خواهد داد.
- تجربه نشان داده استرس معمولا با یک رابطه غیررضایت‌بخش همراه است، آیا کسی در زندگی شما هست که نمی‌خواهد طبق میل شما رفتار کند؟
- چون دخترش علی‌رغم رفتارهای بد، باز هم در دنیای کیفی لیندا بود، اینقدر او را اذیت میکرد.
- عصبانی کردن خودش باعث می‌شود وقتی به خانه برمی‌گردد دچار سردرد نشود، سردردها کمی بعد شروع می‌شود که می‌فهمد با عصبانی کردن راه به جایی نمی‌برد. سردردها جلوی تبدیل عصبانیت او به خشونت را می‌گیرد. این سردردها باعث می‌شود خودش را افسرده نکند چون می‌تواند روی بهترین قسمت زندگیش یعنی کارش تاثیر سوء بگذارد.
- فقط برای چند تا ظرف سرش داد می‌کشی و تهدیدش می‌کنی، حبسش میکنی و پول توجیبی‌اش را قطع می‌کنی؟
- صحبت‌های حرف‌های مرا تأیید کرد، او در مرز خشم و خشونت بود. او برای کنترل خوش را سردرد احتیاج داشت.
- سومین عقیده روانشناسی کنترل بیرونی یعنی "من به عنوان یک مادر موظفم همین کاری را بکنم که می‌کنم" بر رفتار لیندا حاکم بود.
- واقعا حرف‌هایم را گوش می‌کنی؟ می‌خواهم کاری را بکنی که انجام دادنش برایت خیلی سخت است.
- وقتی کارهایت بی‌فایده است، هیچ کاری نکن. همین.
- به مراجعانم نشان می‌دهم وقتی قدرت ندارند، برحق بودن آنها خیلی موثر نیست.
- فکر کن یکی از دوستان خوبت است و آشپزخانه هم مرتب است. آن وقت دوست داری چکار کنی؟
- سه روز این کار را بکن. به او بگو که فهمیده‌ای داد و بیداد فایده‌ای ندارد و ولش کرده‌ای.
- بعد از نیم ساعت تلویزیون دیدن در کنار او بلند شو و به او بگو می‌خواهی شام درست کنی. از او کمک نخواه. ظرفها را هم خودت بشو.
- اگر زندگی منصفانه بود که دیگر کسی به مشاوره احتیاجی نداشت.
- آهسته و با ملایمت بعد از سه روز به او بگو: چطور است دستی به ظرفها بکشی.
- دخترت از نزدیک شدن به تو مایوس شده، به او فرصت بده.
- در مورد تمامی روابطت به این فکر کن که "رفتار چه کسی را می‌توانی کنترل کنی؟"
- تو می‌توانی در کله فرزندت باشی و مجازا حتی وقتی با نامزدش است در کنارش باشی.

فرزندپروری بر مبنای تئوری انتخاب

اگر می‌خواهید طرز استفاده از تئوری انتخاب را ببینید به رفتار پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها نگاه کنید.

نظریه انتخاب وقتی موثر است که از آن برای پیشگیری استفاده شود.

مبانی فرزندپروری بر اساس نظریه انتخاب عشق زیاد و تنبیه نکردن است. من برای شما نسخه روزانه تجویز نمیکنم. ولی اصول را میگویم. وقتی فرزندان رفتار ناشایستی کرد اگر خیلی آرام و بدون داد و بیداد از او بخواهید به اتاقش برود و روی صندلی بنشیند موثر خواهد بود و لطمه‌ای به رابطه‌تان نمی‌زند. وقتی از او میخواهید به اتاقش برود بگویید: "وقتی آرام شدی از اتاق بیرون بیا. دوست دارم درباره اتفاقی که افتاد با هم حرف بزنیم و ببینیم آیا میتوانیم کاری بکنیم که دیگر اتفاق نیفتد. البته اگر هم نمیخواهی حرف بزنی هم اشکالی ندارد. من آرامش خودم را حفظ خواهم کرد تا آرام شوی." و وقتی فرزندان از اتاق بیرون آمد با او خوشرفتاری کنید تا بفهمد همه چیز تمام شده و ناراحتی‌ها برطرف شده است.

محور و قلب هر رابطه خوبی خلاقیت است. کارهای غیرمنتظره بکنید. شما هم مثل بچه‌های خردسال گریه کنید و الم‌شنگه راه بیندازید تا کار خودشان یادشان برود. به آنها نظریه انتخاب یاد دهید: "هم می‌توانی الان گریه کنی، هم بعدا. کدام را انتخاب می‌کنی؟" به این ترتیب می‌فهمند که گریه و زاری یک انتخاب است و احتمالاً یک انتخاب بد. این جمله آنها را وادار می‌کند به این فکر کنند که اگر بخواهند می‌توانند گریه نکنند. می‌توانید نظریه انتخاب را مستقیماً به فرزندان توضیح دهید. اول نیازها و دنیای کیفی را برایشان توضیح دهید و بعد در مورد رفتار کلی با آنها صحبت کنید.

عشق را به هیچ رفتاری خاصی منوط نکنید. برای فرزندان روشن کنید که در صورت عاشق آنها هستید، هرچند وقتی نافرمانی می‌کنند عشق ورزین به آنها سخت میشود. بهترین راه برای نشان دادن عشق به فرزندان این است که همیشه آماده حرف زدن و گوش دادن باشید. به این ترتیب حق اظهارنظر خواهید داشت و وقتی با اعمال آنها مخالف هستید، حق دارید مخالفت خود را نشان دهید. ولی مدام مخالفت خود را به رخ فرزندان نکشید. دو بار کافی است.

از خودتان بپرسید اگر فلان کار را بکنم آیا به او نزدیکتر خواهم شد یا نه؟ دایره حلی مثل رابطه زن و شهر تشکیل دهید. خیلی وقتها لازم است دستتان را رو کنید و بگویید چرا نمیتوانید از فلان رفتار حمایت کنید، چون فکر میکنید به ضررش خواهد بود. اما به او بگویید که رابطه شما با او از هر چیز برایتان مهمتر است. هیچ‌کس نمی‌تواند به فرزندان بگوید چکار کند.

برای نزدیک ماندن به فرزندت هر کاری می‌توانی بکن. رابطه تو با او از هر «درستی» مهم‌تر است.

در مورد کودکان توصیه بهتر از دستور است. بدون آنکه بیش از حد غرق آینده فرزندان شوید سعی کنید نزدیکی خودتان را با او حفظ کنید. این کار به اندازه توصیه کردن مفید است. توصیه‌های خود را تکرار نکنید و نق نزنید. گذشته‌های ناموفق او را دوباره رو نکنید. گذشته‌ها گذشته و اشاره کردن به آنها فایده‌ای جز تفرقه ندارد. اما پرداختن به موفقیت‌های قبلی کار خوبی است. به او بفهمانید که بسیاری از اشتباهات او قابل جبران یا قابل قبول است. خودتان را آدمی نشان دهید که همیشه آماده کمک کردن هستید ولی قصد ندارید کارهای او را انجام دهید. عاشق فرزندان باشید ولی اجازه بدهید کمی دست و پا بزند.

رابطه مبتنی بر تئوری انتخاب به دنبال برقراری اعتماد است. وقتی اعتمادسازی یعنی به آنها فهمانیم هرکاری بکنند طردشان نمیکنیم، البته وقتی بچه‌ها نوجوان میشوند این کار سخت‌تر میشود. البته منظور این نیست که در زمینه‌هایی که با آن مخالف هستیم حمایت کنیم. حمایت نکردن با طرد نکردن فرق دارد. بچه‌ها خیلی راحت متوجه این فرق و موضع شما خواهند شد.

بچه‌ها پدر و مادری که مورد اعتمادشان نیست هم در دنیای کیفی خودشان نگه می‌دارند، چون کس دیگری را ندارند که جایگزین آنها کنند. و تا زمانی که والدین در دنیای کیفی فرزندان هستند میخواهند که به آنها اعتماد کنند. وقتی کودک دیگر نمیخواهد به والدین اعتماد کند

آنها به اعضای غیرفعال در دنیای کیفی او تبدیل میشوند و اگرچه ممکن است کودک از حضور آنها در دنیای کیفی اش لذت ببرد اما به آنها اعتمادی ندارد. تنها راه اعاده این اعتماد حرف زدن و گوش دادن به حرفهای اوست تا به تدریج به او نزدیک شوید. وقتی بی اعتمادی هست اشتباهاتان را به سرعت بپذیرید، هیچکدام از یکدیگر توقع کامل بودن ندارید. قبول اشتباهات راهی برای بازیابی اعتماد است. والدین پیرو تئوری انتخاب از سه سالگی به فرزندان خود یا میدهند که مسئولیت انتخابهایشان را بر عهده بگیرند. البته مسئولیت پذیری به معنای تنبیه نیست. حداکثر کنترلی که میتوانید اعمال کنید این است که آنها را داخل اتاقشان بفرستید.

کودکان فقط باید طعم تبعات طبیعی انتخابهای خود را بچشند نه بیشتر

مثلا اگر پسران به موقع سر میز شام حاضر نمیشود باید شامش را بدهید اما یک شام سرد و دست نخورده. خواهید دید که بدون تنبیه و با کمی صحبت و راهنمایی، خودشان مشکلات خود را حل میکنند. آنها راه حلهای شما را نه به دلیل ترس از تنبیه شما، بلکه به خاطر اعتماد به شما میپذیرند.

بجای تنبیه به او بفهمانید: من میخواهم از اشتباهات عبرت بگیرم. وقتی هر دو نفرمان از انتخاب تو ناراضی هستیم، باید دست به دست هم دهیم و راه بهتری پیدا کنیم. وقتی هم که به دلیل بچگیت جلوی انجام کاری را میگیرم قصدم این است که کاری نکنی که پشیمان شوی ولی قصدم صرفا این نیست که جلوی تو را بگیرم.

مثلا در مورد زمان خواب به او بفهمانید که اگر مزاحم کسی نشود و تلویزیون را زیاد نکند حق دارد بیدار باشد، ولی باید صبح به موقع برای مدرسه بیدار شود. بگذارید خودش تبعات ناشی از دیر خوابیدن را در قالب خواب آلودگی در مدرسه ببیند. این بهترین فرصت است تا به او مسئولیت پذیری را یاد بدهید. وقتی با او سر خویش بگومگو کنید این فرصت را از دست میدهند که به او بفهمانید هروقت انتخابهایش به کسی لطمه نزند حاضرید به او حق انتخاب بدهید. وقتی میفهمد با او دشمنی ندارید میتوانید به او توصیه کنید و او هم به توصیه شما عمل خواهد کرد. با این کار (اجازه دادن در مورد انتخاب زمان خوابش) به او فرصت میدهند که از خودش مراقبت کند و به دیگران متکی نباشد. به او بگویید از جنگ و دعوا بیزارید و اگر به شما گفت که نتیجه گرفته زود بخوابد هرگز به او نگویید: "من که گفته بودم!" فقط به او بگویید اینکه دیر یا زود بخوابد بر عهده خودش است.

با این رویکرد شما آن پدرمادری نیستید که میگوید: "حرف، حرف من است." شما رفیق و یاور آنها هستید و میخواهید به آنها در زمینه‌هایی که توانایی انتخاب دارند، حق انتخاب بدهید. اما اگر احساس میکنید در زمینه خاصی آماده انتخاب کردن نیستند، خودتان اجرا کنید ولی به آنها بگویید که آماده‌اید در مورد زمان این حق انتخاب گفتگو کنید. مثلا اگر دخترتان نخواست مدرسه برود، به او بگویید این جزء مواردی انتخابی نیست. اگر در زمینه‌های زیادی به او حق انتخاب داده باشید، این حرف شما را راحت تر قبول خواهد کرد چون باور دارد شما عاشقش هستید. اما اگر هم قبول نکرد، او را به مدرسه ببرید و به او بگویید میتواند کل روز را گریه کند. او وقتی این رفتار شما را ببیند زیاد گریه نخواهد کرد. هرگاه صلاح دانستید محکم برخورد کنید، البته بدون تنبیه و تهدید.

در مورد غذا خوردن بچه‌ها هم بجای اینکه خودتان را در جنگی بیندازید که قطعاً شکست خواهید خورد، انعطاف نشان دهید. هر غذایی که میخورد به او بدهید. اصرار بر تمام کردن غذای داخل بشقابش نکنید. اگر میخواهد برای خودش غذا درست کند، اجازه این کار را بدهید. نه جروبحت کنید، نه متلک بگویید، وقتی هم غذا میخورد به او نگویید «من که گفتم بودم.»

تئوری انتخاب میگوید من در این کتاب فقط به شما اطلاعات میدهم. هر کاری که فکر میکند ارزش دارد انجام دهید و بقیه‌اش را بر عهده بچه‌ها بگذارید. سعی نکنید برای مسائل جزئی طبق میل شما رفتار کنید، اینگونه از بهترین معلم دنیا یعنی تجربه خیلی چیزها را یاد خواهد گرفت که چه کاری هوشمندانه است و چه کاری ابلهانه. بدین ترتیب از همان سالهای اول یاد میگیرد که شما مثل سایر پدرمادرها انعطاف-

ناپذیر و متعصب نیستید و مسائل کوچک را بیخود بزرگ نمیکنید و یاد میگیرید وقتی چیزی برای شما مهم است، هرکاری بکنند شما از آن کوتاه نمی‌آیید.

در کودکی اجازه انتخاب در وقت خواب، نوع لباس و غذا را به آنها بدهید و به آنها بفهمانید امور خیلی مهم مثل مدرسه، سلامت و امنیت قابل مذاکره نیستند، اینگونه در سنین نوجوانی او یاد میگیرد در مورد خیلی چیزها با شما مذاکره کند. آن موقع دیگر نمیتوانید روی تک تک لحظاتهش کنترل فیزیکی داشته باشید، ولی چون در دنیای کیفی اش هستید انگار همیشه با او هستید. اگر به زور او را از کاری منع کنید شاید در کوتاهمدت جواب دهید ولی عکس شما در دنیای کیفی او تضعیف میشود. او در این سن بیش از هر چیزی نیاز به موقعیت محکم شما در دنیای کیفی اش دارد.

عشق ورزیدن به نوجوانان برای آنکه به حرفهای شما گوش بدهند حتی اگر آنها را قبول نداشته باشند و شما را با قوت سابق در دنیای کیفی خود نگه دارند، قدری خلاقیت میخواهد. منتظر دروس و مشکل نمانید. با صحبت کردن، خندیدن و انجام کار مشترک رابطه عاطفیتان را با او قوی کنید. این ذخیره احساسی بکارتان می‌آید.

خانوادههایی که با هم خوب کنار می‌آیند دایره حل خانوادگی دارند و پشتیبان هم هستند. خانواده با کنترل بیرونی هنگام بروز مشکل یکدیگر را سرزنش میکنند. تا وقتی شما و فرزندتان در این دایره هستید بیشتر احتمال دارد خوشحال و خوشبخت باشید.

کنار آمدن با کودکانی که با آنها بد رفتاری شده یا بزرگسالانی که در کودکی با آنها بد رفتاری شده

معمولا وقتی متوجه بد رفتاری میشویم که تاثیراتش را روی فرد گذاشته. بد رفتاریهایی مثل آزار جسمی و کتک زدن یا بد رفتاری روان-شناختی مثل تهدید و انتقاد و سرزنش و بی توجهی به آنها یا بد رفتاری جنسی.

نظریه انتخاب به این قربانیان که حالا بزرگسال شده‌اند میگوید شما قربانی محسوب نمیشوید و این طرز فکر که باید بد رفتاری‌ها را زنده کنند و حتی با آنها مواجه شوند، مضر است و اثری هم ندارد.

اینکه به مردم القا کنیم که قربانی هستند و نمیتوانند به خودشان کمک کنند تحت هر شرایطی مضر است.

مهم تر از همه این است که به آنها بگوییم که رنج و عذابشان بخاطر خود بد رفتاری نیست، بلکه بخاطر این است که اعتماد خود را به مردم از دست داده‌اند. یکی از دشوارترین نوع بد رفتاری، جنسی است چون معمولا فرد به طرف مقابل اعتماد داشته.

اعتماد کردن نقش مهمی در ارضای نیازها دارد. کودکانی که از نزدیکانشان ضربه میخورند دیگر نمیتوانند به سادگی به دیگران اعتماد کنند. باید به آنها فهماند که بیشتر مردم قابل اعتمادند و پیش از اعتماد به دیگران آنها را بشناسند تا دوباره صدمه نخورند.

مشاوره بر مبنای واقعیت‌درمانی و همزمان آموزش تئوری انتخاب بیش از برگشتن به گذشته و مرور بد رفتاریها به آنها کمک میکند. جراحات شدید روان‌شناختی هم قابل التیام‌اند ولی فقط با حس کردن عشق و اعتماد.

ما فقط مشکلات فعلی داریم و بس. نیازی به رجوع به گذشته نیست. مشکل فرد آسیب دیده مثل مشکل فعلی دیگران مشکل رابطه‌ای است. تمام آدمها به رابطه‌ای رضایت بخش با آدمی قابل اعتماد نیاز دارند.

نکات مشاوره با تری

- تری داستانت را برایم بگو. [برای روان‌مانگری هم دفترچه بیمه دارند و مردم هم به شدت بیماری روانی را پذیرفته‌اند].
- من فقط کمک میکنم که چطور از زندگی‌تان مراقبت کنید. استفاده زیاد از کلمه انتخاب برای تفهیم موضوع.
- دقیق حرف بزن، جملات کلی در درمان ارزشی ندارد.

- تری به شوهرش اعتماد ندارد و خودش هم میگوید که به مردها اعتماد ندارد.
 - مادرش را مستاصل میداند و اینکه من به گذشته برگردم و مادرش را سرزنش کنیم دردی دوا نمیکند.
 - تاکید روی نکات مثبت حال حاضر زندگی او و گفتن اینکه بنظر آنطور که گفتم بدبخت بنظر نمیرسی.
 - باید با طوری برخورد کنم که فکر نکند اتفاقات گذشته برای همیشه به او آسیب رسانده‌اند.
 - اینکه خودت انتخاب میکنی آن افکار گذشته را مرور کنی چه کمکی به رابطه الانت با شوهرت میکند؟ قضیه این است که تا خودمان نخواهیم گذشته وارد شرایط حال نمیشود. باید به او یاد بدهم، ایندفعه ضمن محتاط بودن به این مرد اعتماد کند. اگر بتواند اعتماد کند میفهمد گذشته او زندگی اش را خراب نکرده، بلکه انتخاب این بی‌اعتمادی نسبت به مردها باعث دردر شده.
 - استفاده مدام از کلمه انتخاب: معمولاً درون از درون سینما انتخاب میکنی که به او نیش و کنایه بزنی یا وقتی رسیدید خانه؟
 - بعد از اینکه اقرار میکند که شوهرش را دوست دارد و او با او بدفتاری نکرده به او میفهمانم که گذشته هیچ ربطی به رابطه امروزش ندارد و او خودش انتخاب میکند که به روابط گذشته‌اش فکر کند.
 - بخش مهمی از ۹ جلسه بعدی را صرف این میکنم که چقدر برای خودش کار کرده، حتی در دوران کودکی و چطور میتواند بیش از این برای خودش کار کند، شاید بتواند در سوپرمارکت به مدیریت برسد.
 - نیاز او به بقا باعث شده آن بدرفتاری‌ها را در ذهنش نگه دارد. [تا حواسش باشد مجدد اتفاق نیفتد].
 - درمان همیشه باید رو به آینده باشد نه رو به گذشته، چون فریاد این کار را میکرده، دلیل نمیشود ما هم همینکار را بکنیم.
- درمانگر موظف است مشکل فعلی را بیاید، نه اینکه غرق گذشته‌های امن و مطمئن شود. وقتی فرد پیش روان‌درمانگر سنتی میرود که روی گذشته تمرکز میکند، بیشتر با او همکاری میکند. چون پیدا کردن مقصر، آسانتر از انتخاب کردن تغییر است. بسیاری از مراجعان بزرگسال معتقدند تا خاطرات مربوط به بدرفتاری‌های دوران کودکی خود را به یاد نیاورند نمی‌توانند به ناراحتی حال حاضر خود رسیدگی کنند. متأسفانه «آنچه به یاد می‌آورند» خاطره نادرستی از بدرفتاری‌هایی است که هرگز اتفاق نیفتاده است. این خاطره محصول دستگاه خلاق مراجع است تا درمانگر را خشنود کند و از پرداختن به زمان حال اجتناب ورزد. نه درمانگر و نه هیچکس دیگری نمیتواند بفهمد آیا این خاطره صحت دارد یا نه. این خاطرات با هدف ارضای یک یا چند نیاز ساخته می‌شوند و چنان واقعی بنظر میرسند که مراجعان می‌پندارند اتفاق افتاده است.
- واقعیت درمانگرها کارآگاه نیستند. ما دنبال جدا کردن سره از ناسره نیستیم. به نظر ما مشکلات واقعی در زمان حال انقدر هست که بخواهیم به آنها پردازیم. بدون پرداختن به گذشته هم میتوانیم به مشکلات امروز پردازیم.