

# درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر انعطاف پذیری

---

بینش‌هایی حاصل از ۴۰ سال کار بالینی

---

---

# درمان شناختی- رفتاری

## مبتنی بر انعطاف پذیری

---

ویندی درایدن در این کتاب چهار رشته اصلی را که بر اساس آنها رویکرد ویژه خودش را به کار بالینی شکل داده، می آورد: ۱- درمان شناختی-رفتاری، ۲- انعطاف پذیری در کار بالینی، ۳- رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی، و ۴- التقاط‌گرایی- رویکردی که او درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری نامید.

این کتاب به طور منحصر به فردی، شرحی مفصل از اینکه چگونه یک درمانگر پیشرو در جهان به طور شخصی در مورد کار بالینی روان‌درمانی فکر می‌کند و آن را به کار می‌برد، ارائه می‌دهد. همچنین این کتاب بینش‌هایی برگرفته از بیش از ۴۰ سال سابقه به‌عنوان روان‌درمانگر و جدیدترین پیشرفت‌های کاری درایدن را نیز نشان می‌دهد و نظریه‌های متفاوتی که او استفاده می‌کند و سنگ بنای اصلی رویکرد او هست را برجسته می‌کند.

درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری یک فرصت بی‌نظیر برای بهره‌مندی از بینش یکی از چهره‌های اصلی در زمینه روان‌درمانی را فراهم می‌آورد.

ویندی درایدن درمانگر و مشاور پاره‌وقت یک مرکز بین‌المللی درمان شناختی-رفتاری است. او استاد تمام بازنشسته مطالعات روان‌درمانی در گلداسمیت دانشگاه لندن است. او بیش از ۴۰ سال است که در زمینه روان‌درمانی مشغول است و نویسنده بیش از ۲۲۰ کتاب می‌باشد.

---

# فهرست

---

مقدمه.....	۹
فصل ۱: انعطاف‌ناپذیری و انعطاف‌پذیری.....	۱۱
فصل ۲: پیوندهای مؤثر در درمان.....	۲۱
فصل ۳: دیدگاه‌های مشترک در درمان.....	۳۱
فصل ۴: اهداف مذاکره‌شده و توافق‌شده در درمان.....	۴۷
فصل ۵: تکالیف هدفمند در درمان.....	۶۱
فصل ۶: اهمیت بافت در درمان شناختی- رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری.....	۷۷
فصل ۷: کار کردن با نگرش‌ها و ذهنیت‌های انعطاف‌ناپذیر و انعطاف‌پذیر در درمان.....	۹۷
فصل ۸: کار کردن با نگرش‌های افراطی و غیرافراطی در درمان.....	۱۰۹
فصل ۹: فرآیند تغییر در درمان.....	۱۳۱
پیوست‌ها: مدل‌های آشفتگی روان‌شناختی و سلامتی که من در کارم استفاده می‌کنم.....	۱۵۳
یادداشت‌ها.....	۱۵۷
منابع.....	۱۶۱
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۶۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۶۷

این کتاب چهار رشته اصلی را که رویکرد خاص من به کار بالینی را شکل می‌دهد، ترکیب می‌کند. به این ترتیب این کتاب نشان‌گر تصویری دقیق از رویکرد فکری من در مورد روان‌درمانی است. رویکردی که اتخاذ کرده‌ام تحت عنوان درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری شناخته می‌شود. من این کار را می‌کنم چون: ۱- رویکرد من از نظر جهت‌گیری به‌طور گسترده‌ای درمان شناختی-رفتاری است. ۲- به این خاطر که مفهوم انعطاف‌پذیری اصل مهمی در رویکرد فکری و عملی من در کار بالینی و درمان است. در واقع از دیدگاه من، انعطاف‌پذیری هسته سلامت روان‌شناختی است، به‌طوری که اهداف من به‌عنوان یک روان‌درمانگر، ترویج انعطاف‌پذیری در درمانجویانم از لحاظ رفتاری و نگرشی می‌باشد. بنابراین، انعطاف‌پذیری اولین ویژگی در کار بالینی من است.

البته شاید به خاطر رفتاردرمانگری عقلانی-هیجانی مشهور باشم و اگر قرار بود برای خودم عنوانی در نظر بگیرم، آن عنوان رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی بود. در واقع خوشحالم که رفتاردرمانگری عقلانی-هیجانی را به دیگر متخصصان آموزش می‌دهم و اگر بخواهم واضح بیان کنم من فقط این کار را انجام می‌دهم و این نشان‌دهنده کامل بودن کار بالینی من نیست. از سویی دیگر زمانی که شخصی خود را به‌عنوان متخصص در رویکرد درمانی خاصی در نظر می‌گیرد و اینکه به‌طور کلی خودش را به یک روش معرفی می‌کند، موضوعی محدودکننده است. بنابراین درحالی که نظریه و کاربست رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی حوزه اصلی رویکرد ویژه من را به کار بالینی شکل داده است، اما به‌طور کامل کار من را به‌عنوان یک روان‌درمانگر مشخص نمی‌کند، به‌طوری که بعد آن را تصریح خواهم کرد.

سومین حوزه اصلی که زیربنای کار بالینی من می‌باشد، نظریه «اتحاد درمانی» است که به‌وسیله ادوردین (۱۹۷۹) به‌وجود آمد. این نظریه چارچوبی هست که به متخصصان بالینی کمک می‌کند تا به‌طور گسترده درباره کار خود با درمانجویان با توجه به پیوندهای درمانی، دیدگاه‌ها، اهداف و تکالیف فکر کنند. به‌طور خلاصه:

- پیوندها به ارتباطات بین‌فردی بین درمانگر و درمانجو اشاره دارد.

- دیدگاه‌ها به درک و فهمی که درمانگر و درمانجو از موضوعات مهم دارند، اشاره می‌کنند.
- اهداف به هدف‌های جلسات درمانی اشاره می‌کند.
- تکالیف به فرآیندهای انجام‌شده به‌وسیله درمانگر و درمانجو برای دستیابی به اهداف بعدی اشاره دارد.

من به هر کدام از این مؤلفه‌ها به خاطر اهمیت آنها در شکل دادن به رویکرد فکری و عملی من در کار بالینی در اتاق درمان، یک فصل را اختصاص داده‌ام.

آخرین حوزه‌ای که رویکرد فکری و عملی من را در کار بالینی شکل داده، التقاط‌گرایی می‌باشد (کوپر و مک‌لئود، ۲۰۱۱). در اینجا من تحت تأثیر این ایده قرار گرفتم که مشارکت کامل درمانجو در فرآیند تصمیم‌گیری بالینی، عملی منطقی و از نظر اخلاقی مطلوب و آزادی‌بخش برای درمانجو است. زمانی که درمانجو با این دیدگاه کنار آمد متذکر می‌شوم که این بدان معنا نیست که من مهارت حرفه‌ای‌ام را کم‌اهمیت جلوه می‌دهم، بلکه به این معنا است که تخصص من به آنچه که درمانجو به محیط درمانی در خصوص مهارت‌ها، توانایی‌ها و منابع خویش می‌آورد، مربوط می‌شود. آن‌طور که من می‌بینم روان‌درمانی، تلفیقی است از آنچه که من در تلاش برای انجام آن هستم و آنچه که درمانجو در تلاش برای انجامش می‌باشد. نکته مهم این است که هر دو طرف قبول دارند که یک سازگار حل تفاوت‌ها بین درمانگر و درمانجو وجود دارد. شاید برای خواننده مفید باشد آنچه را که قصد ندارم در این کتاب انجام دهم را روشن کنم. اول اینکه من نمی‌خواهم پروتکل‌های درمان انواع اختلالات بالینی را ارائه کنم. دوم اینکه قصد ندارم تکنیک‌های بالینی را توصیف کنم. در واقع می‌گویم که این کتاب در مورد تکنیک سطحی و در چارچوب ایده‌های عمیق است و هدف من فراهم کردن یک برداشت از روشی که کار می‌کنم و حوزه‌هایی که این کار را شکل داده‌اند، است.

همان‌طور که در بالا اشاره کردم، رویکرد خود را تحت عنوان درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری می‌نامم. با این حال، نکته آخر اینکه می‌خواهم یک رویکرد درمانی دیگر به این حوزه شلوغ اضافه کنم. گرچه معتقدم که همان‌طور که از عنوان این کتاب برمی‌آید، رویکرد من انعطاف‌پذیر است و خیلی مرتبط با سنت روان‌درمانی است که به‌عنوان درمان شناختی-رفتاری شناخته شده است.

# انعطاف‌ناپذیری و انعطاف‌پذیری

درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری (FCBT)، بر مفهوم انعطاف‌پذیری استوار است. برای درک انعطاف‌پذیری مایلم که شما متضاد آن یعنی انعطاف‌ناپذیری را در نظر بگیرید. با اتخاذ رویکرد انعطاف‌ناپذیر ما به یک دیدگاه ثابت دربارهٔ اینکه پدیده‌ها چگونه باید باشند یا می‌توانستند باشند می‌رسیم. اگر پدیده‌ها آن‌طور که ما در ذهن‌مان به‌عنوان الگو داریم نباشند، ممکن است تلاش کنیم تا پدیده‌ها را با طبقه‌بندی‌هایی که در ذهن‌مان ساخته‌ایم متناسب کنیم.

## ۱-۱- پروکراستیس

اجازه دهید که با مثالی از افسانه‌های یونان بحث را آغاز کنم. پروکراستیس خانه‌ای در کنار جاده داشت و از رهگذران غریبه پذیرایی می‌کرد و آنها را اسکان می‌داد. او آنها را به‌صرف شام با خودش دعوت می‌کرد و سپس اجازه می‌داد که شب را در آنجا بگذرانند. پروکراستیس به‌طور انعطاف‌ناپذیری اصرار داشت که همه باید اندازه‌شان با تخت همسان و متناسب باشد. به خاطر این دیدگاه انعطاف‌ناپذیر او پاهای مهمانانی که کوتاه‌تر از تخت بود را می‌کشید و پاهای افرادی که بلندتر از تخت بود را قطع می‌کرد و همهٔ اینها به این دلیل بود که پروکراستیس دربارهٔ داشتن مهمانی متناسب با تختش انعطاف‌ناپذیر بود. در حقیقت، عبارت «جا دادن چیزی در تخت پروکراستی» از همین داستان گرفته شده است، اما سرانجام هنگامی که تسئوس خود پروکراستیس را با تختش متناسب کرد، عدالت برقرار شد.

حالا اجازه دهید که تصور کنیم چه اتفاقی می‌افتاد اگر پروکراستیس دربارهٔ رویکردش به داشتن مهمان‌هایی که در تخت می‌خوابند انعطاف‌پذیری به خرج می‌داد. اول اینکه او به آنها اجازه می‌داد که در تخت بخوابند بدون اینکه سعی کند آنها را به هر نحوی که شده با تخت «متناسب» کند یا اینکه فقط افرادی که با تختش متناسب بودند را می‌پذیرفت و دعوت می‌کرد. علاوه بر این او می‌توانست تخت‌ها را با اندازه‌های مختلف سفارش دهد تا به مهمان‌هایش اجازه دهد که راحت باشند. اگر

پروکراستیس تمام اینها را انجام داده بود تسئوس دلیل عادلانه‌ای برای کشتن او نداشت. داستان پروکراستیس به‌طور واضح، پیامدهای انعطاف‌پذیری و انعطاف‌ناپذیری را نشان می‌دهد. موضع انعطاف‌ناپذیر پروکراستیس منجر به مرگ مهمان‌هایش و در نهایت مرگ خودش شد. او قادر به تفکر به شیوه‌ای جدید برای حل مشکل «اندازه تختش» نبود و سخت‌گیری او منجر به «تفکر سیاه و سفید» شد: «یا تو با تخت متناسب می‌شوی یا من تو را به شیوه‌ای دیگر با تخت متناسب می‌کنم». اگر پروکراستیس یک رویکرد انعطاف‌پذیر کسب می‌کرد و با تفکری خلاقانه و جانبی عمل می‌کرد، او و مهمان‌هایش زنده می‌ماندند. با انعطاف‌پذیر بودن، او نوعی تفکر «خاکستری» به‌جای تفکر «سیاه و سفید» را اتخاذ می‌کرد و همان‌طور که از این تفکر برمی‌آید: «اگر با تخت من متناسب نباشید راه‌های مختلفی برای حل این مشکل وجود دارد.»

## ۲-۱- انعطاف‌ناپذیری و انعطاف‌پذیری در کارکرد روان‌شناختی

داستان پروکراستیس چیزهای زیادی در اینجا برای آموزش به ما در مورد آشفتگی روان‌شناختی و نحوه رسیدگی به آن دارد. من هر بار به یکی از این موضوعات خواهم پرداخت. اول تأثیر انعطاف‌ناپذیری و انعطاف‌پذیری را بر کارکرد روان‌شناختی بررسی می‌کنم.

آلبرت الیس (۲۰۰۷-۱۹۱۳) بنیان‌گذار رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی (REBT) بود و من این رویکرد را به روش خودم طی ۴۰ سال به‌کار برده‌ام. الیس استدلال کرد که آشفتگی روان‌شناختی بر مبنای تفکر «مطلق‌گرایانه» قرار دارد (الیس و جف الیس، ۲۰۱۱) و اینکه سلامت روان‌شناختی بر مبنای تفکر «غیرمطلق» است (الیس و جف الیس، ۲۰۱۱). من به‌شدت تحت تأثیر دیدگاه‌های وی در این باره بوده‌ام.

### ۱-۲-۱- تأثیر انعطاف‌ناپذیری بر عملکرد روان‌شناختی

من با ذکر یک مثال به شما تأثیر انعطاف‌ناپذیری در عملکرد روان‌شناختی را نشان خواهم داد. مثال: دیدگاه سارا را به پیشرفت در کار که انعطاف‌ناپذیر است در نظر می‌گیریم. اگر عملکرد او در کار خوب باشد تا زمانی که کار خوب پیش می‌رود او نیز احساس رضایت می‌کند. با این حال، اگرچه عملکرد او خوب است اگر به این فکر کند که چیزی ممکن است مانع ادامه یافتن پیشرفتش در کار شود، مضطرب می‌شود. در واقع مشکل سارا زمانی شروع شد که عملکرد کاری‌اش شروع به افت کرد. در این زمان او از لحاظ روان‌شناختی آشفته شد به این خاطر که نگرش او به موفقیت انعطاف‌ناپذیر بود و برای سارا عدم پیشرفت یک گزینه نبود. با این حال مشکل این است که در واقعیت عدم پیشرفت هم یک گزینه است. همان‌طور که این واقعیت شروع به رخ دادن کرد، سارا ظرفیت رسیدگی به مشکل

به شکل سازنده را به خاطر داشتن ذهنیت انعطاف‌ناپذیرش نداشت. این انعطاف‌ناپذیری او را به یک یا چند نتیجه‌گیری افراطی سوق داد. برای مثال:

- «زمانی که در کار پیشرفت نکنم، دنیا به آخر خواهد رسید» (که به‌عنوان یک نگرش فاجعه‌ساز شناخته می‌شود).
- «عدم پیشرفت در کار امری است که نمی‌توانم تحمل کنم» (که به‌عنوان نگرش عدم تحمل ناراحتی شناخته می‌شود).
- «زمانی که در کار پیشرفت نکنم یک فرد شکست خورده‌ام» (که به‌عنوان یک نگرش خود نارزنده‌ساز شناخته می‌شود).

هنگامی که نوبت به رفتار رسید، پاسخ انعطاف‌ناپذیر سارا در کارش منجر به واکنشی دوگانه شد. گاهی تسلیم می‌شد و در مواقع دیگر تلاش‌هایش را دوچندان می‌کرد تا حدی که سلامتی‌اش به خاطر کار بیش‌ازحد در معرض خطر قرار می‌گرفت. هر کدام از این دو شیوه‌ای که او اتخاذ می‌کرد تا حدی به نوع نگرش افراطی و تفکر استنباطی که متعاقب آن برای سارا به‌وجود می‌آمد وابسته بود. تفکر استنباطی با تفسیر و پیش‌بینی مشخص می‌شود که در این مورد رنگ انعطاف‌ناپذیری به خود گرفته است. هنگامی که انعطاف‌ناپذیری سارا باعث شد فکر کند، عدم موفقیتش از او یک فرد شکست خورده ساخته است (نگرش افراطی و خود نارزنده‌سازی) و هرگز به موفقیت در کار دست پیدا نمی‌کند (تفکر استنباطی متعاقب)، او آماده تسلیم شدن بود. از طرف دیگر، هنگامی که انعطاف‌ناپذیری سارا باعث شد فکر کند که گزینه‌ای به نام عدم موفقیت وجود ندارد و باید به هر قیمتی از وقوع آن جلوگیری کرد (نگرش به‌شدت فاجعه‌ساز) و او به هیچ چیزی اجازه نخواهد داد که مانع دستیابی به اهدافش شود (تفکر استنباطی بعدی)، او گرایش به پرکاری افراطی پیدا می‌کرد و سلامتی‌اش را در معرض خطر قرار می‌داد. سارا بین این دو واکنش در نوسان بود و بسته به اینکه چطور کارها در عمل پیش می‌رفتند با نگرش افراطی و تفکر استنباطی متعاقب آن درگیر بود.

## ۲-۱- تأثیر انعطاف‌پذیری بر عملکرد روان‌شناختی

انعطاف‌پذیری جایگزین مناسبی برای انعطاف‌ناپذیری است. اجازه بدهید تا بررسی کنیم که چطور اتخاذ یک رویکرد انعطاف‌پذیر جهت پیشرفت در کار می‌تواند برای سارا تأثیر متفاوتی داشته باشد. اگر سارا دیدگاه انعطاف‌پذیری برای پیشرفت در کار اتخاذ کند و در آن کار خوب عمل کند تا زمانی که به خوب کار کردن ادامه دهد، راضی خواهد بود. اگر فکر کند چیزی ممکن است تداوم



موفقیت شغلی او را تهدید کند، ممکن است نگران شود (به‌جای اضطراب). این نگرانی به او کمک می‌کند تا برای جلوگیری از هرگونه تهدید احتمالی به حل مسئله مولد بپردازد و به‌طور سازنده‌ای هرگونه تهدیدی که ممکن است جامه عمل به خود بگیرد را تحت کنترل قرار دهد. اگر پیشرفت کاری سارا متوقف شود ذهن انعطاف‌پذیر، او را قادر می‌سازد که با این امکان به‌طور صحیح برخورد کند؛ به این ترتیب سارا توانایی ذهنی آن را خواهد داشت که به‌طور سازنده‌ای شرایط پیش آمده را کنترل کند و یک یا چند مورد از نتیجه‌گیری‌های غیرافراطی زیر را اتخاذ کند:

- «اگر من در کارم پیشرفت نکنم، این بد است اما پایان دنیا نیست» (که به‌عنوان یک نگرش غیرفاجعه‌ساز شناخته می‌شود).
- «اگرچه کنار آمدن با عدم پیشرفت کاری یک چالش و مشکل است، من می‌توانم با آن کنار بیایم و اینکه دوباره آن کار را انجام دهم برای من ارزشمند است» (به‌عنوان نگرش تحمل ناراحتی شناخته می‌شود).
- «اگر در کارم پیشرفت نکنم، یک شکست خورده نیستم، بلکه یک انسان پیچیده و جایز‌الخطا هستم که در حال حاضر موفق نشده است» (به‌عنوان نگرش پذیرش بی‌قید و شرط خود شناخته می‌شود).

با توجه به رفتارهای سارا در پاسخ به عدم موفقیت در کار، نقطه نظر منعطف سارا باعث می‌شود که وی از چند طریق اقدام به عمل کند. این را با زمانی که او موضع انعطاف‌ناپذیری اتخاذ کرد مقایسه کنید. اگر او انعطاف‌پذیر باشد، اول منبع مشکل را جستجو می‌کند و سپس اقدام جبرانی را بر مبنای یک ارزیابی منطقی از مشکلش انجام می‌دهد. ممکن است برای مثال، تصمیم بگیرد یک مهارت جدید را یاد بگیرد و برای این مورد او در یک دوره آموزشی مناسب ثبت‌نام کند یا ممکن است تصمیم بگیرد گام‌های مناسبی برای رسیدگی به یک مشکل شخصی که مانع رشدش می‌شود، بردارد. برای مثال به دنبال مشاوره برای مشکل خود باشد، ممکن است در محل کار خود به دنبال کمک باشد یا تصمیم بگیرد که خودش گام‌هایی بردارد تا او را به مسیر برگرداند. در واقع، او انتخاب‌های مختلفی خواهد داشت، همه آن‌ها برای ترغیب او به منظور رفع موانع طراحی شده‌اند و به او در بهبود عملکرد کاری‌اش کمک می‌کنند. این دیدگاه با نگرش سیاه و سفید در رابطه با مشکلش که از یک نگرش ذهنی انعطاف‌ناپذیر نشأت می‌گیرد، در تضاد است. در حالت دوم، او یا گرایش به تسلیم شدن داشت یا به شیوه‌ای نادرست برای برگشتن به مسیر عمل می‌کرد.

واکنش‌های سازنده سارا بر مبنای نگرش‌های غیرافراطی و تفکر استنباطی واقع‌بینانه او بود که هر

دوی این واکنش‌ها از رویکرد انعطاف‌پذیر ناشی می‌شوند.

### ۳-۱- انعطاف‌ناپذیری و انعطاف‌پذیری در کار روان‌درمانی

اگر تمام حوزه روان‌درمانی را بررسی کنید، می‌فهمید که رویکردهای متفاوت زیادی وجود دارند. رویکردهای خاص و مشخصی وجود دارد که در سنت‌هایی مثل روان‌پوشی، انسان‌گرایانه، شناختی-رفتاری، بین‌فردی و سیستمی و همچنین درمان‌هایی که با هدف ترکیب و ادغام این رویکردها وجود دارند، دیده می‌شوند. این روش کار به مکتب التقاطی، روان‌درمانی یکپارچه یا عمل التقاط‌گرایانه معروف است.

مفاهیم انعطاف‌ناپذیری و انعطاف‌پذیری به حوزه‌های فوق مربوط می‌شوند. برای مثال ممکن است بتوان یک رویکرد خاص را برای درمان به شیوه انعطاف‌پذیر یا انعطاف‌ناپذیر به کار برد و فرض من این است که متخصصان باتجربه در به کار بردن رویکردها انعطاف‌پذیرتر از درمانگران مبتدی هستند که به احتمال زیاد یک رویکرد خاص را به صورت انعطاف‌ناپذیر و در قالب کتاب به کار می‌برند.

متخصصانی که خودشان را حامی روان‌درمانی التقاطی، یکپارچه یا التقاط‌گرایی در نظر می‌گیرند، گرایش به این دارند که کاربست درمانی خود را در یک شیوه منعطف ببینند و این مورد تا حدی است که هیچ تعهدی نسبت به هیچ رویکرد خاصی برای درمان نشان نمی‌دهند. اگر نگاه دقیق‌تری داشته باشیم، می‌بینیم که آن متخصصان یک رویکرد خاص را به سایر رویکردها ترجیح می‌دهند. با این حال بسته به میزانی که آنها رویکردهای خاص را رد می‌کنند، ممکن است پیرسید که چرا این روش‌ها را حذف یا تضعیف می‌کنند. برای مثال، بسیاری از برنامه‌های آموزشی اختصاص یافته به رویکردهای یکپارچه، گرایش به حذف یا کاهش عناصر شناختی-رفتاری دارند. این عجیب به نظر می‌رسد که با توجه به اینکه در میان رویکردهای اختصاصی متفاوت در روان‌درمانی، درمان شناختی-رفتاری شاید بهترین شواهد تجربی را دارد، آیا این می‌تواند نشانه‌ای از انعطاف‌ناپذیری باشد؟ شاید گفتنش سخت باشد، اما کنار گذاشتن یا تضعیف رویکردی که شواهد خوبی دارد، نشانه‌ای از انعطاف‌ناپذیری است.

#### ۱-۳-۱- کاربرد یک رویکرد به صورت انعطاف‌ناپذیر یا انعطاف‌پذیر به چه معنا است؟

هر رویکرد روان‌درمانی قوانین کاربردی و رویه خاص خود را دارد. در رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی توالی درمان مشمول ترتیب خاصی است که در هر مرحله اقداماتی باید صورت پذیرد (دریدن، دیگایسپه و نینان، ۲۰۱۰). در درمان فردمدار درمانگران تشویق می‌شوند که در چارچوب ترجیحی درمانجو کار کنند و از پرسیدن سؤالاتی که ممکن است به جای چارچوب ترجیحی درمانجو از چارچوب ترجیحی درمانگر نشأت بگیرد منع شوند.