

به نام خدا

# درآمدی بر رویکردها و نظریه های خانواده درمانی

مولفان :

محمد رضا خادمیان

محمد محسن رجا بلگوری

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: خادمیان، محمدرضا، ۱۳۸۳  
عنوان و نام پدیدآور: درآمدی بر رویکردها و نظریه های خانواده درمانی / مولفان محمدرضا  
خادمیان، محمد محسن رجا بلگوری.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.  
مشخصات ظاهری: ۱۱۹ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۴۷-۱  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: خانواده درمانی - رویکردها - نظریه ها  
شناسه افزوده: رجا بلگوری، محمد محسن، ۱۳۸۲  
رده بندی کنگره: Q۴۳۴  
رده بندی دیویی: ۰۱۸/۴  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۲۷۹۹۴  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: درآمدی بر رویکردها و نظریه های خانواده درمانی  
مولفان: محمدرضا خادمیان - محمد محسن رجا بلگوری  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۱۱۹۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۴۷-۱  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست

۷	پیشگفتار و مقدمه
۹	فصل اول: معرفی خانواده درمانی
۹	مقدمات خانواده درمانی
۱۰	تاریخچه خانواده درمانی
۱۱	معرفی خانواده درمانی
۱۲	فواید خانواده درمانی
۱۶	تفاوت هایی خانواده درمانی با درمان فردی
۱۸	چرخه زندگی خانواده
۱۹	فرایند خانواده درمانی
۲۰	فنون روان درمانی خانواده
۲۵	فصل دوم: معرفی رویکردهای خانواده درمانی
۲۵	خانواده درمانی مینوچین
۲۷	مفاهیم بنیادی
۲۹	تکنیک های در مان در خانواده درمانی مینوچین
۲۹	فنون مشاوره ای و درمانی
۳۱	روش های خانواده درمانی ساختاری
۳۳	الگوی روان درمانی ساختاری خانواده
۳۴	موقعیت های بحران در خانواده
۳۶	زیر سیستم ها و نقش آنها در ساختار خانواده
۳۶	الگوی روان درمانی ساختاری خانواده
۳۷	تشکیل سیستم درمانی

۳۸	تشخیص.....
۳۹	بازسازی خانواده.....
۳۹	عملیات بازسازی.....
۴۰	مشاوره طلاق.....
۴۰	عوامل مؤثر در طلاق.....
۴۱	مشاوره طلاق.....
۴۲	عوامل ارتباطی.....
۴۲	عواقب طلاق.....
۴۳	مشاوره طلاق.....
۴۴	فرایند طلاق.....
۴۶	ویژگی های مشاوره طلاق.....
۴۹	ارزیابی خانواده.....
۴۹	مدل مک مستر.....
۵۰	انجام وظیفه و حل مسئله.....
۵۰	نقش ها.....
۵۱	ارتباط.....
۵۲	دخالت و پاسخگویی عاطفی.....
۵۳	کنترل رفتار.....
۵۳	ارزشها و هنجارها.....
۵۳	طرح سه محوری تسنگ و مک درموت.....
۵۴	مدل چند مختصاتی.....
۵۵	انواع خانواده از لحاظ نفوذ مرزها:.....
۵۶	فنون و نظریه های خانواده درمانی.....

۵۶	اتحاد و ائتلاف در ساختار خانواده.....
۵۶	اتحاد.....
۵۸	اصول خانواده درمانی ساختاری.....
۵۹	مداخلات درمانی ساختاری.....
۵۹	فنون درمانی ساختارگرایان.....
۶۲	الحاق.....
۶۷	فرایند و نحوه تغییر در خانواده درمانی مینوچین.....
۷۲	در افتادن با ساخت خانواده.....
۷۵	در افتادن با واقعیت خانواده ۵.....
۷۵	اضدادی و تأکید بر نقاط قوت.....
۷۶	نوسازی.....
۸۳	پرتگاه ها.....
۸۵	پیوستن به اعضاء خانواده.....
۸۶	تناوب در پیوستن.....
۸۷	ائتلاف علیه اعضاء خانواده.....
۸۸	خانواده درمانی روایتی.....
۸۹	مفاهیم بنیادی.....
۹۰	فرایند مشاوره و درمان.....
۹۰	فنون مشاوره ای و درمانی.....
۹۰	ایجاد زمینه ای برای گفتگو:.....
۹۰	تجربه های منحصر به فرد:.....
۹۱	نامه نوشتن:.....
۹۲	مفاهیم بنیادی.....

۹۲	فرایند مشاوره و درمان.....
۹۳	ایجاد زمینه ای برای گفتگو:.....
۹۳	تجربه های منحصر به فرد:.....
۹۵	مشاوره خانواده روانی - آموزشی.....
۹۸	خانواده درمانی استراتژی.....
۹۸	خانواده درمانی راه حل محور.....
۹۸	فرایند مشاوره و درمان.....
۱۰۰	فنون مشاوره ای و درمانی.....
۱۰۱	پرسش استثنا یاب:.....
۱۰۲	مشاوره خانواده هیجان مدار.....
۱۰۷	خانواده در درمان.....
۱۰۸	نظریه تجربه نگر /انسان گرا:.....
۱۰۹	خانواده درمانی تجربه نگر :.....
۱۱۰	اصول خانواده درمانی تجربه نگر:.....
۱۱۱	سبک های ارتباط از نظر ستیر :.....
۱۱۱	فنون درمانی رویکرد تجربه نگر:.....
۱۱۱	مجسمه سازی.....
۱۱۲	صحنه آرایی.....
۱۱۲	شوخی.....
۱۱۴	خانواده درمانی ویتاگر :.....
۱۱۶	مراحل درمان از نظر ویتاگر.....
۱۱۹	منابع:.....

## پیشگفتار و مقدمه

امروزه و دقیق تر بعد قرن ۲۰ تحولات اجتماعی گسترده و عمیقی در فرهنگ کشورها موجب دگرگونی در مسائل خانواده گردیده و در نهایت شرایطی را فراهم آورده است که روز به روز بر اختلالات در بستر خانواده افزوده میشود. عواملی که موجب این چنین تعارضات میگرددند، متعدّدند ناراحتی های روانی دگرگونیهای اجتماعی؛ انتخاب نامناسب همسر و ... از جمله عواملی هستند که باعث فروپاشی و ناهنجاری در خانواده ها میشوند لیکن صحبت اصلی حول محور مباحثی است که خود نهاد خانواده ایجاد میکند و باعث و بانی آن میشود و بایستی برای درمان آنها در اسرع وقت اقدام کرد در این رهگذر یکی از فاکتور هایی که بیشترین خدمت را میتواند به خانواده ها عرضه کند مشاور متخصص است برای تربیت مشاور خانواده و ارتقای سطح علمی فارغ التحصیلان این رشته منابع علمی غنی مورد نیاز است. همچنین آگاهی فردی اعضا خانواده کمک شایانی به بهبود و کاهش عناصر تعارض می کند. کتاب حاضر با توجه به سر فصلها و تئوری های دانشگاهی تدوین گردیده و از ویژگیهای زیر برخوردار است :

۱ - سعی شده است نظریه ها و فنون رایج به نحوی به زبان ساده ارائه گردد که از جامعیت برخوردار محتوای درسی باشد.

۲ - در ارائه مطالب ضمن شرح رویکردها و نظریه ها سعی شده است به فنون و مداخله های درمانی و جنبه های کاربردی آنها توجه خاص مبذول گردد.

۳ - مطالب براساس آخرین یافته های علمی و با توجه به اصول تنظیم کتابهای درسی به نحوی تنظیم گردیده که برای تدریس در دانشگاهها و به خصوص کارگاههای آموزشی مناسب باشد و از مطالعه آن از لحاظ نظری آمادگی لازم را برای انجام مشاوره خانواده دانشجویان پس به دست آورند. امید است این کتاب علاوه بر مشاوران خانواده، روانشنا سان و کلیه کسانی که در حوزه خانواده فعالیت دارند سودمند و قابل استفاده باشد نگارنده انتظار دارد خوانندگان محتوای کتاب را به دقت مطالعه فرمایند و با تذکر نواقص و ارائه نظرهای اصلاحی بر او منت نهند تا در چاپهای بعدی در رفع آنها اقدام گردد.

رجاء و خادمیان - زمسان ۱۴۰۳



## فصل اول:

### معرفی خانواده درمانی

#### مقدمات خانواده درمانی

اگر نظریات استوارت هال بریتانیایی (۱۹۳۲)، نظریه پرداز فرهنگی در حوزه خانواده را که عمدتاً به مفاهیم در عرصه خانواده رویکردی جامعه شناختی داشت تا روانشناختی را کنار بگذاریم خانواده درمانی رسمی و اصلی بعد از جنگ جهانی دوم یعنی اواخر دهه ۱۹۴۰ و اوائل دهه ۱۹۵۰ توسعه یافت. خانواده درمانی تحت تأثیر خانواده های اسکیزوفرنیک و مشکلات رفتاری و بزهکاری کودکان به سرعت پیشرفت کرد فروید و بسیاری از روانپزشکان بیمار و خانواده را دو سیستم جدا از هم میدانستند و به این ترتیب تلاش میکردند تا از اثرهای زیان آور احتمالی حضور بیمار در خانواده جلوگیری کنند. فروید با مطالعه گذشته فرد به مداوای بیمار میپرداخت. او بر این عقیده بود که مشکلات نوروتیکی بیماران به رفتارهای متقابل و تعاملات ناسالم دوران کودکی آنها با پدر و مادر شان بر میگردد کتاب ناتان آکرمن از بنیانگذاران خانواده درمانی تحت عنوان پویایی های روانی زندگی خانوادگی (۱۹۵۸) درهای جدیدی را به روی خانواده درمانی باز کرد او از روانکاوای به خانواده درمانی رسید. در سال ۱۹۳۷ وی متوجه گردید که مصاحبه فردی با کودک و اعضای خانواده به نتیجه مطلوب که سعی برای تغییر رفتار کودک است منجر نمیشود لذا کلیه افراد خانواده را با هم مورد مصاحبه قرار داد. بنابراین کارهای آکرمن و سایر همکارانش در زمینه کودکان بزهکار و خانواده های اسکیزوفرنیک شروع واقعی نهضت خانواده درمانی بوده است. آکرمن معتقد بود با کسب مهارت در کار با تمامی گروه، خانواده به بُعد جدیدی در درمان بیماریهای روانی و مشکلات خانوادگی میرسیم در پایان دهه ۱۹۵۰ خانواده درمانی به گونه ای شناخته میشد که با درمانهای دیگر متفاوت است. در این نوع درمان پذیرفته شد که هدف تغییر ساختار خانواده است نه تغییر رفتارهای فردی تک تک اعضای خانواده به عبارت دیگر خانواده درمانی یک روش درمانی نیست بلکه نوعی درمان با ویژگی ها و هدفهای خاص است یک سال پیش از انتشار کتاب آکرمن کریستین میدل فورت (۱۹۵۷) کتابی تحت عنوان خانواده در روان درمانی منتشر کرد او در این کتاب نوشت: خانواده باید به عنوان یک واحد برای درمان در نظر گرفته شود وی در کتاب دوم، خود تحت عنوان شیوه رفتار با خانواده

های گرفتار (۱۹۶۶) به این نتیجه رسید که درمان خانواده درمان یک مجموعه واحد و متشکل از اعضا است او در کتاب، خود مثال های بالینی زیادی را مطرح کرده است.

یکی دیگر از پیشگامان خانواده درمانی جان الدرکین بل است. او شاید اولین کسی باشد که منتشر شد از کارهای خود اثر جامعی ارائه نکرد.

### تاریخچه خانواده درمانی

-در دهه ۱۹۵۰ خانواده درمانی به طور رسمی در این دهه شکل گرفت. در این زمان، روانشناسان و مشاوران متوجه شدند که مشکلات فردی نمی توانند به طور کامل در خلأ بررسی شوند و باید در زمینه روابط خانوادگی و اجتماعی فرد نیز مورد توجه قرار گیرند .

-مدل های اولیه: در این دوره، مدل های مختلفی برای خانواده درمانی توسعه یافت. یکی از این مدل ها، مدل سیستم های خانواده بود که بر این اساس، خانواده به عنوان یک سیستم پیچیده از روابط و تعاملات در نظر گرفته می شود .

-دهه ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰: در این دهه، خانواده درمانی به طور گسترده تری مورد توجه قرار گرفت و درمانگران مختلفی مانند موریس موریس و سالوادور مینوچین به توسعه این رویکرد کمک کردند. آن ها بر اهمیت الگوهای ارتباطی و نقش آن ها در ایجاد و حل مشکلات خانوادگی تأکید کردند.

-مدل های مختلف: در طول زمان، مدل های مختلفی از خانواده درمانی به وجود آمدند، از جمله خانواده درمانی ساختاری، خانواده درمانی استراتژیک و خانواده درمانی تحلیلی. هر یک از این مدل ها به شیوه های خاصی به مشکلات خانوادگی نزدیک می شوند.

-امروزه: امروزه خانواده درمانی به عنوان یک روش مؤثر برای حل مشکلات خانوادگی و بهبود روابط شناخته می شود. این رویکرد در درمان مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب، اعتیاد و مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان بسیار مؤثر است.

خانواده درمانی به عنوان یک رویکرد جامع، به خانواده ها کمک می کند تا با همدیگر بهتر ارتباط برقرار کنند و مشکلات را به طور مشترک حل کنند.

### معرفی خانواده درمانی

خانواده درمانی یکی از روش‌های مؤثر در بهبود روابط و حل مشکلات خانوادگی است. این نوع درمان به اعضای خانواده کمک می‌کند تا با یکدیگر ارتباط بهتری برقرار کنند و درک عمیق‌تری از یکدیگر پیدا کنند.

در خانواده درمانی، یک درمانگر متخصص به خانواده‌ها کمک می‌کند تا الگوهای رفتاری و ارتباطی خود را شناسایی کنند و به حل تعارضات و مشکلاتی که ممکن است در روابطشان وجود داشته باشد، بپردازند. این فرآیند می‌تواند به تقویت پیوندهای خانوادگی و ایجاد محیطی سالم‌تر و حمایت‌کننده‌تر منجر شود.

خانواده درمانی می‌تواند به ویژه در زمان‌های بحرانی، مانند جدایی، از دست دادن عزیزان یا تغییرات بزرگ در زندگی، بسیار مفید باشد. با استفاده از این روش، خانواده‌ها می‌توانند به یکدیگر نزدیک‌تر شوند و به بهبود کیفیت زندگی خود کمک کنند.

خانواده درمانی همچنین می‌تواند به اعضای خانواده کمک کند تا مهارت‌های حل تعارض را یاد بگیرند. در هر خانواده‌ای ممکن است اختلاف نظرهایی وجود داشته باشد، اما مهم این است که چگونه این اختلافات را مدیریت کنیم. درمانگر به خانواده‌ها آموزش می‌دهد که چگونه به جای درگیری و تنش، به یکدیگر گوش دهند و به دنبال راه حل‌های مشترک باشند.

یکی دیگر از جنبه‌های مهم خانواده درمانی، تقویت همدلی و درک متقابل است. اعضای خانواده یاد می‌گیرند که احساسات و نیازهای یکدیگر را بهتر درک کنند و به این ترتیب، روابطشان عمیق‌تر و معنادارتر می‌شود. این همدلی می‌تواند به کاهش تنش‌ها و بهبود کیفیت زندگی خانوادگی کمک کند. خانواده درمانی همچنین می‌تواند به خانواده‌ها کمک کند تا با تغییرات زندگی، مانند تولد فرزند جدید، ورود به سن بلوغ، یا حتی جدایی و طلاق، سازگار شوند. این تغییرات می‌توانند چالش‌هایی را به همراه داشته باشند، اما با حمایت یک درمانگر، خانواده‌ها می‌توانند به طور مؤثری با این تغییرات کنار بیایند و به یکدیگر کمک کنند.

در نهایت، خانواده درمانی می‌تواند به ایجاد یک فرهنگ مثبت در خانواده کمک کند. با تقویت ارتباطات و حمایت‌های عاطفی، خانواده‌ها می‌توانند به یکدیگر انگیزه دهند و در کنار هم به

سمت اهداف مشترک حرکت کنند. این نوع درمان می تواند به ایجاد یک محیط خانوادگی شاد و سالم منجر شود که در آن هر فرد احساس تعلق و خوشبختی کند.

### فواید خانواده درمانی

الف) بهبود ارتباطات :

از مهم ترین و برجسته ترین مزیت های خانواده درمانی میتوان تقویت ارتباط را نام برد؛ بهبود ارتباطات در خانواده درمانی یکی از مهم ترین اهداف و تأثیرات مثبت این نوع درمان است. در اینجا به چند جنبه از تأثیر بهبود ارتباطات در خانواده درمانی می پردازیم:

۱. افزایش درک متقابل: وقتی اعضای خانواده یاد می گیرند که به یکدیگر گوش دهند و احساسات و نیازهای خود را به وضوح بیان کنند، درک بهتری از یکدیگر پیدا می کنند. این درک متقابل می تواند به کاهش سوء تفاهم ها و تنش ها کمک کند.

۲. کاهش تعارضات: با بهبود ارتباطات، اعضای خانواده می توانند به راحتی مشکلات و تعارضات را شناسایی و حل کنند. این امر می تواند به کاهش تنش ها و درگیری ها در خانواده منجر شود.

۳. تقویت روابط عاطفی: ارتباطات سالم و مؤثر می تواند به تقویت روابط عاطفی بین اعضای خانواده کمک کند. وقتی افراد احساس کنند که مورد حمایت و درک قرار دارند، روابطشان عمیق تر و پایدارتر می شود.

۴. افزایش اعتماد: بهبود ارتباطات می تواند به افزایش اعتماد بین اعضای خانواده منجر شود. وقتی افراد احساس کنند که می توانند به راحتی با یکدیگر صحبت کنند و احساسات خود را بیان کنند، اعتماد بیشتری به یکدیگر پیدا می کنند.

۵. توسعه مهارت های حل مسئله: خانواده درمانی به اعضای خانواده کمک می کند تا مهارت های حل مسئله را یاد بگیرند. این مهارت ها می توانند در مواجهه با چالش ها و مشکلات زندگی به کار گرفته شوند.

۶. ایجاد فضایی امن: بهبود ارتباطات می‌تواند فضایی امن و حمایتی در خانواده ایجاد کند، جایی که هر فرد احساس کند می‌تواند بدون ترس از قضاوت، احساسات و نگرانی‌های خود را بیان کند. به طور کلی، بهبود ارتباطات در خانواده درمانی می‌تواند به ایجاد یک محیط خانوادگی سالم و مثبت کمک کند که در آن اعضای خانواده بتوانند به رشد و توسعه فردی و جمعی بپردازند.

(ب) یادگیری مهارت‌های حل مسئله در خلال خانواده درمانی

یادگیری مهارت‌های حل مسئله در خانواده درمانی می‌تواند به اعضای خانواده کمک کند تا به طور مؤثرتری با چالش‌ها و مشکلات روبرو شوند. در اینجا چند مرحله و مثال برای یادگیری این مهارت‌ها آورده شده است:

#### ۱. شناسایی مشکل

مثال فرض کنید که دو فرزند در خانواده به دلیل استفاده از تلویزیون با یکدیگر دعوا می‌کنند. اولین قدم این است که خانواده به طور مشترک مشکل را شناسایی کنند: "ما نمی‌توانیم به توافق برسیم که چه زمانی تلویزیون را تماشا کنیم".

#### ۲. جمع‌آوری اطلاعات

-مثال: اعضای خانواده می‌توانند درباره زمان‌های مختلفی که هر یک از آن‌ها می‌خواهند تلویزیون را تماشا کنند، صحبت کنند. این مرحله شامل بیان احساسات و نیازها است: "من می‌خواهم بعد از مدرسه برنامه مورد علاقه‌ام را ببینم".

#### ۳. تولید گزینه‌ها

-مثال: خانواده می‌تواند گزینه‌های مختلفی برای حل مشکل ارائه دهد. مثلاً: "ما می‌توانیم یک برنامه زمان‌بندی برای تماشای تلویزیون ایجاد کنیم" یا "می‌توانیم هر روز نوبتی تلویزیون را تماشا کنیم".

## ۴. ارزیابی گزینه‌ها

مثال: اعضای خانواده می‌توانند به بررسی مزایا و معایب هر گزینه بپردازند. مثلاً: "اگر برنامه زمان‌بندی داشته باشیم، همه می‌توانند برنامه‌های خود را ببینند، اما ممکن است در روزهای خاصی نتوانیم برنامه مورد علاقه‌مان را ببینیم".

## ۵. انتخاب بهترین گزینه

مثال: پس از بحث و بررسی، خانواده می‌تواند به توافق برسد که یک برنامه زمان‌بندی برای تماشای تلویزیون ایجاد کنند که به نیازهای همه پاسخ دهد.

## ۶. اجرا و ارزیابی

مثال: خانواده برنامه زمان‌بندی را اجرا می‌کند و بعد از چند هفته دوباره با یکدیگر صحبت می‌کنند تا ببینند آیا این راه‌حل مؤثر بوده است یا خیر. اگر نیاز به تغییراتی باشد، می‌توانند دوباره به مرحله تولید گزینه‌ها برگردند.

## ۷. یادگیری از تجربه

مثال: اگر خانواده متوجه شود که برنامه زمان‌بندی به خوبی کار نمی‌کند، می‌توانند از این تجربه یاد بگیرند و به دنبال راه‌حل‌های جدید باشند.

این مراحل می‌توانند به اعضای خانواده کمک کنند تا به طور مؤثری با مشکلات روبرو شوند و مهارت‌های حل مسئله را در زندگی روزمره خود به کار ببرند.

## ج) درک متقابل اعضا خانواده

## ۱. تئوری‌های ارتباطات

-مدل‌های ارتباطی: در خانواده درمانی، مدل‌های ارتباطی مانند مدل "فرستنده-پیام-گیرنده" به اعضای خانواده کمک می‌کند تا فرآیند ارتباط را بهتر درک کنند. این مدل نشان می‌دهد که چگونه پیام‌ها منتقل می‌شوند و ممکن است دچار اختلال شوند. با شناخت این فرآیند، اعضای خانواده می‌توانند به بهبود ارتباطات خود بپردازند.

## ۲. همدلی

-تعریف همدلی: همدلی به معنای توانایی درک و احساس کردن وضعیت عاطفی دیگران است. در خانواده درمانی، اعضای خانواده تشویق می‌شوند تا به جای قضاوت، به احساسات و نیازهای یکدیگر گوش دهند و آن‌ها را درک کنند.

-تکنیک‌های همدلی: تکنیک‌هایی مانند "بازتاب احساسات" (بازگویی احساسات دیگران) می‌تواند به افزایش همدلی کمک کند. به عنوان مثال، اگر یکی از اعضای خانواده بگوید: "من احساس تنهایی می‌کنم"، دیگر اعضا می‌توانند بگویند: "به نظر می‌رسد که تو احساس تنهایی می‌کنی، آیا می‌خواهی درباره‌اش صحبت کنی؟"

## ۳. گفت‌وگوهای ساختاری

-گفت‌وگوهای ساختاری: در خانواده درمانی، اعضای خانواده تشویق می‌شوند تا در یک محیط امن و بدون قضاوت، درباره احساسات و نیازهای خود صحبت کنند. این نوع گفت‌وگوها می‌تواند به افزایش درک متقابل کمک کند.

-قوانین گفت‌وگو: تعیین قوانین مشخص برای گفت‌وگو، مانند عدم قطع کردن صحبت دیگران یا عدم قضاوت، می‌تواند به ایجاد فضایی امن و حمایتی کمک کند.

## ۴. تجربه مشترک

-تجربه مشترک: خانواده درمانی می‌تواند به اعضای خانواده کمک کند تا تجربیات مشترکی را به اشتراک بگذارند. این تجربیات می‌توانند به ایجاد همدلی و درک متقابل کمک کنند. به عنوان مثال، اعضای خانواده می‌توانند درباره چالش‌های مشابهی که در زندگی خود تجربه کرده‌اند، صحبت کنند.

## ۵. آموزش مهارت‌های ارتباطی

-آموزش مهارت‌ها: خانواده درمانی می‌تواند به اعضای خانواده مهارت‌های ارتباطی مانند گوش دادن فعال، بیان احساسات و نیازها، و حل تعارضات را آموزش دهد. این مهارت‌ها می‌توانند به افزایش درک متقابل کمک کنند.