

# مداخلات مختصر برای تغییر بنیادین

اصول و تمرین درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد متمرکز

کرک استروسال  
پاتریشیا رایینسون  
توماس گوستاوسن

ترجمه  
عاطفه محمدصادق  
دکتر علی فیضی

- 
- سرشناسه: استروسال، کرک، ۱۹۵۰-م. - Strosahl, Kirk  
عنوان و نام پدیدآور: مداخلات مختصر برای تغییر بنیادین: اصول و تمرین درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد متمرکز/ کرک استروسال، پاتریشا رابینسون، توماس گوستاوسن؛ ترجمه: عاطفه محمدصادق، علی فیضی.  
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۳۹۹  
مشخصات ظاهری: ۳۱۴ ص؛ مصور، جدول، نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۴۹۰-۹-۱  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
پادداشت: عنوان اصلی: Brief interventions for radical change: principles and practice of focused acceptance and commitment therapy, c2012  
پادداشت: واژه نامه  
پادداشت: کتابنامه: ص، [۲۹۳] - ۲۹۸  
عنوان دیگر: اصول و تمرین درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد متمرکز  
موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد - Acceptance and Commitment Therapy  
موضوع: روان درمانی کوتاه مدت - Brief psychotherapy  
شناسه افزوده: رابینسون، پاتریشا. Robinson, Patricia A.  
شناسه افزوده: گوستاوسون، توماس. Gustavsson, Thomas  
شناسه افزوده: محمدصادق، عاطفه، ۱۳۶۹ - مترجم  
شناسه افزوده: فیضی، علی، ۱۳۶۳ - مترجم  
رده بندی کنگره: RC۴۸۹  
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۷۶۰۵۹
- 



نشر اسبار

## مداخلات مختصر برای تغییر بنیادین

اصول و تمرین درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد متمرکز

ناشر: اسبار

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰

تیراژ: ۳۵۰ نسخه

قیمت: ۷۵.۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پردیس دانش

ناظر چاپ: کریم افروزمش

طراح جلد: یلدا محسنی

صفحه آرا: فاطمه نیکبختیان

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵-۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: [Dr.hamidpour.asbar.pub](http://Dr.hamidpour.asbar.pub)

## فهرست مطالب

مقدمه .....	۷
<b>بخش اول اصول مداخلات مختصر .....</b>	<b>۱۵</b>
فصل اول مروری کوتاه بر درمان مختصر .....	۱۷
فصل دوم افراد چطور گیر می‌افتند .....	۳۷
فصل سوم فرایند تغییر بنیادین .....	۶۶
<b>بخش دوم ابزارها و روش‌های عملی برای مداخلات مختصر و متمرکز .....</b>	<b>۸۳</b>
فصل چهارم مصاحبهٔ متمرکز .....	۸۵
فصل پنجم راهبردها و ابزارهای افزایش انگیزش .....	۱۰۳
فصل ششم ارتقاء تغییر بنیادین .....	۱۲۵
<b>بخش سوم نمونه‌های موردی .....</b>	<b>۱۵۱</b>
فصل هفتم بزرگ مانند پرستو: فکت با کودک قربانی سوءاستفاده جنسی .....	۱۵۳
فصل هشتم گمشده در فضا: فکت با بزرگسال مبتلا به سوءمصرف مواد چندگانه .....	۱۷۹
فصل نهم محتاط باش: فکت با بزرگسال قربانی سوءاستفاده جنسی .....	۲۰۵
فصل دهم ناامید و خسته: فکت با زنان سالمند افسرده .....	۲۲۹
<b>بخش چهارم فکت با زوج‌ها و گروه‌ها .....</b>	<b>۲۵۵</b>
فصل یازدهم تا زمانی که مرگ ما را از یکدیگر جدا کند: اجرای فکت با زوجین .....	۲۵۷
فصل دوازدهم هرچه بیشتر بهتر: اجرای فکت در گروه‌ها و کلاس‌ها .....	۲۷۵
ضمیمه .....	۲۹۵
واژه‌نامه .....	۳۰۵
منابع .....	۳۰۷



## مقدمه

وقتی نمی‌توانیم موقعیتی را تغییر دهیم... باید خودمان را تغییر دهیم.

### ویکتور فرانکل

این کتاب طراحی شده که به شما درمانگران کمک کند تا افرادی را که در حال تقلا هستند و گاه به گونه‌ای مایوسانه در چنان حالی‌اند یاری کنید که تغییرات سریعی در زندگی خود تجربه کنند. هنگامی که افراد مهارت کافی برای انعطاف‌پذیری در رویکرد خود را ندارند و مایل نیستند راهبردهای ناکارآمد خود را تغییر دهند، بسیاری از دشوارترین لحظات زندگی از نظر هیجانی طاقت‌فرسا به نظر می‌رسند. افراد در چنین شرایطی به سادگی گرفتار می‌شوند یا خشک‌شان می‌زند. جالب است که برخی افراد هنگام مواجهه با این نوع دشواری‌ها، "بزرگ می‌شوند" و به نظر می‌رسد می‌توانند موقعیت را پشت سر بگذارند. ما می‌دانیم که حتی در وحشتناک‌ترین شرایط زندگی هم چنین اتفاقی می‌تواند رخ دهد، به‌عنوان مثال کتاب انسان در جستجوی معنای ویکتور فرانکل را بخوانید (۱۹۹۲)، بنابراین هیچ دلیلی وجود ندارد که فکر کنیم در روند عادی زندگی این اتفاق نمی‌تواند بیفتد. تلاش در جهت ایجاد الگویی {درمانی} برای افزایش تغییرات سریع و پایدار با این سؤال شروع می‌شود: چطور یک نفر منابع درونی خود را برای پذیرش آنچه اتفاق افتاده بسیج می‌کند و در زندگی پیش می‌رود، اما فرد دیگری در برابر همان چالش نابود می‌شود؟

فرانکل روز به روز شاهد قساوت‌های وحشتناک بود و تلاش می‌کرد تا به بربریتی که مشاهده می‌کند معنا ببخشد. تحول او زمانی صورت گرفت که پذیرفت هرگز نمی‌تواند دوباره همسرش را ببیند (و واقعاً هم ندید) و در عین حال همچنان روش‌هایی برای تجربه و ابراز عشق نامیرای خود نسبت به او پیدا کرد. این توانایی عبور از شرایط وحشتناک منطقی نیست؛ این نسخه‌ای انسانی از جهش کوانتومی در فیزیک است. ایده‌آساسی ما این است که هر انسانی، صرف‌نظر از اینکه چاهی که در آن افتاده چقدر عمیق است، می‌تواند تغییرات بنیادین زندگی را دقیقاً با همین روش تجربه کند.

## درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد متمرکز چیست؟

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد متمرکز<sup>۱</sup> یا فکت، الگوی جدیدی از درمان مختصر است. این الگو نسخه کاملاً فشرده<sup>۲</sup> درمانی به خوبی تثبیت شده و بلندمدت به نام درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد<sup>۲</sup> است (اکت، هیز، استروسال و ویلسون، ۱۹۹۹، ۲۰۱۱). فکت از راهبردهای پذیرش و بهوشیاری استفاده می‌کند تا به درمان‌جویان کمک کند رابطه خود را با تجارب آشفته‌ساز نامطلوب مثل افکار مزاحم، هیجان‌های ناخوشایند، خاطرات دردناک یا نشانگان بدنی ناراحت‌کننده تغییر دهند. فکت تلاش نمی‌کند که محتوای چنین رویدادهای درونی را تغییر دهد. درواقع فکت تلاش برای تغییر، سرکوب، حذف یا کنترل این رویدادها را مسئله‌ساز می‌داند. وقتی درمان‌جویان گرفتار مدیریت احساسات، اجتناب از خاطرات دردناک یا تلاش برای عوض کردن افکار منفی با افکار مثبت می‌شوند، نمی‌توانند به نیازهای فوری موقعیت‌های زندگی‌شان توجه کنند. درواقع آنها تبدیل به مشکل‌گشایانی انعطاف‌ناپذیر و غیرموثر می‌شوند. فکت به درمان‌جویان می‌آموزد که حضور این تجارب را مشاهده کنند و بپذیرند. این چشم‌انداز جدید به آنها اجازه می‌دهد که هیجان‌های خود را صرفاً به‌عنوان هیجان، خاطرات خود را صرفاً خاطرات، افکار خود را صرفاً افکار و علائم بدنی خود را صرفاً علائم بدنی ببینند.

ویژگی دوم فکت این است که به درمان‌جویان کمک می‌کند تا با ارزش‌های شخصی‌شان در ارتباط باشند و در راستای این ارزش‌ها اقدامات متعهدانه‌ای انجام دهند. فکت به درمان‌جویان کمک می‌کند روی بازبازی کیفیت زندگی مطلوب تمرکز کنند. از آنجا که ما توان کنترل هیجان‌ها، افکار، خاطرات آسیب‌زا یا علائم ناخوشایندی را که اغلب با این تجارب همراه است نداریم، باید نیروی خود را صرف آنچه تحت کنترل مان است بکنیم. این پدیده تحت کنترل ما رفتار فوری مان است. واژه تعهد در نام درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد متمرکز به انجام

1- Focused Acceptance and Commitment Therapy (FACT)

2- Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

اقداماتی اشاره دارد که ارزش مدار و انعطاف‌پذیرند و در زمینه‌های متفاوت زندگی گسترش می‌یابند.

## الگوی یکپارچه دربارهٔ رنج و تاب‌آوری

ویژگی منحصر به فرد FACT این است که بر اساس پژوهش‌ها نشان می‌دهد تعداد محدودی از فرایندهای روانی هستند هم رنج و هم سرزندگی انسان را تبیین می‌کنند. این سه فرایند عبارت‌اند از: آگاهی از لحظهٔ حال، گشودگی نسبت به تجربهٔ درونی و انجام اقدامات ارزشمند. FACT آشکارا ادعا می‌کند که همهٔ رنج‌های انسانی فارغ از شکل آن، معلول مشکل در یک یا چند مورد از این فرایندهای بنیادین است. معنای چنین ادعایی این است که FACT رویکردی فراتشخیصی است و مخصوص درمانجو یا اختلال یا شرایط خاصی نیست. شما می‌توانید FACT را عملاً برای همهٔ مشکلات انسانی که با آن مواجه می‌شوید، به کار ببرید. به‌عنوان مثال به فردی فکر کنید که می‌تواند تجربه‌های درونی‌اش (اعم از خوشایند یا دردناک) را به طور مستقیم تجربه کند و این کار را بدون کشمکش یا حالت دفاعی انجام می‌دهد، در همان زمان می‌تواند در لحظهٔ حال باشد و با هوشیاری آن روایت‌های ذهنی‌اش را که ممکن است مانع اقدام مؤثر او بشوند مشاهده می‌کند و ضمناً می‌تواند با ارزش‌های فردی اساسی‌اش ارتباط برقرار کرده و هم‌راستا با این ارزش‌ها دست به حل مسئله بزند. آیا تاکنون چنین فردی را در درمان دیده‌اید؟ به گمان ما ممکن نیست!

## شواهدی برای فکت

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اخیراً توسط سازمان مدیریت خدمات سوء‌مصرف مواد و بهداشت روان (SAMHSA) به‌عنوان درمانی مبتنی بر شواهد انتخاب شده است. یافته‌های اخیر (لوین، هیلدبرنت، لیلیز و هیز، زیر چاپ) چهل مطالعه در خصوص مؤلفه‌های اکت به صورت تکی یا ترکیبی با اندازه اثر متوسط  $d=0.70$  را نشان می‌دهد. بررسی دیگر (رایز، ۲۰۱۰) حاکی از انجام بیست و پنج مطالعه در حوزه‌های

روانشناسی بالینی (N=605؛ هجده آزمایش تصادفی)، بیست و هفت مطالعه در روانشناسی سلامت (N=1224؛ شانزده مطالعه تصادفی) و چهارده مطالعه در حوزه‌های دیگر مثل روانشناسی ورزش، انگ، توسعه سازمانی و یادگیری (N=555؛ چهارده مطالعه تصادفی) بود. در کل مطالعات، اندازه اثر بین گروهی تقریباً 0.65 است (هیز، لیوما، باند، ماسودا و لیلیز، ۲۰۰۶؛ آست، ۲۰۰۸؛ پاورز، واردینگ و املکمپ، ۲۰۰۹؛ پائول، ۲۰۰۹). اکت همچنین در بسیاری از مشکلات "نامتعارف" مثل صرع، درد مزمن، نشانگان درد امراض کودکان، چاقی، مصرف دخانیات و دیابت که تنها چند از مورد فهرست‌اند به کار برده می‌شود. بسیاری از مطالعاتی که در مورد اکت انجام شده شامل مداخلات کوتاه‌مدت دو تا چهار جلسه درمان یا یک کلاس روانی آموزشی نیمه‌روزه یا یک روزه بوده است. این واقعیت که حتی مداخلات مختصر اکت نتایج طولانی‌مدت به بار می‌آورد، عامل محرک مهمی در توسعه فکت بود.

تا جایی که ما می‌دانیم، فکت تنها درمان مختصری است که بعد از انتشار در یک مجموعه سیستم ارائه خدمات سلامت، به روش کنترل شده مورد بررسی قرار گرفته است (استروسال، هیز، برگن و رومانو، ۱۹۹۸). این مطالعه، گروهی از درمانگرانی را که آموزش فکت دریافت کرده بودند با گروه دیگری از درمانگران که آموزش درمان راه حل محور کوتاه‌مدت دریافت کرده بودند مقایسه کرده است (SFBT؛ دی شازر، ۱۹۸۵). تجزیه و تحلیل داده‌ها در خصوص نمونه بزرگی از درمان‌جویان نشان داد که درمانگران فکت به همان نتایج بالینی رسیدند که درمانگران SFBT رسیده بودند اما به طور معناداری خروج کمتری از درمان داشتند، درمان‌جویان میزان رضایت بالاتری را گزارش کردند و با احتمال بیشتری درمان را با توافق متقابل خاتمه می‌دادند و همچنین کمتر پیش می‌آمد که درمانگران، درمان‌جویان را برای ارزیابی و درمان روان‌پزشکی ارجاع دهند. جلسات هر دو درمانگران فکت و SFBT به طور متوسط حدود ۴ جلسه به طول انجامید.

## وضعیت امروزه فکت چگونه است؟

از اواخر دهه ۱۹۸۰ نوآوری‌های واقعی کمی در درمان‌های مختصر صورت گرفته است و

مطالعات محدود درباره اثربخشی رویکردهای جدید بی‌نتیجه بوده است. هیچ کدام از درمان‌های مختصر موجود که در حال حاضر در مجموعه‌های سلامت روان مورد استفاده قرار می‌گیرند نمی‌توانند یک روش درمانی مبتنی بر شواهد تلقی شوند. در عین حال، دنیای مراقبت از سلامت در حال تغییر است. آژانس‌های سلامت روان و سازمان‌های سلامت رفتاری مدیریت شده نیازمند درمانگرانی هستند که از درمان‌های مبتنی بر شواهد و کوتاه‌مدت استفاده کنند. غالباً این روش‌های درمانی از طریق کتابچه‌های مخصوص ارائه می‌شوند که بسیار فشرده هستند و پیروی از آنها کار سختی است. از درمانگران خواسته می‌شود که درمان‌جویان را با کمترین جلسات بدون به خطر انداختن نتیجه، درمان کنند. این موضوع درمانگران معاصر را در موقعیت بسیار دشواری قرار می‌دهد. انبوهی از کتابچه‌های درمانی مبتنی بر شواهد با زمان بسیار کم! آنچه مورد نیاز است رویکردی ساده، یکپارچه، یک شکل و مبتنی بر شواهد برای تغییر رفتار انسان است که به درمانگر اجازه دهد همان اصول درمانی را برای طیف گسترده‌ای از مشکلات به کار ببرد. تنها فکت است که چنین مدل درمانی ارائه می‌کند.

## درباره کتاب

قسمت اول این کتاب یعنی اصول مداخلات مختصر (فصل ۱ تا ۳) به این منظور نوشته شده که به شما درک کاملی از مبانی، تعریف ویژگی‌ها و تکامل درمان مختصر ارائه دهد تا دریابید افراد چگونه در استفاده از الگوهای تکراری رفتار ناکارآمد مدام گیر می‌افتند و همچنین اصول اساسی نحوه توسعه انعطاف‌پذیری شخصی لازم برای ایجاد تغییر رفتاری بنیادین در افراد را نشان دهد.

در فصل ۱، مبادی اولیه درمان‌های مختصر را توضیح می‌دهیم و این مسئله را مطرح می‌کنیم که بسیاری از درمان‌جویان درمان‌های مختصرتر را برای مشکلاتشان ترجیح می‌دهند. تحقیقاتی در خصوص ترجیحات درمانجو در درمان، نحوه بهره‌بردن درمانجو از درمان، الگوهای تغییر در درمان، مقایسه درمان‌های مختصر و بلندمدت

برای مشکلات یکسان و پدیده تغییرات سریع در جلسات اولیه درمان را بررسی می‌کنیم. همچنین تکامل درمان‌های مختصر را مرور می‌کنیم و غالب‌ترین رویکرد جدید برای درمان مختصر را شرح می‌دهیم. در نهایت، با بررسی مسائل معاصر در حوزه درمان مختصر بحث را جمع‌بندی می‌کنیم.

در فصل ۲، به این سؤال می‌پردازیم که چگونه انسان در الگوهای رفتاری ناکارآمد گیر می‌افتد. ما مفروضه‌های اصلی فکت را توصیف می‌کنیم و اصول اساسی نظریه چارچوب ارتباطی<sup>۱</sup> را که رویکرد جدید جالب توجهی به زبان و تفکر انسان است، معرفی می‌کنیم. هدف ما این است که نشان دهیم همان فرایندهای زبانی که بارزترین دستاوردهای انسانی را ایجاد می‌کنند موجب رنج نیز می‌شوند. دو حالت ذهنی که تا حدود زیادی مسئول ایجاد رنج و سرزندگی هستند به ترتیب توصیف می‌کنیم: ذهن مسئله‌گشا<sup>۲</sup> و ذهن خردمند<sup>۳</sup>.

در فصل ۳، مجموعه‌ای از عقاید و اصولی را معرفی می‌کنیم که نشان می‌دهد افراد در مسیر تغییرات بنیادین چطور به پیش می‌روند. همچنین این موضوع را بررسی می‌کنیم که درمانگران فکت چطور می‌توانند هم‌الگو و هم‌مهارت‌های بنیادین طراحی‌شده برای افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی<sup>۴</sup> را به درمانجو آموزش دهند.

بخش دوم کتاب یعنی بخش ابزارها و روش‌های عملی مداخلات متمرکز مختصر (فصول ۴ تا ۶) راهبردهای مصاحبه ساختاریافته را ارائه می‌دهد که زمینه را برای تغییر سریع فراهم کرده و مصاحبه و ابزارهای ارزیابی موردی و فنونی را پیشنهاد می‌کند که به شما اجازه خواهد داد مداخلاتی سریع و مؤثر را در مورد مشکلاتی که درمانجو به خاطرش به درمان روی آورده پیاده کنید. در سراسر این بخش، از نمونه‌های موردی بالینی و گفتگوهای درون جلسه برای برجسته کردن اصول و راهبردهای کلیدی استفاده شده است.

---

1- Relational Frame Theory  
 2- Problem-solving mind  
 3- Wise Mind  
 4- Psychological flexibility

در فصل ۴، مجموعه‌ای از فنون مصاحبه متمرکز را یاد خواهید گرفت که به منظور ارتباط سریع فرد با هزینه‌های استفاده از راهبردهای اجتنابی ناکارآمد استفاده می‌شود. شما یاد خواهید گرفت که چگونه با درگیر کردن درمان‌جویان در ارزیابی مسیر زندگی‌شان و اینکه آیا مسیری که می‌روند در راستای ارزش‌های شخصی‌شان است یا نه برای تغییر انگیزه ایجاد کنید.

در فصل ۵، چندین ابزار عملی برای ارزیابی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی درمان‌جویان و تحلیل نقاط نفوذ در دسترس برای انجام مداخلات مختصر معرفی می‌کنیم. همچنین به معرفی روشی برای تحلیل موردی و انتخاب درمان می‌پردازیم که به شما کمک می‌کند تصمیم بگیرید چه موقع، کجا و چطور مداخله کنید.

در فصل ۶، توضیح می‌دهیم که چطور با استفاده از مداخلات مختصر، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ایجاد کنیم. ما راهبردهای بالینی خاصی را برای ارتقا آگاهی، گوشدگی و زندگی ارزشمند مورد بررسی قرار می‌دهیم. فکت به منظور افزایش انعطاف‌پذیری به طور وسیعی از استعاره‌ها، قیاس‌ها و تمرین‌های تجربی مستقیم استفاده می‌کند. نمونه‌های موردی بالینی نشان می‌دهند که این راهبردها چطور در درمان به کار برده می‌شوند.

بخش سوم کتاب یعنی نمونه‌های موردی (فصول ۷ تا ۱۰)، کاربست فکت با کودکان و خانواده‌ها (فصل ۷)، افراد مبتلا به سوءمصرف مواد (فصل ۸)، افراد آسیب دیده و مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه (فصل ۹) و سالمندان دارای مشکلات خلقی و ضعف روحیه (فصل ۱۰) را نشان می‌دهند. در هر فصل به منظور نشان دادن نحوه کاربست فکت در نوع خاصی از مشکل، یک نمونه موردی که از کار بالینی واقعی گرفته شده مثال زده می‌شود. برای نشان دادن چگونگی انجام و انتقال مفاهیم فکت از گفتگوهای درمانی استفاده شده است. در پایان هر فصل، چند راهنمایی کلی برای درمان افراد دارای آن مشکل خاص ارائه می‌دهیم.

بخش چهارم کتاب یعنی اجرای فکت با زوجین و گروه‌ها (فصول ۱۱ و ۱۲) نحوه استفاده فکت برای زوجین را توضیح می‌دهد و اینکه چطور می‌توانید فکت را برای

اجرا در شکل گروهی یا کلاسی اصلاح کنید. مجدداً، به کمک یک نمونه موردی، کاربرد روش‌های ارزیابی و مداخلات فکت را برای هر یک از این شرایط خاص نشان می‌دهیم.

## سخن آخر

این کتاب برای کمک به شما نوشته شده تا بتوانید انعطاف‌پذیری روان‌شناختی درمان‌جویان‌تان را به گونه‌ای متمرکز و پایدار افزایش دهید. انجام این کار مستلزم این است که گامی به عقب بردارید و نگاهی به مفروضه‌های مطرح شده و ارزشمند درباره چگونگی تغییر افراد و نقش شما به‌عنوان یاری‌رسان در این فرایند بیندازید. شاید مجبور شوید عقایدتان را در مورد نحوه‌ی گیر افتادن افراد در الگوهای رفتاری ناکارآمد تغییر دهید. شاید لازم باشد درباره مسئله کلی رنج بشر و شیوع زیاد آن وسیع‌تر فکر کنید. ما از شما می‌خواهیم نگاهی تیزبینانه به وضعیت انسان داشته باشید. هنگامی که توانستید تصویر کلی رنج انسان را ببینید و یاد گرفتید در مورد آن چه باید بکنید، در موقعیتی قرار می‌گیرید که بتوانید به شیوه‌ای راهبردی و قدرتمند مداخله کنید. امیدواریم شما هم مانند ما این رویکرد را رهایی‌بخش، قدرتمند و امیدبخش بیابید.