

تکنیک‌های طرحواره درمانی

الگوی مبتنی بر ذهنیت

آرنود آرنتز
گیتا جیکوب

ترجمه:
حامد برآبادی

سرشناسه	: آرنتز، آرنود Arntz, Arnoud
عنوان و نام پدیدآور	: تکنیک‌های طرحواره‌درمانی: مدل مبتنی بر ذهنیت / آرنود آرنتز، گیتا جیکوب؛ ترجمه حامد برآبادی
مشخصات نشر	: تهران: اسبار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۰ ص.: جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۲۷-۱-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Schema therapy in practice: an introductory guide to the schema mode approach, 2013.
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: شناخت‌درمانی طرحواره
موضوع	: Schemafocused Cognitive therapy :
موضوع	: اختلالات شخصیتی - درمان
موضوع	: Personality disorders=treatment :
شناسه افزوده	: برآبادی، حامد، ۱۳۵۸-، مترجم
رده‌بندی کنگره	: RC۴۵۵/۴ / ۱۳۹۸ ش / ۹۴
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۴/۸۹۴۲۵



نشر اسبار

تکنیک‌های طرحواره‌درمانی: مدل مبتنی بر ذهنیت

ناشر: اسبار

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ ششم: زمستان ۱۴۰۲

ناظر چاپ: کریم افروزمند

صفحه‌آرا: زهرا علی‌زاده

چاپ و صحافی: پردیس دانش

(این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است)

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

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

ترجمۀ این کتاب را تقدیم می‌کنم به

نمودِ بزرگسال سالم؛

دوست، همکار و خواهرم

دکتر بهارک بیاتی

ح.ب

اسفند ۱۳۹۷

فهرست مطالب

بخش ۱: مفهوم‌سازی موردی	۱۱
۱: مبانی و بنیادها	۱۳
۲: مفهوم ذهنیت	۴۹
۳: انتقال مفهوم ذهنیت به بیمار	۹۹
بخش ۲: درمان	۱۰۷
۴: مرور کلی درمان	۱۰۹
۵: غلبه بر ذهنیت‌های مقابله‌ای	۱۲۳
۶: درمان ذهنیت‌های کودک آسیب‌پذیر	۱۴۷
۷: درمان ذهنیت‌های کودک عصبانی و تکانشی	۱۹۷
۸: درمان ذهنیت‌های والد ناکارآمد	۲۱۹
۹: تقویت ذهنیت بزرگسال سالم	۲۴۵
ضمیمه	۲۵۵
واژه‌نامه	۲۶۳
فهرست منابع	۲۶۹
نمایه (پرسشنامه ذهنیت طر حواره‌ای)	۲۷۳

درباره نویسندگان

آرنود آرنتز استاد روانشناسی بالینی و آسیب‌شناسی تجربه‌ای در دانشگاه ماستریخ هلند است. وی مدیر علمی مرکز پژوهش‌های دانشگاه در زمینه آسیب‌شناسی روانی تجربه‌ای است. مطالعات وی متمرکز است بر نظریه‌های روان‌شناختی و درمانی معطوف به اضطراب و اختلالات شخصیتی. آرنتز پژوهشگر اصلی چندین مطالعه پژوهشی است که در زمینه بررسی تأثیر طرحواره‌درمانی بر اختلالات شخصیتی متفاوت انجام می‌شوند. علاوه بر این، او به‌شیوه CBT و طرحواره‌درمانی به روان‌درمانی بیماران می‌پردازد.

گیتا جیکوب روانشناس بالینی است که در بخش روان‌درمانی دانشگاه فرایبورگ آلمان - به شیوه شناختی و طرحواره‌درمانی - مشغول به کار است. او عضو اصلی جامعه بین‌المللی طرحواره‌درمانی است و قبلاً در بخش روان‌پزشکی بیمارستان دانشگاه فرایبورگ، در زمینه گروه‌درمانی بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، کرسی استادی داشته است.

مقدمه

امروزه طرحواره‌درمانی^۱ به‌طور فزاینده‌ای توجه درمانگران، دانشجویان و مراجعان را به خود جلب کرده است. بخشی از جلب توجه به‌خاطر تأثیرات خوبی است که مطالعات متعدد گزارش کرده‌اند و بخشی هم به‌خاطر این ایدهٔ زیربنایی جالب و خوشایند طرحواره‌درمانی است که می‌گوید باید نیازهای بنیادین کودکان برآورده شود تا بتوانند به‌شیوه‌ای - به‌لحاظ روانشناختی - سالم تحول یابند. البته یکپارچه شدن و هماهنگی بینش‌ها، شیوه‌ها و فنون برخاسته از مکاتب مختلف شامل نظریهٔ دلبستگی^۲، رفتاردرمانی شناختی و درمان‌های تجربی^۳ در قالب یک مدل جامع شناختی که امروزه مشهورترین و بارزترین الگو یا پارادایم روانشناختی است، نقش بسزایی در این فرایند ایفا می‌کند. این وعدهٔ طرحواره‌درمانی که مسائلی را حل و فصل خواهد کرد که جریان غالب درمان‌های شناختی/رفتاری نادیده می‌انگارند - مسائلی چون مشکلات تکراری روابط صمیمانه، پردازش خاطرات و الگوهای رفتاری دوران کودکی - بسیار جذاب و فریبنده است. سرانجام وقتی درمی‌یابیم که فرایند طرحواره‌درمانی؛ نه تنها با کاهش نشانه‌ها، که با خلق یک زندگی رضایت‌بخش و با کیفیت، منجر به بهبودی واقعی می‌شود؛ بدون شک جذبش خواهیم شد.

به هنگام تدریس و آموزش مدل، روش‌ها و فنون طرحواره‌درمانی، احساس کردیم جای کتابی که فقط به اختلالات خاص نپردازد، بلکه مبانی کاربردی این نوع روان‌درمانگری را هم بیان کند، خالی است. بنابراین تصمیم به نگارش چنین کتابی گرفتیم. قصد ما در این کتاب رقابت با سایر کتب منتشرشده در زمینهٔ طرحواره‌درمانی نیست. علاوه بر این، روی اختلال خاصی هم تمرکز نکرده‌ایم. هدف ما ارائه و معرفی مبانی طرحواره‌درمانی با تمرکز بر مفهوم نسبتاً جدید ذهنیت طرحواره‌ای^۴ است. مبنای کتاب، کار تجربی ما روی ذهنیت‌های طرحواره‌ای در تقریباً تمام اختلالات شخصیتی است. با این حال، احساس کردیم که رویکرد

۱ Schema therapy

۲ Attachment theory

۳ Experiential therapies

۴ Schema mode

مبنتی بر ذهنیت می‌تواند در مورد برخی از اختلالات محور I و اختلالات شخصیتی خفیف‌تر هم به کار رود. بنابراین تصمیم‌گرفتن مدل، روش‌ها و فنون را به‌شیوه‌ای کلی و عمومی مطرح کنیم و مثال‌های موردی نیز از اختلالات و مسائل مختلف باشند.

کتاب به دو بخش تقسیم شده است. بخش اول- مفهوم‌سازی موردی- شامل سه فصل است. فصل اول؛ "مبانی" سرمنشأهای رویکرد طرحواره‌ای را با توصیف طرحواره‌ها و راهبردهای مقابله‌ای- با استفاده از مثال‌های موردی- خلاصه می‌کند. در فصل دو؛ "مفهوم ذهنیت"، ضمن تشریح و توضیح این مفهوم، ذهنیت‌های خاص هر اختلال شخصیتی معرفی شده‌اند. نهایتاً در فصل سه، "انتقال مفهوم ذهنیت به بیمار"، توضیح داده‌ایم که چگونه الگوی ذهنیت‌های هر فرد در طول درمان به او معرفی می‌شود.

بخش دو که به درمان اختصاص دارد، حاوی شش فصل است. هر فصل مختص یک گروه از ذهنیت‌هاست و به مداخلات شناختی، تجربی، رفتاری و همچنین ارتباط درمانی آن گروه معطوف می‌شود. در فصل چهارم؛ "نگاه کلی به درمان"، اهداف و راهبردهای اصلی طرحواره‌درمانی مبتنی بر مفهوم ذهنیت خلاصه شده است. فصل پنجم، "غلبه بر الگوهای مقابله‌ای"، توضیح می‌دهد که چگونه با ذهنیت‌های مقابله‌ای برخورد کنیم. در این فصل به ذهنیت‌های اجتنابی (محافظ بی‌اعتنا، محافظ اجتنابی و...) تسلیم‌شده و جبران‌کننده افراطی (خودبزرگ‌نماگر، زورگو و تهاجمی و...) پرداخته شده است. در فصل ۶، "درمان ذهنیت کودک آسیب‌پذیر" توضیح داده‌ایم که چگونه باید با این ذهنیت روبرو شد. بخش زیادی از این فصل به بازسازی تصویر ذهنی و اهمیت بخش حمایتی و مراقبتی رابطه درمانی می‌پردازد. در فصل هفتم، "درمان ذهنیت کودک عصبانی و تکانشی"، توضیح داده‌ایم که چگونه باید با ذهنیت‌های کودک خشمگین، غضبناک، تکانشی، بی‌انضباط و لجباز مواجه شد. فصل هشت، "درمان ذهنیت والد ناکارآمد"، توضیح می‌دهد که نحوه برخورد با ذهنیت‌های والدِ پرتوقع و والدِ تنبیه‌گر چگونه است. این فصل حاوی تکنیک درمانی گفتگو با صندلی خالی است. فصل نهم، "تقویت ذهنیت بزرگسال سالم"، توضیح داده که چگونه در جریان طرحواره‌درمانی، ذهنیت بزرگسال سالم به‌طور آشکار و نهان تحول یافته و توسعه می‌یابد. در این فصل همچنین به مسأله اختتام درمان و نحوه ارتباط با بیمار پس از پایان رسمی فرایند درمانی، پرداخته شده است.