

**چرا تغییر سخت است؟**  
کاربست درمان شناختی - تحلیلی برای رشد فردی



# چرا تغییر سخت است؟

## کاربست درمان شناختی-تحلیلی برای رشد فردی

نویسنده:

الیزابت وایلد مک کورمیک

ترجمه:

شیوا جمشیدی

---

سرشناسنامه: مک کورمیک، الیزابت وایلد

McCormick, Elizabeth Wilde

عنوان و نام پدیدآور: چرا تغییر سخت است / نویسنده الیزابت وایلد مک کورمیک؛ ترجمه شیوا جمشیدی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسپار، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۴۰۸ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۴۴-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یاداشت: عنوان اصلی: Change for the better : personal development through practical psychotherapy,c2017.

موضوع: خودسازی

(Self-actualization (Psychology

شناسه افزوده: جمشیدی، شیوا، ۱۳۵۹-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۸۷۵۴۴

---



نشر اسپار

چرا تغییر سخت است؟

ناشر: اسپار

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: پائیز ۱۴۰۳

ناظر چاپ: کریم افروزمند

صفحه‌آرا و طراح جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

---

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

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

## فهرست

۷	..... درباره نویسنده
۹	..... پیش‌گفتار
۱۳	..... تقدیر و تشکر
۱۵	..... یادداشت مترجم
۱۷	..... مقدمه
<b>بخش اول: تغییر امکان‌پذیر است</b>	
۲۳	..... فصل اول: تغییر امکان‌پذیر است
<b>بخش دوم: عناصر سازنده کسی که هستیم</b>	
۵۱	..... فصل دوم: درک پویایی رابطه
۶۳	..... فصل سوم: مشکلات و دوراهی‌ها در رابطه
<b>بخش سوم: رهایی از قلاب علامت</b>	
۸۵	..... فصل چهارم: تله
۱۰۹	..... فصل پنجم: دوراهی
۱۳۹	..... فصل ششم: مانع و خودتخریب‌گری
<b>بخش چهارم: نوک کوه یخ هیجانی</b>	
۱۵۱	..... فصل هفتم: احساسات غیرقابل تحمل و غیرقابل مدیریت
۱۶۵	..... فصل هشتم: چگونه باورها و احساسات غیرقابل مدیریت به علائم تبدیل می‌شوند
<b>بخش پنجم: بالا و پایین هیجانی</b>	
۱۹۳	..... فصل نهم: چالش مرتبط با حالت‌های متغیر
<b>بخش ششم: جمع‌آوری اطلاعات</b>	
۲۱۱	..... فصل دهم: بررسی اثرات سال‌های اول زندگی

### بخش هفتم: ایجاد تغییر

- فصل یازدهم: نوشتن داستان زندگی خود ..... ۲۳۷
- فصل دوازدهم: هدف قرار دادن رویه‌های مشکل‌آفرین و تصمیم‌گیری درباره اهداف تغییر ..... ۲۵۵
- فصل سیزدهم: تهیه نقشه و نمودار ..... ۲۶۳
- فصل چهاردهم: تکنیک‌هایی برای پرداختن به فرایند تغییر و پایبندی به تغییر ..... ۲۷۵

### بخش هشتم: تغییر در درون رابطه

- فصل پانزدهم: عشق کافی نیست ..... ۲۹۷

### بخش نهم: منابعی برای دانشجویان، درمانگران و مشاوره مشترک

- فصل شانزدهم: درمان شناختی تحلیلی (CAT) در نظریه و عمل ..... ۳۲۳
- پیوست‌ها ..... ۳۳۹
- منابع ..... ۳۹۹
- واژه‌نامه ..... ۴۰۵

## درباره نویسنده

الیزابت وایلد مک کورمیک بیش از سی و پنج سال به عنوان روان درمانگر، در مؤسسه ملی سلامت روان آمریکا و همچنین در مجموعه های خصوصی، فعال بوده است. وی همچنین یک معلم، مربی و نویسنده است. سابقه فعالیت های وی به روان پزشکی اجتماعی، روان شناسی انسان گرا و فرافردی، روان درمانی حسی حرکتی و درمان شناختی تحلیلی (CAT) بازمی گردد. وی سال هاست به فصل مشترک روان درمانی و ذهن آگاهی علاقه مند بوده و عضو مؤسس و متولی انجمن درمان شناختی تحلیلی (CAT) است.

سایر آثار الیزابت وایلد مک کورمیک:

The Heart Attack Recovery Book 1984, 1989 (OPTIMA)

Surviving Breakdown 1988, 1990, 1997 (Vermillion)

Healing the Heart 1994 (OPTIMA)

Living on the Edge 1997, 2007 (SAGE)

Transpersonal Psychotherapy: Theory and Practice (with Nigel Wellings) 2000 (SAGE)

Your Heart and You (with Dr. Leisa Freeman) 2000 (Piatkus Books)

Nothing to Lose: Psychotherapy, Buddhism and Living Life (with Nigel Wellings) 2004

(Continum), 2012 (Woodyard Publications)

The Pale Green Room, a novel 2011 (Woodyard Publications)



# پیش‌گفتار بر ویراست پنجم

به قلم دکتر جیسون هیل

افتخار بسیار بزرگی است که از من خواسته شده بر پنجمین ویراست این کتاب پیش‌گفتار بنویسم. لیز مک‌کورمیک به شکلی موفقیت‌آمیز سبک و رویکردی را در نوشته‌هایش خلق کرده که برای دو دسته مخاطب قابل فهم است: هم آنهایی که به دنبال یک راهنمای خودیاری برای مشکلات هیجانی و رابطه‌ای هستند و هم افرادی که علاقه‌مند به یادگیری بیشتر در حیطه روان‌درمانی و مشاوره هستند. این واقعیت که کتاب حاضر به ویراست پنجم رسیده، گواهی است بر معروفیت و قابل فهم بودن آثار او. ویراست حاضر بر اساس بازخوردهای مخاطبان مورد بازنگری قرار گرفته تا برخی از مفاهیم و تکنیک‌ها در آن گنجانده شوند، تشریح گردند و بیشتر روشن شوند؛ و نویسندگان در دست‌یابی به تمام این اهداف موفق عمل کرده است.

لیز این توانایی را دارد که با احترام، شفقت و کنجکاوی با مخاطب صحبت کند. حتی هنگام بررسی موضوعاتی همچون آزار، غفلت<sup>۱</sup>، و ترومای<sup>۲</sup> هیجانی، لیز به مخاطب اجازه می‌دهد با سرعت خود پیش رود، حین این فرایند مراقب خود باشد و حس امیدواری را حفظ کند؛ امید به اینکه اوضاع می‌تواند در جهت بهتر شدن واقعاً تغییر کند، حتی اگر این یک فرایند تدریجی با پایین و بالا‌های گاه‌وبیگاه در طول مسیر باشد.

این کتاب بر درک رابطه‌ای از مشکلات هیجانی تکیه دارد که از یک شیوه روان‌درمانی به نام CAT (درمان شناختی تحلیلی) حاصل شده است. بنیان‌گذار این شیوه، دکتر آنتونی رایل بود که شوربختانه در

---

1. abuse

2. neglect

۳. trauma: لغتی با ریشه یونانی به معنای «جراحت» یا «زخم». در روان‌شناسی به یک رویداد بسیار استرس‌زا یا عمیقاً پریشان‌کننده اشاره دارد که تأثیرات منفی و پایداری بر جای می‌گذارد. این رویداد ممکن است حادثه طبیعی باشد (مانند زلزله) یا به دست بشر اتفاق افتد (مثل جنگ)؛ زندگی خود فرد یا عزیزانش را به خطر اندازد یا فرد شاهد از دست رفتن و خطر مرگ جدی برای دیگران باشد یا به واسطه شغلش مکرراً شاهد چنین مواردی باشد. معادل‌هایی همچون «ضربه روحی» یا «روان‌زخم» برای این لغت در فارسی پیشنهاد شده‌اند. در ترجمه حاضر، از واژه «تروما» استفاده شده است. -م.

۲۹ سپتامبر سال ۲۰۱۶ در نود سالگی درگذشت. درمان شناختی تحلیلی (CAT) همواره طوری طراحی شد که کاربرپسند باشد و اساس آن، یک رابطه همیارانه، غیرقضاوتی و مشارکتی بین درمانجو و درمانگر است. هیچ نظریه پنهانی در درمان شناختی تحلیلی (CAT) وجود ندارد و لیز با توضیحات واضح خود درباره ابزارهای مختلف قابل استفاده در درمان شناختی تحلیلی (CAT) و همچنین از طریق تصاویر تأثیرگذارش درباره اینکه چگونه مشکلات افراد را می توان فرمول بندی مجدد کرد، ترسیم نمود و از آنها خارج شد، همین را نشان داده است.

درمان شناختی تحلیلی (CAT) این نکته را قبول دارد که اتفاقات سال های ابتدایی زندگی می توانند زخم هایی در وجود ما بر جای بگذارند، به تلاش برای بقا در دنیا به شیوه هایی غیر مفید منجر شوند و انتظارات ما از چگونگی کارکرد دنیا را تعیین کنند. اصل و اساس رویکرد لیز عبارت است از: به رسمیت شناختن تأثیر گذشته بر نحوه ارتباط ما با دیگران؛ استفاده از ابزارهای روایتی همچون تله ها، دوراهی ها<sup>۱</sup> و موانع<sup>۲</sup>؛ و استفاده از داستان های زندگی و خطوط زمانی برای فهم اینکه چگونه به آن جایی رسیده ایم که در آن هستیم. این فهم، به پژوهش ها و روایات شخصی آنها<sup>۳</sup> که اشکال مختلف آزار و غفلت را در سال های گذشته زندگی یا کودکی خود تجربه کرده اند بها می دهد. رویکردی که عدالت را در مورد گذشته رعایت کند، فراتر از خودیاری برای مدیریت علائم<sup>۴</sup> ناشی از گذشته حرکت خواهد کرد و بصیرت، درک و امکان تحول از طریق شفقت<sup>۵</sup> در قبال خود و دیگران را فراهم خواهد آورد.

وقتی به تعارضات موجود در اطراف خودمان در دنیای امروز توجه می کنیم، به نظر می رسد مفهوم رابطه ای که اساس درمان شناختی تحلیلی (CAT) محسوب می شود و همچنین مطالب این کتاب، چندان برای افراد آشنا نیست. به همین دلیل اغلب اوقات شاهد این ادعا هستیم که یک طرف ماجرا «حق» دارد یا «درست» می گوید و طرف دیگر در «اشتباه» است و «دروغگو». همه چیز سیاه و سفید است. نیکی در برابر شر؛ ما در برابر آنها. اما درک رابطه ای از اتفاقات، به ما آگاهی می دهد که آنچه انتخاب کرده ایم انجام دهیم، ریشه هایی دارد و کنش های<sup>۶</sup> ما موجب واکنش هایی<sup>۷</sup> در دیگران می شوند. از بسیاری جهات، هر دو طرف می توانند احساس کنند در موضع دقیقاً مشابهی هستند: عصبانی، دفاعی، انتقادی، در هم شکسته. این همان مفهوم نقش متقابل<sup>۸</sup> است؛ یعنی اصل مرکزی نظریه درمان شناختی تحلیلی (CAT). وقتی بتوانیم ببینیم و بفهمیم که در رابطه با دیگران کجا هستیم، آن وقت می توانیم انتخاب کنیم عقب

1. traps  
2. dilemmas  
3. snags  
4. symptoms

5. compassion  
6. actions  
7. reactions  
8. reciprocal role

بایستیم، نفس عمیقی بکشیم، مشاهده کنیم، به تأمل پردازیم و درباره نحوه پیش رفتن بدون بدتر کردن گل مشکل، دست به انتخاب بزنیم. جان مایه این کتاب همین است.

در سرتاسر این کتاب، لیز یک موضع همدلانه و مشفقانه را در ارتباط با مخاطب حفظ می‌کند. در نتیجه چند دهه تجربه کار با افراد دچار مشکلات هیجانی یا ترومادیده، و همچنین در نتیجه قدرت حاصل از تمرینات ذهن آگاهی<sup>۱</sup>، او توانسته به چنین موضعی دست یابد. لیز علاوه بر درک موضوعات در چارچوب نظریه درمان شناختی تحلیلی (CAT)، تکنیک‌های مناسب از رویکردهای ذهن آگاهی را نیز در کار خود یکپارچه می‌کند و همین، یک افزوده ارزشمند به دامنه مطالبی است که می‌توان از این کتاب آموخت.

این یک کتاب خودیاری است که می‌توانم آن را به همه توصیه کنم. علاوه بر این، بهترین مقدمه بر درمان شناختی تحلیلی (CAT) است که به شکل‌گیری یک درک رابطه‌ای از تعارض و مشکلات هیجانی کمک می‌کند.

### دکتر جیسون هیل،

دانش آموخته آکسفورد،

عضو کالج سلطنتی روان‌پزشکان، عضو انجمن روان‌درمانی انگلستان،

روان‌پزشک مشاور در درمان‌های روان‌شناختی،

رئیس انجمن درمان شناختی تحلیلی (ACAT)،

یکی از ویراستاران کتاب

CAT and Later Life: New Perspectives on Old Age (Brunner-Routledge, 2004)



## تقدیر و تشکر

این کتاب بر اساس یک مدل درمانی محدود به لحاظ زمانی<sup>۱</sup> نوشته شده که توسط دکتر آنتونی رابیل در بیمارستان‌های گای و سنت توماس تحت عنوان درمان شناختی تحلیلی، به طور خلاصه CAT، تدوین شد. از سال ۱۹۸۴، درمان شناختی تحلیلی (CAT) پیشرفت کرده و این روش درمانی متمرکز، امروزه هم در مرکز ملی خدمات سلامت بریتانیا و هم در کشورهای هم‌چون فنلاند، اسپانیا، ایرلند، یونان، ایتالیا، لهستان، استرالیا، هند، نیوزیلند و هنگ‌کنگ آموزش داده می‌شود و مورد استفاده است.

ویراست اول این کتاب در سال ۱۹۹۰ چاپ شد، ویراست دوم در سال ۱۹۹۷، ویراست سوم در سال ۲۰۰۸، ویراست چهارم در بیست و یکمین سالگرد تولد کتاب به چاپ رسید و ویراست حاضر که پنجمین است، در سال درگذشت غم‌انگیز دکتر رابیل و در تجلیل از وی نوشته شده است.

دکتر رابیل در نگارش تمام ویراست‌ها همکاری نزدیکی داشت و مشوق بسط و گسترش مطالب این کتاب بود. مهارت وی در این بود که پژوهش‌ها و مفاهیم نظری پیچیده را به دقت بررسی کرده و ربط آنها با آدمی را در ذهنش حفظ می‌کرد. هسته اصلی درمان شناختی تحلیلی (CAT) شامل این موارد است: تأکید بر آنچه یک پیوند به واقع رابطه‌ای<sup>۲</sup> و گفت‌وگویی<sup>۳</sup> با افراد را شکل می‌دهد؛ عدم بیمارگونه‌انگاری کشمکش انسان با زندگی یا معضلات اجتماعی، و به جای آن، نام‌گذاری صحیح بر اینکه چرا اوضاع این‌گونه بوده که هست؛ و ترغیب به تغییر در هر جایی که چنین چیزی امکان‌پذیر است.

ویراست پنجم این کتاب، نسخه ساده شده ویراست قبلی است. چند فصل از نو نگارش شده‌اند. تمرین‌ها نیز ویرایش شده و بهتر شده‌اند. مطالبی درباره تروما و ترومای پیچیده<sup>۴</sup> به بخش پنجم افزوده شده است. برای ترسیم نقشه رابطه و استفاده از آن، خویشتن سالم<sup>۵</sup> و جزیره سالم<sup>۶</sup> و همچنین تمرین ذهن‌آگاهی، از رویکرد یکپارچه‌تری استفاده شده است.

همکاران زیادی در شکل‌گیری و رشد مستمر این کتاب نقش داشته‌اند. انتشارات SAGE در پی دریافت بازخورد از دامنه وسیعی از مخاطبان روان‌شناس این کتاب در موقعیت‌های مختلف بوده که من

---

1. time-limited therapy  
2. relational  
3. dialogic

4. complex trauma  
5. healthy self  
6. healthy island

بابت این کار از آنها بسیار سپاسگزارم؛ تلاش شده به اکثر این بازخوردها پرداخته شود. از این افراد تشکر ویژه دارم: آنالی کوران، شکیر انصاری، دیدرا هسلام، جکی بیکر، جیسون هپل، استیو پاتر، دکتر جولیا کلارک، لیز فاکس، مارک دان، استیون وایت و نورما میپل فقید و آنجلا ویلتون. همچنین تشکر از آلیسون جناوی، استفن وایت، سوزان میتزمن، میشل همیل، رابرت واتسون و کلر تر. همچنین مایلم از بسیاری از معلمان ذهن‌آگاهی خود تشکر کنم: استاد ذن بودایی ویتنامی ون تیش نات هان؛ نویسنده و راهبه بودایی تبتی پما چودرون؛ روان‌شناس بودایی دیل آسرائل؛ بکا کرین در مرکز ذهن‌آگاهی نورث ولز، بنگور؛ دوستان و همکارانم نایجل ولینگز و فیلیپا ویک. تشکر ویژه از تمام بیمارانی که موافقت کردند از داستان زندگی، جداول و نمودارهای شان در این کتاب استفاده شود. تمام اسامی و جزئیات طوری تغییر کرده‌اند که هویت آنها فاش نشود. مثال‌های آنها نشان می‌دهند چطور می‌توان با دشواری‌ها مواجه شد و چگونه زندگی‌ها می‌توانند تغییر کنند.

این کتاب از زمان انتشار ویراست اولش در سال ۱۹۹۰ در نشر Unwin Hyman سفر عجیب و غریبی را پشت سر گذاشته و به مدت بیش از بیست و هفت سال در شرایط متغیّر چاپ دوام آورده است. این اثر هم برای مخاطبانی جذاب بوده که به دنبال کتابی درباره‌ی چگونگی تغییر بودند و هم در بسیاری از موقعیت‌های آموزشی مختلف جایگاه خود را یافته است: دانشگاه‌ها، خدمات تخصصی سلامت روان ملی، مراکز روزانه، خدمات مشاوره‌ی شغلی، آموزش روان‌درمانی و پزشکان عمومی، و گروه‌هایی که در صدد حل و فصل تعارضات بودند. نویسنده و ناشر همچنین بابت اجازه‌ی استفاده از مطالب، اشعار و نقل قول‌هایی که توسط سایر نویسندگان، ناشران و صاحبان برخی وب‌سایت‌ها به آنها واگذار شد از همگی کمال تشکر را دارند.

## یادداشت مترجم

نویسنده کتاب حاضر، خانم الیزابت وایلد مک کورمیک، پس از کسب مدرک کارشناسی ارشد روان‌شناسی انسانگرا از کالج ریجنت و دانشنامه روان‌درمانی بالینی و روان‌پزشکی اجتماعی از بیمارستان گایز لندن، مشغول تعلیم دیدن درمان‌های فرافردی، انسانگرا و درمان شناختی تحلیلی شد. او پس از چهل سال فعالیت به عنوان روان‌درمانگر، هم اکنون بازنشسته شده ولی همچنان مشغول نوشتن است. از جمله کتاب‌های وی می‌توان به «مواجهه با رنج» (۲۰۲۱)، «اتاق سبز کم‌رنگ» (۲۰۲۰) و «روان‌درمانی فرافردی» (۲۰۱۵) اشاره کرد.

کتاب حاضر، ترجمه اثر "Change for the Better" است که ویراست پنجم آن در سال ۲۰۱۷ به چاپ رسید و مبتنی بر رویکرد درمان شناختی تحلیلی نگارش شده. نویسنده معتقد است اکثر مشکلات انسانی را می‌توان در غالب سه‌گانه‌ای تبیین کرد که شامل تله، دوراهی و مانع است. «تله» یعنی اصرار به تکرار رفتاری که زمانی، در گذشته، سازگارانه محسوب می‌شده ولی اکنون، تاریخ مصرف آن به اتمام رسیده. «دوراهی» عبارت است از طرز تفکر و رفتار به شیوه سیاه - سفید. و «مانع»، به الگویی از خودتخریبگری ناهشیار اشاره دارد. خانم وایلد مک کورمیک از تشخیص‌گذاری صرف روی درمانجو پرہیز کرده و بر ماهیت رابطه‌ای مشکلات تأکید خاصی دارد چرا که تله‌ها، دوراهی‌ها و موانع، در بستر روابط بین‌فردی مهم و در طی سال‌های ابتدایی زندگی شکل می‌گیرند. همین پویایی‌های رابطه‌ای، به شکل‌گیری رویه‌های نقش متقابل می‌انجامند و موجب تداوم تله‌ها، دوراهی‌ها و موانع در سال‌های آتی و سایر روابط می‌شوند. علاوه بر موضوعات فوق که مطالب اصلی کتاب را تشکیل می‌دهند، نویسنده در فصل‌های مختلف کتاب به مسأله «حالات متغیر» اشاره می‌کند که، در قالب تشدید یافته‌اش، محور اصلی اختلال شخصیت مرزی محسوب می‌شود و جزو شایع‌ترین اختلال‌های شخصیت در میان جمعیت بالینی است.

در درمان شناختی تحلیلی، مسیر برون‌رفت از این سه‌گانه (که چندان هم ساده نخواهد بود) عبارت است از بررسی اثرات سال‌های اول زندگی، نوشتن داستان زندگی خود، شناسایی رویه‌های (نقش متقابل) مشکل‌آفرین، تعیین اهداف تغییر، به همراه تهیه نقشه و نمودارهایی که حاوی مسیرهای «خروج» باشند. نویسنده، در جای جای کتاب، انواعی از تمرین‌های ذهن‌آگاهی را نیز معرفی کرده و به درستی اشاره می‌کند که «تمرین ذهن‌آگاهی می‌تواند کمک‌مان کند به بینش و خرد دست یابیم» (فصل اول).

ترجمه تحت‌اللفظی عنوان اصلی کتاب، که پیشتر به آن اشاره شد، عبارت است از «تغییر برای بهتر شدن» و در عنوان فرعی کتاب آمده «تحول فردی از طریق روان‌درمانی کاربردی» (personal development through practical psychotherapy). باید اشاره شود که در فرایند ترجمه و پس از مشورت با مدیر محترم نشر اسبار، بنا شد عنوان اصلی در ترجمه فارسی این‌گونه باشد: «چرا تغییر سخت است؟» و در عنوان فرعی «کاربست درمان شناختی-تحلیلی برای رشد فردی» به همان سه‌گانه‌ای اشاره شود که پیشتر مطرح شد.

در پایان، از آقای دکتر حسن حمیدپور (مدیر محترم نشر اسبار) بسیار سپاسگزارم که ترجمه این اثر ارزشمند و خواندنی را به من واگذار کردند. همچنین از تمام همکاران خوبم در نشر اسبار تشکر می‌کنم که با شکیبایی و دقت هرچه تمام، امکان انتشار این ترجمه را فراهم کردند. امید که مطالعه آن برای مخاطبان نیز راه‌گشا باشد.

شیوا جمشیدی<sup>۱</sup>

تابستان ۱۴۰۳

---

۱. مخاطبان محترم می‌توانند از طریق پست الکترونیکی به آدرس [shiva.jam@yahoo.com](mailto:shiva.jam@yahoo.com) با مترجم در ارتباط باشند و نظرات و تجربیات خود را به اشتراک بگذارند.

## مقدمه

# تغییر با فهمیدن آغاز می شود

کتاب حاضر، مخاطب را به سفری رهنمون می‌شود که طی آن، مراحل درمان شناختی تحلیلی (CAT) را پشت سر خواهد گذاشت. علاوه بر مراحل این درمان که به وضوح توضیح داده شده، به توصیه‌هایی برای تمرین ذهن‌آگاهی نیز اشاره شده که گشودگی و مهربانی را برای فرایند خودکاو و تغییر به ارمغان می‌آورد. این کتاب را هم می‌توان به‌تنهایی مطالعه کرد و هم به‌عنوان بخشی از فرایند درمان.

**درمان شناختی تحلیلی (CAT)** در اوایل دهه ۱۹۸۰ میلادی توسط دکتر آنتونی رایل در بیمارستان‌های گای و سنت توماس لندن پایه‌گذاری شد. در این درمان تأکید و تمرکز فراوانی بر رابطه است و انسان به‌عنوان موجودی اجتماعی در نظر گرفته می‌شود که در شبکه‌ای از روابط با دیگران تکامل می‌یابد. در درمان شناختی تحلیلی (CAT)، ساختار امنی فراهم می‌شود برای اصلاح و تغییر عادات و الگوهای قدیمی که دیگر سودی ندارند. چارچوب درمان شناختی تحلیلی (CAT) این امکان را فراهم می‌سازد که بسیاری از رویکردهای دیگر در کار روان‌شناختی در آن گنجانده شوند و دامنه وسیعی از متخصصان سلامت روان بتوانند آن را به‌کار گیرند. زمانی که دکتر رایل شروع کرد به یکپارچه‌سازی بسیاری از نظریات روان‌شناختی به‌خوبی پژوهش شده در قالب یک درمان فعال و متمرکز برای مداخلات محدود به‌لحاظ زمانی، همین نکته را در ذهن داشت.

**ذهن‌آگاهی** عبارت است از یک فرایند آموختنی برای بذل توجه خاص و لحظه‌به‌لحظه به تجربه بلافصل خود، درست همان‌گونه که هست و با مهربانی، بدون قضاوت. فهمیدن ذهن‌آگاهی و استفاده از آن، طی دو دهه گذشته در کشورهای غربی رو به افزایش بوده و مشخص شده که در کمک به افراد برای یافتن یک فضای امن جهت بازنگری زندگی خود، بسیار مؤثر است.

قدرت و موفقیت کار درون ساختار درمان شناختی تحلیلی (CAT) در این است که فهمیدن به تغییر منجر می‌شود. سطوح مختلف فهمیدن از این قرارند:

- ۱) فهمیدن انواع مختلف پویایی رابطه‌ای و شکل‌های بی‌شمارِ دعوت برای ورود به آن، به ما امکان می‌دهد انتخاب کنیم آیا به این پویایی بپیونديم یا نه.
- ۲) فهمیدن الگوهای رفتار و پاسخ‌های آموخته<sup>۱</sup> در قالب تله، دوراهی و مانع، به ما امکان می‌دهد رویه‌های عاداتی خود را شناسایی نموده و نقشه<sup>۲</sup> آنها را تهیه کنیم.
- ۳) فهمیدن و تهیه نقشه<sup>۳</sup> حالات خویشتن<sup>۲</sup> و حالات ناپایدار ذهن<sup>۳</sup>، به ما امکان می‌دهد کنترل بیشتری بر آنها داشته باشیم و بدانیم چه زمانی موضع مشاهده‌گر<sup>۲</sup> خود را از دست داده‌ایم.
- ۴) نوشتن داستان زندگی خودمان که در درمان شناختی تحلیلی (CAT) تحت عنوان فرمول‌بندی مجدد<sup>۴</sup> شناخته شده، آن هم از دیدگاه بودن در درون آن، به ما امکان می‌دهد هم به نحوه‌ای که با ما رفتار شده بپردازیم و هم به شیوه<sup>۵</sup> برخورد خودمان با آن.
- ۵) تعیین اهداف قابل مدیریت برای تغییر حول این محورها:

- متوجه شدن

- تأمل کردن

- امتحان کردن یک چیز جدید

یک رودی‌کرد گام به گام برای تغییر را در اختیار ما قرار می‌دهد. و این گام‌ها موجب تقویت امیدواری درباره<sup>۶</sup> این موضوع می‌شوند که ما می‌توانیم چیزی را که آموخته‌ایم و دیگر برای مان فایده‌ای ندارد، تغییر دهیم.

- ۶) رهایی از قلاب علامت، ما را از این احساس آزاد می‌کند که قربانی یک برجسب یا تشخیص هستیم و به ما امکان می‌دهد با آن کسی که هستیم، درست همان‌طور که هستیم، تعامل بیشتری داشته باشیم.
- ۷) بازبینی در الگوهای بقای آموخته<sup>۷</sup>، به ما امکان می‌دهد برای آن آدمیزادی که طبیعتاً هستیم فضا ایجاد کنیم.

این کتاب حاوی پیشنهاداتی است برای پرورش یک خویشتن مشاهده‌گرِ مهربان تا به فرایند خودآگاهی فزاینده کمک کند؛ خودآگاهی برای واری الگوهای عاداتی تفکر و پاسخدهی و همچنین برای بررسی الگوهای رابطه‌ای با دیگران و با خود.

در این کتاب به شیوه‌های فعال و خلاقانه‌ای اشاره شده تا با استفاده از زبان خود مخاطب، نقشه‌های

---

1. learned responses

2. self states

3. unstable states of mind

4. observer position

5. reformulation

6. learned survival patterns

مفیدی از تعاملات او [با دیگران] را ترسیم کنیم.

در این کتاب پیشنهادهایی ارائه خواهد شد که نشان می‌دهند هنگام کنار گذاشتن فرار یا اجتناب، چطور با احساسات دشوار بمانیم تا شاید بیاموزیم از آنچه مورد غفلت واقع شده، بیشتر مراقبت کنیم. از طریق داستان زندگی افرادی که سخاوتمندانه به فراهم آمدن مطالب این کتاب کمک کرده‌اند، می‌توانیم بفهمیم چطور می‌شود اهداف واقع‌بینانه برای تغییر مشخص کرد و شیوه‌های مفیدی برای پای‌بندی به تغییر یافت.

## محدودیت‌های خودیاری

اشاره به این نکته حائز اهمیت است که تمام دشواری‌ها و علائم، بازتاب مشکلات در زندگی نیستند. برخی دشواری‌ها و علائم، اثرات فرایندهای بدنی هستند و ممکن است نیازمند درمان پزشکی باشند. بسیاری از علائم شایع همچون خستگی بی‌دلیل، سردرد، سوءهاضمه یا تغییر اشتها، اغلب نتیجهٔ استرس<sup>۱</sup> هیجانی هستند ولی در برخی موارد می‌توانند توسط بیماری بدنی ایجاد شوند. اگر دربارهٔ ماهیت چنین علائمی هرگونه شک وجود داشته باشد، آن وقت باید در پی توصیه‌های پزشکی بود. کسی که افسردگی شدیدی دارد، کسی که از بی‌حالی جسمانی یا روانی چشمگیر در عذاب است یا کسی که در طول شب مرتب از خواب بیدار می‌شود و در نهایت مکدر و گرفته از خواب بیدار می‌شود، باید در پی مشاورهٔ پزشکی یا روان‌پزشکی باشد. به صورت کلی‌تر، اگر پریشانی روانی شدید یا طولانی‌مدت بوده و با تجربهٔ عملکرد غیرطبیعی ذهن همراه شود، انتخاب مناسب و مهربانانه برای فرد این است که در پی کسب کمک حرفه‌ای برآید.

نکتهٔ دیگری که به همین اندازه اهمیت دارد، شناختن منطقهٔ تقریبی تحول<sup>۲</sup> یا ZPD خودمان است، اصطلاحی که توسط لُو ویگوتسکی (۱۹۳۴-۱۸۹۶) برای توصیف یک تفاوت ابداع شد: تفاوت بین آنچه خود به‌تنهایی می‌توانیم بیاموزیم و آنچه با کمک می‌توانیم بیاموزیم. وقتی شروع کنیم به ایجاد تغییرات درونی یا بیرونی، منطقهٔ تقریبی تحول (ZPD) فردی ما تغییر کرده و تأمل در این باب به ما کمک خواهد کرد بفهمیم در هر دورهٔ زمانی، چه چیزی می‌تواند برای مان قابل‌مدیریت باشد.

۱. برای واژهٔ «استرس» (stress) در زبان فارسی معادل‌هایی همچون «فشار روانی»، «فشار روحی»، «فشار عصبی» و «تنیدگی روان» پیشنهاد شده است. استرس در واقع پاسخ طبیعی بدن به خطر واقعی یا ادراکی محسوب می‌گردد. برای اشاره به رویدادهای زندگی یا موقعیت‌هایی که سبب ایجاد استرس می‌شوند از واژهٔ «استرسور» (stressor) استفاده می‌شود که در زبان فارسی با اصطلاحاتی همچون «عامل استرس»، «عامل تنش‌زا» یا «محرك فشارزا» به آن اشاره می‌شود. در ترجمهٔ این کتاب از کلمات «استرس» و «استرس‌زا» در موارد مقتضی استفاده شده است. - م

2. Zone of Proximal Development

سایر مشکلات، ناشی از دلایلی هستند که عمدتاً هیجانی، روان‌شناختی یا پزشکی نمی‌باشند؛ آنها اجتماعی و سیاسی هستند. نویسنده آمریکایی هنری دیوید ترو در کتاب Walden [۱۸۵۴] [۱۹۸۸] اشاره کرده که «انبوهی از مردم با استیصال کامل زندگی می‌کنند». بخش چشمگیری از این استیصال شاید در حوزه شخصی ازدواج، خانواده و شغل ریشه داشته باشد و ممکن است توسط روش‌های مورد اشاره در این کتاب کاهش یابد؛ اما فقر، بیکاری، بازنشستگی زود هنگام، تبعید یا پناهجویی، اشتباهی در حبس شدن، تبعیض دیدن، شرایط بد اسکان، اجبار به انجام کارهای ملال‌آور تحت کنترل مستبدانه دیگران نیز همگی می‌توانند علل قدرتمند استیصال باشند. تأثیر این عوامل، مسلماً، بر احساسات افراد است و مدل رابطه‌ای و گفت‌وگویی درمان شناختی تحلیلی (CAT) می‌تواند برای توصیف تعامل بین گروه‌ها و رهبران، کشورها و افراد صاحب‌قدرت سودمند باشد. شاید اقدام مناسب در چنین مواردی اقدام سیاسی باشد که فراتر از حیطه این کتاب است ولی مدل گفت‌وگویی درمان شناختی تحلیلی (CAT) برای بسیاری از موقعیت‌ها ارزشمند است و در برخی مقالات موجود در وب‌سایت انجمن درمان شناختی تحلیلی (ACAT)، در مجله بین‌المللی درمان شناختی تحلیلی و سلامت روان رابطه‌ای<sup>۱</sup> (که مجله جدیدی است) و در Reformulation شرح داده شده است.