

۱۵۴۸۸۶۹
۲۰/۲/۱۴۰۱

هو العلیع

شناخت درمانی در مقابله با مشکلات چالش برانگیز

هنگامی که روش‌های پایه‌ای اثربخش نیستند چه باید کرد؟

نویسنده

جودیت اس. بک

ترجمه

دکتر امیرعباس کشاورز اخلاقی و دکتر مهسا گیلانی‌پور

ویراستار علمی

دکتر لادن فتی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



سرشناسه: بک، جودیت Beck, Judith S

عنوان و نام پدیدآور: شناخت درمانی در مقابله با مشکلات چالش برانگیز: هنگامی که روش های پایه اثربخش نیستند چه باید کرد؟/ نویسنده جودیت.اس بک؛ ترجمه امیرعباس کشاورز اخلاقی،

مهسا گیلانی پور؛ ویراستار علمی لادن فتی.

مشخصات نشر: تهران: دانه، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۴۲۴ ص.

شابک: ۳-۷۱-۵۵۱۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی:

Cognitive therapy for challenging problems: what to do when the basics don't work.

موضوع: شناخت درمانی

موضوع: روان درمانی و بیمار

شناسه افزوده: کشاورز اخلاقی، امیرعباس، ۱۳۵۴ -، مترجم

شناسه افزوده: گیلانی پور، مهسا، ۱۳۵۳ -، مترجم

شناسه افزوده: فتی، لادن، ۱۳۴۳ -، ویراستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۸۵/ش۹/RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۸۹۱۴۲/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۵۶۲۹۳

عنوان: شناخت درمانی در مقابله با مشکلات چالش برانگیز

هنگامی که روش های پایه اثربخش نیستند چه باید کرد؟

نویسنده: جودیت بک

مترجمان: دکتر امیرعباس کشاورز اخلاقی و دکتر مهسا گیلانی پور

ویراستار علمی: دکتر لادن فتی

صفحه آرا: گروه گرافیکی ارشیا

ناشر: دانه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیفنگار

شمارگان: ۵۵۰ نسخه / قطع: وزیری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱ / سوم ۱۴۰۱

شابک: ۳-۷۱-۵۵۱۰-۶۰۰-۹۷۸

Copyright © 2010 The Guilford press A Division of Guilford Publications, Inc.

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۳۰۸۳

نشانی دفتر پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، بن بست خسروی، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹ - ۶۶۴۲۴۴۹۶

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۵	 درباره‌ی مؤلف	
۷	 پیش درآمد	
۱۱	 تقدیر و تشکر	
۱۳	 مقدمه مترجمان	
۱۵	 فصل یک: شناسایی مشکلات در درمان	
۳۷	 فصل دو: مفهوم پردازی بیمارانی که مشکلات چالش برانگیز دارند	
۶۵	 فصل سه: وقتی بیمار مبتلا به اختلال شخصیت درمان را به چالش می کشد	
۹۷	 فصل چهار: ایجاد اتحاد درمانی و استفاده از آن	
۱۳۱	 فصل پنج: مشکلات در رابطه‌ی درمانی	
۱۵۷	 فصل شش: مواردی که درمانگر نسبت به بیمار واکنش‌های ناکارآمد دارد	
۱۷۹	 فصل هفت: چالش‌ها در هدف گذاری	
۲۱۳	 فصل هشت: چالش‌های ساختار بندی جلسات	
۲۴۱	 فصل نه: چالش‌ها در حل مسئله و در تکلیف	
۲۸۵	 فصل ده: چالش‌های مربوط به شناسایی شناخت‌ها	
۳۱۵	 فصل یازده: چالش‌های تعدیل افکار و تصویرهای ذهنی	
۳۳۹	 فصل دوازده: چالش‌های تعدیل فرض‌ها	
۳۵۹	 فصل سیزده: چالش‌ها در تغییر باورهای بنیادین	
۳۹۹	 پیوست «الف»	
۴۰۲	 پیوست «ب»	
۴۱۱	 منابع:	
۴۱۵	 واژه‌نما	
۴۱۷	 موضوع‌نما	
۴۲۲	 نام‌نما	

پیش درآمد

این کتاب که توسط دکتر جودیت بک نگاشته شده است، در کنار سایر آثاری که به شناخت درمانی بیماران با مشکلات چالش برانگیز پرداخته‌اند، منبعی مهم به‌شمار می‌رود. تجارب دکتر بک با بیماران و نظارت‌های مستقیم ایشان در آموزش سایر درمانگران، او را قادر ساخته است که مشکلات مهمی را که با ایجاد مانع در پیشرفت درمان باعث ناامیدی درمانگر و بالطبع بیمار می‌شوند به خوبی شناسایی کند. تا همین اواخر، بسیاری از درمانگران این مشکلات را با نام‌های «مقاومت»^۱، «واکنش‌های انتقالی منفی»^۲ یا «تمایلات انفعالی - پرخاشگرانه»^۳ توصیف می‌کردند. در نتیجه، بسیاری از درمانگران چون نمی‌دانستند که در مقابل این مشکلات باید چکار کنند، دل‌سرد می‌شدند و کار را رها می‌کردند.

نگاه مستمر دکتر بک به این موانع این بود که آن‌ها راجه‌های طبیعی دانستن، به عنوان مشکلاتی شناخته شده، قابل شناسایی و با ویژگی‌ها و حد و حدود مشخص در نظر بگیرد. با دسته‌بندی آن‌ها به حوزه‌های مشخص، برای حل این پیچیدگی‌ها کلیدهایی که به سهولت در دسترس باشند به دست آورد. به این ترتیب، دکتر بک تجارب گسترده‌اش را در رویکردی مناسب به هر یک از این پیچیدگی‌ها به صورت زیر خلاصه کرده است: (۱) مفهوم‌پردازی^۴ مشکل به زبان شناختی (شرح حال رشدی بیمار^۵، باورهای بنیادین^۶، فرض‌ها^۷، شناخت‌ها و رفتارهای ناکارآمد^۸) و (۲) طراحی راه کارها و فنون مناسب برای حل این مشکلات. چون هر مشکل با مشکل دیگر متفاوت است، درمانگران باید راه کارهای درمانی خود را (که در این کتاب هتمندانه به تصویر کشیده شده‌اند) بر اساس نوع مشکل به درستی انتخاب کنند.

1- resistance

2- negative transference reactions

3- passive-aggressive tendencies

4- conceptualization

5- developmental history

6- core beliefs

7- assumptions

8- dysfunctional cognitions and behaviors

در گذشته، اینقدر فشار روی درمانگر نبود. در اوایل عصر شناخت درمانی، ما می توانستیم به سادگی روی مشکلات «اینجا و اکنون» بیماران متمرکز شویم و از فنون مرتبط با آن‌ها استفاده کنیم. برای بیماران افسرده، این نکته شامل فعال سازی رفتاری^۱ از طریق برنامه ریزی فعالیت‌ها^۲، پر کردن جدول ثبت افکار ناکارآمد^۳ و وارد شدن در حیطه‌ی حل مسئله^۴ به صورت عملی بود. عموماً، افسردگی (یا اختلال اضطرابی) تا جلسه‌ی دهم ناپدید می شد و ما به راحتی یک جلسه‌ی اضافی هم برای جلوگیری از عود در نظر می گرفتیم (راش^۵، بک^۶، کوواکس^۷ و هولون^۸، ۱۹۷۷). اما با گذشت زمان، تعداد جلسات برای بیمارانی که مبتلا به چند اختلال بودند یا مشکلات مزمن و پیچیده داشتند (مانند آن‌هایی که در این کتاب به آن‌ها اشاره شده است) به ۱۵، ۲۰، ۲۵ و یا حتی بیشتر افزایش یافت.

به تدریج تشخیص اختلال شخصیت به تشخیص‌هایی مانند افسردگی، اضطراب یا اختلال وحشت زدگی^۹ اضافه شد. در حال حاضر، اکثر بیمارانی که به مؤسسه‌ی بک مراجعه می کنند حداقل دو داروی روان پزشکی مصرف می کنند و پاسخ آن‌ها به دارودرمانی یا روان درمانی‌های قبلی محدود بوده است. در هسته‌ی مرکزی این موارد که به روان درمانی نسبتاً نفوذناپذیر هستند، طیف متنوعی از مشکلات درمانی وجود دارند که به زبانی توسط دکتر بک شرح داده شده‌اند.

پس «بیماران آسان» کجا رفتند؟ این راز ما را برای مدتی گیج کرده بود. شَم ما این را می گوید که اغلب بیماران به آسانی به درمان‌های خط اول (مانند پزشکان خانواده و روان دارو درمانی) پاسخ می دهند. سرانجام، تعدادی که پاسخ نداده‌اند برای شناخت درمانی ارجاع می شوند که در سطح دوم یا سوم نظام ارایه‌ی خدمات بهداشت روان قرار می گیرند. براساس مفهوم پردازی دکتر بک درخصوص مشکلات درمان، روان درمانگر باید به این مشکلات به چشم یک چالش حرفه‌ای نگاه کند و نه به عنوان یک فشار طاقت فرسا. او در نشان دادن راه برخورد با این مشکلات و کاهش فشار روی درمانگر، به طور تحسین برانگیزی موفق بوده است.

البته، من نمی توانم این مقدمه را بدون اذعان به رابطه‌ی خاصم با دکتر جودیت بک به اتمام برسانم. همان طور که اغلب می دانند، او عملاً در شناخت درمانی متولد شد. تا نوجوانی او، نظریه و

کار بالینی من در شناخت درمانی تا حدود زیادی شکل گرفته بود، اما در عمل کسی نبود که بتوانم ایده‌هایم را روی او آزمون کنم. پس شروع به آزمودن آن‌ها روی دختر نوجوانم کردم و او به من اطمینان می‌داد که «پدر، اینا حس خوبی می‌دن». من هیچ تلاشی برای تشویق او به ادامه‌ی راهم نکردم. پس از کالج، او با موفقیت وارد دوره‌های آموزش عالی شد. اما، تصور می‌کنم که شناخت درمانی هنوز هم برای او حس خوبی ایجاد می‌کرد، چون تصمیم گرفت که با تغییر رشته وارد روان‌شناسی بالینی با گرایش شناخت درمانی شود. اولین کتاب او «شناخت درمانی: مبانی و فراتر از آن» که برای شناخت درمانگران تازه‌کار و کتاب حاضر که برای شناخت درمانگران حرفه‌ای نگاشته شده‌اند مایه‌ی سربلندی من هستند. مطمئنم که هر دو کتاب هم برای درمانگران و هم برای بیماران به مانند یک موهبت خواهند بود.

دکتر آرون تی بک