

راهنمای بالینی طرح‌واره‌درمانی

مرجع کامل درمان انفرادی، گروهی و تلفیقی
برای ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای

تألیف

جان فارل

نیل ریس

ایدا شاو

با مقدمه

برفی مانگ

ترجمه

مریم هدایتی

دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی

دانشگاه شهید بهشتی

عادلہ صمیمی

دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی

دانشگاه شهید بهشتی

Wiley Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

مجوز رسمی ترجمه این کتاب از سوی انتشارات وایلی به انتشارات کتاب ارجمند واگذار شده است.



(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

سرشناسه: فارل، جان م.، Farrell, Joan M

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای بالینی طرح‌واره‌درمانی: مرجع کامل درمان انفرادی، گروهی و تلفیقی برای ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای / تألیف جان فارل، نیل ریس، ایدا شاو؛ ترجمه: مریم هدایتی، عادلہ صمیمی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ارجمند، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۴۰۰ ص؛ قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۷۹-۳

عنوان اصلی: The Schema Therapy Clinician's Guide: a Complete Resource for Building...

موضوع: طرح‌واره (روان‌شناسی)، (Schemas Psychology)،

شناخت‌درمانی طرح‌واره، Schema-Focused Cognitive Therapy

شناسه افزوده: ریس، نیل، Reiss, Neele. شاو، ایدا، Shaw,

Jda A. هدایتی، مریم، ۱۳۶۶-، مترجم، صمیمی، عادلہ،

۱۳۶۳-، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۲ ر ۲ ف ۳۱۳ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۹۸۱۱۱

جان فارل، نیل ریس، ایدا شاو

راهنمای بالینی طرح‌واره‌درمانی:

مرجع کامل درمان انفرادی، گروهی و تلفیقی برای ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای

ترجمه: مریم هدایتی، عادلہ صمیمی

فروست: ۹۲۵

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند

صفحه‌آرا: عظمه ریذی

مدیر هنری: آسان ارجمند

سرپرست تولید: رویز بدی

ناظر چاپ: سعید خا شلو

چاپ: سامان، صحافی: رودیک

چاپ اول، مرداد ۱۳۹۶، ۴۰۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۷۹-۳

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و نشریات است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرداد قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲، ۴، ۸۸۹۸۲۰۴

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۴۴۴۴۴۴۴۴

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۳۲۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۹	فهرست شکل ها و جداول
۱۱	سخن مترجمان
۱۳	درباره نویسنده
۱۵	پیش گفتار
۱۹	تقدیر و تشکر
۲۰	توضیحاتی درباره وبسایت همراه
۲۱	۱ مقدمه
۲۱	۱-۱ پیشینه
۲۴	۱-۲ فصل ها
۲۵	۲ مبانی طرح واره درمانی
۲۵	۲-۱ مدل نظری
۳۰	۲-۲ اهداف و مراحل طرح واره درمانی
۳۱	۲-۳ بازوالدینی حد و مرزدار
۳۹	۲-۴ مؤلفه های طرح واره درمانی
۴۱	۳ طرح واره درمانی تلفیقی
۴۶	۳-۱ بیماران: چه افرادی مناسب این درمان هستند؟
۴۶	۳-۲ جلسات طرح واره درمانی گروهی
۴۸	۳-۲-۱ جلسه خوش آمدگویی گروهی و پذیرش
۴۸	۳-۲-۲ جلسات آموزشی طرح واره درمانی
۴۹	۳-۲-۳ جلسات آگاهی از ذهنیت ها
۴۹	۳-۲-۴ جلسات مدیریت ذهنیت ها

۵۰.....	جلسات کار تجربی بر ذهنیت‌ها	۳-۲-۵
۵۰.....	جلسات طرح‌واره‌درمانی انفرادی	۳-۳
۵۲.....	گزینه‌های اجرای طرح‌واره‌درمانی	۳-۴
۵۴.....	ساختار جلسات گروهی	۳-۵
۵۷.....	ارزیابی و جهت‌گیری	۳-۶
۶۶.....	بافت برنامه درمانی	۳-۷
۶۶.....	گروه‌های چندرشته‌ای در موقعیت‌های درمانی فشرده	۳-۷-۱
۶۷.....	محیط فیزیکی	۳-۷-۲
۷۱.....	جلسات طرح‌واره‌درمانی گروهی	۴
۷۶.....	سمودهای کلی به درمانگران برای طرح‌واره‌درمانی گروهی	۴-۱
۸۵.....	جلسه درس‌آمدگویی گروهی و پذیرش	۴-۲
۹۸.....	جلسات بنیادآموزش طرح‌واره‌درمانی	۴-۳
۱۲۶.....	جلسات دوره‌کار آلمانی از ذهنیت‌ها	۴-۴
۱۳۹.....	جلسات دوازده‌گانه مدیریت ذهنیت	۴-۵
۲۲۷.....	جلسات دوازده‌گانه کار تجربی روی ذهنیت‌ها	۴-۶
۲۲۷.....	جلسات ذهنیت مقابله‌ای ناسازگار	۴-۶-۱
۲۴۹.....	جلسات ذهنیت والد ناکارآمد	۴-۶-۲
۲۶۸.....	جلسات ذهنیت کودک آسیب‌پذیر	۴-۶-۳
۲۸۴.....	جلسات ذهنیت کودک عصبانی/تکانشگر	۴-۶-۴
۲۹۳.....	جلسات ذهنیت کودک شاد	۴-۶-۵
۳۰۲.....	جلسات ذهنیت بزرگسال سالم	۴-۶-۶
۳۱۳.....	جلسات طرح‌واره‌درمانی انفرادی	۵
۳۱۴.....	مفهوم‌پردازی و اهداف طرح‌واره‌درمانی	۵-۱
۳۱۸.....	ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار	۵-۲
۳۱۹.....	مداخلات الگوشکنی رفتاری در طرح‌واره‌درمانی	۵-۲-۱
۳۲۸.....	مداخلات شناختی طرح‌واره‌درمانی	۵-۲-۲
۳۳۲.....	مداخلات تجربی طرح‌واره‌درمانی	۵-۲-۳
۳۳۵.....	ذهنیت‌های والد ناکارآمد	۵-۳

۳۳۵	۵-۳-۱ مداخلات الگوشکنی رفتاری طرح‌واره‌درمانی
۳۳۹	۵-۳-۲ مداخلات شناختی طرح‌واره‌درمانی (کاربرگ: طرح‌واره‌درمانی انفرادی - ...)
۳۴۳	۵-۳-۳ مداخلات تجربی طرح‌واره‌درمانی
۳۴۸	۵-۴ ذهنیت کودک آسیب‌پذیر
۳۴۸	۵-۴-۱ مداخلات الگوشکنی رفتاری طرح‌واره‌درمانی
۳۵۴	۵-۴-۲ مداخلات شناختی طرح‌واره‌درمانی
۳۵۹	۵-۴-۳ مداخلات تجربی طرح‌واره‌درمانی
۳۶۳	۵-۵ ذهنیت کودک عصبانی یا تکانشی
۳۶۳	۵-۵-۱ مداخلات الگوشکنی رفتاری طرح‌واره‌درمانی
۳۶۸	۵-۵-۲ مداخلات شناختی طرح‌واره‌درمانی
۳۷۳	۵-۵-۳ مداخلات تجربی طرح‌واره‌درمانی
۳۷۵	۵-۶ ذهنیت کودک شاد
۳۷۵	۵-۶-۱ مداخلات الگوشکنی رفتاری طرح‌واره‌درمانی
۳۷۷	۵-۶-۲ مداخلات شناختی طرح‌واره‌درمانی
۳۸۱	۵-۶-۳ مداخلات تجربی طرح‌واره‌درمانی
۳۸۲	۵-۷ ذهنیت بزرگسال سالم
۳۸۲	۵-۷-۱ مداخلات الگوشکنی رفتاری طرح‌واره‌درمانی
۳۸۳	۵-۷-۲ مداخلات شناختی طرح‌واره‌درمانی
۳۸۵	۵-۷-۳ مداخلات تجربی طرح‌واره‌درمانی
۳۸۹	۶ آموزش، نظارت، پژوهش و نکات پایانی
۳۸۹	۶-۱ آموزش
۳۸۹	۶-۲ نظارت
۳۹۱	۶-۳ پژوهش در طرح‌واره‌درمانی
۳۹۳	۶-۴ نکات پایانی
۳۹۵	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۹۷	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۳۹۹	منابع

سخن مترجمان

کتابی که پیش روی شما است، می‌تواند مرجعی ارزشمند برای درمانگران باشد. یانگ در سال ۱۹۹۰، با افزودن مؤلفه‌هایی به شناخت درمانی کلاسیک، درمان کارآمد و پویایی را برای طیف وسیع‌تری از اختلالات و مشکلات روان‌شناختی معرفی نمود و آن را طرح‌واره درمانی نامید. طرح‌واره درمانی از جنبه‌های بسیار درمانی خلاق محسوب می‌شود. از یک سو با گشاده‌نظری، از مفاهیم رویکردهایی چون شناختی رفتاری، دلبستگی، گشتالت، روابط شیء، سازنده‌گرایی، روان‌کاوی و روان‌شناسی فردی بهره‌ای درخور برده و از سوی دیگر با برخورداری از مبانی نظری منسجم و یکپارچه، ظن مدلی التقاطی و کسکول درمانی بودن را منسوخ ساخته است. یانگ با یکپارچه‌سازی تکنیک‌های مختلف در قالب یک نظریه منسجم، طرح‌واره درمانی را به عنوان رویکردی نظام‌مند ابداع کرد و مرزهای رفتاردرمانی شناختی را گسترانید.

نویسندگان این کتاب، فارل، ریس و ماسون در سال ۲۰۱۴ ابتکاری در ابداع یانگ به خرج دادند و طرحی نو در انداختند. به طوری که توانستند تحسین یانگ را نیز برانگیزند. آنها مضامین طرح‌واره درمانی انفرادی را برای پیاده‌سازی در گروه‌های درمان، متناسب نمودند و راهنمایی را تدوین کردند که به شکلی مؤثر و نوآورانه، از قابلیت‌های گروه برای درمان اختلالات مزمنی چون اختلالات شخصیت بهره برده است. بر این اساس، وجود هریک از جلسات گروهی و انفرادی، منجر به تقویت اثربخشی دیگری می‌شود. آنچه این درمان یکپارچه‌شده را از درمان‌های دشمن متمایز می‌کند، انعطاف آن در مواجه شدن با نیازهای مراجعان است. درمان حاضر، این امکان را فراهم می‌دهد که از امکانات هر دو روش درمان انفرادی و گروهی به بهترین شکل و در مناسب‌ترین زمان بهره‌مند شوند.

گروه درمانی، الگویی از درمان است که در رویکردهای مختلفی قابلیت اجرا دارد. هرچند این درمان - به ویژه در کشورمان ایران - به اندازه درمان انفرادی رایج نیست، اما در بعضی مواقع، تأثیراتی افزون‌تر و حتی سریع‌تر از درمان انفرادی دارد. حضور در گروه، تجربه‌ای شفاف‌بخش برای افراد است. فرد در گروه با دیدن اشتراکات خود با دیگران، گامی در جهت پذیرش مشکلات خود برداشته و با دیدن فهم مشترکی که در گروه نسبت به رنج‌هایش به دست می‌آورد، التیام می‌یابد.

از نکات قابل توجه کتاب، اشاره دقیق و سخاوتمندانه نویسندگان به نحوه اجرای تکنیک‌های تجربی در گروه است؛ بخش‌های «یادداشت‌های درمانگر»، مطالب مفیدی را دربردارند که مطالعه آنها،

به ویژه برای درمانگرانی که در آغاز راه هستند، کارگشا خواهد بود. دستورالعمل‌های گام‌به‌گام کتاب، در ابهام‌زدایی از خواننده نقش به‌سزایی دارند. همچنین کاربرگ‌ها و تمرین‌های بسیاری که در متن کتاب گنجانده شده‌اند، راهنمای حاضر را به پروتکل درمانی حاضر و آماده‌ای برای اجرا در آورده‌اند. تلاش مترجمان بر آن بوده تا متن فارسی کتاب، خوش‌خوان، روان و ساده در اختیار خوانندگان قرار گیرد. با این حال، طرح نقدها و نظراتی که از نظر خوانندگان نکته‌سنج دور نمانده است، چراغی است فرا روی ما که پیمایش این مسیر را در آینده آسان‌تر خواهد نمود.

بر خود لازم می‌دانیم از استاد گرانقدرمان، آقای دکتر حسن حمیدپور، که به حق برای اعتلای جامعه روان‌شناسی و روان‌درمانی ایران، از هیچ تلاشی فروگذار نیستند، کمال قدردانی را داشته باشیم. بی‌شک بدو، حضور مسئولانه و درعین‌حال هوشمندانه ایشان، فهم عمیق مفاهیم طرح‌واره درمانی برایمان چنان گوارا و دست‌یافتنی نمی‌بود. این کتاب را به پاس دغدغه‌ها و روشنگری‌هایشان، در نهایت احترام به ایشان تقدیم می‌داریم.

عادلہ صمیمی - مریم هدایتی

کاندیدای دکتری روان‌شناسی بالینی

دانشگاه شهید بهشتی

پیش گفتار

مایه بسی خرسندی است که از من برای نوشتن پیش گفتار این مرجع پیشگامانه دعوت به عمل آمده است. کتابی که امکان تلفیق جلسات طرح‌واره‌درمانی انفرادی و گروهی را با برنامه‌های درمانی کاملی که قابل اجرا در طیف متنوعی از جمعیت بیماران، طول درمان و سطوح مراقبتی است، فراهم آورده است.

از نخستین باری که در مورد نتایج بسیار مثبت آزمایش‌های کنترل‌شده نویسندگان این کتاب بر روی طرح‌واره‌درمانی گروهی به زبان چهار اختلال شخصیت مرزی در سال ۲۰۰۸ شنیده بودم، هیجان زیادی بابت قابلیت این مدل درمانی به دست گروهی به دست مقرون‌به‌صرفه و در دسترس‌تر کردن طرح‌واره‌درمانی برای بیماران داشتم. در شرایط کنونی مراعاتی که تمرکز بر هدف بازگرداندن سلامت روان در آمریکا و نقاط دیگر دنیا است، طرح‌واره‌درمانی گروهی این قابلیت را دارد تا راهبردهای درمانی قوی و مؤثری را به شکلی مقرون‌به‌صرفه‌تر نسبت به طرح‌واره‌درمانی انفرادی و با نتایجی مشابه یا حتی شاید بهتر ارائه کند. خصوصاً نسبت به آزمایش بالینی وسیعی در ۱۴ مکان و در شش کشور متفاوت در حال انجام است، هیجان زیادی دارم. در این پژوهش، آرنود آرنتز، جان فارل به عنوان محققان اصلی در حال آزمودن اثربخشی و مقرون‌به‌صرفه بودن مدل طرح‌واره‌درمانی گروهی به صورت ترکیبی با دو جلسه متفاوت انفرادی برای بیماران دچار اختلال شخصیت مرزی هستند.

این کتاب، با همکاری نیل ریس، روان‌شناس و طرح‌واره‌درمانگری که به دست‌گام طرح‌واره‌درمانی گروهی در آلمان است، به گسترش طرح‌واره‌درمانی انفرادی و گروهی برای اختلال طیف وسیعی از بیماران - اختلال شخصیت، ضربه روانی پیچیده، مشکلات مزمن، بیمارانی که درگیر درمان‌ها دچار شکست شده‌اند و بیمارانی که نیازمند سطوح بالاتر مراقبتی هستند - اقدام کرده است. کتاب حاضر دربردارنده مفهوم بدیع و خلاقانه ارائه «حساب بانکی» جلسات انفرادی طرح‌واره‌درمانی به بیماران برای استفاده در مواقع نیاز است؛ مفهومی که برای آزمایشی که به هدف درمان اختلال شخصیت مرزی انجام شد، ابداع گشت. از زمان انتشار نخستین کتاب طرح‌واره‌درمانی گروهی فارل و شاو در سال ۲۰۱۲، ابتکار عمل‌های بین‌المللی بسیاری برای به کار بردن مدل گروهی طرح‌واره‌درمانی با سایر گروه‌های تشخیصی بیماران صورت گرفته است تا درمان‌هایی را شکل دهند که به اندازه طرح‌واره‌درمانی اختلال شخصیت مرزی، اثربخش باشد. بی‌شک هرگونه کاربست درمانی، نیازمند

اعتباریابی تجربی است و من بسیار خوشحالم که بگویم، یافته‌های اولیه، نویدبخش بوده‌اند. این برنامه درمانی تلفیقی، در شرایط سرپایی و درمان روزانه بیمارستانی و برای افراد دچار اختلال شخصیت مرزی (ریس و همکاران، ۲۰۱۳) و ترکیب اختلالات گروه B و C (ماسته، ۲۰۱۲؛ فارهنز، ۲۰۱۲)، به آزمون گذاشته شده است. کاربرد آن در موقعیت‌های قانونی در انگلستان مورد سنجش قرار گرفته است. آزمایش کنترل‌شده تصادفی دیگری نیز که به مقایسه طرح‌واره‌درمانی با درمان رفتاری‌شناختی برای بیماران دچار اختلال شخصیت اجتنابی، اضطراب اجتماعی و اختلالات تجزیه‌ای می‌پردازد، در کشور هلند در حال انجام است.

به نظر می‌رسد که تلفیق طرح‌واره‌درمانی گروهی و انفرادی که در این کتاب معرفی شده است، کاملاً با مدل انفرادی من در مدل مفهومی، اتحاد درمانی و مداخلات درمانی همخوان است. مدل طرح‌واره درمانی، درمان گروهی، اعضای گروه را تشویق می‌کند مثل یک خانواده سالم باشند تا از آن طریق بتوانند تحت راهنمایی دقیق دو درمانگر - والد کاملاً ماهر، برای همدیگر «خانواده‌ای مجدد» شوند. احساس پیوند و دیرینه به در گروه پدیدار می‌گردد، با پیوند عاشقانه خانواده شباهت پیدا می‌کند و موجب تسریع بازوالدینگری و برزدار و مؤلفه‌های هیجان‌محور طرح‌واره‌درمانی می‌شود. علاوه بر آن، طرح‌واره‌درمانی گروهی، اختلال‌ها را تسهیل می‌دهد و درمانگر که به‌طور هم‌زمان در گروه کار می‌کنند، راهی را برای باز گذاشتن دست یکی از درمانگران جهت حرکت سیال درون گروه، کار کردن با یک یا دو عضو در یک زمان و ایجاد تمرین‌های تجربی در آفرانه به منظور ایجاد چالش، پیدا کرده است. در همان زمان، درمانگر دوم در نقش «پایگاه ثابت» برای بقیه اعضای گروه، ارتباط هیجانی را با هریک از اعضا نگه می‌دارد، واکنش‌های همه افراد را پایش می‌کند، باره آنچه در گروه در جریان است به منظور یادگیری آنها توضیح می‌دهد و در نهایت مداخلات را به منظور تغییر مسیر گروه به سمت تمرکز بر نیازهای سایر اعضای گروه صورت می‌دهد. همچنین، درمان من جالب توجه و تحسین‌برانگیز بود که طرح‌واره‌درمانی گروهی، به خوبی از قالب سستی گروهی درمان‌هایی چون درمان شناختی رفتاری (CBT) و رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) که در آنها ما به کار می‌بریم، به اعضا به شکل سمیناری آموزش می‌دهند یا درمانگر با یکی از اعضا کار انفرادی انجام می‌دهد در حالی که سایر اعضای گروه مشغول تماشا هستند، فراتر رفته است. در طرح‌واره‌درمانی گروهی، راهبردهایی که در درمان انفرادی به کار می‌روند - همچون ایفای نقش تغییر تصویر ذهنیت - طوری تنظیم شده‌اند تا با مشارکت همه اعضای گروه در یک تمرین، از قدرت تعاملات و حمایت گروه در درمان بهره‌برده شود. این عوامل درمانی گروه، هنگامی که با طیف وسیعی از راهبردهای تلفیقی که بخشی از طرح‌واره‌درمانی هستند ترکیب شوند، می‌توانند موجب تأثیرات درمانی گسترده در مطالعات کنترل‌شده‌ای که بیشتر اشاره کردم، شوند.

نویسندگان کتاب، در عین حفظ انعطاف پذیری لازم برای طرح‌واره درمانی انفرادی که همیشه بر آن تأکید کرده‌ام، رویکردی سیستمی به طرح‌واره درمانی را شرح داده‌اند. پیشنهادهای درمانی، با اجتناب از وسوسه نگارش «کتاب جامع آشپزی» درمان برای درمانگران، اختصاصی هستند و خوب ساختار یافته‌اند. نویسندگان، در حفظ عناصر اصلی طرح‌واره درمانی تلاش کرده‌اند و با ایجاد راهبردهای مداخلاتی «بازوالدینی حد و مرزدار» برای هر ذهنیتی که فعال شده، هرگونه «لحظات هیجانی» را برای انجام کار تجربی که موجب تغییر در سطوح عمیق می‌شود به شکلی فرصت طلبانه شکار کرده‌اند. همچون طرح‌واره درمانی انفرادی، مدل گروهی نویسندگان، تمرین‌های تجربی، شناختی، بین فردی و رفتاری را ترکیب نموده است. برنامه درمانی این کتاب، مداخلات طرح‌واره درمانی را به چهار مؤلفه اصلی تقسیم نمود: آموزش طرح‌واره درمانی، آگاهی از ذهنیت‌ها، مدیریت ذهنیت‌ها و کار تجربی بر روی ذهنیت‌ها. برای هر یک از این مؤلفه‌ها جلساتی در نظر گرفته شده که ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای اصلی را مورد بحث قرار می‌دهند. جلسات انفرادی و گروهی، هماهنگ با ذهنیت‌ها پیش می‌روند. جلسات طرح‌واره درمانی انفرادی، امکان اجرای مداخلات شناختی، تجربی و الگوشکنی رفتاری را به درمانگر می‌دهند. نویسندگان، نمونه یادداشت‌های اختصاصی درمانگر را برای استفاده طرح‌واره درمانگران تازه‌کار در اختیار نویسندگان قرار داده‌اند. در عین حال، انعطاف لازم را نیز برای انطباق نیازها و ذهنیت‌های بیماران با طرح درمانشان داده‌اند. ترکیب ساختار و انعطاف درمان در این راهنمای درمانی، مسیر استفاده متخصصین از این راهنما را در همه سطوح طرح‌واره درمانی هموار نموده است. این کتاب به نحوی نگارش یافته تا بتواند توسط لیف وسیعی از متخصصین سلامت روان، من جمله روان‌شناسان، مددکاران، روان‌پزشکان، مشاوران، پرستاران روان‌پزشکی، کارورزان و رزیدنت‌ها، مورد استقبال قرار بگیرد.

تجربه‌ای که نویسندگان کتاب طی ۳۰ سال تربیت درمانگر در سال‌های ۱۹۸۰ و رهبری گروه‌های طرح‌واره درمانی با طیف وسیعی از جمعیت بالینی کسب کرده‌اند، در جای جای کتاب مشهود است. این کتاب، نخستین راهنمای درمانی انتشار یافته از تلفیق طرح‌واره درمانی انفرادی و گروهی است و به راستی در معرفی ضروری‌ترین اطلاعات مورد نیاز بالینگران برای طراحی و اجرای چنین درمانی، موفق بوده است. جلسات درمان حاضر را می‌توان به شکل فشرده و برای بیماران سطوح بالاتر مراقبتی همچون بیماران بستری و درمان روزانه، یا به صورت پراکنده‌تری در طول سال و در طرح‌های درمانی سرپایی اجرا نمود. همچنین جلسات درمان می‌تواند به شکلی فشرده‌تر و با تعداد جلسات بیشتری در هفته آغاز گشته و به مرور از شدت و فراوانی آن کاسته شده و به صورت مراقبت سرپایی درآید. قالب کاربرپسند این کتاب، شامل مثال‌های بیماران، توصیف جلسات گروهی و انفرادی، نمونه‌هایی از یادداشت‌های درمانگر برای توضیح مفاهیم اصلی طرح‌واره درمانی به زبانی گویا و قابل فهم برای بیماران،

در کنار کاربرگ‌های بیماران، تمرین‌ها و تکالیف می‌شود. این محتوای درمانی علاوه بر آن که در کتاب قرار دارد، در وب‌سایت Wiley نیز در دسترس بیماران و به شکل قابل دانلود، بارگذاری شده است.

به عنوان تجربه‌ای شخصی‌تر، من فرصت تجربه طرح‌واره‌درمانی گروهی را به‌طور مستقیم و به عنوان شرکت‌کننده کارگاه آموزشی پیشرفته‌ای که از جوان و ایدا به همراه نیل برای تدریس به طرح‌واره درمانگران ارشد مؤسسه‌مان در نیویورک دعوت کرده بودم، داشتم. پس از این تجربه، حتی بسیار بیشتر از قبل نسبت به قابلیت طرح‌واره‌درمانی در گروه، هیجان‌زده شده‌ام و علاقه‌مندم زمانی که به مهارت‌های لازم دست یافتم، شخصاً نیز به هدایت گروهی شبیه این گروه برای طرح‌واره‌درمانی بپردازم. جوان فارل طرح‌واره درمانگری ممتاز است که در نقش «پایگاه ثابت»، «مربی» و «محور هیجانی» گروه، درمان را اجرا می‌کند؛ نقشی که شخصاً علاقه‌مند به یادگیری و کسب تجربه آن هستم. نیلی به راحتی مرا شگفت‌زده می‌کند - که شاید به خاطر تفاوت بسیار زیاد سبک او از سبک و سبک من و هم‌آن است - کار گروهی قابل توجه ایدا شاو است. ارائه این سطح از ابتکار، خلاقیت و خود گیختگی به گروه، کار دشواری است. او قادر است عناصر گشتالت، نمایش خلاق، ایفای نقش و سبک بال را با روایتش خود را با رویکردی که کاملاً متناسب با اقتضای کار طرح‌واره‌درمانی ذهنیتی است، و موجبات تغییرات عمیق بیماران را فراهم آورد. تمرین‌های گروهی این کتاب، به طرح‌واره‌درمانگران این اجازه را می‌دهد تا برخی از روش‌های خاص و منحصر به فرد خود را امتحان کنند. نیل ریس، مسئول‌سازی از «نسل بعدی» طرح‌واره‌درمانگری را که قصد تمرین و اعتباریابی تجربی طرح‌واره‌درمانی دارند، ارائه می‌دهد. او همکاری‌هایی را در مطالعات این مدل تلفیقی بر روی بیماران بستری دچار اختلال شخصیت مرزی داشته است (ریس و همکاران، ۲۰۱۳) و مطالعات جدید وی نیز بر روی کاربرد مداخلات طرح‌واره‌درمانی برای مشکلاتی مثل اضطراب امتحان و اختلالات خوردن است.

من خواندن این کتاب برجسته را به تمام متخصصین سلامت روان، به بیماران پیچیده، مزمن و مقاوم به درمان کار می‌کنند، خصوصاً آنهایی که به دنبال درمان‌هایی هستند و شواهد و مقرون به صرفه هستند، به شدت توصیه می‌کنم. خواندن این کتاب برای متخصصین علاقه‌مند به طرح‌واره‌درمانی، اختلال شخصیت مرزی و سایر اختلالات شخصیت، گروه‌درمانی و رویکردهای جدید توسعه‌یافته از درمان شناختی-رفتاری، ضرورت دارد.

دکتر جفری یانگ

مؤسسه طرح‌واره‌درمانی نیویورک

دانشگاه کلمبیا، بخش روان‌پزشکی

مارس ۲۰۱۴