

تکنیک‌های طرحواره درمانی

الگوی مبتنی بر ذهنیت

آرنولد آیزنر
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	: ۳۲۰ص: جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۲۷-۱-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Schema therapy in practice: an introductory guide to the schema mode approach, 2013.
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
یادداشت	: نم به
موضوع	: ساخت درمانی طرحواره
موضوع	: Schemafocused Cognitive therapy
موضوع	: اخلاقیات شخصیت - درمان
موضوع	: Personality disorders treatment
شناسه افزوده	: برآبادی، حامد ۱۳۵۸ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: RC۱۳۹۸ / ۹۴۴ / ۶۱۴ / ۸۹۴۲۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۴ / ۸۹۴۲۵



نشر اسبار

نام کتاب: تکنیک‌های طرحواره‌درمانی: مدل مبتنی بر ذهنیت

نویسنده: آرنود آرنتز، گیتا جیکوب

مترجم: حامد برآبادی

ناشر: اسبار

چاپ اول: بهار ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: سپیدار

ناظر چاپ: کریم افروزمنش

صفحه آرا: زهرا علی‌زاده

آدرس: خیابان سهروردی شمالی، بعداز خیابان بهشتی، کوچه کوشش، پلاک ۳۰، واحد ۹

فهرست مطالب

۱۳	بخش ۱: مفهوم سازی موردی
۱۵	۱: مبانی و بنیاد
۵۷	۲: مفهوم ذهنیت
۱۱۳	۳: انتقال مفهوم ذهنیت به
۱۲۳	بخش ۲: درمان
۱۲۵	۴: مرور کلی درمان
۱۴۱	۵: غلبه بر ذهنیت های مقابله ای
۱۶۹	۶: درمان ذهنیت های کودک آسیب پذیر
۲۲۷	۷: درمان ذهنیت های کودک عصبانی و تک شمی
۲۵۳	۸: درمان ذهنیت های والد ناکارآمد
۲۸۳	۹: تقویت ذهنیت بزرگسال سالم
۲۹۵	ضمیمه
۳۰۳	واژه نامه
۳۰۹	فهرست منابع
۳۱۳	نمایه

مقدمه

امروزه طر حواره‌درمانی^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 طر حواره‌درمانی 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^۳ و روان‌های تجربی^۴ 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 طر حواره‌درمانی که مسائلی را حل و فصل خواهد کرد که جریان غالب درمان‌های شناختی/ رفتاری نادیده می‌انگارند- مسائلی چون مشکلات نگرانی، ارتباط صمیمانه، پردازش خاطرات و الگوهای رفتاری دوران کودکی- بسیار جذاب و فریبنده است. سرانجام وقتی درمی‌یابیم که فرایند طر حواره‌درمانی؛ نه تنها با کاهش نشانه‌ها، که با خلق یک زندگی روانشناختی با کیفیت، منجر به بهبودی واقعی می‌شود؛ بدون شک جذبش خواهیم شد.

به هنگام تدریس و آموزش مدل، روش‌ها و فنون طر حواره‌درمانی، 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

-
1. Schema therapy
 2. Attachment theory
 3. Experiential therapies

کتاب منتشر شده در زمینه 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^۱ است. مبنای کتاب، کار تجربی ما روی ذهنیت‌های طرحواره‌ای در تقریباً تمام اختلالات شخصیتی است. با این حال، احساس کردیم که رویکرد مبتنی بر ذهنیت می‌تواند در مورد برخی از اختلالات محور I و اختلالات شخصیتی خفیف‌تر هم به کار رود. بنابراین تصمیم گرفتیم مدل، روش‌ها و فنون را به شیوه‌ای کلی و عمومی مطرح کنیم و مثال‌های موردی نیز از اختلالات و مسائل مختلف باشند.

کتاب به در بخش تقسیم شده است. بخش اول - مفهوم‌سازی موردی - شامل سه فصل است. فصل اول؛ "مبانی" سه سبب را یک‌بار طرحواره‌ای را با توصیف طرحواره‌ها و راهبردهای مقابله‌ای - با استفاده از مثال‌های موردی - خلاصه می‌کند. در فصل دوم؛ "مفهوم ذهنیت"، ضمن تشریح و توضیح این مفهوم، ذهنیت‌های خاص در اختلال شخصیتی معرفی شده‌اند. نهایتاً در فصل سه، "انتقال مفهوم ذهنیت به بیمار"، توضیح داده می‌شود که چگونه روی 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 (محافظه‌بانه)، محافظه‌جانه 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.