

کاربرد درمان پذیرش و تعهد در درمان مشکلات ارتباطی

تألیف

متیو مک کی
اویگیل لو پسای
مایکل اسکین

ترجمه

دکتر - یجه شیرالی نیا
استادیار دانشگاه شه - چمران اهواز

دکتر جواد ک -
استادیار دانشگاه ملا -

دکتر مهدی ایمانی
استادیار دانشگاه شیراز



کتاب ارجمند

«۴»

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: چالش پیش روی درمان مشکلات بین فردی
۱۹	فصل دوم: معرفی طرح‌واره
۳۹	فصل سوم: شناخت رفتارهای مقابله‌ای مرتبط با طرح‌واره
۵۱	فصل چهارم: ایجاد و بسط ناامیدی سازنده و مهارت‌های توجه‌آگاهی
۷۳	فصل پنجم: روش‌سازی ارزش‌ها و متعهد ماندن به اعمال ارزش‌مدارانه
۹۳	فصل ششم: فاصله رفتن از افکار و اتخاذ دیدگاهی خودمشاهده‌گرایانه
۱۱۷	فصل هفتم: اجرای رویارویی همراه با گسلش
۱۳۵	فصل هشتم: اجرای ۶ فرایند اصلی درمان
۱۶۳	پیوست اول: پرسشنامه طرح‌واره
۱۶۹	پیوست دوم: نتایج پژوهشی
۱۷۳	پیوست سوم: پروتکل گروهی (نوشته‌شده توسط دکتر سیدرضا)
۲۴۳	منابع
۲۴۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۴۸	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

مقدمه

مراجعان اغلب با مشکلاتی بین فردی که در روابط و حوزه‌های مختلف زندگی‌شان (دوستان، کار، خانواده، همسر و غیره) به وجود می‌آید، برای درمان مراجعه می‌کنند. مشکلات بین فردی ممکن است به قدری شدت پیدا کند که به صورت یک اختلال بین فردی بروز کرده و در شکست‌های ارتباطی، انزوای اجتماعی، افسردگی و ناکارآمدی شغلی افراد نقش داشته باشند.

در واقع راجعانی که با مشکلات ارتباطی دست و پنجه نرم می‌کنند، بیشترین مراجعه‌کنندگان به کلینیک‌های درمانی را تشکیل می‌دهند. به عنوان مثال در کلینیک شناخت درمانی برکلی بیش از پنجاه درصد از افراد پذیرش شد. کسانی هستند که به کرات گرفتار مشکلات بین فردی عمده‌ای هستند. بیشتر مراجعانی هم که اسکا تر چون افسردگی، تروما، اضطراب و اختلالات محور دو برای درمان مراجعه می‌کنند، در بیش از یکی از روابط مهم زندگی‌شان مشکلات بین فردی را نیز گزارش می‌کنند. همکاران ما در سایر نقاط کشور نیز، علامات مشابهی را گزارش داده‌اند.

بدون شک مشکلات بین فردی در بین افرادی که خواهان روان درمانی هستند، شایع است. مشکلات بین فردی می‌تواند روابط مهم را وادار کند و هم برای افراد درگیر در این مشکلات، و هم برای کسانی که به گونه‌ای به این افراد مرتبط هستند، رنج فوق‌العاده‌ای به همراه بیاورد. با وجود این همه درد روان‌شناختی که این گونه مشکلات به بار می‌آورند، رویکردهای درمانی محدودی وجود دارد که توانسته‌اند به طور مشخص رفتارهای بین فردی در دسترس را آماج درمان‌های خود قرار دهند و پژوهش‌هایی که دقیقاً مشخص کرده باشند کدام مداخلات درمانی می‌تواند کارکردهای بین فردی مختل شده را به طور قابل ملاحظه‌ای درمان کنند، بسیار اندک هستند (این موضوع در فصل اول کتاب مورد بحث قرار گرفته است). از این رو کتاب حاضر قصد دارد درمانی را به شما پیشنهاد کند که رفتارهایی را که به ارتباط آسیب می‌رساند آماج درمان قرار می‌دهد، و از پشتوانه پژوهشی برخوردار است (برای کسب اطلاعات درباره کارآزمایی‌های بالینی مربوط به این درمان به فصل اول و پیوست دوم مراجعه کنید).

از آنجایی که به خواندن این کتاب رو آورده‌اید، احتمالاً مراجعانی دارید که هم مشکلات درون فردی دارند و هم دربرخورد با تنش‌های ارتباطی به کرات گرفتار پاسخ‌های آسیب‌رسان به خود هستند. همچنین ممکن است مراجعانی داشته باشید که شکایت اولیه آنها اضطراب، افسردگی یا یک ضربه باشد، اما در عین حال تاریخچه‌ای پر از روابط شکست خورده دارند. در این بین ممکن است متوجه شده باشید که آن دسته از مداخلات درمانی که فقط مشکلات هیجانی افراد را آماج درمان قرار

می‌دهند، در دستیابی مراجعان به سطوح بالای بهزیستی کمک چندانی نکرده‌اند. رویکرد معرفی شده در این کتاب رویکردی با صورت‌بندی طرح‌واره‌ای همراه با مداخلات توجه‌آگاهی و پذیرش-محور است و درصدد است برای درمان مؤثرتر این مشکلات بین‌فردی، راه‌حل‌های جدیدی را در اختیار شما قرار دهد.

در فصل اول به اختصار دربارهٔ درمان‌های کنونی موجود برای مشکلات بین‌فردی بحث خواهیم کرد، اثربخشی و معایب هر کدام از این درمان‌ها را مرور کرده و خواهیم گفت که چرا بر این باوریم که تلفیق جدید و بدیع درمان پذیرش و تعهد و طرح‌واره‌درمانی رویکردی سودمندتر است. در فصل دوم و سوم به تفصیل خواهیم گفت که با آشنا ساختن مراجعان با مفهوم طرح‌واره، رفتارهای مقابله‌ای منطبق با طرح‌واره، کمک به آنها در شناسایی طرح‌واره‌ها، عوامل برانگیزانندهٔ آنها و رفتارهای مقابله‌ای دردرساز، برای این رویکرد درمانی را شروع می‌کنیم. همچنین مراجعان پی خواهند برد که تاکنون چقدر زندگی و روابط آنها تحت نفوذ این‌گونه طرح‌واره‌ها بوده است. فصل چهارم تا هفتم بر مراحل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد متمرکز خواهد بود که شامل ایجاد ناامیدی سازنده، تدوین مهارت‌های توجه‌آگاهی، روشن‌سازی ارزش‌ها، متعهد شدن به رفتارهای ارزش‌مدارانه، گسلسن شناختی، اتخاذ دیدگاهی خود مشاهده‌گرایانه و ویار، بی‌هیجانی می‌باشد. رویکردها و مراحل این فصول بدین منظور طراحی شده که به مراجعان کمک کند برای خود معلوم کنند که در روابطشان با دیگران، در پیش گرفتن چه رفتارهایی مطلوب آنها است. از طرفی این درمان می‌خواهد افراد را برای کار مهم و در عین حال دشوار «تغییر در الگوهای رفتار» در «درمان» با انگیزه‌تر کند. در فصل هشتم مشکلات رایجی که ممکن است در حین اجرای این نوع درمان پیش آید را مورد بحث قرار داده و برای برخورد با این مسائل پیشنهاداتی مطرح کردیم.

علاوه‌براین، کتاب حاضر سه پیوست دارد. پیوست اول مجموعه‌ای از ماده‌های پرسشنامهٔ طرح‌واره است که به منظور شناسایی طرح‌واره‌های اصلی مراجع و قبل از شروع درمان به کار خواهد رفت (ما به شما پرسشنامهٔ طرح‌وارهٔ یانگ را پیشنهاد می‌کنیم که می‌توانید آن را از سایت طرح‌واره‌درمانی تهیه کنید). مطالب ذکر شده در پیوست دوم نتایج پژوهش‌هایی را گزارش می‌دهد که اثربخشی رویکرد ارائه شده در این کتاب را بیان می‌کند. پیوست سوم، شامل شرح جلسه به جلسهٔ بستهٔ درمانی برای اجرای درمان پذیرش و تعهد در درمان مشکلات بین‌فردی به صورت گروهی است. این بستهٔ درمانی گروهی، با بستهٔ درمانی که در مطالعات خلاصه شده در پیوست دوم از آن استفاده شده، منطبق است.

ملاحظه خواهید کرد که بین تکنیک‌های متنوعی که در متن اصلی کتاب ارائه شده با تکنیک‌های بستهٔ درمانی گروهی مندرج در پیوست سوم تا حدودی تفاوت وجود دارد. در پیوست سوم سازماندهی و ساختار جلسات، ترتیب زمانی به طور کامل و دقیق رعایت شده است. در حالی که در متن کتاب، موضوعات اصلی بیشتر بر اساس مضمون و محتوای مورد بحث، سازمان داده شده است.

این گونه سازماندهی بر اساس موضوع در حال بحث، دست ما را باز گذاشته تا برای شفاف ساختن بیشتر مطالب مورد بحث، به طور همزمان تکنیک‌ها و مفاهیم مشابه بیشتری را به کار بگیریم. برای اجرا، شما در هر جلسه درمانی، با توجه به اتفاقاتی که در جلسه درمان رخ می‌دهد، ممکن است از انواع مختلف تکنیک‌هایی که در فصول مختلف کتاب معرفی شده است، استفاده کنید. به همین خاطر، به شما پیشنهاد می‌کنیم قبل از اینکه این رویکرد درمانی را بر روی مراجعان خود اجرا کنید، کتاب را از اول تا آخر بخوانید (حداقل تا فصل هشت را کاملاً مطالعه کنید).

توجه داشته باشید که ما پیوست سوم را به عنوان یک راهنمای درمانی مستقل و کامل طراحی کردیم. در این رویکرد، می‌توانید از این بخش کتاب الگو گرفته و در اجرای گروه درمانی از آن به عنوان تنها منبع درمانی خود استفاده کنید. با این وجود پیشنهاد می‌کنیم در ابتدا به طور کامل و دقیق فصل اول تا هشتم کتاب را بخوانید. با این کار درک عمیق‌تری از این رویکرد درمانی و بنیادهای نظریه زیربنایی آن پیدا خواهید کرد. این کار به شما اجازه می‌دهد تا در کار با مراجعاتان انعطاف بیشتری به خرج داده و آن را مناسب نیازهای آنها یا بسته به شرایطی که در جلسات درمانی پیش می‌آید، به کار بگیرید.