

تکنیک‌های طرحواره‌درمانی

الگوی مبتنی بر ذهنیت

آرنود آرنتز

گیتا جیکوب

ترجمه:

حامد برآبادی

سرشناسه	آرنتز، آرنود
عنوان و نام پدیدآور	تکنیک‌های طرح‌واره‌درمانی: مدل مبتنی بر ذهنیت / آرنود آرنتز، گیتا جیکوب؛ ترجمه حامد برآبادی
مشخصات نشر	تهران: اسپار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۳۲۰ص: جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۲۷-۱-۹
ولسعت فهرست‌نویسی	قیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Schema therapy in practice: an introductory guide to the schema mode approach, 2013.
یادداشت	واژه‌نامه.
یادداشت	کتابنامه.
یادداشت	نماینه.
موضوع	شناخت‌درمانی طرح‌واره
موضوع	Schemafocused Cognitive therapy
موضوع	اختلالات شخصیتی - درمان
موضوع	Personality disorders=treatment
شناسه افزوده	برآبادی، حامد، ۱۳۵۸- مترجم
رده‌بندی کنگره	RC۴۵۵/۴ / ۱۳۹۸ / ۹۱۴
رده‌بندی دیوپی	۶۱۴/۸۹۴۵



نشر اسپار

نام کتاب: تکنیک‌های طرح‌واره‌درمانی: مدل مبتنی بر ذهنیت

نویسنده: آرنود آرنتز، گیتا جیکوب

مترجم: حامد برآبادی

ناشر: اسپار

چاپ اول: بهار ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: سپیدار

ناشر 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: مفهوم‌سازی موردی
۱۵	۱: مبانی و بنیادها
۵۷	۲: مفهوم ذهنیت
۱۱۳	۳: انتقال مفهوم ذهنیت به بیمار
۱۲۳	بخش ۲: درمان
۱۲۵	۴: مرور کلی درمان
۱۴۱	۵: غلبه بر ذهنیت‌های مقلبه‌ای
۱۶۹	۶: درمان ذهنیت‌های کودک آسیب‌پذیر
۲۲۷	۷: درمان ذهنیت‌های کودک عصبانی و تگتشی
۲۵۳	۸: درمان ذهنیت‌های والد ناکارآمد
۲۸۳	۹: تقویت ذهنیت بزرگسال سالم
۲۹۵	ضمیمه
۳۰۳	واژه‌نامه
۳۰۹	فهرست منابع
۳۱۳	نمایه

مقدمه

امروزه طرحواره‌درمانی 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 ایده زبربنایی جالب و خوشایند طرحواره‌درمانی است که می‌گوید باید نیازهای بنیادین کودکان برآورده شود تا بتوانند به‌شیوه‌ای - به‌خاطر روانشناختی - سالم تحول یابند. البته یکپارچه شدن و هماهنگی بینش‌ها، شیوه‌ها و فنون برخاسته از مکاتب مختلف شامل نظریهٔ دلبستگی^۱، رفتاردرمانی شناختی و درمان‌های تجربی^۲ 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 طرحواره‌درمانی که مسائلی را حل و فصل خواهد کرد که جریان غالب درمان‌های شناختی/رفتاری نادیده می‌انگارند - مسائلی چون مشکلات تکراری روابط صمیمانه، پردازش خاطرات و الگوهای رفتاری دوران کودکی - بسیار جذاب و فریبنده است. سرانجام وقتی درمی‌یابیم که فرایند طرحواره‌درمانی نه تنها با کاهش نشانه‌ها که با خلق یک زندگی رضایت‌بخش و با کیفیت، منجر به بهبودی واقعی می‌شود؛ بدون شک جذبش خواهیم شد.

به هنگام تدریس و آموزش مدل، روش‌ها و فنون طرحواره‌درمانی، احساس کردیم جای کتابی که فقط به اختلالات خاص نپردازد، بلکه میانی 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 به‌شبهه‌ای کلی و عمومی مطرح کنیم و مثال‌های موردی نیز از اختلالات و مسائل مختلف باشند.

کتاب به دو بخش تقسیم شده است. بخش اول - مفهوم‌سازی موردی - شامل سه فصل است. فصل اول؛ "مبانی" سرمنشأهای رویکرد 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 هر اختلال شخصیتی معرفی شده‌اند. نهایتاً در فصل سه، "انتقال مفهوم ذهنیت به بیمار"، توضیح داده‌ایم که چگونه الگوی 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 (محافظ بی‌اعتنا، محافظ اجتنابی و...) تسلیم شده 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 سندلی 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.

Dr.khanam.com