

چگونه بیشترین بهره را
از درمان شناختی - رفتاری ببریم؟
راهنمای درمانگر

فهرست مطالب

۹	یادداشت مترجم
۱۱	درباره کتاب و نویسنده
۱۵	مقدمه
۱۷	۱ مراجع را در تشخیص مناسب بودن درمان شناختی-رفتاری برای او، یاری دهید.....
۲۹	۲ انجام توافق‌های عملی با مراجعان.....
۳۹	۳ انجام توافق‌های درمانی با مراجعان.....
۵۳	۴ به مراجع کمک کنید تا خود را برای جلسات درمان شناختی-رفتاری آماده سازد.....
۵۹	۵ مراجع را در درک فرایند تغییر یاری دهید.....
۶۷	۶ به مراجع کمک کنید که آموخته‌هایش از درمان را به کار بگیرد.....
۷۹	۷ آگاهی از کمبود پیشرفت و رسیدگی به آن.....
۹۹	۸ به مراجع کمک کنید تا شناخت درمانگر خود باشد.....
۱۱۵	پیوست ۱: قرارداد درمانی با ویندی درآیدن.....
۱۱۹	پیوست ۲: دلایل احتمالی مراجع برای انجام ندادن تکالیف خانگی (خود-یاری).....
۱۲۱	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۲۳	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۲۵	نمایه موضوعی

یادداشت مترجم

بیش از دو دهه از معرفی درمان شناختی-رفتاری در ایران می‌گذرد و کتاب‌های ارزشمند بسیاری به فارسی ترجمه شده‌اند که جملگی کارآمد، مؤثر و گره‌گشای علاقه‌مندان این حوزه بوده‌اند. با وجود این، تا به حال کمتر کتابی به فارسی ترجمه شده است که به‌طور موجز و کامل، منحصرأً به مراحل مختلف فرایند درمان شناختی-رفتاری از آغاز تا پایان بپردازد که هر دوی درمانگر و مراجع از آنها به‌صورت همزمان بهره ببرند، در عین حال به تکنیک‌ها و شیوه‌های درمان نپردازد. غالباً موضوعاتی از این دست را اساتید در کارگاه‌های آموزشی به دانشجویان و کارورزان ارائه می‌کنند که به‌طور معمول شرکت‌کنندگان در این کارگاه‌ها از این مطالب یادداشت‌برداری می‌کنند یا آنها را به‌صورت جزوه آموزشی دریافت می‌کنند و بالطبع مراجعان نیز حین درمان و مشاوره با فرایند درمان و چگونگی آن آشنا می‌شوند.

کتابی که پیش رویتان است در واقع از یک جفت کتاب تشکیل شده است که نویسنده و درمانگر نام‌آشنای حوزه روان‌درمانی- **ویندی درایدن**- آنها را با یک ساختار یکسان، ویژه درمانگران و مراجعان به نگارش درآورده است. کتاب درمانگر به موضوعاتی می‌پردازد که مطالعه آن برای تمامی دانشجویان، کارورزان، درمانگران و مشاوران تازه‌کار که قصد دارند در آینده به کار مشاوره و درمان بپردازند، می‌تواند یک ضرورت محسوب شود. این کتاب می‌تواند در پاسخ به پرسش‌ها، تردیدها و دغدغه‌های مربوط به چگونگی آغاز کار درمان و مشاوره و پیش‌بردن مرحله به مرحله فرایند درمان و مشاوره یاری‌دهنده باشد و با کاستن از استرس ناشی از نخستین کارهای درمان و مشاوره، اعتماد به نفس و قوت قلب لازم را به درمانگران تازه‌کار

ببخشد. همچنین دانشجویان و کاروزان می‌توانند در دوره کارورزی خود در دانشگاه یا در کارگاه‌های آموزشی از این کتاب بهره ببرند.

مطالعه این کتاب برای حداقل یک‌بار برای درمانگران و مشاوران حرفه‌ای نیز خالی از لطف نیست و می‌تواند به آموخته‌های آنها انسجام و یکپارچگی ببخشد تا با راهنمایی مراجع به‌منظور استفاده از کتاب راهنمای مراجع (چگونه بیشترین بهره را از درمان ببریم: راهنمای مراجع) به پیشبرد فرایند درمان و مشاوره سرعت ببخشند و مراجع را در رسیدن به اهدافش بهتر یاری دهند.

امید است ترجمه این دو کتاب - چگونه بیشترین بهره را از درمان شناختی- رفتاری ببریم: راهنمای درمانگر و راهنمای مراجع - بتواند اندکی از دغدغه‌ها، تردیدها و سردرگمی‌های دانشجویان و کارورزان حوزه‌های روان‌شناسی، مشاوره و درمان را که در آغاز این مسیر مقدس و پرفراز و فرود هستند، بکاهد و آمادگی لازم برای انجام درمانی ساختارمند، عملی و باکیفیت را به آنها ببخشد.

شهناز ایزدی

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی

درباره کتاب و نویسنده

کتاب چگونه بیشترین بهره را از درمان شناختی-رفتاری ببریم: راهنمای درمانگر، یک راهنمای عملی است که هم به درمانگران با تجربه و هم به درمانگران تازه‌کار می‌آموزد که چگونه مراجعان را در تشخیص این موضوع که این درمان برای آنها مناسب است یا نه، یاری دهند و در صورتی که این درمان برایشان مناسب بود، چگونه به آنها کمک کنند که بیشترین بهره را از درمان ببرند. این کتاب بیش از مهارت به تمرین‌های عملی تأکید دارد. ضمن اینکه در فصل‌هایی به بستن قرارداد درمانی با مراجع، آماده‌سازی مراجع برای جلسات و نحوه برخورد با اوقاتی که پیشرفت درمانی چندانی حاصل نمی‌شود، خواهد پرداخت. این کتاب می‌تواند به همراه کتاب دیگری با همین عنوان که هم‌راستا با کتاب درمانگر برای مراجعان به نگارش درآمده است چگونه بیشترین بهره را از درمان شناختی - رفتاری ببریم: راهنمای مراجع، مورد استفاده قرار بگیرد. کتاب مراجع ویژه مراجعانی است که می‌خواهند برای درمان خود از درمان شناختی-رفتاری بهره ببرند یا قبلاً از این درمان بهره برده‌اند.

این کتاب خلاصه، اما بسیار کاربردی، برای درمانگران شناختی-رفتاری که به کار درمان مشغول‌اند یا در حال یادگیری آن هستند منبع بسیار ارزشمندی است.

ویندی درایدن درمانگر بالینی و مشاور تمام‌وقت و نویسنده بین‌المللی در حوزه شناختی-رفتاری است. او استاد بازنشسته مطالعات روان‌درمانی در دانشگاه گلداسمیت لندن می‌باشد. درایدن بیش از ۴۰ سال است که در حوزه روان‌درمانی مشغول به کار بوده است و نگارش و ویراستاری بیش از ۲۰۰ کتاب را برعهده داشته است.

«همه درمانگران شناختی- رفتاری لازم است کتاب بیشترین بهره را از درمان شناختی- رفتاری ببریم: راهنمای درمانگر را بخوانند. این شاهکار یک راهنمای عملی واقعی است که با استفاده از آن می‌توانید کار درمان را پیش ببرید، کمک کنید بیماران فرایند درمان را درک کنند و موانع را شناسایی و پشت سر بگذارند».

- دکتر رابرت ل. لی‌هی، سرپرست مؤسسه درمان شناختی در آمریکا،
استاد روان‌شناسی بالینی در دپارتمان روان‌درمانی کالج پزشکی
دانشگاه ویل کورنل، نیویورک، بیمارستان پرسبیتین، آمریکا.

«کتاب چگونه بیشترین بهره را از درمان شناختی- رفتاری ببریم؟ - راهنمای درمانگر، کتاب همتایی نیز با همین عنوان ویژه مراجع دارد. این کتاب یکی از بهترین شکل‌های بسیار شناخته‌شده است که در آن مشاور و مراجع یک ساختار یکسان را در درمان دنبال می‌کنند. این ساختار به همراه تلفیق آن با رویکرد حل مسئله و هدف‌گذاری، از امتیازات بسیاری برخوردار است. در این کتاب درآیدن با زبردستی کاری می‌کند که مشاور خود را به جای مراجع بگذارد و به کشمکش و سردرگمی مراجع پی ببرد و ببیند آیا اصلاً این مراجع نیاز به درمان منظم دارد یا نه. با این کار، مشاور نسبت به پرسش‌هایی که برای مراجع مطرح می‌شود و همچنین نسبت به دغدغه‌های او هشیار می‌شود. پرسش‌ها و دغدغه‌هایی از این قبیل که مراجع به چه نوع درمانگری و چه نوع درمانی نیاز دارد، چه انتظاراتی از درمان دارد و چه انتظاراتی از او می‌رود. درآیدن در دو کتاب به یک سبک به این موضوعات پرداخته است. هر دو کتاب سهل‌الوصول و مشارکت‌جویانه‌اند و به‌طور چکیده پاسخگوی بیشترین دغدغه‌هایی هستند که یک مراجع می‌تواند در ذهن خود داشته باشد و همچنین درمانگر را از هر مرحله از درمان به دقت عبور می‌دهد. من شخصاً سفارش می‌کنم این کتاب را به همراه کتاب مراجع مورد استفاده قرار دهید، زیرا استفاده از این دو کتاب به عنوان یک جفت لازم و ملزوم، نتایج خوبی به بار خواهد آورد».

- پیتر تروئر، استاد افتخاری روان‌شناسی بالینی، مؤسس مرکز
رفتاردرمانی عقلانی- هیجانی، دانشگاه بیرمینگهام، انگلیس

«این کتاب چکیده‌ای از موضوعات مهم در درمان را برای راهنمایی متخصصان فراهم می‌کند. آنها با استفاده از آن می‌توانند مراجعان خود را یاری کنند تا تجربه درمانی بسیار با کیفیتی را از ابتدا تا انتهای درمان داشته باشند. همچنین این کتاب برای کارورزانی که به‌تازگی کار با این رویکرد را آغاز کرده‌اند، سودمند خواهد بود. استفاده از این کتاب برای تمامی کسانی که در آرزوی ارائه یک درمان شناختی-رفتاری به شیوه‌ای روشمند و عملی هستند، بسیار ضروری است.»

- راب ویلسون، درمانگر شناختی-رفتاری

این کتاب برای شما به نگارش درآمده است. برای شما، درمانگری که ممکن است کار درمان در حوزه شناختی-رفتاری را به تازگی آغاز کرده باشید، یا چه بسا درمانگری با تجربه در این حوزه باشید، و یا در حال یادگیری این درمان باشید. هدف از نگارش این کتاب این است که درمانگر بتواند مراجع را در تشخیص اینکه درمان شناختی-رفتاری برای او مناسب است یا نه، یاری دهد. سپس در صورتی که این درمان برای او مناسب بود، در بهره‌برداری هر چه بیشتر از این درمان به یاری مراجع بشتابد. باید بگویم کتابی را نیز همتای همین کتاب ویژه مراجعان به نگارش درآورده‌ام که در آن از چشم‌انداز مراجع به موضوعات مشابه مطرح شده در این کتاب، پرداخته‌ام. احتمالاً در صورتی که به مراجعان خود سفارش کنید که از کتاب مراجع استفاده کنند تا هر دو مشترکاً از موضوعات اصلی مرتبط در فرایند درمان شناختی-رفتاری آگاهی پیدا کنید، درمان اثربخشی بیشتری خواهد داشت و اگر این کار سودمند بود می‌توانید از این کتاب به‌عنوان وسیله‌ای برای بحث و تبادل نظر با مراجع بهره ببرید.

چنان‌که متوجه خواهید شد، این کتاب به دنبال آن نیست که مهارت‌های شناختی-رفتاری ویژه‌ای را به شما بیاموزد، شما این مهارت‌ها را در دوره‌های آموزشی یا به کمک کتاب‌هایی با محوریت مهارت‌آموزی و سایر مواد آموزشی کسب کرده‌اید. کتاب مراجع نیز به دنبال آن نیست که مهارت‌های شناختی-رفتاری را به مراجع بیاموزد. هر دو کتاب به شما و به مراجع کمک می‌کنند که به صورت ثمربخش موضوعات کلی را درک کنید و به آنها بپردازید. این موضوعات کلی که در درمان شناختی-رفتاری نقش دارند، ربطی به مهارت‌های خاصی که احتمالاً در کتاب‌های

درمان شناختی-رفتاری پیشرفته یافت می‌شود و برای درمانگران و مراجعان نوشته شده است، ندارند. به معنای دقیق کلمه، طراحی این دو کتاب به گونه‌ای بوده است که کاربرد آنها در کنار یکدیگر به مراجع کمک می‌کند تا بیشترین بهره را از درمان ببرد. این کتاب یک راهنمای عملی است. با وجود این، من در این کتاب به شدت بر بررسی و کنکاش، به ویژه استفاده از تکالیف خانگی در درمان شناختی-رفتاری (برای مثال کازانتازیس، دینه، رونان و لی آبیت، ۲۰۰۵) و برقراری ارتباط درمانی مؤثر (برای مثال موران و باربر، ۲۰۱۰؛ دوران، سافران، وایزمن، بولگر و موران، ۲۰۱۲) تأکید داشته‌ام.

ویندی درایدن

لندن، ایستبورن

منابع:

- Doran, J. M., Safran, J. D., Waizman, V., Bolger, K., & Muran, J. C. (2012). The Alliance Negotiation Scale: Psychometric construction and preliminary reliability and validity analysis. *Psychotherapy Research*, 22, 1–10.
- Kazantzis, N., Deane, F. P., Ronan, K. R., & L'Abate, L. (2005). *Using homework assignments in cognitive behaviour therapy*. New York: Routledge.
- Muran, J. C., & Barber, J. P. (2010). *The therapeutic alliance: An evidence-based guide to practice*. New York: Guilford.

مراجع را در تشخیص مناسب بودن درمان شناختی - رفتاری برای او، یاری دهید

سعی کنید به بررسی این موضوع بپردازید که مراجعانی که برای درمان نزد شما می‌آیند، چگونه به این نتیجه رسیده‌اند که به یک درمانگر شناختی-رفتاری مراجعه کنند؟ آیا آنها با مسئولیت کامل اقدام به این کار کرده‌اند یا همچنان نسبت به تصمیم خود تردید دارند؟ تا چه اندازه با درمان شناختی-رفتاری آشنایی دارند؟ آیا با آگاهی کامل و به اختیار خود به دنبال درمانگر شناختی-رفتاری بوده‌اند یا به سفارش کسی مراجعه کرده‌اند؟ اینها پرسش‌هایی هستند که احتمالاً از زمانی که مراجعان احتمالی شما با شما تماس تلفنی برقرار می‌کنند یا در اتاق مشاوره شما حاضر می‌شوند، ذهن شما را به خود مشغول خواهند کرد. درحقیقت، اینها برخی از پرسش‌هایی هستند که من از مراجعانی که نزد من می‌آیند، می‌پرسم. خواه مراجعانی که می‌خواهند از من به‌عنوان یک درمانگر شناختی-رفتاری مشورت بگیرند و خواه آنهایی که در انتخاب رویکرد درمانی مناسب خود از من یاری می‌خواهند. اگر پاسخ این پرسش‌ها را نمی‌دانید، اجازه دهید با پرداختن به این موضوع آغاز کنم که چگونه می‌توانید به مراجعان آتی خود بهتر کمک کنید تا دریابند که آیا به‌طورکلی درمان شناختی-رفتاری برای آنها مناسب است یا نه.

عوامل مشترک در تمامی رویکردهای مختلف روان‌درمانی

رویکردهای مختلف حوزه روان‌درمانی و مشاوره، هم از عوامل مشترک (یعنی مشترک در همه رویکردهای درمانی) و هم از عوامل اختصاصی (یعنی عوامل اختصاصی در رویکرد موردنظر) تشکیل شده‌اند. عوامل مشترک عمده عبارت‌اند از:

- شکل‌گیری و تداوم یک ارتباط درمانی مؤثر میان شما و مراجع؛
- ایجاد فضای ایمنی‌بخش که مراجع بتواند هرآنچه که برایش اهمیت دارد، بیان کند؛
- دلگرمی دادن به مراجع به‌گونه‌ای که احساس کند می‌تواند عملاً درباره نگرانی‌های خود حرف بزند؛ و
- مراجع شما را در جایگاه درمانگر به‌عنوان کسی ببیند که با او صادق و صمیمی هستید و او را درک کرده و موردپذیرش قرار می‌دهید.

این عوامل در همه رویکردهای درمانی مشترک هستند و ویژه درمان شناختی-رفتاری نیستند.

با توجه به عنوان این فصل «مراجع را در تشخیص این موضوع که درمان شناختی-رفتاری برای او مناسب است یا نه، یاری دهید»، پیشنهاد می‌کنم هرگاه متوجه وجود این عوامل مشترک یا نبود آن شدید، برای کمک به مراجعان آتی خود، به‌جای اینکه به مراجع کمک کنید تا تشخیص دهد که درمان شناختی-رفتاری برای او مناسب است یا نه، سعی کنید به مراجع کمک کنید تا بتواند این موضوع را تشخیص دهد که آیا شما فرد مناسبی برای درمان او هستید یا نه. بنابراین چه‌بسا شما به‌لحاظ تکنیکی در درمان شناختی-رفتاری درمانگری چیره‌دست باشید، اما مراجع روبروی شما برای بازگو کردن مسائلی که واقعاً برایش اهمیت دارند، درکنار شما امنیت‌خاطر نداشته باشد. دراین‌صورت، مراجع این حق را دارد که نسبت به شما دچار تردید شود. از مطالبی که گفته شد، نتیجه می‌شود که در آغاز درمان، اهداف اصلی و عمده درمانی عبارت‌اند از:

- ایجاد یک ارتباط درمانی مؤثر میان شما و مراجع؛
- ایجاد فضایی ایمنی‌بخش تا مراجع احساس کند هرآنچه را که برایش اهمیت دارد، می‌تواند بیان کند؛
- کمک به مراجع که این موضوع را حقیقتاً درک کند که می‌تواند عملاً نگرانی‌های خود را بر زبان بیاورد؛
- با رفتار خود به مراجع نشان بدهید که با او صادق و صمیمی هستید تا بداند او را در جایگاه خودش درک می‌کنید و همان‌طوری که هست می‌پذیرید؛ و
- یک جلسه بحث و تبادل نظر میان خود و مراجع تشکیل دهید که طی آن هر دو آزادانه درباره تجربه‌های متقابل خود در درمان صحبت کنید. من چنین بحث و تبادل نظری را، ایجاد یک گفت‌و شنود فراشناخت درمانی می‌نامم.

چهبسا واقع‌بینانه نباشد که شما به‌عنوان درمانگر در همه این موارد درحد یک درمانگر حرفه‌ای ظاهر شوید، اما در کار با مراجع پیش رویتان که در نظر دارد برای مدتی کار درمانش را با شما ادامه دهد، باید هدف‌تان این باشد که تا جایی که ممکن است عملکرد بالایی داشته باشید. اگر در مورد مراجع خاصی در تمامی این موارد عملکرد پایینی داشته باشید، به احتمال قریب به یقین، علی‌رغم خبرگی در درمان شناختی- رفتاری، نمی‌توانید کمک چندانی به او بکنید. باوجوداین، می‌توانید با مشاهده اولین نشانه‌های مشکل در کار با مراجع، آن را به‌عنوان موضوعی اولویت‌دار در جلسات سرپرستی درمان مطرح کنید. در فصل ۷ به‌طور کامل به این موضوع خواهیم پرداخت.

اگر به‌جز یکی دو مورد، در تمامی این موارد عملکرد بالایی داشته باشید، باز هم باید درباره آن یکی دو مورد از سرپرست ارشد خود یاری بخواهید، اما احتمالاً درمان با چنین مراجعی انجام‌شدنی است. در کتابی که ویژه مراجع است گفته‌ام که در چنین موقعیتی، مراجع باید احساسات خود را درباره مواردی که در آن عملکرد بالایی نداشته‌اید با شما در میان بگذارد. در صورتی که مراجع چنین کرد، این نکته حائز اهمیت است که با حالتی غیردفاعی به او گوش بسپارید و گفتگویی را ترتیب دهید که در آن