

چگونه بیشترین بهره را
از درمان شناختی - رفتاری ببریم؟
(راهنمای مراجع)

فهرست مطالب

۹.....	یادداشت مترجم.....
۱۱.....	درباره کتاب و نویسنده.....
۱۵.....	مقدمه.....
۱۷..	۱ به بررسی این موضوع پردازید که آیا درمان شناختی-رفتاری برای شما مناسب است ..
۲۹.....	۲ انجام توافقی‌های عملی با درمانگر خود.....
۳۹.....	۳ انجام توافقی‌های درمانی با درمانگر.....
۵۳.....	۴ خود را برای جلسات درمان شناختی-رفتاری آماده سازید.....
۵۹.....	۵ درک فرایند تغییر.....
۶۷.....	۶ آموخته‌هایتان از درمان را به کار بگیرید.....
۷۹.....	۷ درک کمبود پیشرفت در درمان و رسیدگی به آن.....
۹۹.....	۸ شناخت درمانگر خود شوید.....
۱۱۵.....	پیوست ۱: قرارداد درمانی با ویندی درآیدن.....
۱۱۷.....	پیوست ۲: دلایل احتمالی برای انجام ندادن تکالیف خانگی (خود-یاری).....
۱۱۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۲۱.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۱۲۳.....	نمایه موضوعی.....

یادداشت مترجم

بیش از دو دهه از معرفی درمان شناختی- رفتاری در ایران می‌گذرد و افراد بسیاری با مراجعه به روان‌شناسان و مشاوران برای حل مشکلات خود از این رویکرد درمانی بهره برده‌اند. کتاب‌های خودیاری بسیاری بر اساس درمان شناختی- رفتاری در زمینه‌های مختلف به فارسی ترجمه شده‌اند که راه‌گشای مراجعان بوده‌اند. باوجوداین، کمتر کتابی ترجمه شده است که با یک ساختار یکسان، مراجع و درمانگر را به‌طور همزمان در روند درمان و مشاوره یاری دهد، درعین حال به ارائه تکنیک‌ها و شیوه‌های حل‌وفصل مشکلات مراجع نپردازد که کتاب حاضر از چنین ساختاری برخوردار است. کتاب چگونه بیشترین بهره را از درمان شناختی- رفتاری ببریم، از یک جفت کتاب راهنمای مراجع و راهنمای درمانگر تشکیل شده است. کتاب راهنمای مراجع مانند نقشه راهی مراجعان را با فرایند و مراحل درمان شناختی- رفتاری از آغاز تا پایان آشنا می‌سازد. این کتاب ابزار قدرتمندی در دستان مراجع خواهد بود تا همکاری بهتری با درمانگر خود داشته باشد و با سرعت بیشتری به اهداف و دستاوردهای مدنظرش دست یابد.

مراجع در این کتاب می‌آموزد:

- نیازهای خود را بشناسد و به تشخیص این موضوع بپردازد که آیا رویکرد درمان شناختی- رفتاری (و رویکردهایی که زیر چتر آن قرار می‌گیرند همچون درمان مبتنی بر تعهدپذیرش، شناخت‌درمانی، رفتاردرمانی دیالکتیکی، درمان بهوشیاری مبتنی بر درمان شناختی- رفتاری، رفتاردرمانی عقلانی- هیجانی) برای درمان و مشاوره او مناسب و کارآمد خواهد بود یا نه.
- با موضوعاتی که در تمامی رویکردهای مشاوره و درمان مشترک است، آشنا می‌شود از جمله: قرارداد درمانی، مدت‌زمان جلسه مشاوره و تعداد جلسات،

کنسل کردن جلسه درمان، هزینه مشاوره، مقوله رازداری، آشنایی با وظایف مراجع و وظایف درمانگر، پایان دادن به مشاوره و درمان و اقدامات پس از آن و

- با موضوعات اختصاصی درمان شناختی- رفتاری آشنا می شود از جمله: تأکید بر رفتار و افکار، تنظیم فهرست مشکلات، تنظیم فهرست اهداف، تکلیف خانگی و تمرین و به بوته تجربه گذاشتن آموخته های خود در خارج از اتاق مشاوره و درمان و

- می آموزد چگونه برای جلسه نخست و جلسات آتی آماده شود.

- می آموزد چگونه در جلسات درمان، با صراحت و روشنی پرسش های درستی مطرح کند تا پاسخ های درستی دریافت کند که در دستیابی به اهدافش یاری دهنده باشند.

- می آموزد پس از پایان درمان، درمانگر خود باشد و آموخته هایش را در زندگی روزمره پیاده کند.

حتی مراجعان بالقوه ای که قصد دارند برای درمان و مشاوره از درمانگر یا مشاوره کمک بگیرند، پیش از مراجعه به درمانگر می توانند با مطالعه این کتاب با فرایند مشاوره و درمان و نیز وظایف خود و درمانگرشان در مراحل مختلف درمان آشنا شوند و آگاهانه تر وارد فرایند درمان شوند. این کتاب می تواند به بسیاری از پرسش ها و دل نگرانی های آنان پاسخ دهد.

امید است این کتاب بتواند در شناسایی و آگاهی دادن به مراجعان در زمینه فرایند درمان شناختی- رفتاری و چگونگی آن ثمربخش واقع شود.

شهناز ایزدی

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی

درباره کتاب و نویسنده

کتاب چگونه بیشترین بهره را از درمان شناختی- رفتاری ببریم: راهنمای مراجع، راهنمایی است برای مراجعان، به ویژه مراجعانی که در نظر دارند از یک درمانگر شناختی- رفتاری، مشاوره بگیرند یا در حال حاضر در حال مشاوره با چنین درمانگری هستند. نویسنده این کتاب یکی از درمانگران سرآمد در حوزه شناختی- رفتاری است. این کتاب هدایت شما را در طول فرایند شناختی- رفتاری به دست می‌گیرد. این راهنما به شما یاری خواهد داد تا تشخیص دهید که آیا درمان شناختی- رفتاری برای درمان شما مناسب است، راهنمایی‌هایی درباره بستن قرارداد با درمانگر در اختیار شما خواهد گذاشت، به شما خواهد گفت که چگونه خود را برای جلسات درمان شناختی- رفتاری آماده کنید و چگونه پس از پایان یافتن/ درمان، آموخته‌های خود از درمان شناختی- رفتاری را در زندگی به مرحله عمل درآورید.

کتاب چگونه بیشترین بهره را از درمان شناختی- رفتاری ببریم: راهنمای مراجع، کتابی خلاصه، اما بسیار کاربردی است که در درک فرایند درمان شناختی- رفتاری به شما کمک خواهد کرد. این کتاب شما را یاری خواهد داد که بدون توجه به نوع رویکرد شناختی- رفتاری که درمانگران در پیش می‌گیرد، بتوانید بیشترین استفاده را از درمان ببرید. بنابراین، شما حتی پس از پایان یافتن درمان، می‌توانید از منافع درمان بهره‌مند شوید و یاد می‌گیرید که درمانگر خودتان باشید.

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.

«ویدی درآیدن، درمانگر سرشناس جهان، کتاب برجسته‌چگونه بیشترین بهره را از درمان شناختی- رفتاری ببریم: راهنمای مراجع را برای استفاده مراجعان به نگارش درآورده است. این نقشه راه عملی، فشرده و بسیار سودمند برای بسیاری از مراجعان در درمان شناختی- رفتاری، ابزار ارزشمندی خواهد بود تا از این رویکرد قدرتمند بهره ببرند. این کتاب به شما کمک می‌کند تا پرسش‌های درستی را مطرح کنید و یاریتان می‌دهد تا بتوانید به بهترین شکل در این درمان فعال که شما را درگیر خود خواهد کرد، شرکت بجوید و این معرکه است!»

- 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 مراجع، توانسته است به‌طور ویژه جای خالی کتاب‌هایی از این دست را پر کند. این روزها، کتاب‌های خودیاری کیفی و مبتنی بر شواهد بسیاری ویژه مراجعان به نگارش درمی‌آیند، اما کمتر کتاب خود-یاری وجود دارد که مراجع پس از خواندن یک یا چندین جلد از آنها، متوجه نیاز خود بشود و روی هم‌رفته، درصدد یاری‌گرفتن از درمانگری حرفه‌ای برآید. در این مواقع، معمولاً مراجع با انبوهی از پرسش‌ها و نگرانی‌ها روبرو می‌شود: کدام درمانگر و کدام درمان مناسب است، من چه انتظاری از درمان دارم و چه انتظاری از من می‌رود. در این کتاب، درآیدن به سبک نگارشی روان به همه این نگرانی‌ها می‌پردازد و مراجع را درگیر موضوع می‌کند و اگر نگوئیم به تمام دغدغه‌هایی که یک مراجع می‌تواند در ذهن داشته باشد پاسخ می‌دهد، اما به‌طور جامع، به بیشتر دغدغه‌های او می‌پردازد، به‌علاوه موارد بسیاری را نیز مطرح می‌کند تا مراجع درباره آنها به تفکر بپردازد. من شخصاً مطالعه این کتاب را به غالب افرادی که درصدد مشاوره گرفتن از خانواده درمانگران شناختی- رفتاری هستند، سفارش می‌کنم.

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

این کتاب که حاصل تجربه عملی چهل ساله یک متخصص طراز اول است، صرفاً شامل مجموعه‌ای از تکنیک‌ها نیست، بلکه راهنمای سودمندی است تا بتوانید در درمان شناختی- رفتاری به طور واقعی از رهگذر حل مسئله و رشد شخصی به دستاورد بیشتری دست یابید.

- راب ویلسون، درمانگر شناختی- رفتاری

این کتاب را برای کسانی نوشته‌ام که درصدد مشاوره گرفتن از یک درمانگر شناختی-رفتاری هستند یا هم‌اکنون درحال مشاوره با چنین درمانگری هستند. برای مطالعه کتاب، هم می‌توانید آن را فصل به فصل بخوانید و با توجه به مسئله حال حاضران، توصیه‌های فصل یا بخشی را که با مسئله شما ارتباط پیدا می‌کند به کار بیندید یا اینکه ابتدا تمام کتاب را بخوانید و سپس توصیه‌های آن را به کار بگیرید.

آنچه این کتاب بدان می‌پردازد

من این کتاب را برای راهنمایی و کمک به شما در فرایند درمان شناختی-رفتاری به نگارش درآورده‌ام. به‌منظور راهنمایی شما از زمانی که می‌خواهید این موضوع را بررسی کنید که آیا درمان شناختی-رفتاری برای شما مناسب است یا نه، تا زمانی که یاد بگیرید که درمانگر خودتان باشید. بدین‌منظور، به نکات متنوعی پرداخته‌ام که فکر می‌کنم مراجعان درمان شناختی-رفتاری باید به‌نحو مطلوب از آن آگاهی پیدا کنند. البته انتخاب این نکات، به‌صورت شخصی بوده است و بی‌تردید در این زمینه سایر روان‌درمانگران به نکات دیگری خواهند پرداخت. دلیل نهفته در انتخاب این نکات و پرداختن به آنها در این کتاب، نه تنها به دانش و تجربه شخصی من به‌عنوان درمانگر و مربی درمانگران شناختی-رفتاری بازمی‌گردد، بلکه به دانش من در موارد درمانی عمومی‌تر و علاقه من به یادگیری از درمانگران سایر رویکردهای درمانی ربط پیدا می‌کند.

آنچه این کتاب بدان نمی‌پردازد

آنچه من در این کتاب بدان نپرداخته‌ام این است که در آن دربارهٔ هیچ‌یک از شیوه‌های خاص درمان شناختی-رفتاری که بتوانید از آن برای حل و فصل مشکلات خود کمک بگیرید یا رویهٔ شناختی-رفتاری ویژه‌ای را در پیش بگیرید، صحبت نکرده‌ام. از نظر من، درمان شناختی-رفتاری نه یک رویکرد روان‌درمانی، بلکه یک رسم و سنت روان‌درمانی است. درمان شناختی-رفتاری اصطلاحی است که رویکردهایی همچون درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر بهوشیاری، فراشناخت‌درمانی و رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی زیر چتر آن قرار می‌گیرند. این کتاب بدون توجه به اینکه درمانگر شما چه نوع رویکردی از رویکردهای درمان شناختی-رفتاری را در پیش گرفته است، شما را در فرایند درمان هدایت خواهد کرد.

ویندی درایدن

لندن، ایستبورن

به بررسی این موضوع پردازید که آیا درمان شناختی - رفتاری برای شما مناسب است

چرا به این نتیجه رسیده‌اید که از یک درمانگر شناختی- رفتاری مشاوره بگیرید یا فکر می‌کنید باید از چنین درمانگری مشاوره بگیرید؟ چقدر با درمان شناختی- رفتاری آشنایی دارید؟ آیا عملاً خودتان درصدد مشاوره با یک درمانگر شناختی- رفتاری بوده‌اید یا به سفارش کسی اقدام کرده‌اید؟ این پرسش‌ها، پاره‌ای از پرسش‌هایی است که هنگامی که از شما می‌خواهم که در این باره تصمیم بگیرید که آیا درمان شناختی- رفتاری برای شما مناسب است یا نه، از ذهن من می‌گذرد. درحقیقت، اینها پرسش‌هایی هستند که هنگامی که افراد به من مراجعه می‌کنند از آنها می‌پرسم، حال چه این افراد درمانگران شناختی- رفتاری باشند و چه افرادی که می‌خواهند کمکشان کنم تا ببینند کدام رویکرد درمانی بهترین گزینه مناسب برایشان است. از آنجا که پاسخ شما به این پرسش‌ها را نمی‌دانم، بنابراین اجازه دهید به شیوه‌ای کلی به بررسی این موضوع پردازم که بتوانید به بهترین شکل تشخیص دهید که درمان شناختی- رفتاری برایتان 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 مربوط به رویکرد موردنظر) تشکیل شده‌اند. عوامل مشترک عمده عبارت‌اند از:

- شکل‌گیری و تداوم یک ارتباط درمانی مؤثر میان شما و درمانگر؛
- ایجاد فضای ایمنی‌بخش که در آن شما بتوانید هرآنچه برایتان اهمیت دارد با امنیت خاطر بیان کنید؛
- ایجاد دلگرمی، به‌گونه‌ای که احساس کنید می‌توانید عملاً درباره نگرانی‌های خود حرف بزنید؛ و
- این احساس را داشته باشید که درمانگر کسی است که با شما صادق و صمیمی است و شما را درک کرده و مورد پذیرش قرار می‌دهد.

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

اگرچه عنوان این فصل را اینگونه نام‌گذاری کرده‌ام که «به بررسی این موضوع بپردازید که درمان شناختی- رفتاری برای شما مناسب است»، اما پیشنهاد می‌کنم هرگاه متوجه وجود این عوامل مشترک یا نبود آن شدید، به‌جای اینکه تشخیص دهید درمان شناختی- رفتاری برای شما مناسب است یا نه، سعی کنید توجه خود را بیشتر روی این موضوع معطوف کنید که آیا درمانگری که به او مراجعه کرده‌اید، فرد مناسبی برای درمان شما است یا نه. بنابراین، چه‌بسا درمانگر شما به‌لحاظ تکنیکی در درمان شناختی- رفتاری درمانگری چیره‌دست باشد، اما شما برای بازگو کردن مسائلی که واقعاً برایتان اهمیت دارد، درکنار او امنیت خاطر نداشته باشید. در این صورت حق دارید نسبت به او دچار تردید شوید. با توجه به این مطالب، در اینجا به پرسش‌هایی می‌پردازم که می‌توانید از خود پرسید و سپس درباره اینکه کار درمان با درمانگر خاصی را آغاز کنید، تصمیم‌گیری کنید:

- درمانگرم تا چه اندازه می‌تواند مشکلات من را از چشم‌انداز من درک کند؟
- درمانگرم تا چه اندازه من را همانگونه که هستم می‌پذیرد؟
- درمانگرم در تعامل خود با من تا چه اندازه صادق و صمیمی است؟
- من برای درمیان گذاشتن مسائلی که برایتان اهمیت دارند چه اندازه در کنار درمانگرم احساس امنیت می‌کنم؟