

کنترل هیجان‌های شدید
با DBT

"سدار کونز کتاب کار بسیار مفید و کاربردی برای افرادی با هیجان‌های شدید نوشته است. معمولاً، تمرین‌های توجه‌آگاهی به نظر اسرارآمیز می‌آیند و توضیح آنها برای افراد دیگر مثل این است که مزه شکلات را بخواهیم برای کسی که تا حالا شکلات نخورده توضیح دهیم. کونز، با ارائه مثال‌های عینی از زندگی مراجعان و تمرین‌هایی برای خواننده پلی بین تمرین بودایی/ شرقی و راهی برای فهمیدن و تنظیم هیجان‌های شدید برقرار کرده است. من آن را به همه مراجعان‌ام که با هیجان‌های شدید درگیر هستند پیشنهاد می‌کنم."

- **دکتر شاری مینینگ**، یکی از بنیانگذاران اجرای مشترک درمان، LLC، است گروهی که رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) را در بخش‌های مختلف از جمله آموزش، مشاوره و نظارت در سراسر جهان ارائه می‌کند؛ وی بیش از بیست سال است که درمانگران DBT که توسط دکتر مارشا لینهان آموزش دیده‌اند را تمرین عملی می‌دهد.

"متخصصی ورزیده در رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) و توجه‌آگاهی، سدار کونز یک تئوری خردمندی را در این کتاب بسته‌بندی کرده است او موضوعات حساسی را با نگارشی واضح و روشن مطرح می‌کند و از مثال‌های موردی گویا و تمرین‌های توجه‌آگاهی کاربردی استفاده می‌کند. حتی به طور مؤثری مفاهیمی مانند "ذهن خردمند" را به شیوه‌ای که کاملاً مد نظر DBT است، باز می‌کند و برای خوانندگانی که برای اولین بار درباره مهارت‌های توجه‌آگاهی DBT می‌خوانند به طور عملیاتی بازگو می‌کند. من این کتاب را به هر کسی که با هیجان‌های شدید و غیرقابل تحمل دست به گریبان است پیشنهاد می‌کنم. درمانگرانی هم که به افراد با هیجان‌های شدید کمک می‌کنند می‌توانند از این راهنمای به شدت کاربردی سدار در راستای فهم و استفاده از مهارت‌های توجه‌آگاهی منفعت ببرند.

- **دکتر الکساندر ل. چاپمن** استاد روان‌شناسی در دانشگاه سیمون فریسر، رئیس مرکز DBT ونکوور و یکی از نویسندگان کتاب کار رفتار درمانی

دیالکتیکی برای خشم، کتاب راهنمای نجات اختلال شخصیت مرزی و کتاب کار مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیکی برای اضطراب

"خواندن کتاب عالی سدار تمرینی برای ذهن آغازگر است. این کتاب به ما خاطر نشان می‌کند که راه‌های نامحدودی برای تمرین توجه‌آگاهی وجود دارد که هم برای افرادی که در توجه‌آگاهی تازه وارد هستند و هم متخصصینی که در این کتاب با دنیایی از تکنیک‌های جدید آشنا می‌شوند، قابل درک است. با تمرین مهارت‌های این کتاب، فردی که با هیجان‌های شدید دست به گریبان است در کنترل تجربه‌هایش مهارت بیشتری کسب می‌کند، همچنین متخصصینی که نسبت به یادگیری موضوعات جدید علاقه‌مند هستند به تقویت و انتشار این مراقبه‌ماهرانه و مشفقانه ادامه خواهند داد.

- **دکتر بلیس آگوا**یر سرپرست تیم پزشکی در مرکز مراقبت پیوسته سوم شرقی مک‌لین، استادیار روان‌پزشکی مدرسه پزشکی هاروارد، نویسنده اختلال شخصیت مرزی در نوجوانان و یکی از نویسندگان توجه‌آگاهی برای اختلال شخصیت مرزی و کنار آمدن با آن از طریق DBT.

"من بسیار مطالعه کتاب راه حل توجه‌آگاهی برای هیجان‌های شدید را به همه پیشنهاد می‌کنم - مثال‌ها و داستان‌های آموزشی کونز بسیار روشنگرانه، الهام‌بخش و تاثیرگذار هستند. اگر شما نمی‌دانید کدام کتاب خود-یاری را بخرید این کتاب همان است که به دنبال‌اش می‌گردید چون مستقیماً به قلب ما اجرا می‌رود.

- **میتچ دیتکوف**، یکی از مؤسسان و مدیر قهرمانان ایده‌آل و نویسنده کتاب قصه‌گویی در کار.

"دو چیز قطعی است: برای گذر از میان رنج کشیدن ما به تمرین‌های فعال توجه‌آگاهی نیاز داریم و این راه راحت‌تر و مستقیم‌تر طی خواهد شد وقتی که با یک مربی ماهر، دلسوز و زیرک هدایت شود. سدار کونز یک نویسنده با استعداد، متخصص توجه‌آگاهی الهام‌بخش و استاد رفتار درمانی دیالکتیکی DBT است او چنین فردی

است و این کتاب‌اش است. راه حل توجه‌آگاهی برای هیجان‌های شدید یک نقشه راه برای بسیاری از ما هست که نیاز داریم که تمرین توجه‌آگاهی‌مان را شروع کنیم یا در خود تقویت کنیم. خرد عمیق سدار درباره توجه‌آگاهی و DBT در تمام صفحات متبلور است - از طریق داستان، تصویر، توضیحات و تمرین‌های عملی. شیوه او کاملاً شخصی، قابل دست‌یابی و مستقیم است. این کتاب مخصوص آن دسته از ما که به دنبال تسلی خاطر از رنج کشیدن و داشتن یک زندگی آزاد با چشمان و قلبی گشوده هستیم، نوشته شده است."

- **دکتر لیندا ای. دیمف**، رئیس و مدیر ارشد علمی در انجمن تمرین مبتنی بر شواهد در سیاتل، WA؛ عضو هیئت مدیره مؤسسه DBT در پرتلند، OR؛ و از ویراستاران کتاب رفتار درمانی دیالکتیکی در درمان بالینی.

فهرست مطالب

سخن مترجم	۱۱
پیش‌گفتار	۱۳
مقدمه	۱۷
فصل ۱: از توجه‌آگاهی برای مدیریت هیجان‌های خود استفاده کنید	۲۳
فصل ۲: حالت ذهنی شما چیست؟	۴۳
فصل ۳: ذهن خردمند خود را پیدا کنید	۷۷
فصل ۴: واقعیت را همانطور که هست ببینید: مشاهده کردن	۱۰۵
فصل ۵: کلمات خودتان را انتخاب کنید: توصیف کردن	۱۳۳
فصل ۶: به این حرکت موزون ملحق شوید: شرکت کردن	۱۵۵
فصل ۷: روز بدون قضاوت در راه است	۱۷۳
فصل ۸: قدرت تمرکز: توجه‌آگاهی در لحظه	۱۹۵
فصل ۹: دستیابی به اهداف‌تان: عمل اثربخش	۲۱۳
فصل ۱۰: از راه پذیرش از رنج کشیدن رها شوید	۲۴۷
فصل ۱۱: سفر ادامه دارد	۲۷۳
تشکر	۲۸۱
مأخذها	۲۸۳
منابع	۲۸۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۳۰۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۳۰۳

رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) یکی از درمان‌های نسل سوم رفتار درمانی است که ابتدا توسط مارشا لینهان در دانشگاه واشنگتن به منظور کمک به بیمارانی که از روان‌درمانی‌های دیگر پاسخ نگرفته بودند و بیمارانی با رفتارهای خودکشی و خود آسیب‌زننده که اغلب در اختلال شخصیت مرزی دیده می‌شود، پایه‌گذاری شد. از آن زمان DBT به عنوان درمان برای دیگر اختلال‌های ذهنی پیچیده و چالش‌برانگیز که با بدتنظیمی هیجانی روبرو هستند مانند اختلال استرس پس از حادثه، اختلال خوردن و اختلال‌های خلقی شدید به کار گرفته می‌شود. مراجعانی که این اختلال‌ها را دارند به علت عدم مهارت‌های رفتاری سازشی مورد نیاز در شرایط مختلف اغلب مشکل جدی در مدیریت هیجانات‌شان دارند و با بحران‌های شدیدی در روابط‌شان مواجه هستند.

DBT هم از مراجعان و هم از درمانگران می‌خواهد که تعادلی بین پذیرش واقعیت همانطور که هست و تعهد جدی به ایجاد تغییر برقرار کنند. چنین درمانی مادامی که محیطی گرم و اعتبار دهنده وجود داشته باشد می‌تواند منجر به رفتار کارآمد و کاهش رفتارهای آسیب‌زننده شود.

توجه‌آگاهی (یا ذهن‌آگاهی) ستون DBT است. مهارتی ریشه‌ای که زیربنای سایر مهارت‌ها است. توجه‌آگاهی اولین مهارتی است که در DBT باید فراگرفته شود. چون بدون توجه‌آگاهی تقریباً غیر ممکن است الگوهای تعدیل یافته بلندمدت از احساسات، افکار و اعمال دیده شود. توجه‌آگاهی مرکز تنظیم هیجانی است تا بتوان به بحران‌ها بدون اینکه اتفاق بدتری بیافتد ورود پیدا کرد و با موفقیت تضادهای بین فردی را حل کرد.

خوشبختانه در ایران ترجمه کتاب در زمینه توجه‌آگاهی رو به افزایش است که در این میان می‌توان به کتاب کار توجه‌آگاهی از انتشارات ارجمند اشاره کرد که با بیانی

زیبا و روان برنامه ۸ هفته‌ای برای رهایی از افسردگی و آشفتگی هیجانی توسط نویسندگان آن جان تیزدل، مارک ویلیامز و زیندل سگال به نگارش درآمده است. شاید بهتر باشد اگر با توجه‌آگاهی‌آشنایی‌ندارید یا اطلاعات کافی در این زمینه ندارید قبل از خواندن کتاب حاضر آن را مطالعه کنید تا با اساس کار آشنایی بهتری پیدا کنید.

به طور کلی مراجعین با آشفتگی هیجانی شدید چه مشمول ملاک‌های اختلال شخصیت مرزی بشوند چه نشوند برای درمانگران می‌توانند مشکلات جدی ایجاد کنند و شاید در ابتدا یا میانه راه حتی درمانگر را ناامید کنند بنابراین لازم است خود را هر روز به ابزارهای جدید و کاربردی‌تری تجهیز کنیم که بتوانیم با صبر و اعتماد به نفس بیشتری به این افراد کمک کنیم. البته افرادی مثل لینهان و شاگردان او مانند سدار کونز تلاش کرده‌اند تمرین‌های توجه‌آگاهی را به شکلی کوتاه‌تر و در دسترس‌تر ارائه کنند تا سطح وسیع‌تری از مراجعان را بتوان با این گونه مفاهیم عمیق تحت درمان قرار داد.

امکان چاپ این کتاب با همکاری دوستان محترم در انتشارات ارجمند بخصوص جناب آقای دکتر ارجمند فراهم شد که کمال امتنان و سپاس را از این همراهان صمیمی و شما خوانندگان و همکاران فرهیخته‌ای که زحمت اطلاع‌رسانی کاستی‌های موجود در ترجمه این کتاب را به دوش می‌کشید، دارم.

انوشه امین‌زاده

تابستان ۹۸

در طول زندگی هر کسی این احتمال وجود دارد که گاهی اوقات درگیر هیجان‌های شدید شود. آشفتگی هیجانی اغلب به دنبال حوادث زندگی مانند طلاق، بیماری‌های جدی یا بی‌کاری‌های طولانی مدت ایجاد می‌شود. اما بعضی افراد رنج هیجانی را به طور مداوم و غیر قابل تحملی تجربه می‌کنند چرا که هیجان‌هایشان به طور خاص شدید هستند و به سختی می‌توان آنها را مدیریت کرد. تلاش برای فرار از چنین درد هیجانی می‌تواند منجر به شکست در روابط، اعتیاد و حتی خودکشی شود.

تحمل کردن این درد هیجانی تا زمانی که عبور کند خیلی مشکل است و نیاز به شجاعت و اراده زیادی دارد. اما شجاعت و اراده نمی‌توانند به تنهایی فردی را از آشفتگی هیجانی به سمت پذیرش هیجانی یا از رفتار آشفته به رفتار اثربخش سوق دهند. چنین تغییری نیاز به مهارت‌های پیچیده‌ای دارد. خوشبختانه این مهارت‌ها می‌توانند یاد گرفته شوند!

مهارت‌های توجه‌آگاهی که در این کتاب توصیف شده‌اند اساس درمانی هستند که من تمام دوران حرفه‌ای خود را صرف گسترش و تحقیق در مورد آن کرده‌ام: رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT). DBT به افراد کمک می‌کند تا به کیفیت بالایی از زندگی از طریق جایگزین کردن رفتارهای اثربخش‌تر به جای رفتارهای مضر حتی وقتی که هیجان‌های شدیدی حضور دارند، دست یابند. همان زمان که من به عنوان اولین مروج DBT در دانشگاه واشنگتن مشغول بودم، یکی از فراگیران جدید ذن هم بودم. می‌خواستم راهی پیدا کنم تا آموخته‌هایم از ذن را با افرادی که درمان‌شان می‌کردم به مشارکت بگذارم تا بتوانند رنج هیجانی‌شان را کاهش دهم.

من می‌دانستم که بیشتر مراجعان نمی‌توانند حداقل در اولین گام در فرایند دارو درمانی قرار گیرند. آنها به ابزارهایی ساده و محسوس نیاز داشتند که بتواند به آنها کمک کند تا توجه‌شان را به اندازه کافی کنترل کنند تا بتوانند مهارت‌های دیگری را که

نیاز فوری به آنها داشتند یاد بگیرند و در آنها ماهر شوند. با کمک معلم ویلیگیس جاگر، روشی، تلاش کردم خلاصه ماهیت ذن را وارد ابزارهایی برای افراد با هیجان‌های بالا کنم. نتیجه، شکل‌گیری هفت مهارت توجه‌آگاهی DBT بود. مهارت‌های توجه‌آگاهی به ما این امکان را می‌دهند که توجه‌مان را در لحظه متمرکز کنیم تا بتوانیم تشخیص دهیم که ما این اختیار را داریم که نوع عملکردمان را خودمان انتخاب کنیم. کنترل داشتن روی توجه از طریق مهارت‌های توجه‌آگاهی پیش نیاز تسلط یافتن روی مهارت‌های دیگر DBT مانند تحمل آشفتگی، تنظیم هیجانی و اثربخشی میان فردی است.

از زمانی که DBT را گسترش دادم، توجه‌آگاهی بخش ارزشمندی از تعداد زیادی از روان‌درمانی‌ها شده است. همان‌طور که سدار کونز در این کتاب اشاره می‌کند مطالعاتی انتشار یافته‌اند که مبین ارزش تمرین توجه‌آگاهی در درمان درد مزمن، افسردگی، سوء مصرف مواد مخدر، اختلال پس از حادثه، زوج درمانی و موارد متعدد دیگری هستند. زیست عصب‌شناسان به تغییرات پایداری در ساختار مغز در نتیجه تمرین‌های توجه‌آگاهی دست یافته‌اند. مادامی که پژوهش برای تعیین اینکه کدام بخش توجه‌آگاهی در اثربخشی کلی DBT نقش دارد به نتیجه نرسیده است، من همچنان به نقش تعیین‌کننده آن شک دارم.

بسیار خوشبختم که کتابی در زمینه توجه‌آگاهی به خصوص برای افرادی که تجربه مشکلاتی در مدیریت هیجان‌های شدید دارند، نوشته شده است - افرادی که برای آنها DBT گسترش یافت. این کتاب نه تنها هفت تمرین توجه‌آگاهی را پوشش می‌دهد بلکه مهارت‌های کلیدی متعددی در DBT که برای تحمل آشفتگی مفیدند از جمله پذیرش بنیادین را نیز در برمی‌گیرد. کتاب از طریق داستان‌ها، تمرین‌ها و پژوهش علمی بیش تازه‌ای به افراد در مورد همه این مهارت‌ها می‌دهد. همچنین به جنبه معنوی توجه‌آگاهی توجه می‌کند چیزی که من هم انتخاب کردم که در چاپ جدید راهنمای آموزشی مهارت‌هایم روی آن تأکید کنم. اما بیشتر از همه، کتاب بر نقش توجه‌آگاهی در تنظیم هیجان‌ها تأکید می‌کند.

من همچنین بسیار خوشبختم که سدار کونز این کتاب را نوشته است. من سدار را بیش از بیست سال است که می‌شناسم و همیشه متوجه اشتیاق او برای توجه‌آگاهی

بوده‌ام. قبل از اینکه من سدار را ملاقات کنم سدار اولین برنامه توجه‌آگاهی خود را در مرکز پزشکی اداره کل سربازان قدیمی در اوایل سال ۱۹۹۰ شروع کرده بود و پژوهش مهمی را در زمینه DBT برای کهنه سربازان زن هدایت می‌کرد. در ۱۹۹۵ من از وی دعوت کردم تا به مؤسسه آموزشی‌ام ملحق شود جایی که او همچنان به آموزش و مشاوره بر مبنای DBT ادامه می‌دهد. در سال ۲۰۰۰ سدار اولین مدیر مؤسسه ماریه، حالا مؤسسه لینهان، شد و به من پیشنهاد کرد که دوره عزلت‌نشینی برای درمانگران DBT را به اجرا بگذاریم. در طی سال‌ها سدار به من در دوره‌های زیادی از عزلت‌نشینی و همچنین آموزش توجه‌آگاهی کمک کرده است.

نوشته سدار حکایت از تمرین توجه‌آگاهی خود او دارد که برای بیش از چهار سال آن را حفظ کرده است. او هر تمرین را با نثری واضح و قابل خواندن همراه با مثال‌ها و استعاره‌های زیادی ارائه کرده است به طوری که شما می‌توانید به جوهره این مهارت دست یابید و برای کمک به شما مثال‌های ساده‌ای ارائه می‌کند تا در آنها مهارت یابید. داستان‌های او بیانگر آن است که چطور افراد از این مهارت‌های الهام‌بخش و امیدوار کننده استفاده کرده‌اند. این کتاب منبع ارزشمندی است برای افرادی که می‌خواهند هیجان‌های شدیدشان را کنترل کنند و به رنج هیجانی خود پایان دهند.

مارشا. م. لینهان

آیا هرگز شده که ناگهان هیجان‌های شدیدی را تجربه کنید و آنچنان برانگیخته شوید که دست به کاری بزنید که رابطه شما با دیگری خراب شود یا باعث شود احساس سردرگمی و شکست کنید؟ آیا اغلب از رفتار هیجانی که داشتید تأسف می‌خورید یا احساس می‌کنید احترام به خویشان خود را زیر پا گذاشتید؟ آیا هرگز شده از رسیدن به رؤیایهایتان باز بمانید و بر ضد باورهای عمیق‌تان عمل کنید چون که به لحاظ هیجانی از کنترل خارج شده‌اید؟

بیشتر افراد گاهی اوقات کارهایی انجام می‌دهند که تحت تأثیر هیجان‌هایشان است و بعداً هم از انجام آنها پشیمان می‌شوند. اما اگر احساس می‌کنید به خاطر هیجان‌های خود در بیشتر اوقات از یک بحران به بحران دیگر می‌روید و قصد دارید که تغییر کنید این کتاب برای شما نوشته شده است. مهارت‌های توجه‌آگاهی که این‌جا آموزش داده شده است می‌توانند به شما کمک کنند تا پناهگاهی برای در امان ماندن از تخریب هیجان‌های قوی‌ای که خارج از کنترل شما ایجاد می‌شوند، پیدا کنید.

ما همگی درد را در زندگی تجربه می‌کنیم و بیشتر ما در زمان‌هایی دوره‌هایی از رنج کشیدن را تجربه کرده‌ایم. من هم در این میان استثناء نیستم. من کودک بسیار احساساتی بودم که در خانه‌ای که بیان هیجان‌ها به خصوص عصبانیت بازداری می‌شد بزرگ شدم. اگرچه والدین من خیلی با محبت و دلسوز بودند راه حل آنها برای مدیریت هیجان‌ها را می‌توانم این گونه خلاصه کنم "احساسات خود را نشان نده و درباره آنها صحبت نکن خودشان می‌روند". ولی این استراتژی برای من کار نمی‌کرد و من نمی‌دانستم چه کار کنم.

اگرچه در مدرسه و ورزش عالی بودم و چندتا دوست نزدیک داشتم اما اغلب برآشفته بودم چراکه به نظر می‌رسید هیجان‌ها من را اداره می‌کنند. من از عهده هیجان‌هایم در نوجوانی و اوایل بزرگسالی در طی هفته از طریق مطالعه کردن و در پایان هفته با برون‌ریزی آنها و انجام کارهای خطرناک برمی‌آمدم. این کار باعث می‌شد

که کنترل هیجان‌ها در من سخت‌تر شود. وقتی تلاش می‌کردم هویت و ارزش‌هایم را بسازم رفتارهای هیجانی‌ام زندگی را برای من آشفته‌تر و گیج‌کننده‌تر می‌کردند. هیچ چیزی به من احساس خود کنترلی و احساس ثباتی که به دنبال‌اش بودم را نمی‌داد. من دنبال چیزی بودم. من به دنبال چیزی می‌گشتم. من در جستجوی چیزی بودم. هر جایی را گشتم اما کجا بود، کاملاً فعال - در درونم.

در بیست سالگی‌ام بعضی از دوستان‌ام که مراقبه را یاد می‌گرفتند از من دعوت کردند که به آنها ملحق شوم و در کارگاه‌ها و معبدهای متعددی شرکت کنم. من کنجکاو اما مشکوک بودم. روش‌ها زیاد بودند از آنهایی که می‌توانستید بخرید تا آنهایی که شما می‌بایست حتی اسم خود را تغییر دهید، سرتان را بتراشید و از جهان بیرون تبری جوید. چالش، پیدا کردن راهی بود که برای من درست باشد. به دنبال راهی سر راست، غیرمذهبی و بدون هزینه یا کم هزینه بودم. بعد از تحقیق بسیار زیاد بالاخره راهی را پیدا کردم که من را به سوی خود کشید که شامل مراقبه رسمی و تمرین توجه‌آگاهی در طی روز بود.

برای چند سال اول درگیر این موضوع بودم که چطور می‌توانم احساس آرامش در طی مراقبه داشته باشم یا اینکه چطور با هیجان‌هایی که در طول روز احساس می‌کردم کنار بیایم. مراقبه رسمی راحت‌تر از توجه‌آگاهی بود! فهمیدم چه سر کار باشم چه در تعامل با دوستانم یا در حال مراقبت از خانواده‌ام باشم زیر فشار استرس به راحتی از حالت تمرکز خارج می‌شوم. یک روزهایی تا حدی دلسرد می‌شدم. اما به کمک معلم الهام‌بخش‌ام به تمرین مراقبه‌ام چسبیدم و به مرور شروع کردم به تجربه یکپارچگی‌ای که به دنبال‌اش بودم. در طی توجه‌آگاهی نه تنها یاد گرفتم چطور استرس‌ام را بهتر مدیریت کنم بلکه احساس لذت و رضایت بالاتری را تجربه کردم. روابطم بهتر شد و در درون‌ام احساس احترام بیشتری به خودم پیدا کردم.

در اوایل ۱۹۹۰ به عنوان مددکار اجتماعی بالینی در واحد روان‌پزشکی بیماران بستری بخش پزشکی دانشگاه دوک کار گرفتم. همکار جدید من تازه از آموزش دکتر مارشا لینهان، مروج رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)، برگشته بود. DBT برای درمان اختلال شخصیت مرزی (BPD) شکل گرفته بود، اختلالی که مشخصه‌اش مشکلات فراگیر در تنظیم هیجانی است (لینهان، ۱۹۹۳). افراد مبتلا به BPD اغلب از درد هیجانی شدید رنج می‌برند و در معرض خطر بالای خودکشی هستند. من با تعداد

زیادی از بیماران مبتلا به BPD کار کرده بودم اما بیشتر درمان‌هایی که در آن زمان در دسترس بودند خیلی مؤثر نبودند. خود این تشخیص برچسب غیرقابل درمان را با خود همراه داشت. اما DBT شواهد علمی به عنوان پشتوانه داشت که نشان می‌دادند که می‌توان عملاً به بیماران با BPD کمک کرد تا دلیلی برای زندگی کردن پیدا کنند (لینهان و همکاران، ۱۹۹۱).

در DBT توجه‌آگاهی به مهارت‌های مشخصی شکسته می‌شود که حتی توسط افرادی با آشفتگی هیجانی می‌توانند یاد گرفته شوند. این مهارت‌های ملموس می‌توانند به افراد با هیجان‌های شدید کمک کنند که توجه‌شان را کنترل کنند تا بتوانند روی انتخاب‌های بهتر متمرکز شوند (لینهان، ۱۹۹۳ الف). به تجربه دریافتم که می‌توانم از این مهارت‌ها برای آموزش چیزهایی که طی سال‌ها از تمرین‌های مراقبه و توجه‌آگاهی به‌دست آورده بودم، استفاده کنم.

در ابتدا مشکوک بودم که چطور افرادی که تنش و مشکل مدیریت هیجان‌ها را تجربه می‌کنند، مشکلی که بدتنظیمی هیجانی فراگیر نامیده می‌شود می‌توانند به اندازه کافی و طولانی مدت روی این مهارت‌ها تمرکز کنند. می‌دانستم که چقدر کنترل توجه‌ام حتی موقعی که هیجانی نبودم مشکل بود. اما از سوی دیگر می‌دانستم که یادگیری کنترل داشتن روی توجه در لحظه یک تغییر واقعی و مثبت است. با وجود آنکه مردد بودم که آیا آن دسته از مراجعان‌ام که با بدتنظیمی هیجانی فراگیر دست به‌گریبان هستند قادر خواهند بود مهارت‌های توجه‌آگاهی را یاد بگیرند اما هیجان‌زده هم بودم تا در این راه تلاش کنم و امیدوار بودم که آنها از این کار سود ببرند.

من یاد گرفته‌ام افراد با بدتنظیمی هیجانی نه تنها می‌توانند این مهارت‌ها را یاد بگیرند بلکه می‌توانند از آنها برای تغییر شکل زندگی‌شان بهره ببرند. در طی بیست سال گذشته من DBT را در سمت درمان‌گر فردی، مربی مهارت‌ها و رهبر گروه به کار برده‌ام و مدیر پروژه‌هایی در زمینه DBT بوده‌ام. من همچنین به گروه‌های متعددی که در درمان DBT بزرگسالان و جوانانی که به صورت بیماران سرپایی، بستری در بیمارستان و مقیم در آسایشگاه‌های روانی یا در گروه‌های حمایت از حقوق نوجوانان حضور دارند آموزش و مشاوره داده‌ام. این تجربه‌ها من را متقاعد کرده است که مهارت‌های توجه‌آگاهی برای بهبودی بدتنظیمی هیجانی و BPD نقش تعیین‌کننده‌ای

دارند.

هدف اصلی من در نوشتن این کتاب فراهم کردن منبعی است برای افراد با مشکلات بدتنظیمی هیجانی از شدیدترین وضعیت BPD تا رنج هیجانی که در حیطه روان‌پریشی قرار نمی‌گیرد. کتاب حاضر هفت مهارت DBT را ارائه می‌کند و بر رابطه بین توجه‌آگاهی و بدتنظیمی هیجانی متمرکز است. مهارت‌های توجه‌آگاهی به شما کمک می‌کنند تا در زمان حال متمرکز باشید و بنابراین رفتار تکانشی را کاهش می‌دهد و حس ارتباط با خود را حتی در زمان‌های استرس‌زا افزایش می‌دهد. من روی اینکه چطور توجه‌آگاهی بعضی از شدیدترین مشکلات سلامت روان را مانند اختلال استرس پس از حادثه (PTSD)، مصرف مواد و اختلال خوردن مورد هدف قرار می‌دهد، بحث می‌کنم.

با اینکه مهارت‌های توجه‌آگاهی در DBT به طور فریبنده‌ای ساده به نظر می‌رسند اما در عمل بسیار چالش‌برانگیز هستند. ابتدا باید آنها را بفهمید و سپس تمرین، تمرین، تمرین و من امیدوارم ساختار کتاب به شما کمک کند تا با این مشکلات کنار بیایید. فصل اول مفاهیم کلیدی در توجه‌آگاهی را توضیح می‌دهد و اینکه چگونه می‌توانید در مدیریت هیجان‌ها از آنها استفاده کنید؛ فصل ۲ حالت‌های ذهن را توصیف می‌کند و اینکه چگونه روی رفتار ما تأثیر می‌گذارند و فصل ۳ به توصیف منافع ذهن خردمند یا خرد درونی می‌پردازد. فصل‌های ۴ تا ۹ هر کدام از مهارت‌های شش‌گانه توجه‌آگاهی را به طور جداگانه آموزش می‌دهند و داستان‌هایی برای به ترسیم کشیدن کاربردهای آن مطرح می‌شود. همچنین فعالیت‌هایی برای تمرین کردن و تقویت آنها داده شده است. فصل ۱۰ سه مهارت در زمینه پذیرش برای افزایش توانایی شما در تحمل فشارهای هیجانی تا زمانی که توجه‌آگاه هستید آموزش می‌دهد. فصل ۱۱ دستورالعمل شکل‌گیری تمرین توجه‌آگاهی رسمی را ارائه می‌کند. همچنین بخش مدارک با لیستی از کتاب‌ها، لینک فایل‌های صوتی و وبسایت‌ها برای یادگیری بعدی ارائه شده است. و نسخه شنیداری تعدادی از تمرین‌های کتاب در سایت زیر برای دانلود کردن در دسترس هستند <http://www.newharbinger.com/33001> (انتهای کتاب را برای اطلاعات بیشتر ببینید).

اگر شما تحت درمان DBT قرار دارید این کتاب می‌تواند مهارت‌هایی را که در کلاس و همراه درمان‌گرتان کسب می‌کنید ارتقا بخشد. اگر از دوره DBT فارغ‌التحصیل

شده‌اید کتاب می‌تواند به شما طراوت دوباره‌ای ببخشد و برای فهم عمیق‌تر و تمرین ماندگار همراه شما باشد. برای آن دسته از شما که هرگز برخوردی با DBT نداشته‌اید این کتاب فرصتی برای یادگیری و تمرین مهارت‌های بنیادی یک روان‌درمانی مشهور و اثربخش توسط خودتان است. این درمان می‌تواند به عنوان درمان الحاقی به انواع دیگر روان‌درمانگری‌ها مورد استفاده قرار گیرد یا شما را برای استفاده کامل از DBT برای کنار آمدن با مشکلات شدیدتر ترغیب کند. حتی اگر تمرین‌کننده جدی و ورزیده توجه‌آگاهی یا مراقبه هستید این مهارت‌ها می‌توانند برای شما ارزشمند باشند به خصوص اگر هیجان‌ها در مسیر تمرین‌های شما خللی ایجاد می‌کنند.

من به تجربه فهمیده‌ام که تمرین این مهارت‌ها به طور خاص می‌تواند نقش مؤثری در بهبود رنج هیجانی داشته باشد حتی رنج کشیدنی که برای سال‌ها ماندگار بوده است. امیدوارم این کتاب بتواند مهارت‌های توجه‌آگاهی DBT را در اختیار شما قرار دهد به طوری که بتوانید راه حل اینجا و اکنون را برای کاهش هیجان‌ها شدید به کار ببرید.

از توجه آگاهی برای مدیریت هیجان‌های خود استفاده کنید

چند سال پیش در روز سال نو من و همسرم بحث شدیدی دربارهٔ خرید رفتن من داشتیم. او چنگ زد و کیف‌ام را گرفت و کارت اعتباری‌ام را از آن بیرون آورد. این کار، من را خیلی عصبانی کرد به طوری که از خانه بیرون رفتم در حالی که فقط کلید ماشین در دستم بود. حتی کاپشن‌ام را هم نپوشیدم. حدود یک ساعت میان برف و باران رانندگی کردم و گریه کردم و فریاد کشیدم. خیلی غیرمنصفانه بود چطور به خودش اجازه داد این بی‌احترامی را به من کند! دیگه بر نمی‌گردم. هرگز! اما یک دفعه متوجه شدم به شهر بعدی رسیدم داشت شب می‌شد و من پول، تلفن، کارت اعتباری و کارت شناسایی نداشتم. حتی بنزین کافی برای برگشت به خانه نداشتم. بالاخره بعد از جستجوی زیاد چند سکه از داش‌بورد برای تلفن زدن پیدا کردم اما او جوابی نداد. از خانمی که مسئول پمپ بنزین بود خواهش کردم به اندازه چند دلار برایم بنزین بزند و وقتی به خانه رسیدم دیدم همسرم رفته است. نامه‌ای روی میز آشپزخانه بود که نوشته بود: دیگه با من تماس نگیر. تمام شد. - کولی

بدتنظیمی هیجانی فراگیر

آیا هرگز متوجه شده‌اید که اغلب هیجان‌هایی که دارید برایتان مشکل ایجاد می‌کنند بخصوص در روابطی که با دیگران دارید؟ آیا افراد مختلف مدام به شما می‌گویند که شما خیلی حساس هستید؟ آیا هیجان‌هایتان روی افکارتان تأثیر می‌گذارد؟ به عبارت دیگر با دیدن هیجان‌ها و رفتار هیجانی‌تان سر در گم می‌شوید که واقعاً شما چه کسی هستید؟ وقتی احساس منفی می‌کنید آیا گاهی حس‌های بدنی شما آن قدر قوی و ناخوش‌آیند هستند که احساس کنید باید کاری کنید تا این احساسات دور شوند- حتی به قیمت صدمه زدن به خودتان؟ آیا این هیجان‌های قوی برای چند روز یا حتی چند هفته با شما هستند و حال شما را بد می‌کنند؟ آیا تا به حال به لحاظ هیجانی به جایی رسیدید که آرزو کرده باشید که ای کاش می‌مردید؟

اگر پاسخ شما به بیشتر این سؤالات مثبت است شما در حال تجربه بدتنظیمی هیجانی فراگیر هستید. به عبارت دیگر مدیریت طبیعت حساس شما مشکل است و این مشکل اثرات منفی روی کیفیت کلی زندگی شما می‌گذارد.

نزدیک به صد سال است که متخصصان سلامت روان الگوی بدتنظیمی هیجانی را تشخیص داده‌اند که موجب بروز انواع مشکلات که بعضاً هم بسیار شدید هستند، می‌شوند (گاندرسون، ۲۰۰۹). روان‌پزشکان این اختلال را تحت عنوان "مرز بین روان‌پریشی و روان‌آزردگی" توصیف کرده‌اند (استرن، ۱۹۳۸). بعضی روان‌پزشکان مانند اتو کرنبرگ (۱۹۶۷) زندگی‌شان را صرف کمک به افرادی با این مشکلات کرده‌اند اما درمان‌های آنها اندکی موفق بود. بیشتر متخصصان سلامت روان از درمان افرادی با بدتنظیمی هیجانی فراگیر اجتناب می‌کردند (پاریس، ۱۹۹۳).

در ۱۹۸۰ برای توسعه بخشی از DSM-III سومین مجموعه تشخیصی و آماری اختلال‌های ذهنی کمیته‌ای از روان‌پزشکان، اصطلاح اختلال شخصیت مرزی (BPD) را برای توصیف افرادی با این گروه از مشکلات بنا کردند (گاندرسون، ۲۰۰۹). کمیته روی ۹ ملاکی که خواهد آمد توافق کرد و مشخص کرد که این اختلال می‌تواند با ۵ یا بیشتر این ملاک‌ها که کاملاً تا سن هجده سالگی ثابت پیدا کرده‌اند و در تمام عمر پایدار خواهند ماند همراه باشد. این ۹ ملاک همچنان تا به امروز برای توصیف BPD به کار می‌رود (انجمن روان‌درمانگری آمریکا، ۲۰۱۳).

ملاک‌های تشخیص اختلال شخصیت مرزی

۱. اقدامات دیوانه‌وار برای اجتناب از ترک شدن از طرف معشوق
۲. الگوی روابط بین فردی بی‌ثبات و شدید که بین دو حد آرمان‌گرایی و بی‌ارزش شماری در نوسان است.
۳. حسی که نسبت به خود دارد، خود‌انگار یا هویت به طور جدی با مشکل مواجه است.
۴. تکانش‌گری حداقل در دو حیثه (به غیر از رفتار خودکشی) که به طور بالقوه آسیب‌زننده است مانند پول خرج کردن بی‌رویه، روابط جنسی خطرناک، مصرف مواد، پرخوری.
۵. رفتار خودکشی مکرر شامل افکار، تلاش یا تهدید به خودکشی یا رفتار خود آسیب‌زننده از روی قصد و نیت قبلی.
۶. بی‌ثباتی خلقی شامل خلق منفی شدید، تحریک‌پذیری، و اضطراب. که معمولاً چند ساعت طول می‌کشد و به ندرت بیشتر از چند روز ادامه می‌یابد.
۷. احساس‌های مزمن پوچی.
۸. مشکل در کنترل خشم و رفتار خشمگینانه شدید.
۹. تفکر پارانوئید یا تجزیه‌ای شدید گذرا و مربوط به فشار روانی.

منبع: انجمن روان‌پزشکان آمریکا ۲۰۱۳

برای درک بهتر BPD بهتر است تعدادی از حقایق آماری را بدانیم. برای مثال ۷۵ درصد افرادی که در مورد آنها تشخیص BPD داده شده است زن هستند و ۷۵ درصد افرادی که تشخیص BPD روی آنها داده شده است حداقل یک‌بار در طول زندگی‌شان از روی عمد به خودشان صدمه زده‌اند. در حدود ۱۰ درصد افراد با تشخیص BPD در عمل خودشان را کشته‌اند. به خاطر تمایل به خودکشی، افراد مبتلا به BPD حدود ۲۰ درصد بیماران بخش روان‌پزشکی بیمارستان را تشکیل می‌دهند، با این حال این گروه حدود ۲ درصد کل جمعیت را تشکیل می‌دهند (گاندرسون، ۲۰۰۹).

همچنین افراد مبتلا به BPD به لحاظ آماری به احتمال زیاد همزمان مشکلات همراه اضافی هم خواهند داشت که اختلال‌های همبودی نامیده می‌شوند. اختلال‌های رایج همراه عبارتند از افسردگی مه‌اد، اختلال وحشتزدگی، PTSD، و اختلال مصرف مواد (بیسکین و پاریس، ۲۰۱۳). اختلال‌های همراه می‌توانند درمان را پیچیده کنند چون که این مشکلات تمایل دارند با یکدیگر ارتباط داشته و با هم در تعامل باشند به گونه‌ای که درمان را مشکل‌تر می‌سازند (ایتون و همکاران، ۲۰۱۰). برای مثال اگر شما علاوه بر BPD افسردگی هم داشته باشید افسردگی مشکلات BPD را شدیدتر می‌کند و BPD هم درمان افسردگی را مشکل‌تر می‌سازد. آنچه که آمارها نمی‌توانند نشان دهند این است که علیرغم تصورات قالبی، افراد با BPD بسیار متفاوت از یکدیگر به نظر می‌رسند (پاریس، ۱۹۹۳). آنچه همه آنها به صورت مشترک دارند تجربه استرس شدید هیجانی و مشکل در مدیریت هیجان‌ها است.

توجه‌آگاهی برای آشفتگی شدید

در ۱۹۸۰ جان کابات-زین (۱۹۹۰) متخصص توجه‌آگاهی که به عنوان میکروبیولوژیست در دانشگاه ماساچوست کار می‌کرد تصمیم گرفت تکنیک‌های توجه‌آگاهی را به افراد مبتلا به درد مزمن آموزش دهد. مراجعان‌اش افرادی بودند که از آشفتگی فیزیکی مزمن رنج می‌بردند و از درمان‌های دیگر نتیجه نگرفته بودند. در طی چند سال گذشته او کلاس‌های هشت هفته‌ای کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی را بنا نهاد (MBSR). در حال حاضر داده‌های فراوانی مؤید اثربخشی MBSR در کاهش رنج و افزایش کیفیت زندگی افرادی است که آن را به کار می‌برند (گادفیرم و ون هیرینگن، ۲۰۱۰).

در همان زمان که کابات زین MBSR را توسعه می‌داد، مارشا لینهان روان‌شناس در دانشگاه واشنگتن علاقه‌مند شد به اینکه آیا توجه‌آگاهی می‌تواند به افرادی که از آشفتگی هیجانی شدیدی رنج می‌برند و تمایل به خودکشی دارند و بطور خاص رفتار درمانی استاندارد نتوانسته برای آنها فایده‌ای داشته باشد، کمک کند. لینهان معتقد بود که این بیماران همگی مبتلا به BPD شدید هستند و می‌توانند از یادگیری مهارت‌های