

موز را

به گردش

ببرید!

بنیامین لیسمن



بسیار

یک راهنمای خودمانی در زمینه

درمان شناختی-رفتاری

فهرست

۷	مقدمه
۹	پیشگفتار
۱۱	موج اول رفتاردرمانی
۱۱	رفتارگرایی
۱۵	شرطی سازی کلاسیک
۲۴	حساسیت زدایی منظم
۲۹	غرقه سازی
۳۸	حساسیت زدایی از طریق حرکات چشم و پردازش مجدد (EMDR)
۳۹	واقعیت مجازی
۴۵	بیزاری درمانی
۴۹	فنون آرام سازی
۵۴	شرطی سازی کنشگر
۵۷	فعال سازی رفتاری
۶۳	آموزش مهارت های اجتماعی
۷۴	تحلیل کاربردی
۸۷	موج دوم رفتاردرمانی
۸۷	شناخت درمانی
۱۰۱	حمله بر شرم
۱۱۱	صحبت کردن به شیوه یک درمانگر
۱۲۹	موج سوم درمان شناختی رفتاری

۱۲۹ ذهن آگاهی
۱۳۰ کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR)
۱۳۲ رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT)
۱۳۵ سیستم روان‌درمانی تحلیل شناختی رفتاری (CBASP)
۱۳۷ طرح‌واره‌درمانی
۱۳۹ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)
۱۴۲ درمان شناختی رفتاری امروزی
۱۴۲ روان‌درمانگران منحصر به فردند
۱۴۸ شیوه‌های تشخیصی
۱۵۵ این پرسش که: «چرا؟»
۱۵۸ اهداف درمان
۱۶۴ مداخلات
۱۶۶ درمان شناختی رفتاری در آلمان
۱۶۸ داستان کوتاهی درباره CBT
۱۷۱ آینده CBT
۱۷۳ منابع
۱۷۵ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۷۹ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۸۳ واژه‌نامه اسامی

مقدمه

ممکن است در نگاه نخست از روی کنجکاوی نظرتان به این کتاب جلب شده باشد و با خودتان بگویید چه اسم عجیب و سؤال‌برانگیزی، "موز را به گردش ببرید!"

راستش را بخواهید اولین باری که ما هم با این عنوان مواجه شدیم همین فکر را داشتیم که چرا محتوای یک فن باید عنوان یک کتاب باشد و در هنگام ترجمه حتی به تغییر نام هم فکر کردیم اما هرچقدر جلوتر رفتیم بیشتر دریافتیم که زبان طناز و ساده کتاب در بیان چارچوب مبانی نظری درمانی شناختی رفتاری با عنوان کتاب بسیار همگن است.

شباهت عنوان کتاب به ساختار CBT ما را واداشت که به عنوان اصلی کتاب وفادار باشیم، چرا که هر دو به ظاهر ساده می‌آیند اما در واقع پر از ظرافت‌های پیچیده و جذاب می‌باشند. عنوان فوق برگرفته از محتوای یکی از فنون رفتاری تمام‌عیار آلبرت الیس است.

این کتاب، داستان درمان شناختی رفتاری را از نخستین سنگ‌بنای آن تا به امروز که به عمارتی محکم و ساختارمند تبدیل شده است؛ به زبانی بسیار ساده روایت می‌کند و لحن خودمانی آن مسیر آگاهی از تاریخچه و فنون درمان شناختی رفتاری را هموار می‌سازد.

ما بر این باور هستیم که بهتر است هر درمانگری برای انتخاب یک رویکرد درمانی، تاریخچه شکل‌گیری آن رویکرد، سیر تحول و علل تغییرات آن را درگذر زمان بداند؛ که این کتاب نقشه‌ای بسیار روشن و مشخص از این مسیر در پیش روی درمانگران این حوزه خواهد گذاشت.

در این کتاب، بنجامین لیمان، روان‌شناس و روان‌درمانگر آلمانی با دیدگاهی موشکافانه به بررسی روند شکل‌گیری رویکرد درمان شناختی رفتاری که یکی از گسترده‌ترین روان‌درمانی‌ها در سراسر جهان است، می‌پردازد.

وی مطالعه این کتاب را به افراد زیر توصیه می‌کند:

- افرادی که تحت درمان شناختی رفتاری قرار می‌گیرند و می‌خواهند درباره آن اطلاعات بیشتری کسب کنند.
- مبتدیان روان‌درمانی که می‌خواهند مروری کلی بر بسیاری از جنبه‌های CBT داشته باشند. و مخاطبین علاقه‌مند به روان‌شناسی.

حالا سؤال این است که در واقع درمان شناختی رفتاری چیست؟

برای پاسخ به این سؤال پیشنهاد ما این است که خواندن این کتاب را به برنامه‌ی روزانه خود اضافه کنید.

موج اول رفتاردرمانی

رفتارگرایی

برخی افراد فکر می‌کنند «رفتاردرمانی» نام نسبتاً عجیبی برای یک رویکرد روان‌درمانی است؛ بی‌راه هم نیست. به نظر می‌رسد بیشتر دال بر برنامه‌ای اصلاحی برای افراد بدرفتار است، تا یاری روانی در رنج. افراد مبتلا به افسردگی یا اختلالات اضطرابی معمولاً در ابتدا علاقه‌ای به تغییر رفتارشان ندارند. آنها می‌خواهند علائمشان برطرف شود (حملات وحشت‌زدگی، مشکلات مرتبط با خواب و مواردی از این دست). اگر جذب مخاطب ملاک بود، این نام احتمالاً بهترین انتخاب ممکن نبود!

زمانی که رفتاردرمانی در اواسط قرن بیستم پایه‌گذاری شد، دقیقاً همان چیزی بود که در ابتدا از نامش به نظر می‌رسد؛ مجموعه‌ای از فنون برای اصلاح رفتار. «رفتارگرایی» بنیان فلسفی آن به شمار می‌رفت؛ رویکردی علمی و ساختارشکن که در چارچوب روان‌شناسی نظری مطرح شد. اندیشه اصلی این بود: تمامی حالات روانی درونی، مثل افکار، بی‌اهمیت هستند؛ باید فقط بر رفتار تمرکز کرد. به‌راستی این حکم برای موضوعی مرتبط با روان‌شناسی دستور کار عجیبی به نظر می‌آید. مثل این است که کیهان‌شناسان اعلام کنند دیگر ستاره‌ها را رصد نخواهند کرد. اما نکته اینجا است که ستاره‌ها را، حتی در فاصله میلیاردها سال نوری می‌توان واضح‌تر از یک فکر موجود در ذهن رصد کرد.

تخیلات، رویاها، خیال بافی‌ها، امیال و بسیاری از پدیده‌های «درونی» دیگر، جزء مسائلی در نظر گرفته می‌شدند که ممکن نبود به‌صورت عینی مورد بررسی قرارشان داد و به همین دلیل، از پژوهش‌ها کنار گذاشته می‌شدند. رفتارگرایی خود را در مقام علمی نوین و طبیعی متمایز ساخت و قاطعانه رویکرد روان‌تحلیل‌گری را که در آن ساختارهای روانی فرضی، از موضوعات اصلی و موردعلاقه بودند را رد کرد. استدلال منتقدان روان‌تحلیل‌گری این بود که به‌کارگیری علم درزمینه مسائل درون روانی، همواره به‌جای اطلاعات واضح، فقط به گمانه‌زنی منتهی خواهد شد. ممکن است «عقدۀ ادیپ» یا «درون‌فکنی» واقعیت داشته یا نداشته باشد. چطور می‌توان اثباتشان کرد؟

بنابراین رفتارگرایان مهارت خود را روی محرک‌ها و پاسخ‌ها که آشکارا و به‌روشنی قابل اندازه‌گیری بودند، متمرکز کردند. برای مثال در درمان ترک سیگار، یک شوک ۱۵۰ ولتی کوچک در زمان پُک زدن (محرک)، تعداد سیگارهای مصرف‌شده طی ۲۴ ساعت (پاسخ) را کاهش می‌دهد. پرسش اساسی این است؛ چه درون‌دادی منجر به چه برون‌دادی می‌شود؟ اینکه ممکن است در ذهن

افراد چه اتفاقی بیفتد، اهمیت ناچیزی دارد. مثلاً در مورد آزمایش ترک سیگار، برای رفتارگرایان فکر کردن در مورد شوک‌ها، یا این پرسش که آزمودنی‌ها چگونه با شرکت در چنین آزمایش در دناکی موافقت کنند، اهمیتی نداشت. آنها نام این ناحیه مشاهده‌ناپذیر را «جعبه سیاه» گذاشتند.

جعبه سیاه



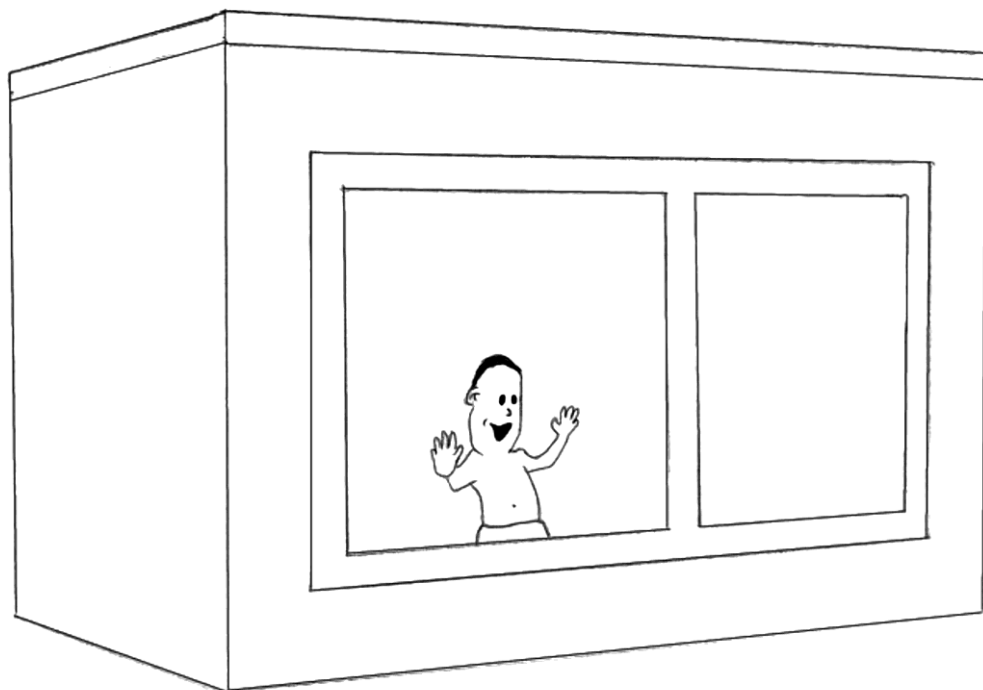
این نوع علم اغلب از طریق انجام آزمایش‌هایی روی حیواناتی همچون موش یا کبوتر، تکامل یافت. بوروس فردریک اسکینر، یکی از مشهورترین رفتارگرایان آن دوره، برای این آزمایش‌ها ابزار ویژه‌ای را به نام «جعبه اسکینر» ابداع کرد. جعبه اسکینر قفس کوچکی است که در آن می‌توان با اعمال کنترل‌شده فرآیند پاداش و تنبیه، رفتار حیوان را اصلاح کرد. موش‌ها یاد گرفتند اهرمی را بکشند که غذای موردعلاقه آنها را در جعبه می‌ریخت، یا اهرم دیگری را که منجر به انتشار محرک الکتریکی در «مرکز خوشحالی» مغزشان می‌شد [۱]. حال قبل از پرسیدن اینکه از کجا می‌توانید چنین محرکی برای مغز انسان‌ها تهیه کنید، مراقب باشید؛ چراکه پس از این آزمایش، موش‌ها تمام علاقه‌شان را به چیزهای دیگر در زندگی از دست دادند و تمام مدت مشغول کشیدن اهرم شادی شدند. هنوز هم به آن علاقه مندید؟ پس بگذارید این حقیقت را اضافه کنم که اگر دانشمندان به آن آزمایش پایان نداده بودند، ممکن بود آن موش‌ها از گرسنگی بمیرند.

از ابتدا، برنامه رفتارگرایی ایجاد شکل جدیدی از روان‌درمانی نبود. ایده‌های به‌کارگیری یافته‌های علمی، وارد مسیرهای مختلفی شدند. برای مثال در طول جنگ جهانی دوم، اسکینر با استفاده از کبوترهای آموزش‌دیده، در حال تلاش برای ارتقای غیرمعمول بمب‌های هدایت‌شونده بود. این پرندگان در «اتاقکی» درون بمب جا داده می‌شدند و وظیفه داشتند مانند انجام یک بازی رایانه‌ای با

منقارشان روی صفحه‌نمایش نوک بزنند. قرار بود این نوک زدن، مسیر پرواز بمب را تنظیم و آن را با دقتی فزاینده به سمت هدف که ترجیحاً ناو جنگی دشمن بود، هدایت کند. با این حال یگان نظامی به این اعضای جدید پوشیده از پر اعتماد کمی داشتند. بر همین اساس هم هیچ یک از آنها اجباری نداشتند در این مأموریت انتحاری انجام‌وظیفه کنند [۲].



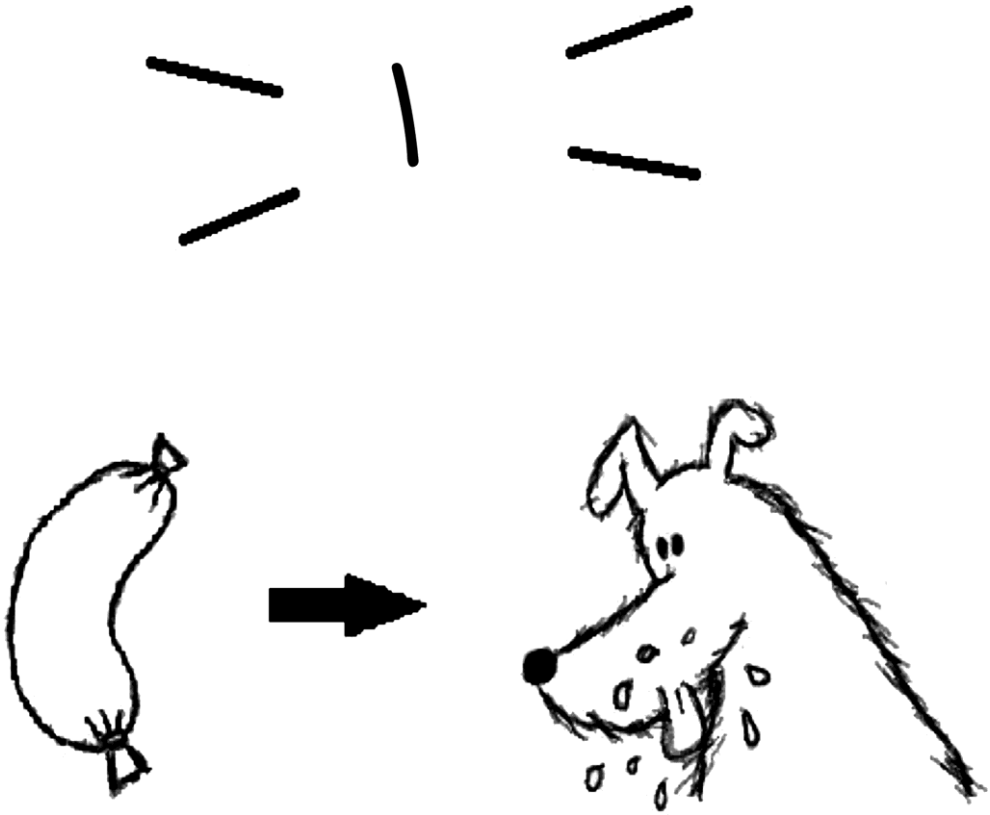
در سال ۱۹۴۵ اسکینر هدف خشم و توهین گسترده عمومی قرار گرفت. علت این خشم انتشار مقاله‌ای در مورد او و ابداع جدیدش در روزنامه‌ای معروف بود. این ابداع نوعی تخت‌خواب پیشرفته همراه با گزینه‌های اضافی، مانند دیوار شیشه‌ای بزرگی برای کاهش صدا، سیستم تهویه و تنظیم‌کننده‌های دما و رطوبت بود. اسکینر این دستگاه را برای دخترش دیورا ساخته بود. قصدش این بود که دخترش در آن احساس راحتی کند و از بودن در آن لذت ببرد. با این حال عنوان مقاله؛ «کودکی در جعبه»، و عکس دختر کوچکش درون این جعبه، برداشت گمراه‌کننده و مخربی از هدفش را موجب شد. به سرعت شایعه‌ای پخش شد؛ اینکه ابعاد این جعبه در حقیقت به اندازه یک انسان بوده است و کودک بی‌نوا برای آزمایش‌های روان‌شناختی مثل یک موش آزمایشگاهی در آن مورد آزار پدرش قرار می‌گرفته است. وقتی دختر اسکینر بزرگ شد، شایعات بیشتری پراکنده شدند. گمان می‌رفت دیورا به دلیل آزمایش‌های بی‌رحمانه در دوران کودکی‌اش، دچار سایکوز شده، از پدرش به دلیل بدرفتاری شکایت کرده و در نهایت در یک مرکز بازی بولینگ با شلیک گلوله خودش را کشته است. دیورا اسکینر بوزان که اکنون ۶۰ سال دارد، هنوز هم مجبور است با آن داستان‌ها که پس‌ازاین همه‌سال همچنان دهان‌به‌دهان می‌چرخند، دست‌وپنجه نرم کند [۳].



“heir conditioner“

شرطی سازی کلاسیک

در مراحل اولیه رفتاردرمانی، مکانیسم یادگیری به‌خصوصی به نام «شرطی سازی کلاسیک» توجه زیادی را به خود معطوف کرد. برای بسیاری از افراد این شیوه یادگیری، تداعی کننده سگ پاولف است. دهان این سگ هنگام شنیدن صدای زنگ، بزاق ترشح می‌کند؛ چراکه زنگ همیشه وقت غذای او به صدا درمی‌آید. روال شرطی سازی کلاسیک به این شرح است:



پیش از آغاز روند شرطی سازی، غذا «به عنوان محرک» از قبل موجب ترشح بزاق می شود که یک واکنش است. غذا یک «محرک غیرشرطی» است و ترشح بزاق یک «واکنش غیرشرطی» است.