

طرح‌واره درمانی برای طرح‌واره درمانگر

جوآن فارل

آیدا شاو

مقدمه:

جفری یانگ

وندی بهاری

ترجمه:

دکتر حسن حمیدپور

امیر کاروان

فهرست

- فصل ۱: طرح‌واره‌درمانی برای طرح‌واره‌درمانگر ۱۵
- فصل ۲: مدل مفهومی طرح‌واره‌درمانی ۲۵
- فصل ۳: راهنمای کارآموزان ۶۳
- فصل ۴: راهنمای تسهیل‌گران ۸۳
- بخش ۱: پیوند عاطفی و امنیت‌بخشی: آمادگی برای خودیاری در طرح‌واره‌درمانی..... ۹۵**
- قسمت ۱: پیوند عاطفی و امنیت‌بخشی ۹۷
- قسمت ۲ - برنامه‌ریزی مقدماتی ۱۰۷
- بخش ۲: درک مشکل اصلی شما با استفاده از مفاهیم طرح‌واره‌درمانی..... ۱۲۱**
- قسمت ۳: آشنایی با شکل‌گیری طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ۱۲۳
- قسمت ۴: داستان‌های تجارب کودکی و تصاویر قابل ارزیابی ۱۳۱
- قسمت ۵: مفهوم‌سازی مشکل در طرح‌واره‌درمانی ۱۴۱
- بخش ۳: برنامه‌ریزی تغییر - پایش، تحلیل مسئله، هدف‌گزینی..... ۱۵۳**
- قسمت ۶: کارکرد ذهنیت‌ها در زندگی فعلی شما ۱۵۵
- قسمت هفت: ۷: برنامه تغییر طرح‌واره‌درمانی شما ۱۶۷
- بخش ۴: آغاز تغییر - ذهنیت: آگاهی و تنظیم..... ۱۷۷**
- قسمت ۸: آگاهی از ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار ۱۷۹
- قسمت ۹: برنامه تنظیم ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگارتان ۱۸۷
- قسمت ۱۰: آگاهی از ذهنیت منتقد ناکارآمدتان ۱۹۷
- قسمت ۱۱: برنامه تنظیم ذهنیت منتقد ناکارآمد ۲۰۷
- قسمت ۱۲: تقویت ذهنیت بزرگسال سالم تان ۲۱۷
- قسمت ۱۳: نقد و بررسی میزان پیشرفت و برنامه‌ریزی برای تغییرات بیشتر ۲۲۷
- بخش ۵: مداخلات تجربی تغییر ذهنیت..... ۲۴۱**
- قسمت ۱۴: آگاهی از ذهنیت کودک تکانشی/بی‌انضباط یا عصبانی ۲۴۳
- قسمت ۱۵: آگاهی از ذهنیت کودک آسیب‌پذیرتان ۲۵۵
- قسمت ۱۶: برنامه تنظیم ذهنیت کودک آسیب‌پذیر شما ۲۶۷
- قسمت ۱۷: مبارزه با ذهنیت‌های منتقد ناکارآمد خودتان ۲۷۷
- قسمت ۱۸: بهبود ذهنیت کودک آسیب‌پذیرتان ۲۸۹

۲۹۹.....	بخش ۶: حفظ و تقویت تغییر.....
۳۰۱.....	قسمت ۱۹: یافتن و تقویت ذهنیت کودک شاد شما
۳۰۹.....	قسمت ۲۰: تقویت دسترسی به ذهنیت بزرگسال سالم‌تان
۳۲۳.....	بخش ۷: خلاصه پرسش‌های اندیشه‌ورزی.....
۳۲۵.....	منابع.....

فصل ۱

طرح‌واره درمانی برای طرح‌واره درمانگر

مقدمه

به شما خوش آمد می‌گوییم که قصد دارید کتاب *طرح‌واره درمانی برای طرح‌واره‌درمانگر* را مطالعه کنید. این کتاب، نتیجهٔ سال‌ها تسهیل‌گری در گروه درمانی با رویکرد طرح‌واره برای حل و فصل مشکلات خودمان و تأمل دربارهٔ فرآیندهای گروهی است. هدف ما این بوده است که از پرتو درک تجارب مراجعان مان بتوانیم به بینش جدیدی دربارهٔ مسائل شخصی و حرفه‌ای مان دست یابیم و بتوانیم این بینش را به عرصهٔ عمل وارد کنیم.

هر دوی ما اعتقاد داریم که فرآیند تمرین‌ورزی/ اندیشه‌ورزی، مؤلفه‌ای مهم در آموزش و یادگیری روان‌درمانی است، حتی اگر ضروری‌ترین مؤلفه محسوب نشود. مؤلفهٔ تمرین‌ورزی، تنها بخشی از دورهٔ تمرین‌ورزی/ اندیشه‌ورزی است. اندیشه‌ورزی نیز اهمیتی هم‌وزن تمرین‌ورزی دارد. سؤال‌های مربوط به اندیشه‌ورزی را از تجارب بالینی کارآموزان دوره‌های آموزشی خودمان اقتباس کرده‌ایم. تجارب بالینی کارآموزان می‌تواند برای کار حرفه‌ای روان‌درمانی، راهگشا و مؤثر واقع شوند. تمرین‌ورزی/ اندیشه‌ورزی با دریافت روان‌درمانی شخصی تفاوت دارد. تمرکز روان‌درمانی بر مسائل و تجارب شخصی است و هدف عمدهٔ دوره‌های تمرین‌ورزی/ اندیشه‌ورزی بر راهبردهای آموزشی است. اگرچه تفاوت آشکاری بین تجارب شخصی زندگی مان و تجارب بالینی با بیماران وجود دارد، با این حال ما بر هر دوی این تجارب تأکید می‌کنیم (بنت - لوی، تاویتس، هارهورف و پری، ۲۰۱۵).

ما طی ده سال گذشته به‌عنوان بخشی از آموزش طرح‌واره‌درمانی، برنامهٔ تمرین‌ورزی/ اندیشه‌ورزی را در ده کشور دنیا اجرا کردیم. اعتقاد داریم که کارآموزان از برنامهٔ تمرین‌ورزی/ اندیشه‌ورزی منفعت و سود زیادی کسب کرده‌اند. این اعتقاد ما هم براساس تجارب شخصی مان است که از بازخوردهای روان‌درمانگران در کشورهای مختلف کسب شده است و هم این که مبتنی بر شواهد پژوهشی است (خلاصه‌ای از این شواهد پژوهشی را بنت - لوی و همکارانش ۲۰۱۵ ارائه کرده‌اند). دوره‌های آموزشی تمرین‌ورزی/ اندیشه‌ورزی را هم در قالب گروه ارائه کرده‌ایم و هم در قالب فردی. معتقدیم که تمرین‌های این دوره‌های آموزشی باعث شده است که خویشتن بزرگسال خودمان تقویت شود. این خویشتن

بزرگسال به ما اجازه داده است که در طول این سال‌ها بتوانیم با مراجعان چالش‌آفرین و اخلاقی کار کنیم که مبتلا به اختلال شخصیت شدید بوده‌اند. درمانگران کارآموز در این دوره، بازخوردهای بسیار مثبتی به ما داده‌اند. کارآموزان در این دوره‌ها اعتقاد دارند که به‌عنوان درمانگر، آگاهی بیشتری نسبت به خودشان پیدا کرده‌اند، تکنیک‌های طرح‌واره‌درمانی را مؤثرتر به کار می‌گیرند و دنیا را از دریچه دید مراجعان می‌نگرند. به برخی از این بازخوردهای مثبت در ابتدای کتاب اشاره شده است. از این که به‌عنوان درمانگران و آموزش‌دهندگان صاحب صلاحیت این فرصت برای ما فراهم شد که چنین کتابی بنویسیم و بتوانیم تجربه به‌کارگیری طرح‌واره‌درمانی را در گروه‌های وسیع‌تری از درمانگران پیاده کنیم، بسیار خوشحال و خرسندیم. کتاب دیگری تا به حال در زمینه تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی برای طرح‌واره‌درمانگران نوشته نشده است. به نوعی این کتاب اولین کتاب در این زمینه محسوب می‌شود. در این فصل، ابتدا خلاصه‌ای از تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی ارائه می‌کنیم. آن‌گاه به منطق و زیربنای علمی این کار می‌پردازیم. مؤلفه‌های مهم آموزش طرح‌واره‌درمانی را بیشتر بازگو می‌کنیم. خلاصه‌ای از یافته‌های پژوهشی دوره تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی را در اختیار شما قرار می‌دهیم و «طرحی کلی» از مطالب کتاب را به شما ارائه می‌دهیم.

تمرین‌ورزی / اندیشه‌ورزی چیست؟

تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی، نوعی برنامه آموزشی برای روان‌درمانگران محسوب می‌شود که با انجام تمرین‌ورزی شروع می‌شود و به اندیشه‌ورزی نوشتاری ختم می‌گردد. این برنامه آموزشی باعث ساختارمندی تجارب درمانی می‌شود. به این اعتبار، درمانگران مداخلات طرح‌واره‌درمانی را درباره خودشان به کار می‌گیرند و همچنین سؤال‌هایی را پاسخ می‌دهند که باعث تسهیل اندیشه‌ورزی می‌گردد. درمانگران در فرآیند اندیشه‌ورزی به سؤال‌های مربوط به نوع تجربه‌شان درباره به‌کارگیری مداخلات طرح‌واره‌درمانی پاسخ می‌دهند. همچنین در این سؤال‌ها به دنبال پاسخگویی به این موضوعات هستند که تجارب درمانی‌شان چه اثری بر کار آنان در رابطه با مراجعان و تأثیر متقابل این بینش بر درک عمیق طرح‌واره‌درمانی گذاشته است. برای طی این فرآیند از ۲۰ بخش استفاده کرده‌ایم که به نظر ما برای کاربرد حرفه‌ای و پیشرفته طرح‌واره‌درمانی ضروری هستند. ممکن است این کتاب از برخی جنبه‌ها شبیه کتاب‌های خودیاری باشد که برای مراجعان نوشته شده است. با این حال تفاوتی اساسی بین این کتاب خودیاری (برای درمانگران) با سایر کتاب‌های خودیاری (برای مراجعان) وجود دارد. ما در این کتاب به دلایل به‌کارگیری این مداخلات پرداخته‌ایم. همچنین در عین حال که بر تجارب درمانی شما متمرکز شده‌ایم، نحوه به‌کارگیری این روش را برای کار حرفه‌ای با مراجعان نیز به شما می‌آموزیم. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره طرح‌واره‌درمانی و نحوه به‌کارگیری مداخلات طرح‌واره‌ای می‌توانید به دو کتاب قبلی ما رجوع کنید (فارل و شاول، ۲۰۱۲؛ فارل و شاول، ۲۰۱۴).

منطق زیربنایی تمرین‌ورزی / اندیشه‌ورزی

این کتاب می‌تواند برای طیف وسیعی از درمانگران و دانشجویان روان‌شناسی مؤثر و مفید واقع شود. ممکن است علاقمند باشید که درباره طرح‌واره‌درمانی مطالب بیشتری بیاموزید یا ممکن است در حال طی کردن مراحل اولیه آموزش در حوزه طرح‌واره‌درمانی باشید یا شاید هم در طرح‌واره‌درمانگری صاحب صلاحیت و با تجربه باشید. این کتاب می‌تواند برای تمامی این افراد آموزنده باشد. فروید معتقد بود که روان‌درمانگران باید خودشان تحت روان‌درمانی قرار بگیرند. در چنین شرایطی، فرآیند درمان، متمرکز بر خویشتن درمانگر است که طی روان‌درمانی بروز پیدا می‌کند. چنانچه درمانگر بتواند باورها، مفروضه‌ها، هیجان‌ها و رفتارهایش را که در فرآیندهای بین فردی حاکم بر رابطه درمانی فعال شده‌اند بشناسد و به شیوه‌ای سازنده با این مؤلفه‌ها برخورد کند، از قابلیت درمانگری خوبی برخوردار است.

سفران و سیگل (۱۹۹۶) معتقدند که چنین فرآیندی، بخش مهمی از موفقیت شناخت درمانی را تشکیل می‌دهد. اغلب درمانگران که در فرآیند آموزش طرح‌واره‌درمانی شرکت کرده‌اند، تجربه تکمیل پرسشنامه‌های مهمی، از جمله پرسشنامه طرح‌واره یانگ (YSQ) و پرسشنامه ذهنیت طرح‌واره‌های (SMI) را داشته‌اند. این پرسشنامه‌ها به منظور شناسایی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای درمانگران اجرا شده است. این افراد همچنین دقیقاً مثل مراجعان، تجارب خودشان را در قالب فرم‌های مفهوم‌سازی طرح‌واره‌درمانی سازمان‌دهی می‌کنند. درمانگرانی که در دوره‌های طرح‌واره‌درمانی شرکت می‌کنند باید به این حد از توانمندی برسند که در تجربه کار با مراجعان بتوانند به محض فعال شدن طرح‌واره‌ها یا ذهنیت‌ها به فرمول‌بندی تجربه خودشان دست یابند. این کار، بخش مهمی از دوره‌های آموزشی و نظارت بالینی در طرح‌واره‌درمانی است. نتایج پژوهش هاروف (۲۰۰۶) نشان داد که شایع‌ترین طرح‌واره‌های درمانگران در دوره‌های آموزشی طرح‌واره‌درمانی عبارتند از معیارهای سخت‌گیرانه، استحقاق و ایثارگری. هاروف در همین راستا پیشنهاد می‌کند که درمانگران حوزه طرح‌واره‌درمانی باید در دوره‌های آموزشی و نظارت بر کار بالینی بتوانند اثرات بالقوه تخریب‌گر این طرح‌واره‌ها و ذهنیت‌ها را در فرآیند درمان شناسایی کنند. او اعتقاد دارد که طرح‌واره استحقاق ممکن است جبران افراطی برای موقعیت ناخوشایند فردی تلقی شود که تحت آموزش و یادگیری قرار گرفته است. اندیشه‌ورزی، بخش مهم و ضروری دوره‌های نظارت بر کار بالینی در طرح‌واره‌درمانی است. هم درمانگر و هم ناظر بالینی باید بتوانند هیجان‌ها، احساسات، افکار و نگرش‌های خود را به محض فعال شدن بشناسند و درک کنند و بتوانند این فرآیندها را هشیارانه دنبال نمایند. این بخش از مهارت‌ها برای درمانگر و ناظر بالینی، سخت‌ضروری و لازم به شمار می‌روند.

در مدل طرح‌واره‌درمانی بر اهمیت خویشتن درمانگر تأکید شده است. مدل طرح‌واره‌درمانی بر این فرض اساسی بنا شده است که سرمنشأ مشکلات روان‌شناختی، نقص‌های فرزندپروری است که باعث ناکامی در ارضاء نیازهای هیجانی اساسی شده است. خاستگاه مشکلات روان‌شناختی را باید در