

درمان شناختی-رفتاری بازوج‌ها و خانواده‌ها:

راهنمای جامع برای درمانگران

تألیف

فرانک داتیلیو

با مقدمه

دکتر آرون بک

ترجمه

نبی‌اله خواجه

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

پری‌ناز سجادیان

دانشجوی دکترای روان‌شناسی

دکتر فاطمه بهرامی

دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان





فرانک داتیلیو

درمان شناختی - رفتاری با زوج‌ها و خانواده‌ها:

راهنمای جامع برای درمانگران

ترجمه: نسی‌اله خواجه، پرنیاز سجادیان،

دکتر فاطمه بهرامی

فروست: ۴۰

ناشر: انتشارات کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: پرستو قدیم‌خانی

طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: سامان، صحافی: برین

چاپ اول، تابستان ۱۳۹۱، ۱۶۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۹۸-۹

www.arjmandpub.com

— رشناسه: داتیلیو، فرانک ام. ۱۹۵۵ - م.

Frank M. Dattilio

عنوان و نام پدیدآور: درمان شناختی - رفتاری با

زوج‌ها و خانواده‌ها: راهنمای جامع برای درمانگران /

مؤلف: فرانک داتیلیو؛ ترجمه: نسی‌اله خواجه، پرنیاز

سجادیان، فاطمه بهرامی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص.، وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۹۸-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Cognitive-behavioral

therapy with couples and families: a

comprehensive guide for clinicians, c2010

موضوع: روان‌درمانی خانواده، زناشویی --

روان‌درمانی، شناخت‌درمانی، زوج درمانی،

شناخت‌درمانی -- روش‌ها.

شماره افزوده: خواجه، نسی‌اله. ۱۳۶۴ - مترجم.

سجادیان، پرنیاز، - مترجم، بهرامی، فاطمه. - مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۴۱۵۵/۵/۸۸۴ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۰۶۷۶۱

مرکز بخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر تلفن ۸۸۹۷۹۵۲۴، ۸۹۷۷۰۰۲

شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب تلفن ۰۳۱۱-۰۲۸۱۵۷۴

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش تلفن: ۰۵۱-۸۲۴۱۰۱۶

شعبه بابل: خیابان گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز تلفن ۰۱۱-۰۲۴۷۷۶۴

شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۸-۰۲۰۰۹۰

بها: ۱۲۰۰۰ تومان

فصل اول: مقدمه	۱۹
مروری بر درمان شناختی - رفتاری معاصر با زوج‌ها و خانواده‌ها	۱۹
اصول نظریه یادگیری	۲۰
اصول شناخت درمانی	۲۳
درمان شناختی - رفتاری بالقوه تلفیقی	۲۵
فصل دوم: فوت و فن‌های تغییر زوج‌ها و خانواده‌ها	۳۹
فرآیندهای شناختی	۳۹
دلبستگی و عاطفه	۴۶
نقش تغییر رفتاری	۷۲
فصل سوم: مؤلفه طرحواره در نظریه شناختی - رفتاری	۷۸
مفهوم طرحواره	۷۸
افکار و طرحواره‌های خودکار	۸۱
طرحواره‌های اصولی و تحریفات شناختی	۸۴
تشخیص طرحواره‌ها از خانوادگی اصلی و تاثیر آنها بر روابط زوج و خانواده	۸۶
شناخت‌ها و طرحواره‌های بین نسلی	۹۲
فصل چهارم: نقش فرایندهای زیستی عصبی	۱۰۲
نقش بادامه	۱۰۶
شناخت در مقابل هیجان	۱۱۱
فصل پنجم: روش‌های ارزیابی بالینی	۱۱۴
مصاحبه‌های مشترک اولیه	۱۱۵
مشورت با درمانگرهای قبلی و دیگر ارائه دهندگان خدمات بهداشت روانی	۱۱۷
سیاهه‌ها و پرسشنامه‌ها	۱۱۹
ارزیابی انگیزه تغییر	۱۳۵
انتقال افکار، احساسات و رفتارها به فرایند مفهوم‌سازی	۱۴۰
تنظیم برنامه‌ای برای درمان	۱۴۳

فصل ششم: تکنیک‌های شناختی - رفتاری.....	۱۴۴
تعلیم و آشنا کردن زوج‌ها و اعضاء خانواده با مدل شناختی - رفتاری	۱۴۴
بررسی طرحواره‌ها و بازسازی طرحواره	۱۴۶
تکنیک‌های رفتاری	۱۴۹
تفاوت در برنامه‌های کاری	۱۸۹
اضطراب برای تغییر الگوهای موجود در رابطه	۱۹۰
رها کردن قدرت و کنترل دریافتی	۱۹۱
مسایل مربوط به مسئولیت‌پذیری برای تغییر	۱۹۱
موانع	۱۹۳
فصل هفتم: موضوعات خاص	۲۰۴
طلاق	۲۰۴
افسردگی، اختلال شخصیتی و سایر بیماری‌های روانی	۲۱۷
سوء مصرف از مواد	۲۱۹
زوج‌ها و خانواده‌های در بحران	۲۲۸
هم‌درمانی با زوج‌ها و خانواده‌ها	۲۳۳
درمان چند سطحی	۲۳۴
فصل هشتم: ضمیمه‌هایی برای درمان شناختی - رفتاری	۲۳۹
راهکارهای مبنی بر پذیرش	۲۳۹
ذهن آگاهی	۲۴۰
فصل نهم: دام بازنشستگی	۲۴۳
خانواده "شکموها"	۲۵۷
فصل دهم: سخن آخر	۲۷۵
ضمیمه الف	۲۷۶
ضمیمه ب	۲۷۷
منابع	۲۷۸

تقدیم

به تمام کسانی که دریچه‌های ذهن خود را برای
ورود آموخته‌های جدید گشودند و بهترین را برای
ژرفای انسانی خود برگزیدند. چرا که دعوت
پروردگار برای وجود انسان همان خلیفه‌ی او در کره
خاکی است.

ف. ب

پ. س

به همسرم
تنها ترنم تنهایی‌ام...
آرام لحظه‌های زندگی...

ن. خ

سخن مترجم

امروزه با دیدگاه‌های متفاوتی در مورد خانواده و زوج مواجه هستیم. برخی از دیدگاه‌ها به درون بافت‌های فردی و درون فردی خانواده نگریسته‌اند، برخی ساخت و ارتباط پویایی آن‌ها را مورد توجه قرار داده‌اند و برخی به شناختارها و رفتارهای جاری بین اعضای خانواده پرداخته‌اند.

رویکرد شناختی - رفتاری به تعامل اجزای مهم ارتباط یعنی رفتار، شناخت و همچنین هیجانات در رابطه می‌پردازد و بر این اعتقاد است که این سه جزء با یکدیگر مرتبط بوده و بر هم تأثیرگذار هستند. کشفیات پروفیسور آرون تی. بک تحولی عظیم در روانشناسی و همچنین عرصه‌ی حل مشکلات خانوادگی و زناشویی پدید آورد. او معتقد است که مهمترین علت مشکلات زناشویی و روابط انسانی، سرد برداشت و تفاوت بین نگرش‌ها و انتظارات فرد است.

در متون ادبی و عرفانی ایرانی، داستان‌ها و اشعاری وجود دارد که به بحث پیرامون اهمیت شناخت در ایجاد یک درک و ارتباط متقابل می‌پردازد. داستان فیل در شب تار در مثنوی مولانا، به این نکته اشاره دارد که یک پلیده یکسان به خاطر تجربه متفاوت هر کسی، می‌تواند به شکل متفاوتی تفسیر شود.

«هر کسی از ظن خود شد یا من / وز درون من نجست اسرار من»

هر کسی براساس دیدگاه و نظر خود، صحبت و رفتار فرد مقابل را برداشت می‌کند و گاهی این برداشت با قصد و نیت درونی او متفاوت است. این وضعیت می‌تواند در یک تعامل دو جانبه مشکل آفرین باشد و زمانی قادر به حل این مشکلات هستیم که قادر باشیم دیدگاه‌ها و برداشت‌های خود را به طور واضح در اختیار یکدیگر قرار بدهیم و پیرامون آن‌ها به نکته مشترکی دست یابیم و همچنین این را باید به یاد داشته باشیم که هر آنچه از ذهن ما می‌گذرد لزوماً مساوی با واقعیت نیست. گاهی افکاری داریم که منطقی نمی‌باشند و عمل براساس این افکار نیز صحیح و اصولی نیست. رویکرد شناختی - رفتاری به مراجعان آموزش می‌دهد که به تأثیرات انتظارات، باورها، اسنادها و فرضیات غیرمنطقی خود بر تعاملات بین فردی و راه‌های برخورد و بازسازی آن‌ها پی ببرند. بدلیل کمبود منابع در دسترس برای کاربرد رویکرد شناختی - رفتاری در حوزه خانواده و زوج، کتاب حاضر مورد توجه مترجمان واقع شد و در زمینه برگردان آن به فارسی اقدام گردید. این کتاب، دانشجویان و روان‌درمانگران خانواده را با استفاده از رویکرد شناختی - رفتاری در حوزه زوج و خانواده آشنا می‌سازد که روشی بسیار مؤثر و ضروری می‌باشد.

نبی...خواجه

فاطمه بهرامی

پریناز سجادیان

درباره مؤلف

دکتر فرانک ام داتیلیو^۱ (PHD, ABPP) یکی از پیشکسوتان در زمینه درمان شناختی - رفتاری در دنیا است (CBT). او عضو هیأت علمی بخش روان پزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد و دانشکده داروسازی دانشگاه پنسیلوانیا است. همچنین او استاد خصوصی بالینی و روان شناس قانونی زوج درمانی و خانواده درمانی در آلتون، پنسیلوانیا^۲ است. دکتر داتیلیو در لیست ثبت ملی ارائه دهنده گان خدمات بهداشتی درمانی در روان شناسی قرار دارد، و در روان شناسی بالینی و روان شناسی رفتاری مورد تخصصی روان شناسی از آمریکا دارد. او عضو بالینی انجمن ازدواج و خانواده درمانی در آمریکا است. همچنین او عضو هیأت علمی چندین دانشگاه بزرگ در سراسر جهان است.

دکتر داتیلیو در بخش روان پزشکی دانشکده داروسازی دانشگاه تمپل و زیر نظر جوزف ولپه^۳ (MD) دارای دکترای ارشد، آموزش رفتار درمانی دید و توسط مرکز شناخت درمانی دانشگاه پنسیلوانیا، دانشکده داروسازی، جایزه فوق دکتر را اخذ کرد، جایی که کاملاً زیر نظر دکترای ارشد، آرون تی بک کار می کرد.

دکتر داتیلیو بیش از ۲۵۰ مقاله تخصصی در زمینه مشکلات زوج درمانی و خانواده درمانی، اضطراب و اختلالات رفتاری، روان شناسی دادگاهی و بالینی دارد. او در درمان شناختی رفتاری به طور کامل در ایالات متحده، کانادا، آفریقا، آسیا، اروپا، آمریکای جنوبی، استرالیا، نیوزیلند، مکزیک، هند غربی و کوبا، شناخته شده است. مقالات او به بیش از ۲۷ زبان ترجمه شده اند و در بیش از ۸۰ کشور مورد استفاده قرار گرفته اند. در میان بسیاری از آثار، دکتر داتیلیو همکار مؤلف کتاب هایی چون درمان شناختی زوج ها، طراح درمان روانی خانواده، طراح تکالیف خانگی در خانواده درمانی است، و همکار سردبیر در کتاب جامع شناخت درمانی، استراتژی های شناختی رفتاری در مداخلات بحرانی، شناخت درمانی برای بچه ها و نوجوانان، کتابی برای تمرین بالینی، درمان مقایسه ای برای عملکرد ناکارآمد زوج ها است و سردبیر بررسی مواردی در زوج درمانی و خانواده درمانی، دیدگاه های منظم و شناختی است. او چندین نوار ویدئویی و نوار صوتی را به صورت فیلم در آورده است که شامل مجموعه اجتماعی "پنج روش برای زندگی" می شود و همچنین در زمینه های سردبیری در بسیاری از مطبوعات تخصصی فعالیت دارد که هم به صورت ملی و هم بین المللی است و شامل مطبوعات زوج درمانی و خانواده درمانی معاصر می شود. دکتر داتیلیو چندین جایزه تخصصی برای موفقیت های چشمگیر خود در زمینه روان شناسی و روان درمانی اخذ کرده است او به همراه همسرش، ماریان در آلتون پنسیلوانیا اقامت دارد و مرتباً با سه فرزند و هشت نوه خود دیدار می کند.

1. Frank M. Dattilio

2. Alkntown & Pennsylvania

3. Joseph Wolpe

www.ketab.ir

خوشحالیم که فرانک داتیلیو برای ارائهٔ متنی کاملاً جامع راجع به درمان شناختی - رفتاری برای زوج‌ها و خانواده‌ها تلاش کرده است. در حالیکه به سرعت به پنجمین دهه معرفی درمان شناختی در حوزهٔ روان درمانی نزدیک می‌شویم، بدیهی است که این مدل در سراسر جهان به عنوان یکی از رویکردهای رایج و مؤثر در درمان سلامت روحی معرفی شده است. از زمان پیشرفت اعمال درمان شناختی برای زوج‌ها که به دههٔ ۱۹۸۰ بر می‌گردد، تحقیق جامعی روی عدم هماهنگی ارتباط و نقش فرایندهای شناختی بر عواطف و رفتار انجام شده است. در اواخر دههٔ ۱۹۸۰ و سراسر دههٔ ۱۹۹۰، اعمال درمان شناختی، پویای خانواده‌ها و نقش طرحواره‌ها در فرایند تغییر را هم در بر می‌گرفت.

در کتاب عشق هرگز کافی نیست^۱ (بک، ۱۹۸۸)، من کاربرد عملی رویکرد درمان شناختی برای عموم را ارائه دادم که برای افزایش آگاهی عمومی از قدرت درمان شناختی در زمینهٔ درمان در روابط بسیار سودمند است. فرانک داتیلیو یکی از دانشجویان سابق من و یکی از فعالان برجسته کاربرد درمان شناختی برای زوج‌ها و خانواده‌ها است که به همراه برخی از دیگر همکارانش در پیشرفت پذیرش درمان شناختی در زمینهٔ خانواده درمانی نقش داشته است. کتاب معروف او بررسی موردی در خانواده درمانی و زوج درمانی با دیدگاه‌های سیستمیک و شناختی^۲ (داتیلیو، ۱۹۹۸a) در تعمیم درمان شناختی به حیطه اصلی خانواده درمانی معاصر مفید بوده است و در سراسر جهان در بین زوج‌ها و خانواده‌ها مورد پذیرش قرار گرفته است.

استقبال گسترده از رویکرد شناخت درمانی ممکن است به عوامل بسیاری نسبت داده شود که یکی از مقدم‌ترین عوامل این است که شناخت درمانی بیشتر تابع نتایج کنترل شده تحقیقات به جای مدل‌های درمانی است. شواهد تحقیقی در حمایت از کارایی آن برای همه افرادی که در زمینه زوج درمانی و خانواده درمانی کار می‌کنند، دلگرم کننده است و خصوصاً باعث افزایش تقاضا برای درمان‌های مبتنی بر شواهد شده است. همچنین شناخت درمانی مورد درخواست درمان‌جوها است، کسانی که رویکردی منظم و اجرایی برای مسأله‌گشایی و ایجاد مهارت‌های مورد نیاز برای کاهش ناکارایی رابطه را با ارزش می‌دانند. به علاوه این رویکرد بر رابطهٔ متقابل بین درمان‌جو و درمانگر تأکید می‌کند. ویژگی که بیشتر و بیشتر مورد درخواست درمانگرهای خانواده و زوج قرار می‌گیرد.

کتاب حاضر، مروری به روز از پیشرفت شناخت درمانی عملی برای زوج‌ها و خانواده‌ها ارائه می‌دهد. تأکید مهمی بر چگونگی تأثیر خانواده بر سیستم‌های اعتقادی در روابط و طرحواره‌های

1. Love Is Never Enough

2. Beck

3. Case studies in Couple and Family Therapy; systemic and Cognitive Perspectives

روابط و بازسازی سیستم‌های اعتقادی ناکارآمد است. مطالب بررسی موردی و نتایج مربوط به جمعیت‌های خاص. این کتاب را بسیار خواندنی می‌کند و به طور وسیعی کاربرد دارد. بخش‌های ویژه‌ای راجع به روش‌های ارزیابی بالینی و مداخلات به خوانندگان ارائه می‌شود و رویکردهای موجود برای مقابله مؤثر با انواع متفاوت ناکارآمدی در روابط معرفی می‌شوند. به طور خلاصه این کتاب، منبعی عالی برای متخصصان سلامت روانی راجع به همه مدل‌های درمانی است.

آرون تی. بک^۱

۱. دکتر 'آرون تی. بک، استاد دانشکده روان‌شناسی دانشگاه پنسیلوانیا و دانشکده داروسازی و مؤسسه بک در فیلادلفیا.

اطلاعات اخیر نشان می‌دهند که بیش از ۴۳ درصد زوج‌ها، در ۱۵ سال اولیه زندگی خود با طلاق مواجه می‌شوند و در ازدواج‌های بعدی آنها احتمال شکست بالاتر می‌رود (براملت و موشر^۱، ۲۰۰۲). مشکلات زوج‌ها و خانواده‌ها تقریباً نیمی از همه مراجعات به مراکز روان‌درمانی را شامل می‌شوند. تحقیقات اخیر به ما می‌گویند که بیشتر درمانگرها و متخصصان در خانواده درمانی در ابتدا با زوج‌ها کار می‌کنند (انتشارات سلامت هاروارد، ۲۰۰۷). متأسفانه پیگیری موفقیت در زوج‌درمانی حرفه‌ای به طور مؤثری انجام نشده است (گاتمن^۲، ۱۹۹۹). بیش از ۳۰ درصد زوج‌هایی که با همدیگر در درمان مشارکت دارند، بهبود بلندمدت را نشان نمی‌دهند (باکام، شوهم، موسر، دایتو و استیکل^۳، ۱۹۹۸). در هیچ‌جا به اندازه «پیمایش گزارش‌های مراجعان» که در میانه دهه ۹۰ انجام گرفت این نکته مورد تأکید قرار نگرفته که مراجعان به خانواده‌درمانی کمترین سطح رضایت را در بین سایر روان‌درمانی‌ها دارند (سلیگمن، ۱۹۹۵). در مقابل سایر تحقیقاتی که زوج درمانی را با گروه کنترل که هیچ درمانی دریافت نکرده بودند، مقایسه کردند، به این نتیجه رسیدند که زوج درمانی بیش از گروه کنترل رضایت را افزایش می‌دهد (کریستن و هیوی، ۱۹۹۹).

بنابراین با همه نمونه‌های معاصر موجود در زوج درمانی و خانواده درمانی و اعتماد رایج به درمان‌ها بر مبنای شواهد، چرا هنوز رضایت زیادی در بین مراجعان وجود ندارد؟

برخی توضیحات احتمالی برای این نتیجه دلسردکننده وجود دارد. یکی از این موارد ممکن است حفظ اعتقادات سخت راجع به طرفین یا وابستگیان توسط اعضای خانواده یا زن و شوهر و احتمال تغییر در رابطه باشد. بیشتر زوج‌ها و خانواده‌ها، اعضای را در بر می‌گیرند که هر هفته مراجعه می‌کنند و کشمکش‌ها و عدم توافقات خود را توصیف می‌کنند. درمانگر آنها را آرام می‌کند و به آنها در کشف احساساتشان کمک می‌کند تا به یکدیگر گوش دهند. آنها احساس بهتری پیدا می‌کنند و به خانه بر می‌گردند و تا زمانی عملکرد آنها خوب است که کشمکش دیگری در زندگی آنها ایجاد نشود. تغییر زوج‌ها و خانواده آسان نیست. شخصیت فردی اعضای خانواده اغلب کاملاً پیچیده است و الگوهای رفتاری را در بر می‌گیرد که به صورت ضعیفی به هم پیوسته‌اند. بسیاری از افرادی که برای درمان مراجعه می‌کنند، نمی‌خواهند تغییر کنند، بلکه خواستار تغییر طرفین خود یا دیگر اعضای خانواده هستند. آنها اغلب از عمیق نگرستن در خودشان و التزام به نیاز به تغییر در خودشان اجتناب می‌کنند، همانند مواردی که افراد انتظارات غیرواقعی از روابطشان دارند. آنها انگیزه‌ای برای تغییر نخواهند داشت مگر اینکه به اعضای خانواده کمک شود تا نقش‌های خود را در

1. Bramlett & Mosher

2. Gottman

3. Baucom, Shoham, Mueser, Daiuto & Stickle

مشکلاتی که باعث دردسر آنها شده است، شناسایی کنند. به علاوه، بسیاری از زوجها و خانواده‌ها، زمانی که موقع مشارکت در درمان است، خود را عقب می‌کشند. در تحقیقاتی که راجع به زوجها متقاضی طلاق انجام شد، یک چهارم آنها گزارش کردند که در صدد کمک گرفتن از مشاوره ازدواج قبل از شروع اقدامات طلاق هستند (آلبرخت، بهر و گودمن^۱، ۱۹۸۳؛ ولکات^۲، ۱۹۸۶). زمانی که از افرادی که نتوانستند در صدد درمان برآیند، راجع به دلیل آن سؤال شد، آنها غالباً عدم تمایل همسران خود (۳۳ درصد)، عدم باور به داشتن مشکل و اعتقاد خود بر اینکه برای هر نوع مداخله‌ای بسیار دیر شده است (۱۷ درصد) را عنوان کردند (ولکات، ۱۹۸۶).

این کتاب مدل جامعی از درمان شناختی - رفتاری (CBT) برای زوجها و خانواده‌ها ارائه می‌دهد. در این کتاب حوزه‌های زیست‌شناسی عصبی، دلبستگی و تنظیمات عاطفی مورد بررسی قرار می‌گیرد و تأکید خاصی بر بازسازی طرحواره برخلاف زمینه رویکرد سیستم‌ها دارد. به علاوه در این کتاب مواردی از کار با خانواده‌های سخت عنوان می‌شود. خانواده‌هایی که افکار و الگوهای رفتاری سختی دارند که اغلب متخصصان بالینی درمان آنها را پرزحمت می‌دانند.

در طی سال‌ها، درمان شناختی - رفتاری زوجها و خانواده به دیدگاهی متمرکز و جامع تبدیل شد. این رویکرد به خوبی توسط کاروران مدل‌های مختلف قابل اقتباس است. در حقیقت، در تحقیقات اخیر، بیش از نیمی از همه کارورزان اعلام داشتند که آنها اغلب درمان شناختی - رفتاری را در ترکیب با روش‌های دیگر به کار می‌برند (شکله روان درمانی، ۲۰۰۷). مفهوم طرحواره بسیار فراتر از درمان شناختی - رفتاری بسط داده شده است و در بسیاری موارد یکی از اصول تسهیل تغییر در زوجها و خانواده‌ها محسوب می‌شود. درمان شناختی - رفتاری تأکید عمده‌ای بر اهمیت سیستم‌های اعتقادی و عناصری که تأثیر عمیقی بر احساسات و رفتار دارند، قرار می‌دهد.

سی سال پیش، زمانی که من از راهبردهای شناختی - رفتاری برای زوجها و خانواده‌ها استفاده کردم با مخالفت‌های چشمگیری از سوی درمانگرهای خانواده مواجه شدم، کسانی که از مدل‌های سنتی در این زمینه حمایت می‌کردند. آنها اغلب از روش CBT به عنوان "بسیار خطی" یا "مصنوعی" انتقاد می‌کردند. روشی که از بررسی مفهوم "حلقوی یا برجی از پیریش‌های اصلی" عاجز است. مواردی که با عملکرد ناکارآمد مرتبط هستند (نیکلز و شوارتز^۳، ۲۰۰۱؛ داتیلو^۴، ۱۹۹۸)، بسیاری از همکاران من هم احساس می‌کردند که CBT، مؤلفه‌های عاطفی در اعضای خانواده را نادیده می‌گیرد و تنها به افکار و رفتار مربوط می‌شود. در نهایت من فهمیدم که فرایندی در انتقادات همکارانم وجود دارد. بازخورد آنها مرا تشویق کرد تا راجع به چگونگی تعریف درمان شناختی - رفتاری برای دربرگرفتن این مؤلفه‌های مهم در طی درمان، دوباره فکر کنم. شیوه‌ای که در ابتدا طبق آن درمان شناختی - رفتاری برای زوجها و خانواده‌ها طراحی شد، متأسفانه رویکردی غیرانعطاف‌پذیر بود، علی‌رغم این حقیقت که اکثریت مداخلات بسیار مؤثر بودند و با سایر

1. Albercht, Bahr & Goodman

2. Wolcott

3. Nichols & Schwartz

4. Dattilo

شیوه‌های درمانی قابل تلفیق بودند. برای مثال برخی از کارهای اولیه با زوجها و خانواده‌ها، در بررسی بعد صحیح درمان یا روشن کردن چگونگی تأثیر سیستم اعتقادی فرد از خانواده‌اش، ناتوان بودند (داتیلو و ۱۹۸۹؛ داتیلو، پدیسکی^۱، ۱۹۹۰). به‌رحال از آن زمان به بعد، من شدیداً تحت تأثیر همکارانم، نورمن اپستین و دونالد باکام^۲، قرار گرفتم. کسانی که درمان شناختی رفتاری در کار با زوجها را برای تأکید بیشتر بر احساسات، تقویت کردند. هر دوی آنها در زمینه تجربی تا حد زیادی مشارکت داشتند. کار با آنها بر پیشرفت من و گسترش رویکرد من در کاربرد درمان شناختی - رفتاری برای خانواده‌ها تأثیر گذاشت. برخی از کارهای دانشگاهی اخیر در این حوزه مدل توسعه یافته‌ای در برابر بازگشت دیدگاه منظم را در بر دارد و مؤلفه عاطفی درمان را برجسته می‌کند. این مدل بازبینی شده، انعطاف‌پذیری برای تعمیم دیگر مدل‌های درمانی را پیشنهاد می‌کند (داتیلو، ۱۹۹۸ا، ۲۰۰۵ا و ۲۰۰۶ا) که برای وسیع‌تر کردن حوزه این روش به کار می‌رود.

انگیزه نوشتن این کتاب در جنبه‌ها را در بر می‌گیرد، ارائه نسخه جدیدتری از درمان شناختی - رفتاری برای زوجها و خانواده‌ها و تقویت کارایی آن از طریق تأکید بر طرحواره. از اوایل دهه ۱۹۹۰ میزان قابل ملاحظه‌ای از مقالات تجربی و بالینی راجع به درمان شناختی - رفتاری در زوجها و خانواده‌ها منتشر شد که حوزه مورد نظر برای درمان شناختی رفتاری به روش سنتی را تغییر داد. در این کتاب برخی از مؤلفه‌های اساسی درمان شناختی - رفتاری ارائه و در عین حال کاربرد آنها با تأکید بیشتر بر شناسایی و بازسازی طرحواره عنوان می‌شود. برخی از مطالب این کتاب براساس کار خوب جفری یانگ و همکارانش است (یانگ، کلووسکو و ویشار^۳، ۲۰۰۳)، اما برای انعکاس تأیید پویای رابطه و تعادل منظم در کار بالینی با افراد تا حد زیادی بسط داده می‌شود.

نوشتن این کتاب به چندین دلیل چالش‌برانگیز است. اول اینکه این کتاب مجموعه‌ای از مقالات تخصصی در ۲۰ سال اخیر راجع به جنبه‌های مختلف روح درمانی و خانواده درمانی است و بیشتر، مطالب مهم آن، فراتر از چیزی است که یک فرد تنها در یک کتاب پیدا می‌کند. بنابراین ترکیب چیزهایی که ضروری است یا نیست، نیازمند جهد و تلاش عمده است. بنابراین، این کتاب برای ارائه راهکاری جامع به خواننده، طراحی شده است تا درمان شناختی رفتاری را بدون یادداشت برداری بعد از خواندن تمرین کند و تمرکز عمده را بر تمرین بالینی معطوف دارد.

ثانیاً: حوزه روان درمانی به طور کلی به تمرین براساس شواهد، تمایل دارد (سو و سو، ۲۰۰۸). از این رو اسناد باید تجربی‌تر از قبل باشند، در حالی که کاربران تنها راجع به چیزی که فکر می‌کند در درمان مؤثر است، می‌نویسند بدون اینکه شواهدی دقیق علمی ارائه دهند. نوشته‌های حکایتی همان مطالبی را که یکباره در این کتاب ارائه شده است، در این حوزه ارائه نمی‌دهند. به‌رحال یک مشکل عمده در ارائه شواهد تجربی این است که اغلب متن در منابع فرو می‌رود تا اینکه بر تمرین‌های تجربی فراموش شده، تأکید کند.

1. Padesky

2. Norman Epstein & Donald Baucom

3. Young, Klosko & Weishaar

4. Sue

برای من کاری دشوار است که تلاش کنم جنبه‌های علمی را حفظ کنم، در حالی که نوشتن یک متن جالب را دنبال می‌کنم و جزئیات تمرین بالینی را نشان می‌دهم. امیدوارم این کتاب به شما دیدگاهی وسیع و معاصر از درمان شناختی رفتاری برای زوجها و خانواده‌ها ارائه دهد که برای متخصصان بالینی مفید است و در عین حال خلاءهای موجود در متون شناختی رفتاری را پر کند و به طور کلی در زمینه زوج درمانی و خانواده درمانی مفید باشد.

www.ketab.ir

با گذر زمان به این حقیقت رسیدم که چقدر خوشبخت بودم که زیر نظر برخی از مغزهای بزرگ در تاریخ رشته‌مان به تحصیل پرداخته‌ام. به عنوان یک دانشجوی تازه وارد، افتخار ویژه‌ای داشتم که تحت سرپرستی جوزف ولپ قرار داشتم، کسی که علاوه بر مشارکت من در علم بالینی خود، مرا با بسیاری از سخنران برجسته مهمان در مرکز آموزش فیلادلفیا در اواخر دهه ۱۹۷۰ آشنا کرد. در میان این مهمانان عالی رتبه، ویکتور فرانکل و آنا فروید^۱ قرار داشتند. در دوران آموزش، من با ولپی^۲، آرون تی‌بک به کار من علاقه نشان داد و از طریق مرکز شناخت درمانی و دانشکده داروسازی دانشگاه پنسیلوانیا در اوایل دهه ۱۹۸۰، جایزه فوق دکتر را به من اعطاء کرد. سال‌های آموزشی من در درمان رفتاری متدول و بعدها در درمان شناختی مرا به خوبی برای چیزی آماده کرد که بالاخره شغلی مناسب در زمینه زوج درمانی و خانواده درمانی شد. متعاقباً من فرصتی استثنایی داشتم تا از طریق آموزش و نوشتن تجربیاتم با همکارانم با چهره‌های برجسته‌ای چون آرتور فری من آشنا شوم و با افرادی چون دونالد میچنهام، نورمن استین، هری آپون^۳، جیمز فرامو^۴، کلومادانز^۵، آرنولد لازاروس^۶، ویلیام گلاس^۷، پگی پاپ^۸ و چند نفر دیگر همکاری داشته باشم.

تجارب من با این همکارانم در شکل‌گیری ذکاوت بالینی‌ام به عنوان درمانگر شناختی - رفتاری کمک کرد و به عنوان درمانگر زوج و خانواده مرا یاری کرد و به خاطر این امر از آنها بی‌نهایت سپاسگزارم. همچنین از هزاران زوج و خانواده‌ای که در سراسر جهان با آنها کار کرده‌ام سپاسگزارم، کسانی که در شکل‌گیری مهارت‌های بالینی در حدی که اکنون هستند، مرا یاری کردند. بدون آنها تخصص بالینی و اعتقادات نظریه من محدود بود.

نوشتن متن عمده‌ای مثل این کتاب بدون کمک بسیاری از دستیاران با استعداد مقدور نبود. من بسیار مدیون به همکارم مایکل پی نیکلاس^۹ هستم، کسی که تلاش‌های خستگی‌ناپذیر و راهنمایی‌های ویراستاری او به من در شکل‌گیری این متن به شکل کنونی کمک کرد. جیم ناگوتی و جین کسلر^{۱۰} در چاپخانه گیلفورد هم به خاطر راهنمایی من از ابتدا تا انتهای پروژه مستحق قدردانی هستند. سوزی تاکر^{۱۱} هم در ارائه بازخورد و راهنمایی من در سبک نوشتن بسیار سودمند بود. من همچنین از سینور وینگارتن، سردبیر اصلی گیلفورد سپاسگزارم کسی که همیشه حامی من بود و در

1. Viktor Frankl & Anna Freud

2. Wolpe

3. Harry Aponte

4. James Framo

5. Cloe Madanes

6. Arnold Lazarus

7. William Blasser

8. Peggy Papp

9. Michael P. Nichols

10. Jin Nageotte & Jane Keslar

11. Suzi Tucker

دو دهه گذشته نسبت به عقاید من صیوری نشان داد. به خاطر روشنفکری و انعطاف‌پذیری سینور بود که این پروژه و بسیاری دیگر از پروژه‌ها در گذشته به واقعیت پیوست.

صمیمانه از دستیاران تحقیقاتی خود، کیت آدامز، کیتی ترسکو و دستیاران اخیر، آماندا کار؛ سیاسگزارم. کسی که ساعت‌های بسیاری را برای انجام تحقیقات بی‌پایان و جمع‌آوری نوشته‌ها سپری کرد. همچنین از منشی‌های شخصی خود، کارول جاسکولا و روزان مایلر به خاطر ساعت‌های طولانی تایپ و مهارت‌های عالی کامپیوتریشان سپاسگزارم. تخصص آنها در هماهنگی همه جزئیات این کتاب بیشتر از آنچه آنها بدانند مورد قدردانی است.

در پایان بزرگترین قدردانی را از همسر محبوبم، ماریان و بچه‌ها و نوه‌هایم دارم. کسانی که در آماده‌سازی این کتاب غیبت‌های بسیار مرا تحمل کردند. همه آنها به من معنای واقعی و زیبای شوهر بودن، پدر بودن و پدر بزرگ بودن را آموختند.