

طرح واره درمانی

(راهنمای ویژه متخصصان روان‌شناسی بالینی)

تدوین و گردآوری:

دکتر مژگان صلواتی

دکتر رخساره یکه یزدان‌دوست

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

ویرایش:

دکتر حسین کاویانی

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

سرشناسه: صلواتی، مزگان، ۱۳۴۷ /
 عنوان و نام پدیدآور: طرح‌واره درمانی، راهنمای ویژه متخصصان روانشناسی
 بالینی / تدوین و گردآوری مزگان صلواتی، / رخساره یکه‌یزدان دوست:
 ویراستاری حسین کاویانی
 مشخصات نشر: تهران: دانه، ۱۳۸۸.
 مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.
 شابک: 978-600-5510-39-3
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 موضوع: شناخت درمانی طرح‌واره / موضوع: طرح‌واره (روان‌شناسی)
 موضوع: شخصیت - اختلالات - درمان
 شناسه افزوده: یکه‌یزدان دوست، رخساره، ۱۳۳۸
 شناسه افزوده: کاویانی، حسین، ۱۳۳۸، ویراستار
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ص ۸ / ۴(۴۵۵) KC
 رده‌بندی دیوینی: ۶۱۶/۸۵۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۶۲۲۱۱



عنوان: طرح‌واره درمانی
 تدوین و گردآوری: دکتر مزگان صلواتی - دکتر رخساره یکه‌یزدان دوست
 (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)
 ویرایش: دکتر حسین کاویانی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)
 صفحه‌آرایی: گروه گرافیکی ارشیا
 ناشر: دانه
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار
 شمارگان: ۱۶۵۰ نسخه
 قطع: وزیری
 نوبت چاپ: چاپ اول - بهار ۱۳۸۹
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۳۹-۳

کتابخانه تخصصی برای انتشار مجله دانه

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲
 کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱ صندوق پستی: ۱۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلخ: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفخ: ۸۸۸۱۲۰۸۳
 فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانه در: www.iketab.com
 e-mail: danjehpub@hotmail.com
www.danjehpub.com

فهرست

صفحه	عنوان
۵	سخن ویراستار
۷	فصل یکم: مقدمه
۴۱	فصل دوم: ارزیابی و آموزش
۶۹	فصل سوم: درمان: راهبردهای درمان
۱۰۹	فصل چهارم: ارتباط درمانی
۱۱۹	فصل پنجم: راهبردهای طرح‌واره درمانی: دستور عمل گام‌به‌گام درمان طرح‌واره‌ها
۱۷۳	فصل ششم: کار بر روی سبک طرح‌واره
۱۸۷	فصل هفتم: طرح‌واره درمانی بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی
۲۲۵	منابع
۲۲۷	پیوست یک: تمرین تصویرسازی ذهنی در مرحله ارزیابی
۲۲۹	پیوست دو: تمرین مرور شواهد
۲۳۱	پیوست سه: تمرین: بازپرورش محدود از طریق تصویرسازی ذهنی
۲۳۴	واژه‌نما
۲۳۶	موضوع‌نما

سخن ویراستار

طرح‌واره (اسکیما) فراتر از یک باور است. سامانه شناختی همه ما دارای طرح‌واره‌هایی است که ما را برای مقوله‌بندی اطلاعات و پیش‌بینی رخدادها توانا می‌سازد. به دیگر سخن، طرح‌واره چونان یک سازه پردازشگر فراگیر در سامانه شناختی ما عمل می‌کند. ویژگی مقاوم‌بودن و «سخت‌جانی» طرح‌واره‌ها، آن‌ها را در صدر فهرست چالش‌های کسانی قرار می‌دهد که در حرفه‌شان با «تغییر» سروکار دارند.

واژه طرح‌واره از نخستین دهه‌های قرن بیستم به متون روان‌شناسی راه یافت و روان‌شناسان بسیاری آن را با تعریف خاص خود در چهارچوب نظری ویژه‌ای، به کار گرفتند. به نظر می‌رسد بارتلت اولین کسی بود که مفهوم طرح‌واره را در روان‌شناسی و در گستره حافظه مطرح کرد. بعدها طرح‌واره کم‌کم در گستره‌های مختلف روان‌شناسی جایگاه ویژه‌ای یافت و از جمله در روان‌شناسی رشد پیاز، به مؤلفه‌ای تبدیل شد که مدل‌های بازنمایی ذهنی^۱ را به خوبی توضیح داد. در چند دهه اخیر، نظریه پردازان شناختی - رفتاری مانند بک، باور، تیزدیل، متیوز و کلارک برای تبیین نظری ناهنجاری‌های روانی، و نیز نظریه پردازان روان‌شناسی اجتماعی مانند نیسبت برای تبیین سازه‌های ذهنی در پیوند با درون‌دادهای اجتماعی، از واژه طرح‌واره بهره بردند.

شاید بتوان به‌گزیده گفت که طرح‌واره یک بسته حافظه‌ای است که درون‌مایه آن را آموزه‌های فرد در طول زمان شکل می‌دهد. باید توجه داشت که در روند پدیدایی طرح‌واره عواملی مانند تجارب فرد در فرآیند رشد، خانواده، فرهنگ، زیست‌شناسی فرد، خصلت‌های سرشتی و رخدادهای بزرگ (مثبت و منفی) در طول زندگی مؤثرند. این بسته حافظه‌ای چونان یک فیلتر عظیم و پیچیده بر سر راه اطلاعات ورودی به حافظه و همچنین اطلاعات موجود در حافظه عمل می‌کند و با سرندها، دسته‌بندی و سازمان‌دهی، شکل‌گیری معانی

جدید را در ذهن شدنی می‌سازد. گزیده آن‌که، طرح‌واره‌ها به محیط تربیتی (پرورشی) و نیز سرشت فرد باز می‌گردد. فرد با ویژگی‌های سرشتی که بر بنیادهای زیستی استوار است، به دنیا می‌آید و در مسیر رشد و تربیت، در معرض تجربه‌هایی قرار می‌گیرد که شالوده شخصیت او را شکل می‌دهند. هنگامی که این تجارب ناکافی یا آسیب‌زا باشند، فرد آمادگی ابتلا به مشکلات شخصیتی در بزرگسالی را پیدا می‌کند.

طرح‌واره‌درمانی با به‌کارگیری روش‌های درمانی شناختی - رفتاری CBT و نیز افزودن راهکارها و راهبردهای درمان‌های نوین، تلاش کرده است پنجره‌ای را در مقابل درمان‌گرانی قرار دهد که مشتاق آموختن دربارهٔ چگونگی درمان اختلال‌های شخصیتی هستند. طرح‌واره‌درمانی، درواقع، با به‌کارگیری گستره‌ای از تمامی روش‌های آزمون‌شده، در تلاش است تا پیچیدگی‌های روان‌درمانی اختلال‌های شخصیتی را سامان دهد. این روش، یک فرایند درمانی دقیق و در عین حال چندجانبه را ارائه می‌دهد. به همین دلیل، توصیه شده است که روان‌درمان‌گرانی می‌توانند این روش را به‌خوبی و با کارایی بالا به‌کار گیرند که تجربه روان‌درمانی از نوع CBT را بر روی انواع بیماران روانی در کارنامه خود داشته باشند. طرح‌واره‌درمانی یک رویکرد درمانی تجربه‌گرایانه است. در این روش، به بیمار کمک می‌شود تا با مرور شواهد تأییدکننده و شواهد ردکننده طرح‌واره‌های خود، به ارزیابی آنها بپردازد. تکالیف متعدد و دقیقی که از سوی درمانگر، به فرد داده می‌شود تا در محیط درمان و نیز خارج از درمان انجام دهد، همگی برای کمک به او است تا با تجربه و آزمودن طرح‌واره‌ها، آنها را به چالش بکشد؛ کاری که می‌تواند به تغییر طرح‌واره‌های معیوب بیانجامد.

سه دهه پیش، آرون بک مطرح ساخت که هرچند کاربرد اطلاعات مربوط به دوران کودکی، برای درمان دوره حاد افسردگی و اضطراب لازم نیست، اما برای درمان مشکلات مزمن شخصیتی ضروری به نظر می‌رسد. طرح‌واره‌درمانی بر درک پایه‌های مشکلات روان‌شناختی در دوران کودکی و نوجوانی، ارتباط مراجع - درمانگر، و نشاندن فرمول‌بندی مشکل بر زمینه تاریخچه فردی گسترده‌تر، پای می‌فشارد. یانگ با نگاه به ارتباط مراجع - درمانگر و به‌کارگیری مفاهیمی مانند «بازپرورش محدود» و «مواجهه همدلانه» در طرح‌واره‌درمانی، تلاش می‌کند تا از «ارتباط درمانی» به عنوان یک واسطه برای تغییر درمانی سود جوید.

درمان‌گرانی که طرح‌واره‌درمانی را برای کار درمان خود برگزیده‌اند، از فنون تجربی برای اثرگذاری بر باورها، رفتارها و نگاه معیوب و مزمن فرد بهره می‌برند. این فنون به درمانگر کمک می‌کند تا تغییر در سطح طرح‌واره‌ها را راه‌اندازی کند. در واقع، درمان‌گر می‌کوشد در کنار آسان‌سازی پردازش اطلاعات، رسیدن به پردازش هیجانی و تغییر را تسهیل کند.

دوره طرح‌واره‌درمانی طولانی‌تر از دوره معمول درمان شناختی - رفتاری است، چرا که از یک سو با مشکلات مزمن و دیرپا از جمله مشکلات شخصیتی سروکار داریم، و از سوی دیگر باید طیف گسترده‌ای از فنون و شیوه‌های درمانی مبتنی بر رویکرد طرح‌واره‌درمانی را به کار گیریم. هرچند کارهای اولیه بسیاری برای تحقیق درباره اثربخشی طرح‌واره‌درمانی انجام شده است، اما باید تا انتشار نتایج مطالعات گسترده‌تر و مبتنی بر روش‌شناسی معتبر، منتظر ماند.

مطالب این کتاب را خانم دکتر مژگان صلواتی با دقت و وسواس تمام از میان شمار بسیاری از منابع انگلیسی در دسترس، گل‌چین، ترجمه و تألیف کرده است. وی کوشیده است تا به جای تمرکز صرف بر مطالب نظری، به ارائه و معرفی تکنیک‌ها و فنون عملی طرح‌واره‌درمانی بپردازد. برای هر مؤلف و مصنف، در پایان هر کار علمی، همواره این دغدغه وجود دارد که «ای کاش» می‌شد فلان مطلب را هم به متن افزود، دغدغه‌ای که اگر به حال خود رها شود احتمالاً پایانی نخواهد داشت. کتاب حاضر هم‌چنان می‌تواند مطالب دیگری را دربرگیرد. بی‌شک، در ویرایش‌های بعدی کتاب، می‌توان مطالب جدید دیگری را به متن افزود.

دکتر حسین کاویانی

روان‌شناس بالینی و استاد گروه روان‌پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی تهران