

روش‌های خلاقانه در طرحواره درمانی

پیشرفت‌ها و نوآوری‌ها در کار بالینی

جیلین هیت، هلن استارتاپ

مترجمان:

دکتر وحید همتی‌ثابت

عاطفه خیاطی‌پور

دکتر شکوه نوابی‌نژاد

دکتر اکبر همتی‌ثابت



نشر ساوالان

سرشناسه :	هیئت، جیلین
عنوان و نام پدیدآور :	روش‌های خلاقانه در طرحواره درمانی، پیشرفت‌ها و نوآوری‌ها در کار بالینی نویسندگان: جیلین هیئت، کریگ استارتاپ؛ مترجمان: دکتر وحید همی‌ثابت، عاطفه خیاطی‌پور، دکتر شکوه نوابی‌نژاد، دکتر اکبر همی‌ثابت
مشخصات نشر :	ساوالان، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری :	۴۲۹ صفحه
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۲-۹۸-۳
وضعیت :	فیا
فهرست‌نویسی :	
عنوان اصلی :	Creative Methods in Schema Therapy Advances and Innovation in Clinical Practice
موضوع :	شناخت‌درمانی طرحواره، پیشرفت‌ها و نوآوری‌ها در کار بالینی.
شناسه افزوده :	هیئت، جیلین
شناسه افزوده :	استارتاپ، هلن
شناسه افزوده :	همی‌ثابت، وحید، ۱۳۶۸-، مترجم
شناسه افزوده :	خیاطی‌پور، عاطفه، ۱۳۶۵-، مترجم
شناسه افزوده :	نوابی‌نژاد، شکوه، ۱۳۲۵-، مترجم
شناسه افزوده :	همی‌ثابت، اکبر، ۱۳۶۳-، مترجم
شماره پیگیری ارشاد :	۲۲۵۶۷۵۹
رده‌بندی کنگره :	RC۴۸۹
رده‌بندی دیویی :	۶۱۶/ ۸۹۱۴۲۵
شماره کتاب‌شناسی ملی :	۸۶۶۲۳۷۳



نشر ساوالان

روش‌های خلاقانه در طرحواره درمانی

پیشرفت‌ها و نوآوری‌ها در کار بالینی

نویسندگان: جیلین هیئت، هلن استارتاپ

مترجمان: دکتر وحید همی‌ثابت، عاطفه خیاطی‌پور، دکتر شکوه نوابی‌نژاد، دکتر اکبر همی‌ثابت

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۰

ISBN: 978-600-7432-98-3

قیمت: ۱۴۰۰۰۰۰ ریال

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛ تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

تصویر روی جلد: نجمه بهروز

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۲-۹۸-۳

تعداد صفحات: ۴۲۹

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

پیش‌گفتار

طرحواره درمانی (ST) روشی برای درمان اختلالات مزمن مرتبط با «عوامل منش‌شناختی» است که محبوبیت آن نیز روز به روز بیشتر می‌شود. دلایل اصلی محبوبیت این روش عبارت‌اند از: اول، این فرض که ناکامی مزمن در نیازهای تکاملی اولیه، که بطن آسیب‌شناسی روانی (به ویژه اگر در شدیدترین کرانه طیف تظاهر کند) در بزرگسالان است، هم برای درمانگران و هم برای بیماران مشهود است. طرحواره درمانی همچنین چارچوبی نرمال‌کننده و دلسوزانه برای نام‌گذاری خاستگاه‌های زمینه‌ای و رابطه‌ای پریشانی روانشناختی ارائه می‌دهد. بعلاوه اینکه ماهیت یکپارچه این روش درمانی (ارائه روش‌های تجربی، و همچنین شناختی و رفتاری) بسیار جذاب است، زیرا چندین مسیر بالقوه به سمت ایجاد تغییرات بالینی را استطاعت می‌کند. گنجاندن تکنیک‌های تجربی در طرحواره درمانی سهم مهمی در اثربخشی درمان دارد، و این امر به ویژه هنگام بررسی نحوه حمایت از بیمارانی که ترومای زودرس و طولانی مدتی را تحمل کرده‌اند به منصفه ظهور می‌رسد. علاوه بر این، اصل اساسی «بازوالدینی حد و مرزها» به درمانگران این امکان را می‌دهد که خود را با نیازهای اساسی برآورده نشده بیمار وفق دهند و یک سری تجربیات «هیجانی اصلاحي» و «بهبود دهنده طرحواره» را به بیمار ارائه دهند. بیماران از این مؤلفه رابطه‌ای استقبال می‌کنند، زیرا گاه‌آ اولین تجربه آنها از ارتباط همسو و ایمن است. درمانگران گزارش می‌کنند که در گذشته با تأکید بر حفظ منطق، احساس محدودیت می‌کردند، مثلاً در سنت‌هایی مثل رویکردهای شناختی - رفتاری و روان‌تحلیلی، که در آنها توجه کمی به روابط عاطفی یا تغییرات در سطح احساس قلبی در باور بیمار و سیستم‌های دلبستگی آنها می‌شد.

مفهوم ذهنیت‌های طرحواره‌ای، که می‌توان آن را از طریق «نقشه ذهنیت طرحواره‌ای» برای فرمول‌بندی استفاده کرد، تنها خلاصه‌ای از علائم ذهنیت‌ها نیست، بلکه به عنوان یک گزارش مشترک از «خود» کامل فرد عمل می‌کند. با پیشرفت درمان، یک «نقشه راه» برای صحبت در مورد روند پیشرفت درمان درمان و برنامه‌ریزی و پیگیری اهداف درمانی ارائه می‌دهد. در واقع، مطالعات کیفی روی گروه‌هایی از بیماران نشان می‌دهد که مدل ذهنیت طرحواره‌ای به عنوان یکی از قدرتمندترین مؤلفه‌های درمانی تلقی می‌شود. نتایج مثبتی که مطالعات درمانی نشان داده‌اند باعث ارتقاء بیشتر پروفایل طرحواره درمانی می‌شود - این مدل درمانی اکنون تقریباً در تمام نماهای اختلالات شخصیت با موفقیت آزمایش شده است و توانایی و اثربخشی درمانی خوبی را از خود نشان داده است. برای درمان «افسردگی مزمن»، «اختلال خوردن پیچیده» و «اختلال هویت تجزیه‌ای» نیز سازگاری‌هایی داشته است، و مطالعات مربوطه در این خصوص نیز کامل شده‌اند یا در حال انجام هستند.

یکی دیگر از مشاهدات جالب‌توجه این است که اخیراً یک افزایش ناگهانی در تلفیق تکنیک‌های طرحواره درمانی با سایر روش‌های درمانی مانند «درمان شناختی-رفتاری»، «زوج درمانی» و «کودک/

جوان درمانی» و نیز استفاده از روش‌هایی مانند درمان‌های «مستقل» برای هدف قرار دادن علائم اصلی برخی از مشکلات بالینی خاص رخ داده است. پایگاه شواهد مربوط به یکی از تکنیک‌های اصلی، بازآفرینی خیالی، به سرعت در حال گسترش است، و کارآزمایی‌های بالینی نیز اثربخشی آن را روی طیف وسیعی از اختلالات، مانند «PTSD (پیچیده)»، «اختلال اضطراب اجتماعی»، «اختلال بد ریخت‌انگاری بدن»، «افسردگی» و سایر اختلالات مستند می‌کنند.

در حال حاضر چندین کتاب موجود است که به معرفی طرحواره درمانی می‌پردازند یا در مورد کاربردهای خاص این مدل بحث می‌کنند. این کتاب‌ها به طور معمول به توضیح کاربردهای اساسی روش‌های اصلی می‌پردازند. با این حال، روش‌های اصلی مواجهه با بیمار به منظور «رفع بهتر نیازهای بیماران»، «بهبود نتایج بیماران پیچیده‌تر» و «استفاده در طیف وسیعی از شرایط» تکامل یافته‌اند. چنین تغییرات و پیشرفت‌هایی برای تکامل طرحواره درمانی و رسیدن آن به نهایت پتانسیلش ضروری هستند. اگرچه ممکن است متخصصین بالینی گاهی اوقات در کارگاه‌ها یا آموزش‌های تخصصی با ابتکارات خلاقانه مواجه شوند، اما تاکنون هیچ کتابی، خلاصه‌ای برابر از این نوآوری‌ها را ارائه نداده است. این کتاب دقیقاً همین کار را انجام می‌دهد و یک مرور جامع و هیجان‌انگیز از این تحولات را در خلال طیف گسترده‌ای از روش‌ها، از جمله «مفهوم‌پردازی موردی»، «بازوالدینی حد و مرزدار»، «تصویرسازی»، «فن صندلی» و «استفاده از رابطه درمانی به منظور ایجاد تغییر» ارائه می‌دهد. در این کتاب با استفاده از اصول کلیدی و مثال بالینی به تمامی این نوآوری‌ها حیات بخشیده می‌شود. این کتاب همچنین نیاز کسانی را برآورده می‌کند که می‌خواهند مهارت‌های بالینی خود را افزایش دهند و برای افزایش تغییرات بالینی و سلامت بیماران همراهی بیشتری با آنها داشته باشند. طرحواره درمانگران برجسته فصول این کتاب را نوشته‌اند و مروری جامع و با کیفیت از آخرین تحولات طرحواره درمانی ارائه می‌دهند.

آرنود آرنتز

استاد روانشناسی بالینی در دانشگاه آمستردام