

درمان عاطفه‌هراسی

راهنمای روان‌درمانی پویشی کوتاه‌مدت

تألیف

لی مک‌کالو

نات کان

استوارت اندروز

آملیا کاپلان

جانا تان ولف

کارا لانزا هورلی

ترجمه

الهام اشتاد

مهین دهقانی

دکتر محمود دهقانی

ویراستار

دکتر محمود دهقانی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



GUILFORD

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

Copyright © 2003 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc

مجاز رسمی کپی‌رایت ترجمه فارسی این کتاب از سوی انتشارات گیلفورد به
انتشارات کتاب ارجمند واگذار شده است.



GUILFORD

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

عنوان و نام پدیدآورنده: درمان عاطفه‌هراسی / تألیف لی
مک‌کالو... [و دیگران]؛ ترجمه الهام اشتاد، مهین دهقانی،
محمود دهقانی؛ ویراستار محمود دهقانی.
مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۴۷۲ ص. وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۷۶-۸

عنوان اصلی: Treating affect phobia: a manual for
short-term dynamic psychotherapy, 2003.

موضوع: روان‌درمانی کوتاه‌مدت، عواطف (روانشناسی)،
هراس، روان‌درمانی روان‌پویایی.
شناسه افزوده: مک‌کالو، لی، McCullough, Leigh، اشتاد،
الهام، ۱۳۶۲- مترجم، دهقانی، مهین، ۱۳۶۲- مترجم،

دهقانی، محمود، ۱۳۵۶- مترجم.

رده‌بندی کنگره: RC۴۸۰/۵۵/د۴ ۱۳۹۳

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۰۴۲۷۳

لی مک‌کالو، نات کان، استوارت اندروز، آمیلیا کاپلان

جاناناتان ولف، کارا لانزا هورلی

درمان عاطفه‌هراسی: راهنمای روان‌درمانی پویایی کوتاه‌مدت

ترجمه: الهام اشتاد، مهین دهقانی، دکتر محمود دهقانی

ویراستار: دکتر محمود دهقانی

فروست: ۷۷۵

ناشر: انتشارات کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: پرسنل قدیم‌خانی

مدیر هنری: احسان ارجمند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سامان، صفافی: روشک

چاپ اول، فروردین ۱۳۹۴، ۱۶۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۷۶-۸

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف،
ناشر، نشر یا بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد
گرفت.

www.arjomandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۲-۳۳۳۳۷۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، رویروی زیست تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۳۸

بها: ۲۶۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۵۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
درباره نویسندگان.....	۱۱
تقدیم نویسندگان.....	۱۳
مقدمه.....	۱۷

بخش ۱ نظریه، ارزیابی و فرمول‌بندی

فصل ۱ عاطفه و عاطفه‌هراسی در درمان کوتاه‌مدت.....	۳۱
۱. عاطفه‌هراسی چیست؟.....	۳۲
۲. چرا این درمان، بر عاطفه متمرکز است؟.....	۳۳
۳. تعریف و طبقه‌بندی عاطفه.....	۳۸
۴. بیان انطباقی در مقابل بیان غیر انطباقی عواطف.....	۴۳
۵. تحول و درمان عاطفه‌هراسی: مقدمه.....	۴۵
۶. اهمیت تعدیل اضطراب.....	۴۹
۷. اهداف درمان.....	۵۲

فصل ۲ عاطفه‌هراسی، تعارض روان‌پویشی، و دو مثلث مالان.....	۵۹
۱. فرمول‌بندی مجدد تعارض روان‌پویشی به عنوان عاطفه‌هراسی.....	۶۰
۲. درک عاطفه‌هراسی، با استفاده از دو مثلث مالان: اصول جهان‌شمول روان‌درمانی روان‌پویشی.....	۶۲
۳. ایجاد تمایزهای مهم در مورد احساس‌ها.....	۷۰
۴. بازسازی عاطفه‌هراسی از طریق حساسیت‌زدایی منظم: اهداف اصلی درمان.....	۷۳

فصل ۳ ارزیابی و انتخاب درمان برای بیمار.....	۸۵
۱. مرور کلی ارزیابی مقدماتی.....	۸۶
۲. نحوه انتخاب درمان براساس ارزیابی چندمحوری DSM.....	۸۸
۳. چگونگی درجه‌بندی مقیاس ارزیابی کلی عملکرد (GAF).....	۹۴
۴. موارد استفاده و عدم‌استفاده از روان‌درمانی پویشی کوتاه‌مدت.....	۹۸
۵. استفاده از مقیاس ارزیابی کلی عملکرد (GAF)، به منظور تطبیق درمان با نیازهای بیمار.....	۱۰۱
۶. پیوستار حمایتی - کاوشی مداخلات.....	۱۰۶

فصل ۴ چگونگی فرمول‌بندی تعارض روان‌پویشی هسته‌ای: شناسایی انواع هراس‌های

عاطفی.....	۱۱۷
۱. مروری بر فرایند فرمول‌بندی.....	۱۱۸
۲. شناسایی دفاع‌ها: چگونگی اجتناب از احساس انطباقی.....	۱۲۳
۳. شناسایی احساس‌های فعال‌ساز انطباقی: کدام احساس‌ها، مورد ترس و اجتناب، واقع شده‌اند؟.....	۱۲۵

۱۲۷	۴. شناسایی اضطراب‌ها/ بازداری‌ها؛ علل اجتناب از احساس‌های انطباقی
۱۲۹	۵. خلاصه کردن فرمول‌بندی در قالب عاطفه‌هراسی
۱۳۱	۶. مثال‌هایی از نحوه فرمول‌بندی تعارض‌های هسته‌ای
۱۳۶	۷. شناسایی دام‌های موجود در فرمول‌بندی تعارض هسته‌ای
۱۳۹	۸. تکرار با هدف اصلاح و پالایش فرمول‌بندی

بخش ۲ مرور کلی اهداف درمانی روان درمانی بویسی کوتاه‌مدت

۱۴۷	معرفی بخش ۲
-----	-------------

فصل ۵ بازسازی دفاع بخش ۱: بازشناسی دفاع

۱۵۲	۱. مرور کلی بازشناسی دفاع
۱۵۳	۲. اشاره به دفاع‌های علیه عواطف هراس‌آور
۱۶۰	۳. اعتبار بخشیدن به دفاع‌ها
۱۶۵	۴. اشاره به توانمندی‌هایی که در کنار دفاع‌ها وجود دارند
۱۶۶	۵. مدیریت دفاع‌های دشوار
۱۶۶	۶. تکرار مداخلات تا زمانی که دفاع‌ها بازشناسی شوند

فصل ۶ بازسازی دفاع بخش ۲: رهاسازی دفاع

۱۸۳	۱. مرور کلی رهاسازی دفاع
۱۸۴	۲. شناسایی پیامدهای رفتار دفاعی: سود و زیان
۱۹۰	۳. تفکیک منشأ دفاع‌ها از حفظ دفاع‌ها: گذشته در مقابل حال
۱۹۴	۴. سوگواری برای فقدان‌های ناشی از دفاع‌ها
۱۹۶	۵. ایجاد همدلی نسبت به خود، در صورتی که سوگ وجود نداشته باشد
۱۹۷	۶. شناسایی نفع ثانویه دفاع‌ها: معانی و پاداش‌های نهفته
۱۹۸	۷. تکرار مداخلات جهت تقویت انگیزه برای رها کردن دفاع‌ها

فصل ۷ بازسازی عاطفه بخش اول تجربه عاطفه

۲۱۹	۱. مرور کلی تجربه عاطفه
۲۲۰	۲. مواجهه با احساس فوبیک/عاطفه هراس‌آور
۲۳۲	۳. بازداری پاسخ: بازسازی دفاع در صورت لزوم
۲۴۷	۴. شناسایی دام‌ها در تجربه عاطفه
۲۴۷	۵. تکرار مداخله‌ها تا زمانی که عاطفه‌هراسی حساسیت‌زدایی شود
۲۵۱	۶. برخی از سؤال‌های رایج

فصل ۸ بازسازی عاطفه بخش ۲ ابراز عاطفه

۲۶۹	۱. مرور ابراز عاطفه
۲۷۰	۲. ایجاد ظرفیت‌های ابراز و دریافت

مقدمه بخش سوم شرح مختصری از بازسازی خود و دیگری ۳۹۸

فصل ۹ بازسازی خود: ایجاد شفقت و مراقبت نسبت به خود ۳۰۱

۱. مرور کلی: بازسازی احساس مثبت نسبت به خود ۳۰۲
۲. ایجاد ظرفیت دریافتی برای احساس‌های مرتبط با خود ۳۱۲
۳. تغییر نگرش در مورد خود: تشویق بیمار به تصور کردن دیدگاه دیگران در مورد خود ۳۱۹
۴. یافتن و تشویق صدای گمشده ۳۲۲
۵. تشویق "والدگری" برای خود ۳۲۴
۶. کاهش برونی‌سازی نیازها ۳۲۶
۷. تکرار مداخله‌ها تا زمانی که هراس از احساس‌های مربوط به خود، حساسیت‌زدایی شود و خود-ارزشمندی بهبود یابد ۳۲۸

فصل ۱۰ بازسازی دیگران: ایجاد تصاویر درونی انعطاف‌پذیر از دیگران ۳۳۹

۱. مرور کلی: بازسازی عاطفه‌هراسی در مورد ارتباط با دیگران ۳۴۰
۲. ایجاد ظرفیت پذیرش احساس‌های دیگران ۳۵۰
۳. تغییر چشم‌انداز: در نظر گرفتن صحیح و دلسوزانه دیگران ۳۵۳
۴. شناسایی و بازسازی دلبستگی‌های اعتیادی ۳۵۶
۵. بهبود "عشق‌های از دست رفته": مراقبت از افراد مربوط به گذشته ۳۵۸
۶. تکرار مداخلات تا زمانی که هراس مربوط به روابط، حساسیت‌زدایی شود ۳۶۲

بخش ۴ ملاحظات تشخیصی و پایان

فصل ۱۱ درمان تشخیص‌های خاص: ارتباط بین تشخیص‌های DSM و عاطفه‌هراسی‌ها .. ۳۷۳

۱. چگونه عاطفه‌هراسی‌ها، زیربنای تشخیص‌ها را تشکیل می‌دهند و به واسطه نفع اولیه و ثانویه حفظ می‌شوند. ۳۷۴
۲. ادغام سرشت و تربیت: مدل زیستی- روانی- اجتماعی ۳۷۵
۳. استفاده از تشخیص‌های محور یک، به منظور هدایت درمان عاطفه‌هراسی ۳۷۶
۴. به کار بردن تشخیص‌های محور دو به منظور هدایت درمان عاطفه‌هراسی ۳۸۳
۵. نتیجه: تمرکز بر عاطفه‌هراسی‌هایی که شالوده تشخیص‌ها قرار می‌گیرند. ۳۹۱

فصل ۱۲ خاتمه درمان ۳۹۲

۱. مرور کلی ختم درمان ۳۹۳
۲. سنجش تغییرات رخ داده ۳۹۹
۳. ارزیابی علل تغییرات ۴۰۲
۴. بزرگداشت پیشرفت و آگاهی از آنچه که نیاز به کار بیشتری دارد. ۴۰۴
۵. بررسی طیف کامل احساس‌های بیمار نسبت به درمانگر ۴۰۵
۶. جایگزینی فقدان درمان ۴۰۸
۷. نتیجه‌گیری و آغاز ۴۰۹

۴۱۰	 پیوست‌ها
۴۱۰	 پاسخ تمرین‌ها
۴۶۰	 واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۴۶۴	 واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۴۶۸	 منابع

www.ketab.ir

در حالی که سال‌های طولانی، رویکرد روانکاوی و رفتاری، مقابل هم تلقی می‌شدند و تلفیق این دو رویکرد برای بسیاری فقط یک آرزو بود، تلاش بعضی مؤلفان و نظریه‌پردازان مانند دولارد و میلر، پل و اجتل و لی مک‌کالو در طول پنجاه سال گذشته، شمای اولیه چنین دیدگاه یک‌پارچه‌ای را فراهم نموده است. البته کوشش در راستای چنین تلفیقی، هنوز در نقطه آغاز است. هنگامی که لی مک‌کالو یک دانشجوی تحصیلات تکمیلی بود از طریق سوپروایزر خود کاتلا که یک رفتارگرای پیش‌رو بود، با کتاب *روانکاوی و رفتاردرمانی* (۱۹۷۷) پل و اجتل آشنا شد. سال‌ها بعد، در اوائل دهه ۱۹۹۰، مک‌کالو پس از تماشای مجموعه‌های ویدئویی درمان روان‌پویشی، به تشابه (توازی) بین آسیب‌شناسی و درمان در دو رویکرد رفتاری و پویشی پی برد. نخستین کتاب او تحت عنوان *تغییر منش* (۱۹۹۷) انسجام اندیشه‌های یک‌پارچه‌نگر او را به خوبی ترسیم نموده است. بعدها مک‌کالو به همراه همکاران خود، کتاب *درمان عاطفه‌هراسی* (۲۰۰۳) را که یکی از نخستین راهنماهای درمان روان‌پویشی محسوب می‌گردد نگاشت. بدون تردید مک‌کالو تلاش‌های مؤثر زیادی در جهت روشن‌سازی فرایند بازسازی دفاع‌ها، عاطفه و خود انجام داده است و در این راستا نوع نگاه دقیق، رفتاری و عینی او بسیار تعیین‌کننده بوده است. در حالی که مک‌کالو از یک سوی به عنوان یک رفتارگرا به شدت متأثر از مدل جوزف ولپه می‌باشد، از سوی دیگر به طرز استادانه‌ای مدل حساسیت‌زدایی تدریجی ولپه را در بافت تعارض روان‌پویشی جای داده است. در رویکرد روان‌پویشی او عمدتاً متأثر از دیوید مالان و حبیب دوانلو است. همچنین، او به طرز خلّاقانه‌ای، نظریه عاطفه تامکینس را در جهت تبیین آسیب‌شناسی و درمان تعارض‌های روان‌پویشی به کار بسته است. در حالی که شروع کار با مدل‌های درمان روان‌پویشی، گاهی درمانگران تازه‌کار را با سردرگمی‌های مایوس‌کننده‌ای مواجه می‌کند، مدل مک‌کالو به دلیل عینی‌سازی و اجتناب از ابهام، تا حد زیادی از این قاعده مستثناست و امکان آموزش مناسب از طریق تکالیف تنظیم‌شده، را برای درمانگران تازه‌کار به خوبی فراهم نموده است. بدون تردید این راهنمای درمانی برای همه روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مشاورانی که یک رویکرد تلفیقی را تعقیب می‌کنند، بسیار الهام‌بخش و مفید خواهد بود.

هر چند که من قویاً علاقه‌مند به ترجمه این کتاب بودم، ولی این کار بدون همکاری صمیمانه و صبورانه الهام و مهین میسر نمی‌شد. سهم الهام و مهین در ترجمه این کتاب آن‌قدر برجسته شد که به

طرز غیرقابل انکاری، آنها به ترتیب شایسته قرار گرفتن در جایگاه مترجم اول و دوم بودند. الهام صبورانه بخش‌هایی را که ما فرصت ترجمه آن را نداشتیم بر عهده گرفت و مهین مشتاقانه او را همراهی می‌کرد و از به تعویق افتادن ترجمه این کتاب ارزشمند اجتناب کردند. مهین و الهام با علاقه‌مندی فراوانی که هم در برگزیده یادگیری و هم ترجمه بود، کار را به خوبی پیش بردند. در نتیجه می‌خواهم در پایان از همکاری صمیمانه و صبورانه آنها عمیقاً تشکر نمایم.

دکتر محمود دهقانی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
انستیتو روان‌پزشکی تهران