

طرحواره درمانی گروهی

برای اختلال شخصیت مرزی

راهنمای درمان گام به گام به همراه نکات کتاب تمرین بیمار

تألیف:

جوان فارل

ایدا شاو

به همراه فصل هایی از:

آود آحر، میشر فرتول، جورج لاکوود،
پل پرس، نرس، هانی ون گندرين،
میشل ون هوه و جفری یانگ

ترجمه:

سیده لیلا پورسمر

دانشجوی دکتری روان شناسی

دانشگاه تربیت مدرس

Wiley Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند



(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

سرشناسه: فارل، جوان ام، Farrell, Joan M

عنوان و نام پدیدآور: طرحواره درمانی گروهی برای اختلال شخصیت مرزی: راهنمای درمان گام به گام به همراه نکات کتاب تمرین ویژه بیماران/ تألیف جوان فارل، آیدا شاول، به همراه فصولی از آرنولد آرتنر... [و دیگران]؛ ترجمه سیده لیلا پورسمر.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص، وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۹۷-۷

عنوان اصلی: Group Schema Therapy For Borderline

Personality Disorder: a Step-by Step Treatment Manual With Patient Workbook, 2nd ed, 2012.

موضوع: اختلال شخصیت مرزی - درمان. Borderline

Personality Disorder-Treatment, روان درمانی گروهی، Group Psychotherapy

شناسه افزوده: شاول، آیدا، Shaw, Ida A, آرتنر، آرنود، Arntz, Amtz

Arntz, Amtz پورسمر، سیده لیلا، ۱۳۶۳- مترجم.

ردی کنگره: ۱۳۹۶ ف ۳ الف/ ۵۶۹/۵ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸۵۲

شماره کتبشناسی ملی: ۴۵۹۷۶۲۹

جوان فارل، آیدا شاول

طرحواره درمانی گروهی

برای اختلال شخصیت مرزی

راهنمای درمان گام به گام به همراه نکات کتاب تمرین بیمار

ترجمه: سیده لیلا پورسمر

فروست: ۸۴۱

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: سیده پراچی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه نکی

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش نیزار

چاپ اول، اسفند ۱۳۹۶، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۹۷-۷

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

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۱، ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، پلاک ۱۶، ۰۵۱-۳۸۴۴۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۲۸۷۶۰۳

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

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۲۹۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۹	تشکر و قدردانی
۱۱	دیباچه
۱۵	۱- مقدمه
۲۳	۲- طرحواره درمانی گروهی: مدل مفهومی
۳۵	۳- بهره‌مندی از عوامل درمانی گروه برای تسریع و تقویت مداخله‌های طرحواره درمانی
۵۱	۴- نقش درمانگر: بازوالدینی حد و مرزدار در خانواده گروه
۹۵	۵- اصول و اولیة طرحواره درمانی گروهی
۱۲۳	۶- مرحله اول طرحواره درمانی گروهی: برقراری ارتباط و تنظیم هیجان
۱۶۱	۷- مرحله دوم طرحواره درمانی گروهی: تغییر ذهنیت طرحواره
۲۴۹	۸- مرحله سوم طرحواره درمانی گروهی: خودگردانی
۲۶۹	۹- تمرین‌های بیماران و نحوه استفاده از آن
۲۷۹	۱۰- ترکیب طرحواره درمانی فردی و گروهی
	۱۱- رسیدن به نیازهای هیجانی بنیادی با استفاده از بازوالدینی حد و مرزدار در طرحواره درمانی گروهی
۲۸۷	
۲۹۹	۱۲- مطالعه مروری طرحواره درمانی گروهی ویژه اختلال شخصیت مرزی
۳۰۹	۱۳- نتیجه‌گیری و راهنمایی‌هایی برای آینده طرحواره درمانی گروهی
۳۱۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۱۹	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۳۲۱	منابع
۳۲۷	درباره نویسندگان

دیباچه

بسیار خشنود هستم که از من دعوت شد تا مقدمه‌ای بر این راهنمای درمانی پیشنهاد در طرحواره‌درمانی گروهی بنویسم.

از سال ۲۰۰۸ که بر اساس مطالعه نویسندگان این کتاب از اثرگذاری مثبت طرحواره‌درمانی گروهی در درمان بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی آگاه شدم، از توانمندی‌های بالقوه مدل گروهی برای در دسترس‌تر قرار دادن طرحواره‌درمانی بسیار هیجان‌زده هستم. در این عصر که رویکرد مدیریت سلامت روان در آمریکا و هر گوشه دیگر دنیا رو به وخامت می‌گذارد، طرحواره‌درمانی گروهی توانمندی بالایی در ارائه راهکارهای درمانی قدرتمند طرحواره‌درمانی دارد. این رویکرد می‌تواند به تأثیرگذاری طرحواره‌درمانی برای حتی تأثیرگذارتر از آن باشد.

نخستین بار در همان سال‌های جامعه طرحواره‌درمانی با جوان و ایدا ملاقات کردم و متوجه شدم آنها رویکرد طرحواره‌درمانی گروهی خود را به مدت ۲۵ سال گسترش داده‌اند. اینکه آنها تا چه حد از مفاهیم بنیادی رویکرد درمانی من به طور مستقل در رویکرد گروه‌درمانی خود استفاده کرده بودند، من را بسیار متعجب کرد. طرحواره‌درمانی گروهی از منظر اصطلاحاتی مانند مدل مفهومی، اتحاد درمانی و مداخلات درمانی با مدل فردی بسیار شباهت زیادی دارد.

در گذشته، همواره نسبت به بسط دادن رابطه درمانی مستحکمی که آن را "بازوالدینی حد و مرزدار" می‌نامم - که نقش کلیدی در تأثیرگذار بودن طرحواره‌درمانی دارد - به گروه تردید داشتم. همواره به گروه‌درمانی به عنوان شکل خفیف‌تری از درمان انفرادی نگاه می‌کردم، به ویژه در زمینه بیماران مبتلا به اختلالات شخصیت. اینکه دانستم این طرز تفکر تا آنجا نادرست است من را بسیار خشنود کرد. رویکرد طرحواره‌درمانی گروهی جوان و ایدا کاملاً عصر به فرد و با آتیه درخشان است.

طرحواره‌درمانی گروهی اعضای را ترغیب می‌کند که همانند یک خانواده سالم زیر نظر و راهنمایی دو والد - درمانگر مجرب به "بازوالدینی" یکدیگر بپردازند. به نظر می‌رسد حس تعلق و پذیرش که در گروه همانند یک خانواده صمیمی ایجاد می‌شود، بازوالدینی حد و مرزدار و عناصر هیجان‌مدار را در طرحواره‌درمانی تقویت می‌کند.

به علاوه، با به کارگیری دو درمانگر همزمان برای هر گروه، طرحواره‌درمانی گروهی به یک درمانگر اجازه می‌دهد آزادانه در گروه حضور داشته باشد، در یک زمان با یک یا دو تن از اعضای کار کند و تمرینات تجربی خلاقانه‌ای را اجرا کند. در همین زمان، درمانگر دوم "پایگاه ثابتی" برای سایر اعضای

گروه باقی می ماند، ارتباط هیجانی مستمری را با هر یک از اعضای برقرار می کند، واکنش های اعضای را زیر نظر می گیرد، اعضای را از آنچه که در گروه رخ داده است آگاه می کند و برای تغییر مسیر گروه در جهت تمرکز بر نیازهای سایر اعضای گروه مداخله می کند.

همچنین اینکه طرحواره درمانی گروهی به خوبی فراتر از مدل گروهی درمان های سنتی شناختی رفتاری/ رفتار درمانی دیالکتیکی عمل کرده است من را بسیار تحت تأثیر قرار داد. در مدل گروهی رویکرد شناختی رفتاری اعضای مهارت هایی را در چیدمان سمینار گونه ای می آموزند، و در گروه های غیرشناختی رفتاری درمانگر در حالی که اعضای، نظاره گر هستند با یکی از آنها به طور انفرادی کار می کند. در طرحواره درمانی گروهی، روش های به کار رفته در طرحواره درمانی فردی، همانند فعالیت های جسمی و ایفای نقش ذهنیت ها به گونه ای تغییر کرده اند که تمام اعضای گروه را در تمرینات منحصربه فردی که از مزایای تعاملات و حمایت های گروهی برخوردار هستند، مشارکت می دهد. ترکیب عوامل درمانی گروه با گستره وسیعی از تکنیک های یکپارچه که در حال حاضر جزئی از طرحواره درمانی هستند، عملاً از دلایل اثرگذاری نتایج کارآزمایی های کنترل شده ای که قبلاً از آنها سخن گفتیم و نتایج این سایر مطالعاتی است که در زمینه طرحواره درمانی گروهی در جریان هستند. این کتاب نخستین نسخه چری از دستورالعمل طرحواره درمانی گروهی است که در زمینه شرح اطلاعات با اهمیت بالینی کاربرد، موفق عمل کرده است. نویسندگان رویکرد منظمی را در شکل گروهی برای درمان بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی شرح داده اند، در حالی که انعطاف پذیری در درمان را که من همواره در طرحواره درمانی فردی به آن بسیار اهمیت می دهم حفظ کرده اند. پیشنهادات درمانی مشخص و به خوبی تنظیم شده اند، و همراه حجم زیادی از مثال ها گردآوری شده اند. در عین حال از وسوسه نوشتن یک کتاب زبانی برای درمانگر که صرفاً دنباله رو دستورالعمل های داده شده باشد اجتناب شده است.

برای توضیح بیشتر، نویسندگان از عناصر اصلی طرحواره درمانی با استفاده از مداخلات "بازوالدینی حد و مرزدار" برای هر یک از ذهنیت های برانگیخته شده در گروه محافظت کرده اند و همچنین این مداخلات را با "لحظه های تجربی" که قابلیت فعالیت هیجانی را برای تغییر در سطوح عمیق تر را دارد، پیوند داده اند. همانند طرحواره درمانی فردی، مدل گروهی آمیزه ای از فعالیت تجربی، شناختی، بین فردی و رفتاری است.

این کتاب یک راهنمای گام به گام برای درمان بیماران مرزی ارائه می دهد. این دستورالعمل همچنین شامل گستره وسیعی از بروشورهای آموزشی مخصوص بیماران، تمرینات گروهی و تکلیف های خانگی است که همگی در سایت وایلی برای استفاده بیماران قابل دانلود است. مواد تشکیل دهنده کتاب تمرین هم بر اساس ذهنیت و هم بر اساس شکل مداخله تنظیم شده اند تا به درمانگران اجازه دهند، تمرین ها و تکلیف های خانگی را که بهترین هماهنگی با اعضای گروه و سبک درمانی آنها دارد،

انتخاب کنند. همچنین زبان روان کتاب نمونه‌هایی از جلسات درمانی و مثال‌های گوناگونی از بیماران را در اختیار خواننده قرار می‌دهد.

تجربه‌ای که نویسندگان کتاب در طول بیش از سی سال با آموزش به درمانگران در سرتاسر جهان کسب کرده‌اند، از میان حجم وسیعی از اطلاعات برگرفته از گروه‌های طرحواره‌درمانی با تنوع جمعیتی گسترده بدست آمده است. کتاب در سطحی نگارش شده است که برای گستره وسیعی از متخصصان بهداشت روان شامل روان‌شناسان، مددکاران اجتماعی، روان‌پزشکان، مشاوران، پرستاران روان‌پزشکی و همچنین کارآموزان پزشکی عمومی و تخصصی به کار می‌آید.

من این فرصت را داشتم که طرحواره‌درمانی گروهی را در مراحل آغازین آن تجربه کنم، یعنی درست زمانی که از جوان و ایدا برای آموزش طرحواره‌درمانی به درمانگران ارشد نیویورک دعوت کرده بودم. پس از این تجربه بیشتر از قبل دربارهٔ پتانسیل‌های طرحواره‌درمانی در گروه امیدوار هستم، و بسیار مشتاقم پس از دیدن آموزش‌های لازم، چنین گروهی را هدایت کنم.

جوان فارل طر واره رمانگر رجسته‌ای است که به عنوان مرکز هیجانات، "هدایتگر" و "پایگاه ثابت" گروه، به شکل کلیدی عمل می‌کند. نقشی که من می‌توانم خودم را پس از گذشت زمان و تجربه کاری در آن ببینم، چیزی که مرا واقعاً متعجب کرد احتمالاً به این دلیل که سبک او از من و جوان متفاوت است کار گروهی بسیار برجسته‌ای ایجاد شاو بود. انتقال این سطح از اصالت، خلاقیت و خودانگیختگی به گروه بسیار دشوار است. او قادی است مؤلفه‌هایی از گشتالت، نمایش درمانی، بازی نقش و سبک سرایت‌کننده خودش را در ایجاد رویکردی به کاملاً با درخواست‌های مبتنی بر سبک طرحواره‌ای گروه همخوانی دارد، ترکیب کند و بیماران را به ایجاد تغییرات بنیادی متقاعد سازد. تجارب گروه در این دستورالعمل به طرحواره درمانگران - از به ده تا راهکارهای خلاقانه خود را بیابند.

من طرحواره‌درمانی گروهی را یکی از سه پیشرفت مهم طرحواره درمانی از زمان آغاز آن می‌دانم. این رویکرد توان عمده‌ای برای همکاری‌های بین‌المللی برای گسترش و انتشار طرحواره‌درمانی در مطالعاتی همچون مطالعات آزمایشی در هلند و آلمان و همچنین مداخله برای بیماران سرپایی و استفاده روزمره در بیمارستان، از خود نشان داده است.

همچنین درباره کارآزمایی بالینی گسترده‌ای که در ۱۴ پایگاه و ۵ کشور مختلف در حال اجرا است بسیار خوشنود هستم. آرنود آرنتز و جوان فارل به عنوان محققان اصلی مطالعه، درجه کارآمدی و میزان تأثیرگذاری مدل طرحواره‌درمانی گروهی را برای بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی بررسی می‌کنند. این کتاب حاوی راهنمای درمانی کامل و مواردی است که شرکت کنندگان در این مطالعه آن را به کار برده‌اند.

با وجودی که این دستورالعمل بر روی درمان بیماران مرزی متمرکز است، من باور دارم که این رویکرد توان بالقوه‌ای در به‌کارگیری برای دیگر بیماران اختلالات و چیدمان‌های درمانی را دارد.

همانند طرحواره درمانی فردی، انتظار دارم مدل طرحواره درمانی گروهی (چنانچه بر اساس اصول مطرح شده در این کتاب استفاده شود) برای درمان بیماران مبتلا به سایر اختلالات شخصیت، بسیاری از اختلالات محور I، و دیگر مشکلات مزمن که به درمان‌های موجود پاسخ نمی‌دهند، مؤثر باشد. در حال حاضر طرحواره درمانی گروهی به عنوان درمان احتمالی برای اختلالات خوردن، اختلالات شخصیت اجتنابی، وابسته، خودشیفته و ضد اجتماعی در حال بررسی است.

می‌خواهم در اینجا از بسیاری از اعضای جامعه بین‌المللی طرحواره درمانی که جوان و ایدا را برای شکل‌دهی مدل طرحواره درمانی گروهی و کتاب راهنمای آن، یاری رساندند تشکر کنم. این اعضا عبارتند از: آرنود آرنتز، هانی ون گندرین و میشل ون ورسویچ از هلند؛ هیتز فرت ول، جورج لاکوود در آمریکا؛ پل پریس در سوئیس؛ و نیل ریس در آلمان. این افراد فصول مشترکی را در این کتاب تألیف کرده‌اند که موضوعات کاربردی مانند تلفیق طرحواره درمانی فردی و گروهی، و جنبه‌هایی که بیشتر تئوری هستند، مانند فصول مربوط به نیازها و بازوالدینی حد و مرزدار را پوشش می‌دهد. این کتاب همچنین، در ای فصل که من کمک نویسنده آن هستم، یک فراتحلیل درباره مطالعات انجام شده در زمینه میزان تأثیر دار، طرحواره درمانی بر بیماران مرزی را مطرح کرده است.

این کتاب راهنمای برجسته را به من می‌تخصصان بهداشت روان که با بیماران پیچیده، مزمن و با پاسخ‌دهی پایین به درمان کار می‌کنند و به ویژه آنانی که به دنبال درمان‌های علمی با تأثیرگذاری بالا برای جایگزینی درمان‌های فعلی هستند، بسیار توصیه می‌کنم. این کتاب یکی از بایدهای مطالعه برای درمانگران با علاقه طرحواره درمانی، اختلالات شخصیت مرزی، دیگر اختلالات شخصیت، درمان گروهی و رویکردهای جدید نشأت گرفته از درمان شناختی رفتاری می‌باشد. جوان و ایدا را برای جسارتشان در پذیرفتن خطرات گسترش یک رویکرد نوین، تشکر و الهام‌بخش در زمینه طرحواره درمانی تحسین می‌کنم.

دکتر جفری یانگ

موسسه طرحواره درمانی نیویورک،

دانشگاه کلمبیا،

بخش روان‌پزشکی