

راهنمای درمانگران:
تلفیق درمان شناختی-رفتاری با درمان
مبتنی بر پذیرش و تعهد

نویسندگان
دکتر جوزف کیاروچی
سازمان روانشناسی، دانشگاه کاتولیک استرالیا

ان باوایی
روانشناس ارشد بالینی، استرالیا

مترجمان
دکتر زینب بهرامی احسان
دکترای روانشناسی مثبت، دانشگاه UNSW استرالیا

آتنا حیدری
کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه تهران

سرشناسه

: سیاروچی، جوزف

Ciarrochi, Joseph

عنوان و نام پدیدآور

: راهنمای درمان گردان: تلفیق درمان شناختی- رفتاری با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

نویسندگان جوزف کیاروچی، آن بایلی؛ مترجمان زینب بهرامی احسان، آتنا حیدری

مشخصات نشر

: تهران: ویهان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

: ۲۳۶ص: مصور، جدول

شابک

: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۱-۱۲-۶

وضعیت فهرست‌نویسی

: فیپا

یادداشت

: عنوان اصلی: A CBT-practitioner's guide to ACT : how to bridge the gap between

cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy, c2008

عنوان دیگر

: تلفیق درمان شناختی- رفتاری با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

موضوع

: شناخت درمانی

موضوع

: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

موضوع

: Cognitive therapy:

موضوع

: Acceptance and commitment therapy:

موضوع

: بهرامی احسان، زینب، ۱۳۶۱- مترجم

: بیلی، آن

شناسه افزوده

: حیدری، آتنا، ۱۳۶۷- مترجم

: Bailey, A. n

شناسه افزوده

: RC۴۸۹/۵۴۲۶ س ۱۳۹۸.

رده‌بندی کنگره

: ۶۱ / ۸۹۱

رده‌بندی دیویی

: ۵۵۲ ۷۲۶:

شماره ملی کتابشناسی

عنوان کتاب

: راهنمای درمان گردان: تلفیق درمان شناختی- رفتاری با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

ناشر

: انتشارات ویهان

مؤلف

: جوزف کیاروچی و آن بایلی

مترجم

: زینب بهرامی احسان و آتنا حیدری

ویراستار

: عباس کسایی پور

مدیر تولید

: شرکت پیشتازان علم و دانش امیرکبیر (شریف یار)

صفحه‌آرا

: الهام کسایی پور

طراح جلد

: محدثه حاجی

شمارگان

: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ

: اول، ۱۳۹۸

چاپ و صحافی

: شرکت پیشتازان علم و دانش امیرکبیر (شریف یار)

ناظر چاپ

: حمیدرضا خاشعی و رنامخواستی

قیمت

: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۱-۱۲-۶

ISBN: 978-622-6591-12-6

همه حقوق برای ناشر محفوظ است

دفتر پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، کوچه انوری، پلاک ۱۴

شماره های تماس: ۰۹۱۲۵۲۷۹۲۴۸-۰۹۱۹۶۸۳۷۱۵۲-۶۶۱۷۵۷۹۱

دفتر موسسه شریف یار: فلکه دوم صادقیه، خ اشرفی اصفهانی، خ سازمان آب غربی، ساختمان نور قائم، پلاک ۱

شماره های تماس: ۰۹۰۲۰۰۸۹۱۲۹-۴۴۰۲۰۲۴۱

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و مطالعات زیربنایی که در این شیوه درمان درباره زبان، شناخت و نظریه چارچوب ارتباطی صورت گرفته است، همواره بخشی از درمان شناختی-رفتاری بوده است. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بعضی از بخش‌های دیگر رویکرد درمانی شناختی-رفتاری را به چالش کشیده است و نهایتاً رویکرد چکیده‌ای ارائه می‌کند که حوزه وسیعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با ظهور رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، نظریات و انتقادات بی‌شماری از جانب سایر درمان‌های شناختی و رفتاری به‌سوی این رویکرد روانه شده است؛ ما باید اذعان کرد که تمجیدها و انتقادات معطوف به درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی-رفتاری به هم مرتبط‌اند، اگرچه تفاوت‌هایی نیز دارند.

کتاب پیش رو در بیان مزایای شناختی-رفتاری را دعوت می‌کند تا مدل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را بررسی کنید. نیازی نیست خوانندگان این کتاب فرضیات و باورهای خود را بررسی کنند. محتمل است که ما بتوانیم درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را با درمان شناختی-رفتاری تلفیق کرد. همچنین می‌توانیم بعضی از تکنیک‌های این دو رویکرد را در هم ادغام کرد. این کتاب در انجام این مهم به شما کمک خواهد کرد. نهایتاً خوانندگانی که در نظر دارند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را درک کرده به درک کامل به کار برند، احتمالاً می‌خواهند بر پیش‌فرض‌ها، نظریه اصلی و مدل بالینی این رویکرد نیز مسلط شوند. این کتاب همه این زمینه‌ها را به خوبی پوشش می‌دهد. جوزف کیاروچی و آل باس به کمک مطالب، تصاویر و بیان مناسب، مجموعه خوبی را فراهم کرده‌اند که برآمده از سال‌ها تجربه بر رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد است.

وقت آن است که از جدال بیهوده علیه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی-رفتاری فراتر برویم. نسل سوم درمان شناختی-رفتاری، همچون درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، نقطه مقابل درمان شناختی-رفتاری نیست، بلکه جزئی از خانواده بزرگ درمان شناختی-رفتاری است. بر اساس مباحث کتاب، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تغییر شناخت‌ها، سودمندی این تغییر و درمان شناختی را رد نمی‌کند. در مقابل، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یک مدل بالینی است که با نظریه چارچوب ارتباطی و زمینه‌گرایی کاربردی مرتبط است. درواقع نظریات زیربنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند به جهات

دیگر نیز هدایت شود و کمک می‌کند تا درک کنیم چگونه تغییرات شناختی می‌تواند اثرگذار باشد.

شما می‌توانید بدون توجه به این نکته که یک تکنیک شبیه چیست یا چه کسی آن را اختراع کرده است، بر یک تکنیک متمرکز شوید. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، نظریهٔ چارچوب ارتباطی و زمینه‌گرایی کاربردی را از لحاظ تکنیکی به هزاران طریق مختلف به کار می‌گیرد اما از لحاظ کارکردی فقط یک هدف دارد: افزایش رفتارهای همخوان با ارزش‌ها و ایجاد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی.

بر اساس مطالعات تجربی می‌دانیم که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد عیناً مانند درمان شناختی-رفتاری نیست. فرایندهای تغییر و نتایج درمانی در این دو رویکرد متفاوت‌اند. این مطالب از لحاظ بالینی اهمیت دارد زیرا زمانی که یک درمانگر شناختی-رفتاری گرفتار می‌شود می‌تواند به‌جای تأکید بر یک تکنیک درمانی ناسودمند، پیش‌فرض‌ها، نقطهٔ نظرتان و رویکردهای متفاوتی را مدنظر قرار دهد؛ اما آنچه همهٔ روان‌شناسان بالینی می‌خواهند بدانند یک مدل دیگر است تا تلاش‌هایشان به ثمر برسد. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به‌اندازهٔ شبیه به درمان شناختی-رفتاری هست که بتوانند از آن استفاده کنند و به‌اندازه‌ای تفاوت دارد که سودمند باشد.

اکنون درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و نظریهٔ چارچوب ارتباطی به حوزه‌ی پراهمیتی بدل شده است که وقت را صرف کشف کژی‌ها در شکل‌گیری شخصیت می‌کند؛ موضوعی که در رفتارگرایی تا لحظه‌ی مرگ یا دست‌کم نزدیکی‌های مرگ ثابت فرض می‌شد. این کتاب شبیه به راهنمای سفر به یک کشور متفاوت یا حداقل ناحیه‌ای دیگر با بهجهای عجیب است. این کتاب زبان را توضیح می‌دهد و به نکات جالبی تأکید می‌کند تا خواننده بتواند انتخاب کند؛ مانند هر کتاب راهنمای خوب، هرگز خواننده را تحت فشار قرار نمی‌دهد یا او را مجبور نمی‌کند به نکات خاصی توجه کند. در مقابل، پیشنهادات جدیدی را به خوانندگان ارائه می‌دهد، نه فقط از جهت رشد و شکوفایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بلکه از جهت رنج بشریت. درمانگران در دو شیوهٔ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی-رفتاری ارزش‌های مشترکی دارند: کاهش رنج افراد، توانمندسازی آن‌ها، افزایش شادابی و سرزندگی و ایجاد ارتباط.

فهرست

یادداشت ویراستار

مقدمه

بخش اول

غلبه بر موانع شناختی برای دستیابی به زندگی ارزشمند

۱۳

فصل ۱

تلفیق درمان شناختی-رفتاری با درمان سنتی بر پذیرش و تعهد

۲۹

فصل ۲

گریختن از دام‌های زبان

۶۳

فصل ۳

ارتقای تکنیک‌های درمان شناختی-رفتاری سنتی

۹۸

فصل ۴

رهایی از خود برای کشف خود