# رابطه درمانی
# در
# مداخلات شناختی رفتاری

**تالیف**

پائول گیلبرت  رابرت لیهی

**ترجمه**

امراه تاج‌الدینی

(دانشجوی دکتری روان‌شناسی)

دکتر اسماعیل سلیمانی

(عضو هیأت علمی دانشگاه ارومیه)

انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۶

بسم الله الرحمن الرحیم

تهران، میدان انقلاب، خیابان۱۲فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

**رابطه درمانی در مداخلات شناختی رفتاری**

**تالیف:** پائول گیلبرت- رابرت لیهی

**ترجمه:** امراه تاج‌الدینی - دکتر اسماعیل سلیمانی

**ناشر:** انتشارات آوای نور

**صفحه‌آرا:** منیرالسادات حسینی

**چاپ:** اول ۱۳۹۶

**شمارگان:** ۵۰۰ نسخه

**شابک:** ۹-۲۷۰-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸

**کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است**

**قیمت ۳۴۰۰۰ تومان**

# فهرست مطالب

## بخش ۱: مسائل کلیدی


پیش‌درآمد ..... ۷

پیشگفتار مترجمان ..... ۱۱

**فصل اول: مقدمه و نگاهی اجمالی: مسائل اساسی در رابطه درمانی**

نویسندگان: پائول گیلبرت و رابرت لی هی..... ۱۵

**فصل دوم: مولفه‌های فعال رابطه درمانی که تغییر مراجع را تسریع می‌کنند**

نویسندگان: گیلیان هاردر، جان چیل و میخائیل بارخام..... ۴۵

**فصل سوم: هیجان در رابطه درمانی در درمان هیجان-محور**

نویسندگان: لسلی و گرینبرگ..... ۷۳

**فصل چهارم: رابطه درمانی: تلویحاتی از انتقال و شناخت اجتماعی**

نویسندگان: رجینا میراندا و سوسن اندرسون..... ۱۰۱

**فصل پنجم: تشخیص و حل شکاف‌ها در رابطه درمانی**

نویسندگان: آدرین کاتزو و جرمی سافران..... ۱۳۷

**فصل ششم: دلسوزی و ذهن‌های تکامل‌یافته در رابطه درمانی**

نویسنده: پائول گیلبرت..... ۱۵۹

**فصل هفتم: الگوهای کارکردی درونی دلبستگی در رابطه درمانی**

نویسنده: گلوانی لیوتی..... ۲۱۵


## بخش ۲: رابطه درمانی در مداخلات خاص


**فصل هشتم: رابطه درمانی در شناخت درمانی با بیمارانی که به سختی درگیر می‌شوند**

نویسنده: کوری نیومن..... ۲۴۳

**فصل نهم: رابطه‌درمانی در رفتاردرمانی دیالکتیکی**

نویسندگان: میخائیا اسوالز و هیدی هارد..... ۲۶۹

**فصل دهم: استفاده از پذیرش و تعهد درمانی برای بهبود رابطه درمانی**
نویسندگان: هیثر پیرسون و استون هایز.....۲۹۵
**فصل یازدهم: عدم تطبیق طرحواره‌ای در رابطه درمانی**
نویسنده: رابرت لیهی.....۳۲۷
**فصل دوازدهم: خود و انعکاس خود در رابطه درمانی**
نویسندگان: جیمز بنت-لوی و پیچارد توایتز.....۳۶۳

# پیش درآمد

ما در چند سال گذشته در کنفرانس‌های شناختی رفتاری، در ارتباط با رابطه درمانی سمپوزیومی را سازمان داده بودیم. چیزی که آشکار شد این بود که شرکت‌کنندگان در سمپوزیوم مشتاق بودند تا چیزهای بیشتری در مورد چگونگی ارتباط با بیماران به منظور اثربخش‌تر ساختن درمان یاد بگیرند. اگر چه ما به اهمیت تکنیک‌ها و درمان‌های از لحاظ تجربی تایید شده واقف هستیم، با این حال این را نیز می‌دانیم که اگر بیماران درمان را ترک کنند با تکنیک و درمان به جایی نخواهیم رسید. در مکاتب مختلف درمانی ذکر شده است درمانگرانی که در ارتباط برقرار کردن با بیمار مهارت دارند، ترک زودهنگام درمان را کاهش می‌دهند و در مواقع مشکل پذیرا و اکتشافی عمل می‌کنند در حالی که دیگر درمانگران که کاملا باهوش، وظیفه‌شناس و آموزش دیده در زمینه‌ی تکنیک‌ها هستند، به نظر می‌رسد در درگیر کردن بیمار در درمان یا همساز بودن با بیمار مشکل داشته باشند. ما در تجارب آموزشی خود به درمانگران متوجه این امر شده‌ایم. با اینکه همه‌ی ما تصدیق می‌کنیم که درمان صرفا بکارگیری تکنیک‌ها نیست- بلکه درمان یک رابطه‌ی انسانی را در برمی‌گیرد که می‌تواند به اثربخشی درمان کمک کند یا مانع آن شود- با این حال می‌دانیم که بالینگران با رویکردهای غیر از درمان شناختی رفتاری (CBT)، آن (درمان شناختی رفتاری) را به عدم توجه کافی به پیچیدگی‌ها و اهمیت رابطه درمانی محکوم می‌کنند. با اینکه ما باور داریم این انتقادها مبالغه‌آمیز هستند، با این حال این امر درست است که بسیاری از ما که از CBT استفاده می‌کنیم، می‌توانیم با فهم رابطه درمانی و استفاده از آن موجب انتفاع مراجع شویم. با اینکه CBT به رویکرد علمی خود می‌نازد، با این حال یادگیری این امر نیز اهمیت دارد که چگونه ذهن ما در طول رابطه از یکدیگر متاثر می‌شود و چنین یادگیری‌ای باید در طول آموزش و تمرین اثرگذاری آموخته شود.

با چنین اندیشه‌هایی در ذهن، ما مکاتباتی پیرامون نوشتن کتابی در مورد رابطه درمانی در CBT انجام دادیم و سپس در کنفرانس انجمن بریتانیایی سالانه‌ی مداخلات شناختی و رفتاری در دانشگاه یورک (UK) در جولای ۲۰۰۳، ما تصمیم گرفتیم اقدامی در این مورد انجام دهیم. پائول فعالیت‌های خود را در مورد دلسوزی در درمان پیش

برده بود و باب[۱] بر اعتبارسازی تمرکز کرده بود و از بحث با دیگر حاضران در کنفرانس برای ما آشکار شد که علاقه و اندیشه‌ی زیادی در CBT در مورد رابطه درمانی در شرف وقوع است. همچنین ما فهمیدیم که مفاهیمی همچون انتقال و انتقال متقابل پیوسته پیرامون CBT وجود داشته‌اند اما از طریق عدسی باورهای هسته‌ای و طرحواره‌ها که پذیرای آزموده شدن همچون هر باور دیگری هستند، در نظر گرفته می‌شدند. با این حال، پژوهش‌های اخیر مسائل و فرآیندهای جدیدی را که در رابطه درمانی اهمیت دارند روشن ساخته است- اهمیت پردازش خارج از هشیاری، آگاهی هیجانی و اجتماعی‌شدن، فرآیندهای دلبستگی و راهکارهای بین‌فردی. هریک از اینها تلویحاتی برای رابطه درمانی و چگونگی یکپارچه ساختن این بینش‌ها در عمل، فراهم می‌کند.

در تلاش برای کمک به تفصیل اندیشه‌ی جدید در مورد رابطه درمانی در CBT، ما تصمیم گرفتیم تا همکارانمان را برای بررسی مجموعه‌ای از سوالات دعوت کنیم. بعضی از دعوت‌های ما رد شدند و بعضی هم نیامدند اما نویسندگان این کتاب با این پروژه با شور و شوق زیادی همکاری کردند، بسیاری از ایده‌ها و بینش‌های جالب را با ما به اشتراک گذاشتند و همچنین این دیدگاه را مطرح کردند که تمرکز بر رابطه درمانی، و تنوع دیدگاه‌ها در CBT، نادیده گرفته شده است. از اینرو ما بعضی از سوالات کلیدی را برای عرضه کردن به مشارکت‌کنندگان مطرح کردیم اما تاکید کردیم که اینها صرفا برای راهنمایی هستند و اینکه آنها می‌توانند موضوعات دیگری را مطرح کنند. موضوعاتی که ما پیشنهاد دادیم عبارت بودند از:

۱- اهمیت اینکه چگونه شما با بیمارتان در اولین مرحله ارتباط برقرار می‌کنید همچون اینکه (مثلا) بیمار احساس امنیت کند و برای بازگشت مجدد انگیزه داشته باشد. ما فکر می‌کنیم که موضوع امنیت می‌تواند در آمادگی بیمار برای درگیر شدن و گام برداشتن در مسیر تغییر، حیاتی باشد. نظر شما مثلا در مورد تعاملات و نشانه‌های غیر کلامی، تن صدا، اشکال سوالات سقراطی، انواع گفت و گوها، و تفاوت بین دعوت برای اکتشاف و فرآیند فرمول‌بندی چیست؟

۲- رابطه درمانی در CBT چگونه با شکاف‌های درمانی، نکته‌های مورد بحث، ایجاد محدودیت و مانند اینها برخورد می‌کند؟

---

[۱]- Bob

۳- روان‌درمانی تعاملات لحظه به لحظه بین دو فرد را شامل می‌شود و ما در مورد اینکه شما چگونه این فرآیند پویای انتقال-انتقال متقابل را مدیریت می‌کنید، علاقه‌مندیم. تا چه اندازه‌ای شما ممکن است از افکار و احساساتی که توسط بیمار در شما برانگیخته می‌شود برای هدایت کردن فرآیند و مداخلات درمانی خود استفاده کنید؟

۴- دیدگاه شما پیرامون پایان دادن به درمان و بحث در مورد پایان دادن به رابطه چگونه است. شما چگونه با مسائل پایانی همچون وابستگی یا بی‌تفاوتی خودشیفته-ای آشکار برخورد می‌کنید؟

گردآوری این فصل‌ها فرصتی برای مشاهده اینکه چگونه رابطه می‌تواند به شیوه‌های پیچیده، انعکاسی، غنی‌شده و موثر در CBT درنظر گرفته شود، فراهم می‌کند. به دلیل محدودیت‌های فضایی ما قادر نبودیم هر مدل مهمی را مطرح کنیم اما امیدواریم خواننده از تجربه کردن غنا و اهمیت اساسی این موضوعات بهره‌مند شود. ما همچنین امیدواریم که پایه‌های علمی CBT و ماهیت فعال آن، مفهوم‌سازی‌ها، راهکارها و مداخلات جدیدی برای بررسی موضوعات هسته‌ای رابطه در درمان فراهم کند. از تمامی نویسندگان این کتاب که کار ما به عنوان تدوینگر را لذت‌بخش و علمی ساختند، تشکر می‌کنیم.

**پائول گیلبرت و رابرت لی‌هی**
**مارس ۲۰۰۶**

# پیشگفتار

با اینکه رابطه درمانی نقش بسیار مهمی در نتایج درمان ایفا می‌کند، درمان‌های شناختی رفتاری این مولفه را کمتر مورد بررسی قرار داده‌اند. کتاب حاضر این خلا را مورد هدف قرار داده و رابطه درمانی را از منظر رویکردهای مختلف شناختی رفتاری و درمان هیجان‌محور مورد بررسی قرار می‌دهد.

رابطه درمانی در مداخلات مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری، پژوهش‌های جدید در ارتباط با مدل‌های پایه‌ای فرآیند رابطه درمانی را مورد پوشش قرار می‌دهد و مسائل کلیدی همچون گسترش حساسیت هیجانی، درک همدلانه، ذهن‌آگاهی، دلسوزی و اعتبارسازی در رابطه درمانی را مورد بررسی قرار می‌دهد. در این کتاب نویسندگان از تجربه‌ی گسترده‌ی خود در مکاتب مختلف درمان شناختی رفتاری برای بررسی فهم خود از رابطه درمانی و بکارگیری آن استفاده کرده‌اند. اهداف تحت پوشش عبارتند از:

- فرآیند رابطه درمانی و تغییر ماهیت آن در طول زمان
- تشخیص و حل شکاف‌ها در اتحاد درمانی
- نقش نیازهای اجتماعی تکامل‌یافته و دلسوزی در رابطه درمانی
- رابطه درمانی با مراجعانی که مشکل درگیر می‌شوند
- خود و خودانعکاسی در رابطه درمانی

این کتاب برای تمام روان‌درمانگرانی که می‌خواهند درک خود از رابطه درمانی را عمق بخشند جذاب خواهد بود بویژه برای آنهایی که می‌خواهند از رویکردهای شناختی رفتاری پیروی کنند. **پائول گیلبرت** پروفسور روانشناسی بالینی در واحد پژوهش سلامت روان در بیمارستان کینگزوای، دانشگاه دربی (شهری در انگلیس) و بخش خدمات سلامت روان دربی می‌باشد. **رابرت لی‌هی** پروفسور بالینی روانشناسی در کالج پزشکی دانشگاه ویل‌کرنل می‌باشد. او موسس و مدیر موسسه‌ی امریکایی شناخت درمانی و رئیس انجمن بین‌المللی رواندرمانی شناختی می‌باشد.