



درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش برای اختلالات اضطرابی

**راهنمای درمانی کاربردی با استفاده از راه کارهای ذهن
آگاهی، پذیرش و تغییر رفتار بر مبنای ارزش**

**پروفسور جرج ایچ ایفرت
پروفسور جان پی. فورسیث**

**مترجمین:
شکوه جمالی زواره – لیدا متقیان**

نشر پلک

۱۳۹۵

فهرست مطالب

تشکر و پیشگفتار	۷
سخن مترجمان	۱۱
مقدمه	۱۳
بخش اول	
شناخت اختلالات اضطرابی	۱۹
فصل اول	
ACT چیست؟	۲۱
فصل دوم	
مروری بر اختلالات اضطرابی	۳۷
فصل سوم	
اختلالات اضطرابی و درمان آن از دیدگاه رفتاردرمانی	۶۳
بخش دوم	
عمل چگونه ابعاد اضطراب را سازمان‌دهی می‌کند	۸۳
فصل چهارم	
کنترل اضطراب ، مشکل است ، راه حل نیست	۸۵
فصل پنجم	
برقراری تعادل بین پذیرش و تغییر	۱۱۷
بخش سوم	
درمان ACT در اضطراب	۱۵۷
فصل ششم	
بخش‌های اصلی درمان و مهارت‌های اصلی درمانگر	۱۵۹

فصل هفتم

روان تربیتی و رویکرد درمانی ۱۹۱

فصل هشتم

ایجاد موقعیت پذیرش برای درمان ۲۱۳

فصل نهم

پذیرش و زیستن ارزشمند جایگزین مدیریت اضطراب ۲۵۱

فصل دهم

ایجاد الگوهای انعطاف پذیر رفتاری از طریق مواجهه مبنی بر ارزش ۲۹۱

فصل یازدهم

متعهد ماندن به مسیرهای ارزشمند و عمل ۳۳۵

فصل دوازدهم

چالشهای عملی و مسیرهای آتی ۳۷۵

پیوست الف

پرسشنامه پذیرش و عمل ۴۰۱

پیوست ب

پرسشنامه سرکوبی خرس سفید ۴۰۳

پیوست پ

مقیاس میزان اشراف بر ذهن آگاهی ۴۰۵

تشکر و پیشگفتار

درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش^۱ رفتار درمانی موج سوم جدیدی است که به سرعت شکل گرفت. در کتب مختلف و مقالات مجلات متعدد به ماهیت این درمان، ریشه‌های فلسفی آن، تعریف آن از رنج انسان‌ها و تغییر رفتار و البته مبنای تجربی‌اش در علم بالینی پایه‌ای و کاربردی، پرداخته شده است. همکاران این عرصه معمولاً سال‌ها پیش از انتشار و اخذ حق کپی مطالب، باتبادلات روشن و بی‌دریغ به وسیله برنامه الکترونیکی درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش، ایده‌های خود را به اشتراک گذاشته‌اند. از آقای استیون هایس کسی که در این راه تلاش بسیار نمود و نظرات خود را سخاوتمندانه از هر نقطه از این پروژه - از جمله در اختیار قرار دادن یک نسخه از کتاب انتشار نیافته راهنمای درمان ACT برای آگورا فوبیا که وی و همکارانش در سال ۱۹۹۰ آن را گسترش دادند - تشکر ویژه به عمل می‌آوریم. هم‌چنین از کلی ویلسون^۲ و جان دال^۳ به خاطر این که نتیجه مطالعاتشان در زمینه ارزش - ابزارهای ارزیابی، تصاویر و گفتگوهای درمان‌گر، درمان‌جو - را در اختیار ما قرار دادند تشکر می‌نماییم.

از هنک راب^۴ از این که به ما اجازه داد نسخه‌ای از دعای آرامش وی را در این کتاب بگنجانیم و هم‌چنین از پتر ترون^۵ - روانشناس بالینی انگلیسی - به این دلیل که به ما اجازه داد نسخه استعاره "رادیو خبرهای بد" برگرفته از کتابش را استفاده نماییم، و

1 Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

2 Kelly Wilson

3 Joanne Dahl

4 Hank Robb

5 Peter Thorne

همچنین از استیون هایس^۱ به این دلیل که آن استعاره را مجدداً ویرایش نمود تشکر ویژه می‌کنیم. تمامی این همکاری‌های سخاوتمندانه و به اشتراک گذاری‌های عقاید و ابزارها از سوی همکارانمان در عرصه ACT، با امید اشاعه آن‌چه خوب است (چیزی که متأسفانه در جهان رقابتی امروز مرسوم نیست)، صورت گرفته است. صمیمانه از جانا آرک^۲ به خاطر نظرات اندیشمندانه‌اش در خصوص نسخه‌های اولیه بخش‌های مربوط به ذهن آگاهی این کتاب، از میشل گراسک^۳ و دانشجویان فارغ‌التحصیلش در UCLA به خاطر نظرات و پیشنهادات بالینی در جهت تقویت و بهبود فصل‌های درمان، که ما برای آغاز آزمایشات بالینی در مقایسه با رفتار درمانی شناختی اختلالات اضطرابی بهره بردیم نهایت تشکر را داریم.

همچنین از سازمان‌ها و متخصصین این عرصه که با مهربانی به ما اجازه بازسازی مطالعاتشان را دادند تشکر می‌کنیم: جان بلک لج^۴، فران باند^۵، ژوزف سیاروچی^۶، دیوید دیوید مرک^۷، انجمن درمان رفتاری و شناختی (ABCT) و انجمن روانشناسان آمریکا. طی نگارش این کتاب اغلب با خود می‌گفتم: "این بهترین و جالب‌ترین کاری است که در کل زندگی حرفه‌ای خود انجام داده‌ایم." دلایل این است که بسیاری از ابعاد مطالعات قبلی ما را دقیقاً به نقطه‌ای بردند که در این کتاب به آن رسیده‌ایم. به مفهومی، نگارش این کتاب مقصد ما بود اما به عبارتی می‌توان گفت نقطه شروع ما در مسیری تازه و هیجان‌انگیز در زندگی فردی و حرفه‌ای ماست. حدود ده سال پیش، هیچ‌یک از ما هرگز به نگارش چنین کتابی نمی‌اندیشید. ما تحت آموزه‌های رفتاری آموزش دیده بودیم. دانسته‌های ما ریشه در رفتار درمانی و تحلیل پایه و کاربردی رفتار داشت. با هدف شناخت ماهیت شرطی شدن ترس در اختلالات اضطراب، آزمایشات بالینی را پیش بردیم. از منظر رفتاری مطالبی درباره زبان و شناخت نگاشتیم. حتی چیزهای بیش‌تری درباره تحول شناخت می‌دانستیم. نادیده انگاشتن این تحول در اوایل سال‌های ۱۹۹۰، سخت بود. با اینحال کاربرد راه کارها و تئوری شناختی در زندگی خود و درمان‌جویانمان را

1 Steven Hayes

2 Joann Arch

3 Michelle Craske

4 John Blackledge

5 Frank Bond

6 Joseph Ciarrochi

7 David Mercer

دشوار و بسیار چالش آمیز یافتیم. به نظر می‌رسد دسته‌ای از تکنیک‌های شناختی در پرداختن به بافت مشکل‌ساز روان‌شناختی و به طول کشیدن تلاش‌های سخت ما و درمان‌جویانمان دامن زد.

مشابه همین حالت برای کاربرد تکنیک‌های سنتی اولیه رفتار درمانی برای اختلالات اضطرابی نیز صدق می‌کند. به نظر می‌رسید همگی بر خنثی‌سازی رنج درمان‌جو به واسطه برطرف‌سازی بافت روان‌شناختی و هیجانی مشکل‌ساز تأکید می‌کنند تقریباً شبیه مکانیکی که برای تعمیر موتور خودرو شمع‌های آن را درمی‌آورد. گرچه این تحول در دست اقدام بود شواهد سراسر می‌گفتند که ایستگاه پایانی برای پیشرفت و بهبود بالینی، فعال‌سازی و تغییر رفتار است. این کار، درمان‌جویان را به سوی درمان سوق داد زیرا آن‌ها از زندگی خود راضی نبودند و آن دیگر نامش زندگی نبود. رفتاردرمانی رایج و رفتاردرمانی شناختی توجه اندکی به این مشکل بزرگ داشتند و به نظر می‌رسید برنامه این درمان‌ها تا حد زیادی بر تغییر نشانه و سندرم، متمرکز شده است.

وقتی استیو هایس را می‌دیدیم که تکنیک "صندلی خالی" (برگرفته از گشتالت درمانی) را برای گروهی از رفتار تحلیل‌گران سردرگم و حیرت زده در یک همایش ملی با شرکت جمعی از رفتار درمان‌گران اواسط دهه ۹۰ اجرا می‌کرد، حس کردیم این عرصه با مرحله تازه‌ای از پیشرفت روبرو است.

تقریباً در همان زمان، مفهوم برقراری تعادل بین پذیرش و تغییر، از سوی برخی دانشمندان بسیار شناخته شده حوزه بالینی که اسامی عده‌ای از آن‌ها در این کتاب آورده شد از جمله هایس، جاکوبسون^۱، فولت^۲ و دوگر^۳ (۱۹۹۴)، ارتقا یافت. از این حقیقت ذوق زده بودیم که این رویکرد، درست مانند رفتار درمانی‌های موج اول، راهش را از خلال علم رفتار یافته و رشد کرده است.

اساس این علم بنیادین، متفاوت از دیگر رفتاردرمانی‌های شناختی موج دوم بود (و هم‌چنان هست) که بیش‌تر حاصل تلاش‌های بالینی بوده‌اند تا پیشرفت‌های تحقیقاتی و مطالعاتی رفتاری. همیشه امیدوار بودیم که رفتار درمانی سرانجام راهش را به سوی مورد خطاب و بررسی قرار دادن شناخت و زبان انسان به صورتی مستقیم‌تر از لحاظ نقش و اساس بنیان، خواهد یافت. این امید با بهره‌بردن از اصول و مفاهیم رفتاری و با کاربرد

1 Jacobson

2 Follette

3 Dougher

ACT و دیگر رفتاردرمانی‌های نسل سوم که بر جنبه‌های مفاهیم غیرسستی چون خود، پذیرش، ذهن آگاهی و تغییر رفتار بر مبنای ارزش تأکید داشته‌اند، شکل گرفت. شمار روزافزونی از رفتاردرمان‌گران و دیگر درمان‌گران آماده بررسی و مطالعه ظرفیت درمانی این رویکرد جدید هستند.

از صمیم قلب امیدواریم به اندازه‌ای که ما از تلاش برای تهیه این کتاب بهره بردیم از خواندن آن بهره ببرید.

بویژه امیدواریم برایتان سودمند نیز باشد. این کتاب عمیقاً و جداً دیدگاه ما نسبت به درد و رنج، ناراحتی هیجانی و افرادی که با آن‌ها مواجهیم (درمان‌جویان، همکاران، افراد خانواده، دوستان) و چگونگی نزدیک شدن به درد و رنج خودمان و آن‌ها به طریقی که هم‌چنان در مسیر ارزش‌هایمان باقی بمانیم تغییر داده است.

در پایان، مایلیم از همسر و فرزندانمان تشکر نماییم که فرصت، موقعیت و حمایت را برای کامل کردن این کتاب به ما دادند. آن‌ها ارزش این کتاب را دریافتند و تمایل نشان دادند از خود مایه بگذارند خود را فدا کنند تا به ثمر نشستن آن را ببینند. حقیقتاً امیدواریم ارزش این همه تلاش را داشته باشد و بخاطر این فداکاری خود را درقبال آن‌ها متعهد می‌دانیم.

پروفسور جرج اچ ایفرت^۱ از دانشگاه چپمن

پروفسور جان پی فورسیث^۲ دانشگاهی در آلبانی، سانی، نیویورک

مارس ۲۰۰۵

1 Jeorg H.Eifert, Ph.D.

2 John P. Forsyth, Ph.