درمان پذیرش و تعهد (ACT)

۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک

تألیف

ریچارد بِنِت

جوزف ای. اولیوِر

ترجمه

دکتر عمران حشمتی

کتاب ارجمند

فهرست

مقدمهٔ مترجم ۱۱
درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی ۱۵
سپاسگزاری ۱۷
مقدمه ۱۹

بخش ۱ ..... ۲۱
سر ۲۱

۱ سر ACT– فلسفه و نظریه ۲۲

اصول کلیدی رفتار ۲٤

۲ مفهوم رفتار در درمان شناختی– رفتاری ۲۵
۳ یادگیری از طریق تداعی ۲۷
۴ یادگیری از طریق پیامد ۲۹
۵ کنترل اشتیاقی و کنترل آزارنده ۳۱
۶ بافتارگرایی کارکردی ۳۳
۷ حقیقتی عمل‌گرایانه ۳۵
۸ کارکرد رفتار ۳۷
۹ کارکرد در برابر شکل ظاهری ۳۹
۱۰ اهمیت بافت ۴۱
۱۱ یادگیری از طریق زبان و شناخت ۴۳

نظریهٔ چارچوب ارتباطی (RFT) ٤۵

۱۲ پیشینهٔ RFT ۴۶
۱۳ پاسخ‌دهی ارتباطی ۴۸
۱۴ روش‌های متفاوت ارتباط دادن ۵۰

۱۵ تبدیل کارکردهای محرک ۵۳
۱۶ انسجام ۵۵
۱۷ زبان به‌مثابهٔ نعمت و نقمت ۵۷
۱۸ توهم کنترل ۵۹
۱۹ اجتناب تجربه‌ای ۶۱
۲۰ همجوشی شناختی ۶۳
۲۱ رفتار محکوم به قاعده ۶۵

فرایندهای کلیدی در ACT ۶۸

۲۲ اهداف ACT ۶۹
۲۳ انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ۷۱
۲۴ تمایز و ردیابی ۷۳
۲۵ گسترده‌تر کردن خزانهٔ رفتاری ۷۵
۲۶ تمرکز بر فرایند ۷۷
۲۷ مدل شش‌ضلعی انعطاف‌پذیری ۷۹
۲۸ تماس با لحظهٔ حال ۸۲
۲۹ خود به‌عنوان بافتار ۸۴
۳۰ پذیرش ۸۷
۳۱ ناهمجوشی ۸۹
۳۲ ارزش‌ها ۹۲
۳۳ عمل متعهدانه ۹۵

بخش ۲ ۹۷

دست‌ها ۹۷

۳۴ دست‌های ACT – تکنیک‌ها و کار عملی ۹۸

سنجش و فرمول‌بندی ۱۰۰

۳۵ ACT به‌مثابه درمان شناختی- رفتاری ۱۰۱
۳۶ یادگیری تجربی ۱۰۳
۳۷ استفاده از استعاره ۱۰۶

۳۸ حفظ تمرکز بر فرآیند ۱۰۹
۳۹ باز، آگاه و فعّال ۱۱۱
۴۰ سنجش متمرکز ۱۱۳
۴۱ ناامیدی سازنده ۱۱۶
۴۲ کارآمدی ۱۱۸
۴۳ به اشتراک گذاشتن مدل ACT ۱۲۰
۴۴ چرخه‌های ابقا ۱۲۳
۴۵ حرکات نزدیک‌کننده و دورکننده ۱۲۵
۴۶ ماتریس ACT ۱۲۷

تکنیک‌هایی برای پیشبرد فرایندهای اکت ۱۳۰

۴۷ تکنیک‌های تماس با لحظهٔ حال ۱۳۱
۴۸ توجه‌آگاهی غیررسمی ۱۳۳
۴۹ تمرین‌های رسمی توجه‌آگاهی ۱۳۶
۵۰ تکنیک‌های بافتار انگاشتن خود ۱۳۹
۵۱ تمرین «آسمان و هوا» ۱۴۱
۵۲ دگرنگری ۱۴۳
۵۳ تکنیک‌های پذیرش ۱۴۷
۵۴ تمرین طناب‌کشی ۱۴۹
۵۵ تمرین تلهٔ انگشت چینی ۱۵۲
۵۶ تکنیک‌های ناهمجوشی ۱۵۵
۵۷ فکر من این است که ۱۵۷
۵۸ جسمانی‌سازی تمرین‌ها ۱۵۹
۵۹ تکنیک‌های ارزش‌ها ۱۶۲
۶۰ تمرین ده مورد مهم ۱۶۴
۶۱ پرسش جادویی جایگزین ۱۶۶
۶۲ تکنیک‌های عمل متعهدانه ۱۶۹
۶۳ تمرین «ارزش‌ها، اهداف و اعمال» ۱۷۲
۶۴ یادگیری مهاری و مواجهه‌ای ۱۷۵

برنامه‌ریزی مداخله ۱۷۸

۶۵ سازمان‌دهی مجموعهٔ جلسات ۱۷۹
۶۶ سازمان‌دهی هر جلسه ۱۸۱
۶۷ استفاده از استعاره‌های فراگیر ۱۸۳
۶۸ تمرین مسافران اتوبوس ۱۸۵
۶۹ تمرین «مراحل مسیر زندگی» ۱۸۸

بخش ۳ ..... ۱۹۱
قلب ۱۹۱

۷۰ قلب ACT – بافتار، راهبرد و روند ۱۹۲

ACT در بافتار ۱۹٤

۷۱ رنج بردن انسان اختلال نیست ۱۹۵
۷۲ نیازهای اساسی انسان ۱۹۷
۷۳ مراجعان ما گیر افتاده‌اند، نشکسته‌اند ۱۹۹
۷۴ موضع درمانی ۲۰۱
۷۵ ACT در بافتار فرهنگی ۲۰۳
۷۶ ACT و مدل پزشکی ۲۰۵

تصمیم‌گیری در عمل ۲۰۷

۷۷ فرایند یا دستورالعمل؟ ۲۰۸
۷۸ استفاده از تحلیل کارکردی در جلسه ۲۱۰
۷۹ روان‌درمانی مبتنی بر تحلیل کارکردی ۲۱۲
۸۰ الگودهی، ایجاد و تقویت ۲۱۴
۸۱ ترویج هم‌ترازی درمانگر–مراجع ۲۱۶
۸۲ ترجیح انجام دادن بر صحبت کردن ۲۱۸
۸۳ ترجیح کارکرد بر شکل ۲۲۰
۸۴ ترجیح بافتار بر محتوا ۲۲۲
۸۵ ترجیح عمل‌گرایی بر حقیقت ۲۲۴

۸۶ کار با افزودن ۲۲۶
۸۷ ترجیح افزایش رفتار بر کاهش رفتار ۲۲۸
۸۸ ترجیح ارزش‌ها بر اهداف ۲۳۰
۸۹ اطمینان از این‌که ارزش‌ها قاعده نشوند ۲۳۲
۹۰ هدف قرار دادن استعاره‌ها ۲۳۴

مسائل درون فرآیند درمانی ۲۳۶

۹۱ هنگامی که کنترل و اجتناب مفید است ۲۳۷
۹۲ خودافشایی ۲۳۹
۹۳ ماندن در زمان حال ۲۴۲
۹۴ آگاهی از همجوشی درمانگر ۲۴۴
۹۵ دوری گزیدن از تلهٔ بهبودی ۲۴۷
۹۶ ماندن با احساسات دشوار ۲۴۹
۹۷ آموختن دوست داشتن تردید به خویش ۲۵۱
۹۸ الگودهی مدل ۲۵۳
۹۹ تمرینِ «بر مسیر، خارج از مسیر» ۲۵۶
۱۰۰ وفادار ماندن به مدل ۲۵۹

کاربرگ سوپرویژن ۲۶۱

منابع ۲۶۴
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۲۶۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۲۷۱

مقدمهٔ مترجم

درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی (ACT) یکی از درمان‌های موج سوم رفتاری- شناختی است که در سال‌های اخیر بیش‌ترین توجه را در حوزهٔ روان‌درمانی و مشاوره (و حتی مربی‌گری) به خود جلب کرده است. خیل بی‌شمار مقاله‌های علمی و کتاب‌های چاپ‌شده در این زمینه مؤید این نظر است. بازار ترجمهٔ کتاب‌های مرتبط با این رویکرد - که عمدتاً شامل کتاب‌های خودیاری یا کتاب‌های تخصصی‌تری است که به جنبه‌هایی از این رویکرد پرداخته است- نیز پررونق است. با این حال جای خالی منبعی جامع و درعین‌حال فشرده که نظریه و کاربرد این رویکرد را به خوبی پوشش دهد (و بر طبق آنچه در فرهنگ ACT مصطلح است، هر سه بخش سر، دست‌ها و قلب را شامل شود) به‌شدت احساس می‌شود. کتابی که در دست دارید از مجموعه ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک، با بیان علمی دقیق و درعین‌حال ساده، هر آنچه را که برای آشنایی و کاربرد این رویکرد لازم است در اختیار روان‌درمانگر می‌گذارد. کتاب در سه بخش سر (فلسفه و نظریه)، دست‌ها (تکنیک‌ها و کار عملی درمان) و قلب (بافتار، راهبرد و روند) ACT ، اصول رفتاری، بافتارگرایی کارکردی، نظریهٔ چارچوب ارتباطی، فرایندهای کلیدی، سنجش، فرمول‌بندی، تکنیک‌های پرکاربرد، ساختار مصاحبه، تصمیم‌گیری در عمل و موضوعات دیگر را با زبانی شفاف بیان می‌دارد و از این لحاظ خود را کتابی منحصر به فرد می‌سازد.

ترجمهٔ چنین کتابی که موضوعاتی گسترده از مبانی فلسفی تا جزئیات روش درمانی و استعاره‌های مبتنی بر فرهنگ نویسندگان را پوشش می‌دهد، خالی از اشکال نخواهد بود. در معادل‌یابی اصطلاحات تخصصی از پیشنهادهای صاحب‌نظران بهره برده‌ام اما نکته قابل‌ذکر آن‌که رویکرد ACT سرشار از واژه‌ها و اصطلاحاتی است که هنوز معادل فارسی جاافتاده‌ای ندارند. این امر لزوم هماهنگی مترجمان- و صدالبته ناشران- را می‌طلبد تا از این طریق بر غنای زبان فارسی بیفزایند و فهم درست‌تر و آسان‌تر را برای خوانندهٔ فارسی‌زبان ممکن سازند. از صاحب‌نظران و علاقه‌مندان

ترجمه می‌خواهم نقدها، پیشنهادها و تجارب خود را در زمینهٔ ترجمه کتب مرتبط با رویکردهای نوین روان‌درمانی، از من به دریغ نفرمایند.

از دوستان و همکاران در انتشارات ارجمند –از صدر تا ذیل– سپاسگزارم که با صعهٔ صدر و دقت نظر، فرایند چاپ این کتاب را به انجام رساندند. سپاس ویژهٔ از همسرم مهناز که بدون صبوری و همراهی‌اش در شرایط سخت سال گذشته ترجمهٔ این کتاب ممکن نمی‌شد. این ترجمه را به مانی دلبندم تقدیم می‌کنم که تنها اندکی زودتر از این ترجمه، پا به عرصهٔ هستی گذاشت.

دکتر عمران حشمتی

3rd.wave.psychotherapy@gmail.com

این کتاب با ارائهٔ مفاهیم و تکنیک‌های کلیدی، ACT را به آنچه واقعاً شایسته‌اش است مبدل می‌کند – روشی انسانی و مؤثر برای تغییر رفتار به‌منظور تسلی پریشانی و رنج انسانی و جهت دادن مجدد افراد به سمت آینده‌ای که می‌خواهند داشته باشند. این کتاب در جهت ارائهٔ تصویر درستی از ACT، توصیف اصطلاحات تخصصی و دانش علمی مرتبط با آن، شفاف و بی‌پیرایه و مجموعه‌ای به‌شدت کاربردی و حقیقتاً به‌روز است. این کتاب با پیچیدگی‌های مشکلات بالینی دست و پنجه نرم می‌کند، اما با ارائهٔ مبسوط طیف وسیعی از ابزارهای مفید، قابل‌فهم و خلاقانه، به درمانگران این اطمینان خاطر را می‌دهد که بیش از حد نگران چالش‌ها نباشند. من قویاً این کتاب را به علاقه‌مندان فراگیری ACT و درمانگران بالینی که می‌خواهند از تکنیک‌های ACT سر درآورند توصیه می‌کنم.

دکتر ایوان بارنز– هولمز، دانشیار تحلیل رفتار، گروه روان‌شناسی تجربی– بالینی و بهداشت دانشگاه گنت و محقق برجسته در نظریهٔ چارچوب ارتباطی

به گمان من، این کتاب شایستهٔ آن است که در بین متون کلاسیک ACT جای گیرد، چرا که تاکنون کتابی در علوم رفتاری بافتاری کاملاً شبیه به این ندیده‌ام، جایی که عمق علم و عمل با چنین زبان دسترس‌پذیری در کنار هم جمع شده باشند. این کتاب اولین منبعی است که من به دانشجویانی که علاقه‌مند به یادگیری این موضوع هستند توصیه می‌کنم.

دکتر نیک هوپر، مدرس ارشد دانشگاه غرب انگلستان، نویسنده *کتاب سفر پژوهشی ACT* و بنیان‌گذار *خاطرات روزانه برای اقدامات ارزشمند*.

خواندن این کتاب برای کلیهٔ کارآموزان و متخصصان واجد شرایط که می‌خواهند از جزئیات نظریات ACT در کار خود استفاده کنند واجب است. این کتاب برای متخصصان زمینه‌های گسترده‌ای از جمله روان‌درمانی فردی یا گروهی، مشاوره، مربیگری، مداخلات اجتماعی یا سازمانی، مرجعی برای دستیابی به مفاهیم کلیدی نظری و عملی ACT است. نویسندگان با زیرکی سه حوزهٔ مهم یادگیری رویکرد ACT، یعنی سر (دانش نظری و مفاهیم)، دست‌ها (مهارت‌ها و فنون عملی) و قلب

(راه‌های ارتباط با تجربیات شخصی و تجربیات دیگران) را به‌خوبی در هسته مرکزی کتاب گنجانده‌اند. این کتاب نمونه‌ای از همکاری بی‌نظیر نویسندگان نوآور در این زمینه است.

دکتر لوئیز مک‌هیو، دانشیار دانشگاه کالج دوبلین و سردبیر *خود و دگرنگری: دستاوردها و کاربردهای علوم رفتاری نوین*.

کتابی برجسته، کامل، آگاهی‌بخش، واضح و کاربردی. در این کتاب بین مبانی نظری لازم، مهارت‌های عملی و راهکارهای چگونگی استفاده از آن‌ها توازنی درست برقرار است. افراد تازه‌کار با مطالعهٔ این کتاب، به جای آن‌که چیزی «درباره ACT» بیاموزند، آنچه را که برای انجام درست کار عملی ACT لازم است فرا می‌گیرند. افراد غیر تازه‌کار می‌تواند هر صفحهٔ آن را باز کنند و بینش، تکنیک یا ایده جدیدی را برای تأمل بیابند. این کتاب خواه از ابتدا تا انتها خوانده شود و خواه صفحه‌ای از آن به‌طور تصادفی خوانده شود، منبعی ارزشمند است که هر فرد علاقه‌مند به ACT باید در قفسهٔ کتاب خود داشته باشد.

دکتر ری اوون، مشاور روان‌شناس بالینی، روان‌شناس سلامت و مربی برجسته ACT، نویسنده کتاب *مواجهه با طوفان و زندگی با دشمن*.

درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی

درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی: ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک، دیدگاهی جامع و در عین حال مختصر و مفید به فلسفه، نظریه و کاربرد عملی ACT به خواننده ارائه می‌دهد. این کتاب گسترهٔ پذیرش، توجه‌آگاهی و راهکارهای تغییر رفتار را که می‌تواند برای کمک به افراد در جهت افزایش انعطاف‌پذیری روانی و بهزیستی به‌کار رود تشریح کرده و خاطرنشان می‌سازد.

کتاب در سه بخش اصلی «سر، دست‌ها و قلب»، با استفاده از مبانی روان شناسی رفتاری، از اصول مهم نظریهٔ چارچوب ارتباطی و مدل انعطاف پذیری روانشناختی گرفته تا شرح مفصلی دربارهٔ چگونگی کاربرد عملی ACT را شامل می‌شود و مبانی مستحکمی را برای خواننده فراهم می‌آورد تا با استفاده از آن بتواند مداخلات سازگار با ACT را ارائه دهد. کتاب در پایان به تصمیمات کلیدی لازم برای تصمیم گیری در عمل و چگونگی حضور در فرایند درمان می‌پردازد.

نویسندگان کتاب انبوه تجارب خویش در کاربرد عملی ACT در درمان و همچنین آموزش و نظارت دیگران را در زمینهٔ توسعهٔ دانش و مهارت این رویکرد در اختیار خواننده می‌گذارند. این کتاب برای درمانگرانی که به دنبال ارتقای دانش نظری و مهارت‌های عملی خود هستند و نیز همهٔ کسانی که به‌دنبال مرجعی مفید و کاربردی در زمینهٔ تشریح تمام مباحث مربوط به ACT هستند، جذاب و خواندنی خواهد بود.

ریچارد بِنت به عنوان روان شناس بالینی و روان‌درمانگر رفتاری شناختی مشغول به کار است و در بخش خصوصی، به روان‌شناسی فکر می‌پردازد. وی همچنین مدیریت اعطای مدرک تحصیلات تکمیلی در زمینهٔ رفتار درمانی شناختی در مرکز روان‌شناسی کاربردی در دانشگاه بیرمنگام را بر عهده دارد.

جوزف ای. اولیوِر مشاور روان شناس بالینی و مدیر مشاورهٔ بافتاری مستقر در لندن، مرکزی برای ارائهٔ آموزش ACT در زمینهٔ مربیگری و درمان است. او همزمان مدیر دانشکده درمانی دانشگاه کالج لندن در PPGD و دارای سمتی در NHS است.

سپاسگزاری

ما مدیون تمام افرادی در جامعهٔ ACT و علوم رفتاری بافتاری هستیم که تفکر ما را در مورد کاری که انجام می‌دهیم شکل داده‌اند. بسیاری از نظریه‌ها و مفاهیم ارائه شده در اینجا از دیگران الهام گرفته شده است، اگرچه به دلیل اخلاق متن باز جامعهٔ ACT، تشخیص دقیق پیدایش این موارد همیشه آسان نیست. ما در صورت امکان از آن‌ها نام برده و به آن‌ها ارجاع داده‌ایم و آرزو داریم که صمیمانه سپاس خود را هم از آن افراد و هم از هر کس دیگری که در این راه به ما کمک کرده است، ابراز کنیم.

مقدمه

در زمان نگارش این کتاب تقریباً بیست سال از انتشار اولین کتاب در زمینهٔ درمان پذیرش و پایبندی (ACT) می‌گذرد. (ACT، اکت تلفظ می‌شود نه اِی سی تی). در این مدت ACT تحت تأثیر تحقیقات مبتنی بر شواهد، رشد زیادی کرده است. این تحقیقات تقریباً ۲۵۰ تحقیق کنترل شدهٔ تصادفی و بیش از ۳۰ فراتحلیل را شامل می‌شود. شواهد اثربخشی ACT بسیار گسترده است: از برنامه‌های بالینی در درمان فردی و مراقبت از سلامت جسمی و روانی گرفته تا برنامه‌های شغلی در گروه‌ها و سازمان‌ها تا کمک به افراد در سطح اجتماعی، مشکلات اجتماعی و بهداشت عمومی.

ما از ویراستار این مجموعه، پروفسور وینـدی دریـدن، بـه‌خـاطر دعـوت از مـا بـرای همکـاری در زمینـهٔ نوشـتن ایـن کتـاب در قالـب «۱۰۰ نکتـه، ۱۰۰ تکنیـک»، بسـیار سپاسگزاریم. با توجه به رشد سریع ACT، نوشتن این کتاب بجا و به‌موقع است. امید ما این است که این کتاب به عنوان مرجعی مفید برای مفاهیم مهم نظری و موضوعات عملی برای هرکسی که به دنبال استفاده از این مدل به‌عنوان بخشی از تلاش‌های خود برای کمک به دیگران است عمل کند. ما این کتاب را در سه بخش تحت عنوان‌های سر، دست‌ها و قلب ACT ترتیب داده‌ایم. این همان روشی است که در آموزش ACT مورد استفاده قرار می‌گیرد و بر این نکته تأکید می‌کند که افراد مایل بـه یـادگیری ایـن رویکرد، لازم است سه حوزهٔ زیر را فرابگیرند:

- سر – دانش نظری و مفاهیم؛
- دست‌ها – مهارت‌ها و تکنیک‌های عملی؛
- قلب – چگونگی ارتباط با تجربیات شخصی خود و تجربیات دیگران.

انجمن جهانی ACT، از منظر علم رفتارگرایی بافتاری، به دنبال توسعهٔ دانشی است که متناسب با نیازهای شرایط انسان باشد. در جهت کسب درک و فهم این علم و کـاربرد آن است که ما این کتاب را به رشتهٔ تحریر درآورده‌ایم. ما بسیار امیدواریم که شـما آن را مفید بدانید.

بخش
۱

سر

۱

سر ACT- فلسفه و نظریه

بخش اول این کتاب، یعنی «سر» ACT، مربوط به بیان زمینهٔ فلسفی و نظری ACT است. ما بر این عقیده‌ایم که داشتن پایهٔ علمی قوی در مبانی علوم رفتاری، برای کار عملی مؤثر با ACT برای مداخله در هر زمینه‌ای حیاتی است. ما بر طبق تجربهٔ خود، شاهد تأثیر اغواکنندهٔ ACT بر افرادی که برای اولین بار با آن آشنا می‌شوند بوده‌ایم. با استفادهٔ خلاقانه از استعاره‌ها یا تکنیک‌های درمانی جذاب مانند درگیر کردن مراجع در بازی طناب‌کشی می‌توان به‌آسانی به موفقیت چشمگیری رسید. ما می‌خواهیم از همین ابتدا جانب احتیاط را رعایت کنیم، چراکه اگر کاربران ACT صرفاً استعاره‌ها یا فنون اشاره‌شده در این کتاب را بدون داشتن درک روشنی از دلیل مفید بودن آن‌ها بیاموزند، رویکرد تحلیل کارکردی که زیربنای کار عملی در ACT است عقیم می‌ماند. برخلاف آنچه از بیرون به نظر می‌رسد، ACT جعبهٔ جادو نیست، بلکه رویکردی به مداخلهٔ روان‌شناختی است که عمیقاً در بافتارگرایی کارکردی از مکتب رفتارگرایی ریشه دارد. ما تأکید داریم که اگر درمانگر ACT درک صحیحی از این معنی داشته باشد، دقت و تأثیر درمان دوچندان خواهد شد.

به‌منظور کمک به خواننده برای رسیدن به درک درستی از ACT در سنت گسترده‌تر رفتاری، در آغاز این بخش مباحث پایهٔ رفتارگرایی ارائه می‌شود. این مباحث بر اصول کلیدی تأثیرگذار در شکل‌گیری نظریه و کاربرد ACT به‌عنوان مداخلهٔ روان‌شناختی متمرکز خواهد بود. در ادامهٔ این بخش، شما را با نظریهٔ چارچوب ارتباطی (RFT)، نگاه رفتاری زبان که محرک نظری مهمی در توسعهٔ ACT بوده است آشنا می‌کنیم. ممکن است فرد RFT و ACT را مانند خواهر و برادرهایی تلقی کنند که در کنار هم

رشد کرده و رشد و پیشرفت یکدیگر را تحت تأثیر قرار داده‌اند. سرانجام، در انتهای این بخش از کتاب، الگوی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی که در اهداف عملی ACT نقشی حیاتی دارد تشریح می‌شود. در آنجا ما در مورد مفهوم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و همچنین شش فرآیند اصلی مؤثر بر آن را به بحث خواهیم گذاشت.