

زوج درمانی شناختی رفتاری

سرشناسه	وارل، مايکل Worrell, Michael
عنوان و نام پديدآور	زوج درمانی شناختی رفتاری / نوشته مايکل وارل؛ مترجمان اسماعيل سعدي پور، علي نعمتی.
مشخصات نشر	تهران: دوران، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهري	۱۷۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۰۸-۷۵-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلي: Cognitive behavioural couple therapy: distinctive features, 2015.
موضوع	زوج درمانی
موضوع	Couples therapy
موضوع	شناخت درمانی
موضوع	Cognitive therapy
شناسه افزوده	سعدي پور، اسماعيل، ۱۳۴۶-، مترجم
شناسه افزوده	نعمتی، علي، ۱۳۴۸-، مترجم
رده بندي کنگره	RC ۴۸۸/۵/۲۷۹ ۱۳۹۵
رده بندي ديویی	۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۵۱۶۴۰۸

# زوج درمانی شناختی رفتاری

نوشته:  
مایکل وارل

مترجمان:  
دکتر اسماعیل سعدی پور  
(عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)  
علی نعمتی  
(مدرس دانشگاه فرهنگیان لرستان)



نشر دوران



نشر دیوار

[www.didavarbook.com](http://www.didavarbook.com)  
[info@didavarbook.com](mailto:info@didavarbook.com)

### زوج درمانی شناختی رفتاری

نوشته: مایکل وارل

ترجمه: دکتر اسماعیل سعدی پور، علی نعمتی

چاپ اول: فروردین ۱۳۹۶

جلد ۲۰۰

حروفچینی، چاپ و صحافی: دیدآور

حق هر گونه چاپ و انتشار محفوظ است.

مرکز پخش:



کتاب دیدآور

خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان روانمهر، پلاک ۸۴، ساختمان دیدآور، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۵۴۷۴۸ (۸ خط)، تلفکس: ۶۶۹۶۱۷۴۸

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

## فهرست مطالب

۹	زوج درمانی شناختی- رفتاری
۱۱	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
۱۹	بخش ۱: ویژگی‌های نظری زوج درمانی شناختی- رفتاری
۲۱	فصل اول: روابط زوجی و خوشبختی
۲۷	فصل دوم: پیشینه خاص زوج درمانی شناختی- رفتاری
۲۷	زوج درمانی رفتاری سنتی (BCT)
۲۸	شناخت درمانی
۲۹	شناخت اجتماعی
۲۹	پذیرش تفاوت‌ها و ذهن آگاه بودن
۳۱	رویکردهای درمانی غیرشناختی- رفتاری: عاطفه و بینش
۳۱	زوج درمانی متمرکز بر عواطف یا هیجان مدار (EFCT)
۳۲	زوج درمانی بینشی (IOCT)
۳۳	فصل سوم: گسترش زوج درمانی شناختی- رفتاری
۳۳	هیجان‌ها (عواطف)
۳۴	توجه به عوامل سطحی و عمقی در تعاملات زوجی
۳۵	محیط
۳۵	فرهنگ
۳۶	تبادل بین رفتارهای مثبت و منفی

## ۶ زوج درمانی شناختی- رفتاری

۳۷	فصل چهارم: عوامل رفتاری خُرد.....
۳۸	رفتارهای ارتباطی و غیرارتباطی .....
۳۸	رفتارهای مثبت .....
۳۹	رفتارهای منفی .....
۴۱	الگوهای تعامل رفتاری .....
	فصل پنجم: عوامل شناختی مؤثر در آشفته‌گی زوجی (۱): توجه، اسناد (نسبت دادن) و
۴۳	انتظارات .....
۴۴	توجه انتخابی .....
۴۵	اسنادها .....
۴۵	انتظارات .....
	فصل ششم: عوامل شناختی مؤثر در آشفته‌گی زوجی (۲): فرض‌ها، معیارها و طرحواره‌ها.
۴۷	فرض‌ها (مفروضات) .....
۴۸	معیارها .....
۵۰	طرحواره‌ها .....
	فصل هفتم: عواطف و احساسات .....
۵۳	تجربه عاطفی و احساسی .....
۵۴	کنترل یا مدیریت عاطفی .....
۵۶	بیان عواطف و احساسات .....
۵۷	شناخت‌ها و عواطف .....
	فصل هشتم: انگیزش و شخصیت .....
۶۰	انگیزه‌ها و گرایش‌های افراد در برقراری ارتباط .....
۶۲	سبک‌های شخصیت .....
	فصل نهم: الگوهای تعامل عمیق: ثبات و تغییر .....
۶۴	آئین‌ها و تشریفات (برنامه‌های زوجی) .....
۶۵	تعیین حد و مرزها .....
۶۶	حمایت اجتماعی .....
	فصل دهم: تأثیرات محیطی بر عملکرد زوجی .....
۶۸	محدودیت‌ها یا الزامات محیطی .....
۶۹	فرصت‌ها و امکانات محیطی .....
۷۰	شناخت افراد نسبت به محدودیت‌ها و فرصت‌های محیطی .....

## فهرست مطالب ۷

فصل یازدهم: توجه به تفاوت‌های زمینه‌ای (تفاوت‌های بافتی یا فرهنگی - اجتماعی) ..	۷۱
فرهنگ و نژاد .....	۷۲
جنسیت .....	۷۴
فصل دوازدهم: عوامل فردی: آسیب‌شناسی روانی .....	۷۷
اثرات اختلالات روانی فردی بر آشفتگی زوجی .....	۷۸
اثرات آشفتگی زوجی بر اختلالات روانی فردی .....	۷۹
فصل سیزدهم: مسئله افسردگی .....	۸۳
تأثیر افسردگی بر عملکرد فردی .....	۸۳
تأثیر افسردگی بر عملکرد زوجی .....	۸۴
توجه به آشفتگی زوجی به عنوان راهی برای بررسی افسردگی فوری .....	۸۶
فصل چهاردهم: یک مدل تلفیقی درباره نحوه عملکرد رابطه زوجی .....	۸۷
فرصت‌ها و محدودیت‌های زمینه‌ای .....	۸۹
فصل پانزدهم: اهداف و ارزش‌های زوج درمانی شناختی - رفتاری .....	۹۱
بخش دوم ویژگی‌های کاربردی متمایز زوج درمانی شناختی - رفتاری .....	۹۵
فصل شانزدهم: نقش و حالت درمانگر .....	۹۷
انعطاف‌پذیری .....	۹۸
تعادل .....	۱۰۰
فصل هفدهم: تشخیص و ارزیابی .....	۱۰۳
مصاحبه‌های زوجی اولیه .....	۱۰۳
پرسشنامه‌های گزارش شخصی .....	۱۰۴
مشاهده الگوهای تعاملی زوجین .....	۱۰۶
مصاحبه‌های انفرادی .....	۱۰۶
فصل هجدهم: ارائه بازخورد و تعیین هدف .....	۱۰۹
فصل نوزدهم: مداخله‌های رفتاری: تغییر رفتار هدایت‌شده (هدفمند) .....	۱۱۳
فصل بیستم: بهبود مهارت‌های ارتباطی: مهارت گفتن و شنیدن .....	۱۱۷
تبادل افکار و احساسات .....	۱۱۷
اصولی که گوینده باید رعایت کند .....	۱۱۸
اصولی که شنونده باید رعایت کند .....	۱۲۰
فصل بیست و یکم: بهبود مهارت‌های ارتباطی: بحث و گفتگو برای تصمیم‌گیری .....	۱۲۳
فصل بیست و دوم: به چالش کشاندن شناخت‌ها: توجه انتخابی و اسنادها .....	۱۲۷

## ۸ زوج درمانی شناختی- رفتاری

فصل بیست و سوم: به چالش کشاندن شناخت‌ها: معیارهای رابطه و باورها	۱۳۳
فصل بیست و چهارم: کارکردن روی عواطف زوجین	۱۳۷
راهبردهایی برای کمک به زوج‌ها برای کنترل تجربه عاطفی و بیان عواطف خود	۱۳۹
فصل بیست و پنجم: کارکردن روی محیط زوجین	۱۴۳
فصل بیست و ششم: رعایت ترتیب مداخله‌ها	۱۴۷
مداخله‌های مربوط به آشفتگی ثانویه	۱۴۸
مداخله‌های مربوط به رفع مسائل و مشکلات اولیه رابطه	۱۴۹
فصل بیست و هفتم: توجه به اختلالات روانی افراد: مسئله افسردگی	۱۵۳
مداخله‌های درمانی به کمک همسر فرد مبتلا	۱۵۳
مداخله‌های زوجی برای یک اختلال خاص	۱۵۴
زوج درمانی رسمی	۱۵۷
فصل بیست و هشتم: خیانت و بی‌وفایی و آسیب ارتباطی	۱۵۹
فرض‌های معیوب	۱۵۹
کنار آمدن با مسئله	۱۶۰
درک و فهم مسئله	۱۶۱
حل و فصل مسئله	۱۶۲
فصل بیست و نهم: خاتمه دادن به درمان	۱۶۵
فصل سی‌ام نتیجه‌گیری: چالش‌ها و سودمندی‌های زوج درمانی شناختی- رفتاری	۱۶۹
سودمندی‌ها	۱۶۹
چالش‌ها	۱۷۰
منابع	۱۷۳



## زوج درمانی شناختی- رفتاری

زوج درمانی شناختی- رفتاری<sup>1</sup> (CBCT) رویکردی پیشرفته و تلفیقی است که راهبردهایی تجربی برای درمان آشفتگی زوجی و نیز درمان آسیب شناسی روانی فردی در یک رابطه آشفته را فراهم می‌آورد. در این کتاب به این روش درمانی تجربی و جامع پرداخته شده است. این مدل درمانی، تمرکز درمان شناختی- رفتاری سنتی (CBT) بر شناخت و رفتار را گسترش داده تا بر عواطف، تفاوت‌های فردی، آسیب پذیری افراد، اهمیت محیط و زمینه‌های گسترده تر روابط زوجی را نیز مورد تأکید قرار دهد. این کتاب موجز و مختصر مشتمل بر سی فصل است که به دو بخش نظری و عملی تقسیم شده و مثال‌ها و نمونه‌های بالینی متعددی را دربر می‌گیرد که ویژگی‌های اصلی زوج درمانی شناختی- رفتاری را نشان می‌دهد. کتاب حاضر راهنمای مناسبی برای دانشجویان و کارورزان حیطه درمان شناختی- رفتاری انفرادی و نیز کارورزان زوج درمانی با سایر جهت‌گیری‌های نظری که نیازمند آشنایی با ویژگی‌های نظری و عملی رویکرد معاصر هستند فراهم می‌آورد.

مایکل وارل روانشناس بالینی و مدیر مرکز آموزش درمان شناختی- رفتاری لندن است. او یک درمانگر، مربی، و سرپرست مؤسسه آموزشی

---

1. Cognitive Behavioral Couple Therapy (CBCT)

#### ۱۰ زوج درمانی شناختی-رفتاری

است و به آموزش در زمینه زوج درمانی شناختی-رفتاری مشغول است. او در کنفرانس‌های ملی و بین‌المللی آموزش مسائل و موضوعات مرتبط با زوج درمانی شناختی-رفتاری شرکت کرده و به ایراد سخنرانی‌هایی در این زمینه پرداخته است. آثار و نوشته‌های قبلی او عمدتاً بر موضوعات مربوط به افزایش مهارت در درمان شناختی-رفتاری و ویژگی‌های رابطه‌ی درمانی متمرکز بوده است. درمان شناختی-رفتاری جایگاه مهمی در اکثر موفقیت‌های بالینی پیدا کرده است. تاکنون هیچ‌یک از روش‌های درمانی برخاسته از موج اول، دوم و سوم به اندازه روش درمان شناختی رفتاری با اقبال اغلب درمانگران مواجه نشده و اثربخش نبوده است.

## پیشگفتار

مایکل وارل یک نویسنده برجسته، درمانگر، مربی، سرپرست و هماهنگ‌کننده در حیطه زوج درمانی شناختی- رفتاری است. شما به ندرت فردی را پیدا می‌کنید که از این همه قریحه و نبوغ برخوردار باشد و مجموع این مهارت‌ها مایکل را به خلق چنین اثر ارزشمندی در زمینه زوج درمانی شناختی- رفتاری سوق داده است. من مدت چهل سال است که با زوج‌ها کار می‌کنم و تقریباً همه ویژگی‌های زوج درمانی که می‌شناسم و خرد و دانش بسیاری افراد دیگر، از جمله بینش‌های منحصر بفرد مایکل، در این اثر گرد آمده است. جالب‌تر آنکه او این اثر را بسیار روشن، واضح و موجز ارائه کرده است و شما را به عنوان خواننده کتاب برای یک درمان واقعی آماده می‌کند.

مایکل همانند یک زوج درمانگر ماهر در نوشته‌های خود به ایراد سخنرانی و یا بیان صرف نظرات خود، که خواننده بی‌اطلاع از موضوع باید آن را بپذیرد، نمی‌پردازد. او می‌داند که نوشتن، یک فرایند ارتباطی بین فردی و متقابل میان نویسنده و خواننده است و وظیفه و نقش او تدارک ساختار و اصول کلی موضوع برای افزایش اطلاعات و دانش فعلی خواننده است، به نحوی که بتواند به درمانگری مؤثر و سازنده تبدیل شود. او ابتدا در یک قالب شناختی- رفتاری چارچوبی را برای شناخت

## ۱۲ زوج درمانی شناختی- رفتاری

زوج‌ها برای شما تعیین می‌کند، زیرا این چارچوب معانی و مفاهیمی را ارائه می‌دهد که خودبخود به طراحی مؤثری برای درمان منجر می‌شود. با اینکه این معانی و مفاهیم ارائه شده مهم هستند ولی شما به عنوان یک درمانگر باید از مداخله‌های خاصی که می‌توانند برای اصلاح و درمان موقعیت‌ها و مسائل پیچیده زوج‌ها به کار روند اطلاع حاصل کنید. بنابراین، این کتاب آنچه را که شما به آن نیاز دارید در اختیارتان قرار می‌دهد، اینکه چگونه می‌توانید از همه مداخله‌های مهم حیطه زوج درمانی شناختی- رفتاری استفاده کنید و چگونه می‌توانید این مداخله‌ها را با نیازهای یک زوج مفروض منطبق سازید.

من در چند سال گذشته این فرصت را داشتم تا با مایکل و برخی دیگر از همکاران ارتباط برقرار کنم و با شنیدن صحبت‌های او در جلسات درمانی متوجه شدم که وی زوج درمانگر متبحری است. او آنچه را که یک درمانگر باید بداند می‌داند و به عنوان یک مربی و ناظر با تجربه می‌داند چگونه از دانش خود استفاده کند. یک زوج درمانگر ماهر در رعایت توالی و تسلسل مراحل کار خود تبحر دارد و هیچ‌وقت از مسیر خود منحرف نمی‌شود، حتی وقتی که مجبور به انجام این کار شود. در این کتاب این توالی رعایت شده و با موضوعات فرعی به انحراف کشیده نشده است. در نتیجه، در محدوده‌ای کوچک اطلاعات زیادی ارائه شده و شما به عنوان یک خواننده از وسعت دانش و اطلاعات مایکل در حیطه روان درمانی انفرادی و زوجی بهره‌مند خواهید شد. بنابراین، این اثر چکیده‌ای از افکار یک شخص و یا خلاصه‌ای از دیدگاه‌های وی نیست بلکه تلفیقی از نظرات و مداخله‌های مربوط به همه رویکردهای زوج درمانی، که از حمایت تجربی بالایی برخوردارند، همراه با دیدگاه‌های شخصی مایکل، که با نظرات دیگران آمیخته شده، در آن گنجانده شده است.

کتاب حاضر درصدد این نیست که از پدیده‌های پیچیده بالینی توصیف ساده‌ای به دست بدهد. به طور مثال، زوج‌هایی که رابطه‌شان آشفته است غالباً یکی از آنها یا هر دوی شان از آشفتگی روانی قابل توجهی

### پیشگفتار ۱۳

برخورد دارند. مایکل با علم به اینکه درمانگر به طور مکرر با این موقعیت پیچیده بالینی مواجه خواهند شد، توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان از مداخله‌ای زوجی برای درمان آشفتگی فردی و نیز مشکلات ارتباطی استفاده کرد. بالاخره، نقطه عطف کتاب از نظر من احترامی است که مایکل برای هر زوج و تأثیر فرهنگ و محیط در شکل‌گیری تجارب آنها قایل است و آن را بخش مهمی از درمان می‌داند.

هر چند ذکر این مطالب در پیشگفتار یک کتاب حرفه‌ای و تخصصی متداول نیست اما باید بدانید که مایکل وارل یک انسان کامل، با اخلاق، خیرخواه و شوخ طبع است. چرا این خصوصیات حائز اهمیت‌اند؟ زیرا وقتی شما می‌خواهید یک درمانگر حرفه‌ای و ماهر انتخاب کنید معمولاً دوست دارید بدانید که آیا آن درمانگر فرد مناسبی است و مراجع می‌تواند به نظرات و دیدگاه‌های وی اعتماد کند. به علاوه، این کتاب فهرستی از فنون مداخله‌ای نیست بلکه ترکیب هوشمندانه‌ای از نظریه، پژوهش و کار بالینی است که توسط فردی تهیه شده است که روابط بین فردی سالم را می‌شناسد و آن را تجسم می‌کند. شما می‌توانید به این کتاب اعتماد کنید.

پروفسور دان باوکام

دانشگاه کارولینای شمالی

آگوست ۲۰۱۵



## مقدمه

زوج درمانی شناختی- رفتاری (CBCT) به هیچ وجه رویکرد تازه‌ای به خانواده‌ درمان‌های شناختی- رفتاری نیست. با این وجود، این رویکرد درمانی اخیراً در انگلستان تجدید حیات یافته است، به این دلیل که موسسه ملی اولویت بهداشت و سلامت (NICE) آن را به عنوان روشی پیشنهادی برای درمان افسردگی تشخیص داده است (افسردگی حاصل از رابطه زوجی آشفته). اثربخشی زوج درمانی شناختی رفتاری به هیچ وجه به مسئله افسردگی محدود نمی‌شود و فعالیت‌های تجربی درمانگرها نشان می‌دهد که می‌توان از آن برای اصلاح و درمان طیف وسیعی از مسائل و مشکلات فردی و زوجی، از جمله مشکلات سلامت جسمی و روانی، استفاده کرد. به همین دلیل دولت انگلستان در طرح افزایش دسترسی افراد به درمان‌های روان‌شناختی (IAPT) تلاش کرده است از طریق یک برنامه آموزشی اساسی دستیابی افراد به زوج درمانی شناختی- رفتاری را افزایش دهد. من و همکارانم در مرکز آموزش درمان شناختی- رفتاری لندن در راستای ارائه این آموزش‌ها و انجام پژوهش‌هایی در زمینه میزان تجربه درمانگرها به عنوان یک زوج درمانگر شناختی- رفتاری و نیز اثر بخشی آنها در ارائه این نوع درمان برای زوج‌های آشفته، افتخار همکاری

## ۱۶ زوج درمانی شناختی- رفتاری

نزدیک با پروفسور دان باوکام از دانشگاه کارولینای شمالی (از طراحان اصلی این رویکرد درمانی) را داشته‌ایم. از نظر من، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های زوج درمانی شناختی- رفتاری، تلاش آن برای ایجاد و توسعه یک مدل نظری و نیز مداخله‌های درمانی بر پایه شواهد تجربی است که واقعاً پیچیدگی آشفتگی و خوشبختی زوجی را منعکس می‌سازد و به آن پاسخ می‌دهد. این رویکرد به معنای واقعی کلمه رویکردی جامع، تجربی و بین فردی است. در نتیجه، کتاب‌های خوب و نسبتاً کاملی در این زمینه به رشته تحریر درآمده است و باعث ترغیب من به نوشتن این کتاب شده‌اند و به نظرم آنچه لازم بود به آن بپردازم معرفی دقیق این مدل و راهبردهای مداخله‌ای آن، بخصوص از دیدگاه درمانگران جدید این رویکرد است. ویژگی‌های متمایز مجموعه کتاب‌های نوشته شده در این زمینه محرک خوبی برای من بود تا این وظیفه را انجام دهم. من تلاش کرده‌ام مهم‌ترین ویژگی‌های متمایز زوج درمانی شناختی رفتاری را در قالب ۱۵ ویژگی نظری و ۱۵ ویژگی عملی و کاربردی ارائه دهم. امیدوارم توانسته باشم برخی پیچیدگی‌ها و جامعیت این رویکرد درمانی را به خوبی بیان کنم. در فصل‌های مختلف تعدادی «مثال موردی» ارائه داده‌ام و این مثال‌ها توصیف‌های مختصری از وضعیت زوج‌هایی است که من با آنها کار کرده‌ام ولی این مثال‌ها نمی‌توانند پیچیدگی مسائل فردی و زوجی را به طور کامل و دقیق نشان دهد.

برخی مخفف‌ها یا سرواژه‌های پر کاربرد در این کتاب عبارت‌اند از:

BCT = زوج درمانی رفتاری<sup>۱</sup>

CBT = درمان شناختی رفتاری<sup>۲</sup>

CBCT = زوج درمانی شناختی رفتاری<sup>۲</sup>

DBT = رفتار درمانی دیالکتیکی<sup>۳</sup>

1 . Behavioural Couple Therapy (BCT)      2 . Cognitive Behavioural Therapy (CBT)  
2 . Cognitive Behavioural Couple Therapy (CBCT)  
3 . Dialectical Behaviour Therapy (DBT)



- EFCT = زوج درمان هیجان مدار<sup>۱</sup>  
IAPT = دسترسی روزافزون به درمان‌های روان شناختی<sup>۲</sup>  
IBCT = زوج درمانی رفتاری تلفیقی<sup>۳</sup>  
IOCT = زوج درمانی بینشی<sup>۴</sup>  
NICE = مؤسسه ملی سلامت و مراقبت‌های سطح بالا<sup>۵</sup>

---

1 . Emotion-Focussed Couple Therapy (EFCT)  
2 . Increasing Access to Psychological Therapies (IAPT)  
3 . Integrative Behavioural Couple Therapy (IBCT)  
4 . Insight-Oriented Couple Therapy (IOCT)  
5 . National Institute for Health and Care Excellence(NICE)