

ریشه‌های روان‌درمانگری تحلیلی

مؤلف

معصومه گلاب شکر



روان آگاه

محتوا

- ۱۳..... فصل اول: کلیات و مفاهیم
- ۱۳..... دلایل مراجعه به روان‌درمانگر
- ۱۴..... اهداف روان‌درمانی چیست؟
- ۱۵..... جلسات روان‌درمانی چگونه برگزار می‌شود؟
- ۱۶..... تفاوت بین مشاوره و روان‌درمانی چیست؟
- ۱۶..... مشخصات یک روان‌درمانگر خوب چیست؟
- ۱۸..... اهداف روان‌درمانی عبارتند از:
- ۱۸..... شکل‌گیری روان‌درمانی
- ۱۹..... روان‌درمانی در قرن بیستم میلادی
- ۲۰..... تحولات اخیر در زمینه روان‌درمانی
- ۲۰..... پیشرفت روان‌درمانی در چند دهه گذشته
- ۲۱..... انواع روان‌درمانی
- ۲۲..... چند نظریه روان‌درمانی وجود دارد؟

- ۲۲..... رویکردهای مختلف روان‌درمانی.....
- ۲۲..... روانکاوی.....
- ۲۳..... رفتار درمانی.....
- ۲۴..... برخی از انواع رفتار درمانی عبارتند از:.....
- ۲۴..... حساسیت‌زدایی منظم (سیستماتیک):.....
- ۲۴..... مواجهه‌سازی:.....
- ۲۵..... شناخت درمانی.....
- ۲۶..... روان‌درمانی انسان‌گرا.....
- ۲۶..... روان‌درمانی اختلالات سایکوسوماتیک (روان‌تنی).....
- ۲۷..... روان‌درمانی کودک.....
- ۲۸..... روان‌درمانی افراد مبتلا به سادسم.....
- ۲۸..... روان‌درمانی مثبت‌نگر.....
- ۲۹..... روانپوشی و روانکاوی.....
- ۳۲..... خلاصه فنون روان‌درمانی پویایی کوتاه مدت.....
- ۳۴..... چهار موج روانشناسی.....
- ۳۹..... فصل دوم: اصول اولیه روان‌درمانی.....**
- ۳۹..... اصل اول: دعوت به درمان.....
- ۳۹..... مهارت‌های درمانی.....
- ۴۱..... ذهن و قلب: بینش‌های درمانی.....

۴۱	اصل دوم: بررسی اثربخشی درمانگر.....
۴۲	تحقیق روی تأثیرات درمانگر.....
۴۳	درمانگران در قبال سایر عوامل.....
۴۴	تفاوت بین درمانگران.....
۴۵	تفاوت در خود درمانگران.....
۴۵	تطابق درمانگر و درمان جو.....
۴۶	درمان ها و درمانگران.....
۴۶	اصل سوم: همدلی با مراجع.....
۴۷	صفت همدلی.....
۴۸	مهارت همدلی معتبر.....
۴۸	بینش همدلی معتبر.....
۴۹	چگونه همدلی معتبری داشته باشیم.....
۴۹	سه روش اشتباه ارتباطات.....
۵۰	سکوت.....
۵۰	موانع جاده‌ای برای خوب گوش دادن.....
۵۱	گوش دادن همدلانه.....
۵۳	اصل چهارم: پذیرش.....
۵۴	بینش پذیرش.....
۵۵	باور زیربنایی ماهیت انسان.....
۵۶	مقاومت.....

- ۵۹.....تحقیق روی پذیرش درمانی.....
- ۶۰.....اصل پنجم: احترام مثبت.....
- ۶۱.....بینش احترام مثبت.....
- ۶۱.....چگونگی صحبت در مورد احترام مثبت.....
- ۶۳.....احترام مثبت چهارچوب بندی شده.....
- ۶۴.....تأیید می‌تواند مضر باشد؟.....
- ۶۵.....تحقیق روی احترام مثبت و تأیید.....
- ۶۷..... فصل سوم: روان درمانی تحلیلی چیست؟.....**
- ۶۸.....روان درمانی تحلیلی چگونه کار می‌کند؟.....
- ۶۹.....اصول روان درمانی تحلیلی.....
- ۷۰.....موارد کاربرد روان درمانی تحلیلی.....
- ۷۰.....مزایای روان درمانی تحلیلی.....
- ۷۱.....میزان موفقیت روان درمانی تحلیلی.....
- ۷۱.....روان درمانی تحلیلی چه تفاوتی با سایر روش‌های درمانی دارد؟.....
- ۷۲.....چه تکنیک‌هایی در روان‌درمانی تحلیلی مورد استفاده قرار می‌گیرد؟.....
- ۷۲.....فرایند روان‌درمانی تحلیلی چگونه است؟.....
- ۷۴.....معایب احتمالی روان درمانی تحلیلی.....
- ۷۴.....روان درمانی تحلیلی برای چه مشکلاتی موثر است؟.....
- ۷۴.....میزان موفقیت روان‌درمانی تحلیلی.....

- ۷۵.....چه چیزی روان‌درمانی تحلیلی را از سایر روش‌های درمانی متفاوت می‌کند؟
- ۷۶.....چگونه یک روان‌درمانگر تحلیلی پیدا کنیم؟
- ۷۷.....تفاوت روان‌درمانی تحلیلی و روانکاوی چیست؟
- ۷۷.....تفاوت جلسات درمانی روان‌درمانی تحلیلی و روانکاوی
- ۷۸.....روان‌درمانی تحلیلی چه تفاوتی با سایر روش‌های درمانی دارد؟
- ۷۹.....برخی از تکنیک‌های بسیار خاص که در روان‌درمانی تحلیلی استفاده می‌شوند:
- ۸۰.....روان‌درمانی تحلیلی برای چه کسانی مفید است؟
- ۸۰.....روان‌درمانی تحلیلی چگونه عمل می‌کند؟
- ۸۰.....روان‌درمانگر تحلیلی کارکردی.....

۸۱.....فصل چهارم: مبانی و اصول روان‌درمانگر تحلیلی

- ۸۱.....آنچه با روان‌درمانگر تحلیلی به دست می‌آورید.....
- ۸۳.....فرایند روان‌کاوی.....
- ۸۵.....موارد کاربرد و منع کاربرد.....
- ۸۶.....مقتضیات بیمار.....
- ۸۸.....فنون و رویکرد عمده.....
- ۹۲.....روان‌درمانی تحلیلی (روان‌کاوانه).....
- ۹۳.....روان‌درمانی بیانی.....
- ۹۵.....روان‌درمانی حمایتی.....
- ۹۹.....درمان شناختی تحلیلی یا CAT.....

- درمان شناختی تحلیلی یا CAT چیست؟..... ۹۹
- تفاوت میان رویکردهای CAT و CBT چیست؟..... ۱۰۰
- خاستگاه رویکرد شناختی تحلیلی..... ۱۰۱
- درمان شناختی تحلیلی چگونه به افراد کمک می‌کند؟..... ۱۰۱
- جلسات درمان شناختی تحلیلی چگونه خواهد بود؟..... ۱۰۲
- درمان شناختی تحلیلی برای چه کسانی مفید است؟..... ۱۰۳
- فصل پنجم: تکنیک‌های روان تحلیل‌گرایی**..... ۱۰۵
- تکنیک‌های لازم برای اجرای روان‌درمانی تحلیلی..... ۱۰۵
- عاطفه در روان‌درمانی تحلیلی..... ۱۰۶
- تکنیک حمایت‌کننده و آشکارکننده در اجرای روان‌درمانی تحلیلی..... ۱۰۶
- تداعی آزاد و مقاومت در درمان روان‌تحلیلی..... ۱۰۷
- چرا انتقال مهم است؟..... ۱۰۷
- انتقال متقابل چگونه کار می‌کند؟..... ۱۰۸
- تعارض ناخودآگاه و دفاع را چگونه تشخیص دهیم؟..... ۱۰۹
- راه‌های پی بردن به وجود تعارضات ناخودآگاه؛..... ۱۰۹
- رویا و تحلیل آن چه نقشی در روان‌درمانی تحلیلی دارد؟..... ۱۱۰
- ساختار جلسات روان‌درمانی تحلیلی کارکردی..... ۱۱۱
- شرح جلسات پروتکل درمانی روان‌درمانی تحلیلی کارکردی..... ۱۱۳

- جلسه نخست و دوم: صورتبندی درمان، ارزیابی کارکردی فردنگر، ارائه منطق درمان، سنجش کارکردی از مشکلات ارتباطی زوجین..... ۱۱۳
- جلسه سوم: شناخت و مدیریت هیجانی، یادگیری پاسخدهی مناسب به احساسات، تمرینات ذهن آگاهی..... ۱۱۳
- جلسه چهارم و پنجم: آشناسایی با رفتارهای آماج بالینی (راب ها)، پایش رفتارهای آماج بالینی، فراخوانی رفتارهای آماج بالینی (این اهداف تا آخر درمان دنبال می شود)..... ۱۱۴
- قاعده اول: پایش رفتارهای آماج بالینی (آگاهی)..... ۱۱۴
- قاعده دوم: فراخوانی رفتارهای آماج بالینی (شجاعت)..... ۱۱۴
- موقعیت‌های زیر می توانند رفتارهای آماج بالینی را فراخوانی بکنند..... ۱۱۵
- جلسه ششم تا هشتم: تقویت رفتارهای آماج بالینی نوع دو (تکرار تا آخر درمان)،..... ۱۱۶
- قاعده چهارم: مشاهده تأثیر احتمالی تقویتی رفتار درمانگر در ارتباط با رفتارهای آماج بالینی مراجع (آگاهی)..... ۱۱۶
- قاعده پنجم: تفسیر متغیرهایی که بر رفتارهای آماج بالینی مراجع تأثیر می گذارند..... ۱۱۷
- جلسه نهم و دهم: بررسی اجتناب‌های مراجعین، آموزش مواجهه‌سازی با تعارض‌های زناشویی..... ۱۱۸
- جلسه یازدهم: آموزش تعمیم یادگیری‌ها به زندگی روزمره، آموزش به زوجین برای تقویت رفتارهای آماج بالینی نوع دو همدیگر..... ۱۱۸
- جلسه دوازدهم: بستن درمان، مرور تمرین‌ها، ارزیابی نهایی، برنامه‌ریزی برای اهداف بلند مدت..... ۱۱۸

فصل اول

کلیات و مفاهیم

روان‌درمانی عبارت است از تعامل درمانگر (روان‌درمانگر) با یک یا چند مراجع؛ که هدف از این تعامل کمک به مراجعانی است که از مشکلات خاصی رنج می‌برند. مشکلات مراجعان ممکن است اختلالات تفکر، ناراحتی‌های هیجانی یا مشکلات رفتاری باشد. روان‌درمانی به درمان‌های متفاوتی برمی‌گردد که می‌توانند به سلامت مشکلات روانی، چالش‌های عاطفی و برخی اختلالات شخصیتی کمک کنند. به نظر می‌رسد این درمان کمک می‌کند بیمارها احساسات خود را درک کرده و متوجه شوند چه چیزی آن‌ها را مضطرب یا افسرده کرده یا چه چیزی حس خوبی به آن‌ها می‌دهد. این کار باعث می‌شود بتوانند به شکلی مؤثرتر با شرایط دشوار زندگی برخورد کنند. روان‌درمانی می‌تواند در مشکلات متعددی به شما کمک کند، از افسردگی و اعتماد به نفس کم گرفته تا اعتیاد و اختلافات خانوادگی. هرکسی که حس می‌کند مشکلات او را گیج کرده و نمی‌تواند بر آن‌ها غلبه یابد قادر است از فواید روان‌درمانی بهره‌مند گردد (قانعی دیلمی، ۱۴۰۳).

دلایل مراجعه به روان‌درمانگر

دلایل زیادی برای مراجعه به روان‌درمانگر وجود دارد. مراجع ممکن است دچار استرس شدید یا مزمن ناشی از محل کار یا مسائل خانوادگی، از دست دادن یکی از عزیزان، یا

رابطه یا دیگر مسائل روزمره شده باشد. یا بیمار ممکن است دچار علائمی بدون توضیح فیزیکی باشد: تغییر در خواب یا اشتها، انرژی کم، عدم علاقه یا لذت بردن از فعالیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌برد، تحریک‌پذیری مداوم یا احساس تشویش یا ناامیدی که از بین نمی‌رود. وجود بیماری‌هایی مانند افسردگی، اختلال دوقطبی، استرس پس از سانحه یا سایر اختلالات مستلزم استفاده از روان‌درمانی به عنوان درمان اولیه یا همراه با دارو است. روان‌درمانی تنها برای خود بیمار به کار نمی‌رود. بلکه می‌توان از آن برای یکی از اعضای خانواده یا فرزند خانواده استفاده کرد که وجود بیماری‌های سلامت روان در وی تشخیص داده شده یا متخصص انجام درمان را برای وی توصیه کرده است. بدین ترتیب خانواده می‌تواند درک بهتری از وضعیت روحی او به دست آورند و طرز برخورد با او را فراگیرند.

این رویکرد در برطرف شدن مشکلات زیر نیز مؤثر است:

- مشکلات مربوط به سازگاری با شرایط زندگی
- کنار آمدن با رویدادهای آسیب‌زا مانند بلایای طبیعی
- اختلالات و مشکلات مرتبط با سوءمصرف مواد
- مشکلات ارتباطی با همسر و سایر افراد مهم در زندگی
- درمان بی‌خوابی یا پرخوابی
- کنار آمدن با بیماری‌های صعب‌العلاج مانند دیابت، سرطان
- بهبود یافتن از سوءاستفاده جنسی یا فیزیکی
- درمان اختلالات جنسی

اهداف روان‌درمانی چیست؟

- تغییر الگوهای آسیب‌زای فکری و رفتاری