

تکنیک‌های کار با سندلی در طرح‌واره درمانی

از نظریه تا کاربرد

تکنیک‌های کار با سندلی در طرح‌واره درمانی

از نظریه تا کاربرد

رمکو فاندرو و یجنگارت

ترجمه:

دکتر علی رضا گل

آتوسا توکلی

ستاره رستمی

سرشناسنامه: ویچنگارت، رمکو فاندر، ۱۹۶۹- م.
-۱۹۶۹, Wijngaart, Remco van der
عنوان و نام پدیدآور: تکنیک‌های کار با صندلی در طرح‌واره‌درمانی از نظریه تا کاربرد / رمکو فاندر ویچنگارت؛
ترجمه علیرضا گل، آتوسا توکلی، ستاره رستمی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسپار، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۲۴۲ ص: ۲۱/۵ x ۱۴/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۵۳-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یاداشت: عنوان اصلی: Chairwork: Theory and Practice, 2023.
کتابنامه: ص. ۲۳۹ - ۲۴۲.
موضوع: روان‌درمانی - Psychotherapy
طرح‌واره (روان‌شناسی) - Schemas (Psychology)
گشتالت‌درمانی - Gestalt therapy
شناسه افزوده: گل، علیرضا، ۱۳۶۸-، مترجم
شناسه افزوده: توکلی، آتوسا، ۱۳۷۴-، مترجم
شناسه افزوده: رستمی، ستاره، ۱۳۷۷-، مترجم
رده‌بندی کنگره: RC۴۸۰
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۸۵۲۵۲۷
اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی: فیپا



نشر اسپار

تکنیک‌های کار با صندلی در طرح‌واره‌درمانی

ناشر: اسپار

تیراژ: ۴۵۰ نسخه

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۳

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم‌نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سپهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

تقدیم به بنفشه عزیز...

علی رضا

تقدیم به محدثه و نجمه؛

که رفاقتِ پرمهرشان همواره نوری در قلبم روشن می‌کند...

آتوسا

فهرست

۹	پیشگفتار.....
۱۱	مقدمه مترجمان.....
۱۳	درباره نویسنده.....
۱۵	فصل اول: مقدمه.....
۵۳	فصل دوم: مرحله فرمول بندی درمان.....
۸۱	فصل سوم: مرحله اولیه درمان.....
۱۲۵	فصل چهارم: مرحله میانی درمان.....
۱۵۹	فصل پنجم: مرحله نهایی درمان.....
۱۸۱	فصل ششم: دام‌های بالقوه برای درمانگران.....
۱۹۵	فصل هفتم: حوزه‌های تخصصی کاربرد تکنیک کار با صندلی.....
۲۲۷	فصل هشتم: کار با صندلی در جلسات آنلاین.....
۲۳۹	منابع.....

پیشگفتار

تکنیک‌های تجربی بُعد مهمی از طرح‌واره درمانی محسوب می‌شوند چرا که باعث تغییر الگوهای پایدارِ تفکر و رفتار فرد می‌شوند. کار با صندلی یکی از تکنیک‌های پرکاربرد در طرح‌واره درمانی است که به راحتی در مراحل مختلف درمان به کار گرفته می‌شود و همین امر باعث گسترده‌گی استفاده آن شده است.

با این حال، اگر درمانگر نداند که دقیقاً کدام ذهنیت مراجع را روی کدام صندلی بگذارد، کار با صندلی می‌تواند پیچیده باشد و داشتن کتابی درباره کار با صندلی می‌تواند راهگشا باشد؛ هرچند که نوشتن کتابی در این مورد، کار ساده‌ای نیست چون در این تکنیک چگونگی قرار گرفتن صندلی‌ها نسبت به هم اهمیت داشته و از قبل مشخص نیست، به طوری که هر جایی که صندلی‌ها قرار بگیرند معنای متفاوتی را القا می‌کنند. رمکو فاندرا ویچنگارت این مسئله را در کتاب به روشنی توضیح می‌دهد و مثال‌هایی که از دو مراجع در کتاب آورده شده است، به درمانگران کمک می‌کند تا زبان مشترکی برای گفت‌وگو با هر ذهنیت مراجع پیدا کنند.

نویسنده توضیح می‌دهد که چرا در هر مرحله از درمان، درمانگران باید کار با صندلی را به شیوه متفاوتی به کار بگیرند. همچنین به این نکته می‌پردازد که چرا درمانگران باید از موانعی که در مسیر به کارگیری تکنیک کار با صندلی برای شان پیش می‌آید، آگاه باشند چرا که ممکن است ناشی از طرح‌واره‌های خودشان باشد. کتاب این موانع احتمالی را به دقت بررسی می‌کند و نشان می‌دهد که درمانگر چگونه می‌تواند (با یا بدون به کارگیری صندلی‌ها) این مسائل را حل کند. در فصل‌های بعدی توضیح داده می‌شود که کار با صندلی چگونه می‌تواند در درمان زوجین، گروه درمانی و به عنوان تکنیکی مکمل در سایر درمان‌های مبتنی بر علائم به کار گرفته شود. فصل آخر کتاب درباره درمان آنلاین است

که نه تنها در شرایط خاصی چون همه‌گیری کرونا کاربرد دارد، بلکه در جهانی که روزه‌روز بیشتر به سمت آنلاین شدن پیش می‌رود، ارزشمند خواهد بود. ایفای نقش^۱ یکی از بخش‌های پرکاربرد درمان شناختی رفتاری است اما جزئیات بیشتر کار با صندلی می‌تواند آن را کامل‌تر کند. این تکنیک به‌ویژه زمانی مفید است که سبک‌های مقابله‌ای پایدار فرد، مانع پیشرفت درمان باشد. در نهایت می‌توان گفت این کتاب مروری دقیق و کامل بر انواع شکل‌های کار با صندلی، در شرایط مختلف و برای مشکلات متفاوت است.

هانی ونگ‌درن

1. role-playing

مقدمه مترجمان

رویکرد طرح‌واره درمانی که توسط جفری یانگ توسعه یافته است، از جمله درمان‌هایی است که تکنیک‌های شناختی، رفتاری و تجربی را برای پرداختن به الگوهای عمیق تفکر که به عنوان طرح‌واره‌ها شناخته می‌شوند، ادغام می‌کند. این طرح‌واره‌ها اغلب از تجربیات اولیه زندگی نشأت می‌گیرند و می‌توانند به طور قابل توجهی بر سلامت هیجانی و روابط بین فردی در زندگی تأثیر بگذارند. هدف نهایی در طرح‌واره درمانی این است که بخش‌های مختلف شخصیت فرد یکپارچه شوند؛ مسیر دستیابی به این هدف این است که ابتداً تمام جنبه‌های مختلف شخصیت فرد که به عنوان ذهنیت از آن‌ها یاد می‌کنیم، تجزیه شوند تا در نهایت بتوانند دوباره در نظمی جدید در کنار یکدیگر قرار بگیرند. به این منظور از ابزارهای مختلفی در اتاق درمان استفاده می‌شود که یکی از معمول‌ترین این ابزارها در طرح‌واره درمانی، تکنیک کار با صندلی هاست.

کار با صندلی تکنیکی نوآورانه و مؤثر است که به فرد کمک می‌کند آگاهی قابل توجهی نسبت به پویای درون فردی‌اش کسب کند و بتواند تغییرات لازم را ایجاد کند. در واقع در این روش تعاملی و پویا مراجع تعارضات و احساسات درونی‌اش را به صورتی عینی‌تر مشاهده می‌کند و پس از آن، صرفاً در سطح شناختی درباره تجربیاتش صحبت نمی‌کند، بلکه با نشستن روی صندلی‌ها و حرکت فیزیکی بین آن‌ها، می‌تواند به شکلی تجربی و در سطحی عمیق‌تر، ارتباط با ذهنیت‌ها را تجربه کند.

در حقیقت قدرت تکنیک کار با صندلی در همین نکته نهفته است که به مراجع کمک می‌کند تا برخلاف بینش‌های کسب شده در درمان‌های گفتاری سنتی که ممکن است صرفاً انتزاعی باقی بمانند، گامی روبه جلو بردارد و از آنچه آگاه شده استفاده کند، از بستر امن اتاق درمان تمرین را آغاز کند، با ترس‌های خود مواجه شود و در نهایت رفتارهای جدید

را به زمین زندگی واقعی خود وارد کند.

این کتاب می‌تواند راهنمای جامعی برای درمانگران در به‌کارگیری تکنیک کار با صندلی برای پرداختن به ذهنیت‌های مختلف مراجع در هر مرحله از درمان باشد. از طریق توضیحات مرحله به مرحله، مطالعات موردی و تمرینات عملی، خوانندگان خواهند آموخت که چگونه می‌توانند از کار با صندلی به عنوان ابزاری قدرتمند برای تغییر الگوهای ناسازگار مراجع استفاده کنند.

در پایان لازم به ذکر است که مترجمان این کتاب تمام تلاش خود را کرده‌اند تا ترجمه‌ای روان و شیوا ارائه دهند، اگرچه که قطعاً این مسیر بی‌اشکال نبوده؛ از اساتید و روان‌شناسان گران‌قدر درخواست می‌نماییم تا با ارائه پیشنهادهای خود ما را در بهبود چاپ‌های بعدی کتاب یاری نمایند.

امیدواریم که توانسته باشیم گامی هر چند کوچک در جهت رشد و بهزیستی جمعی برداریم.

دکتر علی رضا گل

مدیر مؤسسات خانه طرح‌واره درمانی

درباره نویسنده

«رمکو فاندر ویجنگارت» روان‌درمانگری است که در کلینیک خود در ماستریکت هلند مشغول به کار است. او آموزش‌های ابتدایی خود را با رویکرد شناختی رفتاری شروع کرده است و از سال ۱۹۹۶ تا ۲۰۰۰ در رویکرد طرح‌واره درمانی تحت نظر دکتر جفری یانگ آموزش دیده و تحت سوپرویزن او کار کرده است. تخصص رمکو در زمینه درمان بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، کلاستر C اختلالات شخصیت و اختلالات اضطرابی و افسردگی است.

رمکو در سمت رئیس دپارتمان هلندی طرح‌واره درمانی (که در هلند با نام Van Genderen Opleidingen شناخته می‌شود)، کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی در زمینه طرح‌واره درمانی برگزار می‌کند که بالغ بر ۶۷۰۰ درمانگر در آن‌ها شرکت داشته‌اند. او چندین اثر صوتی-تصویری در این زمینه تولید کرده است که از جمله آن‌ها می‌توان به «گام‌به‌گام طرح‌واره درمانی»^۱ و «طرح‌واره درمانی برای اختلالات شخصیت اجتنابی، وابسته و وسواسی - اجباری»^۲ اشاره کرد. کتاب «تصویرسازی ذهنی در طرح‌واره درمانی»^۳ (۲۰۲۱) نوشته اوست^۴.

1. Schema therapy, step by step

2. Schema therapy for the Avoidant-, Dependent- and Obsessive-Compulsive

3. Imagery Rescripting, theory and practice

۴. این کتاب با این مشخصات در نشر اسبار به زبان فارسی ترجمه شده است.
ویجنگارت، رمکو فاندر (۱۴۰۳)، تکنیک‌های بازسازی خاطرات در طرح‌واره‌درمانی، چاپ دوم، ترجمه: حسن حمیدپور، حسین حسینی

فصل ۱

مقدمه

آنچه در این فصل می خوانیم:

- ۱-۱: مقدمه
- ۱-۲: تکنیک کار با سندلی چیست؟
- ۱-۳: تاریخچه کار با سندلی
- ۱-۴: روش های مختلف به کارگیری کار با سندلی
- ۱-۵: پژوهش های علمی مرتبط با کار با سندلی
- ۱-۶: پژوهش های مرتبط با اثربخشی کار با سندلی
- ۱-۷: پژوهش های مرتبط با تجارب مراجعان و درمانگران از کار با سندلی
- ۱-۸: کار با سندلی در طرحواره درمانی و مبانی آن
- ۱-۹: خلاصه فصل
- ۱-۱۰: معرفی مطالعات موردی به کاررفته در کتاب

۱. این فصل توسط جولی کرانس* و رمکو فاندر ویچنگارت نوشته شده است. جولی کرانس استادیار روان شناسی بالینی در دانشگاه Radboud University Nijmegen و پژوهشگر ارشد در مرکز Pro Persona Overwaal برای اضطراب، اختلال وسواسی - اجباری و اختلال اضطراب پس از تروما است. پژوهش های او متمرکز بر بازسازی خاطرات و طرحواره درمانی برای اختلالات روانی مزمن است.

۱-۱: مقدمه

این کتاب درباره کار با سندلی است، تکنیکی که چندین دهه در رویکردهای مختلف درمانی از جمله گشتالت‌درمانی، درمان شناختی رفتاری و درمان هیجان‌مدار به‌کار رفته است. در این فصل مقدماتی، به این سؤال پاسخ می‌دهیم که کار با سندلی چیست و چگونه به‌کار گرفته می‌شود تا یک تجربه هیجانی اصلاحی مؤثر را تسهیل کند. در ادامه، چگونگی توسعه این تکنیک در طول زمان و اشکال مختلف آن را بررسی خواهیم کرد. پس از این که بررسی کردیم کار با سندلی چگونه در رویکردهای درمانی مختلف به‌کار گرفته می‌شود، در ادامه کتاب به توضیح چگونگی به‌کارگیری این تکنیک در طرح‌واره درمانی خواهیم پرداخت. برای خوانندگانی که با طرح‌واره درمانی آشنا نیستند، مروری بر اصلی‌ترین بنیان‌های آن و نقشی که تکنیک کار با سندلی در مراحل مختلف درمان ایفا می‌کند، ارائه کرده‌ایم. در آخر شواهدی از تحقیقات مرتبط با چگونگی تأثیر این تکنیک و تجربه درمان‌گران و مراجعان از آن را بیان کردیم.

۱-۲: تکنیک کار با سندلی چیست؟

کار با سندلی یک تکنیک هیجان‌محور است که در آن، از سندلی‌ها برای بازنمایی افکار، احساسات، علائم و جنبه‌های مختلف شخصیت فرد و همچنین افراد تأثیرگذار زندگی او و مشکلات موجودش استفاده می‌شود. مراجع روی سندلی می‌نشیند و در حالی که نقش یکی از جنبه‌های شخصیت خود یا فرد مهمی در زندگی‌اش را بازی می‌کند، افکار و احساسات‌اش را بیان می‌کند. پس از آن با بلندشدن و فاصله‌گرفتن فیزیکی از سندلی که اکنون نماد دیگری است، مراجع می‌تواند در سطح هیجانی نیز فاصله‌ای را با آن تجربه کند. این فاصله هیجانی به مراجع کمک می‌کند تا آگاهی بیشتری نسبت به علائم و مشکلات‌اش پیدا کند؛ همچنین باعث می‌شود که بتواند با مسئله یا فرد گفت‌وگو کند. کاربردهای متنوع کار با سندلی، آن را به تکنیکی مفید در رویکردهای درمانی مختلف همچون درمان شناختی رفتاری (پیو، ۲۰۱۷) و درمان هیجان‌مدار (گرینبرگ و همکاران، ۱۹۹۳) تبدیل کرده است.