

# کار با سندلی در طرح‌واره‌درمانی تئوری و عمل

تألیف

رمکون در وینگارت

ترجمه

دکتر حسن رضایی جمالویی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد

یگانه ابراهیمی

کاندیدای دکترای تخصصی روان‌شناسی



## علائم اختصاری

CBT	Cognitive behavioral therapy
REBT	Rational emotive behavior therapy
CFT	Compassion-focused therapy
DBT	Dialectical behavior therapy
EFT	Emotion-focused therapy
GAD	Generalized anxiety disorder
HA	Healthy Adult
SCID-5-P	Structured Clinical Interview for DSM-5
YSQ	Young Schema Questionnaire
SMI	Schema Mode Inventory

# فهرست

۷	.....	قدردانی
۹	.....	پیشگفتار
۱۱	.....	فصل ۱ مقدمه
۴۵	.....	فصل ۲ مرحله تجزیه و تحلیل
۷۱	.....	فصل ۳ مرحله اولیۀ درمان
۱۱۳	.....	فصل ۴ مرحله میانی درمان
۱۴۵	.....	فصل ۵ مرحله نهایی درمان
۱۶۷	.....	فصل ۶ دام‌هایی برای درمانگران
۱۸۱	.....	فصل ۷ حوزه‌های تخصصی کاربرد
۲۱۳	.....	فصل ۸ کار با سندلی به صورت آنلاین
۲۲۵	.....	منابع
۲۲۹	.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۳۱	.....	درباره نویسنده

## قدردانی

کار تمام شد و نسخه خطی به پایان رسید. این لحظه‌ای است که باید به آنچه گذشت نگاه کرد، نه تنها به محتوا، بلکه به افرادی که به نوشتن این کتاب کمک کردند. اول از همه، می‌خواهم از ناشران BSL، به ویژه یولما پرک و هستر پرسبورگ تشکر کنم. یولما، اشتیاق، مهربانی و تشویق شما کمک بزرگی به من برای قبول این پروژه و ادامه راه بود. هستر، بار دیگر تحت تأثیر حمایت سریع، مؤثر و عملی شما در تمام این سفر قرار گرفتم.

خوشحالم که برنامه‌ای برای قدردانی و تشکر از جولی کرانس دارم. جولی، وقتی توافق کردیم که با شما تحقیقات علمی این کتاب را انجام دهیم، هیچ یک از ما متوجه نشدیم که چقدر کار برای انجام دادن داریم. شما با سهم خود در فصل ۱ موفق شدید که این گستره را شفاف‌سازی کنید. من با ویژگی‌های خوب شما در مقام یک انسان در این همکاری حرفه‌ای آشنا شدم: شما همیشه آماده‌اید تا در مورد ایده‌ها کمک کنید و در مورد ایده‌ها بحث کنید و هر ناهماهنگی در متن را با چشم تیزبین و ذهن علمی خود تشخیص دهید و با شوخ‌طبعی، صمیمیت و ذهن روشن خود از روند نوشتن حمایت کنید. از آشنایی با شما و همچنین از همکاری با شما در این کتاب خوشحال و سپاسگزارم!

هلن بوگلز، من همیشه تحت تأثیر این موضوع قرار می‌گرفتم که چقدر سریع فصل‌ها را می‌خوانید و با نگرش فوق‌العاده متخصصانه و مثبت درباره این متون بازخورد می‌دهید. در طول سال‌های گذشته، شما نه تنها خود را در مقام یک معلم و درمانگر عالی نشان داده‌اید، بلکه یک ویراستار کتاب بسیار خوبی نیز هستید. شما نیز فردی صمیمی هستید و من از همکاری با شما در سال‌های گذشته و در زمان نگارش این کتاب بسیار خوشحالم.

من از هانی ون گلدن برای نوشتن پیشگفتار عالی و ارائه بازخورد در مورد متن

بسیار سپاسگزارم. هانی، همکاری در نوشتن این کتاب گام جدیدی در همکاری‌های ما است که در سال ۱۹۹۵ آغاز شد. من همیشه این همکاری را در تدریس، مصاحبه، کارگاه‌ها و ارائه‌ها غنی و آموزنده می‌دانستم. این در مورد این همکاری نیز صادق بود، متشکرم!

همچنین می‌خواهم به متیو پیو، نویسنده چندین مقاله در مورد تکنیک صندلی و کتاب کار با صندلی شناختی رفتاری اشاره کنم. متیو، از شما برای به اشتراک گذاشتن فداکارانه مقالات و مطالب آموزشی که در طول سال‌ها توسعه داده‌اید سپاسگزارم. همچنین می‌خواهم از بسیاری از دانش‌جویان و درمان‌جویانی که طی بیست و شش سال گذشته تمرینات بیشمار روی صندلی را با آنها انجام داده‌ام تشکر کنم. متشکرم از شما برای تمایل شما به این تکنیک. بازخورد شما در مورد تجربیات حاصل از تمرینات کمک اساسی به توسعه این کتاب کرد. ممنونم!

در نهایت، می‌خواهم از فرزندانم رابین و آرتور تشکر کنم، فقط به خاطر شخصیتی که دارند و شادی که به زندگی می‌دهند.

## پیشگفتار

در طرح‌واره‌درمانی، تکنیک‌های تجربی برای ایجاد تغییر در الگوهای پایدار تفکر و رفتار ضروری هستند. کار با صندلی یکی از پرکاربردترین تکنیک‌های تجربی است تا حدی به این دلیل که می‌توان آن را نسبتاً به‌راحتی در هر مرحله از درمان به کار برد. با این حال، اگر درمانگر تصویر واضحی از اینکه کدام یک از جنبه‌ها یا ذهنیت‌های درمان‌جو در کدام صندلی قرار دارد، نداشته باشد، کار با صندلی می‌تواند گیج‌کننده شود. داشتن کتابی که این را توضیح دهد بسیار مفید است - با این حال نوشتن کتابی در مورد صندلی کار ساده‌ای نیست، زیرا طبق تعریف، این تکنیک تمرینی در فضای سه بعدی است که در آن موقعیت صندلی دلخواه نیست، اما در هر نوع تمرین معنای متفاوتی دارد. رمکو ون‌در‌وینگارت در این کتاب این موضوع را به وضوح توضیح می‌دهد. مثال‌های مبتنی بر دو مطالعه موردی در حال اجرا نیز به درمانگر کمک می‌کند تا «زبانی» را ایجاد کند که می‌تواند برای صحبت با جنبه‌های مختلف درمان‌جو استفاده شود.

نویسنده بررسی می‌کند که چرا درمانگران باید درک کنند که مراحل مختلف درمان نیازمند کاربرد متفاوت تکنیک صندلی هستند. او همچنین به این موضوع می‌پردازد که چرا مهم است درمانگران بدانند که ممکن است در هنگام استفاده از تکنیک صندلی با مشکلاتی مواجه شوند که تا حدی ناشی از طرحواره‌های شخصی آنها است. این کتاب توجه گسترده‌ای را به این موضوع اختصاص می‌دهد که این تله‌ها ممکن است چه باشند و اینکه چگونه درمانگر می‌تواند آنها را برطرف کند (با یا بدون کمک صندلی). فصل‌های بعدی توضیح می‌دهند که چگونه کار با صندلی می‌تواند به شکل اصلاح‌شده در درمان رابطه همسران، در گروه‌ها و به‌منزله یک تکنیک تکمیلی در درمان‌های نشانه‌گرا مورد استفاده قرار گیرد. فصل آخر در مورد درمان آنلاین بسیار ارزشمند است، نه تنها در زمان همه‌گیری بیماری، بلکه در دنیایی که درمان به‌طور فزاینده‌ای از راه دور ارائه می‌شود.

ایفای نقش یکی از اجزای شناخته‌شده درمان شناختی‌رفتاری است، اما سطوح جزئیات بیشتر کار با صندلی افزوده‌ای خوشایند به این امر است. این تکنیک به‌ویژه زمانی مفید است که راهبردهای بقای مداوم وجود داشته باشند که مانع پیشرفت درمان شوند. به‌طور خلاصه، این کتاب به درمانگران دید کلی روشن و جامعی از امکانات استفاده از صندلی در محیط‌های مختلف و برای مشکلات مختلف ارائه می‌دهد.

**هانی ون گندرن**

# فصل ۱: مقدمه

نوشته جولی کرانس<sup>۱</sup> و رمکو ون در وینگارت

## نقشه فصل

- ۱-۱ مقدمه
- ۱-۲ کار با سندلی چیست؟
- ۱-۳ تاریخچه کار با سندلی
- ۱-۴ آشکال کار با سندلی
- ۱-۵ تحقیق علمی در مورد کار با سندلی
- ۱-۶ تحقیق در مورد اثربخشی کار با سندلی
- ۱-۷ تحقیقات در مورد تجربیات درمان جویان و درمانگران در کار با سندلی
- ۱-۸ کار با سندلی در طرح‌واره‌درمانی - اساس این کتاب
- ۱-۹ خلاصه فصل
- ۱-۱۰ مطالعات موردی در این کتاب

## ۱-۱ مقدمه

به کتاب کار با سندلی خوش آمدید؛ کار با سندلی تکنیکی است که برای دهه‌ها در مکاتب مختلف درمانی از جمله گشتالت‌درمانی، درمان شناختی- رفتاری و درمان

---

۱. جولی کرانس استادیار در روان‌شناسی بالینی در دانشگاه رادبود نایمگن و محقق ارشد در مرکز Pro Persona Overwaal برای اضطراب، OCD و PTSD است. تحقیقات او روی بازنویسی تصاویر و طرح‌واره‌درمانی برای اختلالات روانی مزمن متمرکز است.

متمرکز بر هیجان مورد استفاده قرار گرفته است. در این فصل مقدماتی، بررسی خواهیم کرد که کار با سندلی چیست و چگونه می‌توان از آن برای کمک به ایجاد تجارب هیجانی اصلاحی قوی استفاده کرد. همچنین بررسی خواهیم کرد که چگونه این تکنیک در طول زمان توسعه یافته است و چه اشکال مختلفی از آن در عمل بالینی معاصر استفاده می‌شود.

پس از مروری بر روش‌های استفاده از سندلی در چارچوب‌های درمانی مختلف، بقیه کتاب نحوه استفاده این تکنیک در طرح‌واره‌درمانی را توصیف می‌کند. برای خوانندگانی که با طرح‌واره‌درمانی آشنایی ندارند، این فصل همچنین مروری بر عناصر اصلی آن و جایگاهی که کار با سندلی در مراحل مختلف درمان دارد، ارائه می‌کند. در نهایت، یک مرور کلی از شواهد تحقیقاتی در مورد نحوه عملکرد این تکنیک و نحوه تجربه درمانگران و درمان‌جویان ارائه خواهد شد.

## ۲-۱ کار با سندلی چیست؟

سندلی خالی یا تکنیک سندلی، به مداخلات متمرکز بر هیجانات اشاره دارد که در آن سندلی‌ها در یک محیط درمانی برای نشان دادن افکار، احساسات، علائم یا جنبه‌های مختلف شخصیت درمان‌جو و همچنین سایر افراد یا مشکلات مهم در زندگی او استفاده می‌شوند. درمان‌جویان درحالی‌که روی سندلی می‌نشینند، افکار و احساسات خود را بیان می‌کنند که احتمالاً نشان‌دهنده یک جنبه از خودشان یا شخص مهم دیگری در زندگی‌شان است. سپس، با بلند شدن از روی سندلی و نگاه کردن به عقب از فاصله فیزیکی می‌توانند فاصله هیجانی را با چیزهایی که سندلی اکنون نشان می‌دهد، تجربه کنند. این فاصله هیجانی فضایی را برای درمان‌جو ایجاد می‌کند تا بینش بیشتری نسبت به علائم یا مشکلات خود داشته باشد و همچنین با این مسائل، افراد یا مشکلات گفت‌وگو کند. امکانات سندلی، آن را به یک تکنیک مفید در زمینه‌های مختلف درمانی از جمله CBT (یاف، ۲۰۱۷) و درمان متمرکز بر هیجان (گرینبرگ و همکاران، ۱۹۹۳) تبدیل می‌کند.

## ۳-۱ تاریخچه کار با سندلی

شرح زیر از تاریخچه کار با سندلی به هیچ وجه جامع نیست، بلکه در درجه اول قصد

دارد نشان دهد که صندلی از دیرباز در رویکردهای درمانی مختلف مورد استفاده قرار می‌گرفته است و به‌منزلهٔ یک مداخله به هیچ یک از آنها وابسته نیست. برای توضیح دقیق‌تر توسعهٔ تکنیک کار با صندلی، لطفاً به کتاب‌های کلاگ (۲۰۱۵) و پاف (۲۰۲۰) مراجعه کنید.

### ۱-۳-۱ سایکودرام

صندلی در اصل توسط جیکوب مورنو (۱۹۷۴-۱۸۸۹)، پیشگام سایکودرام و روان‌درمانی گروهی، برای برونی‌سازی بخش‌هایی از دنیای درونی درمان‌جو ایجاد شد. مورنو در تمرین‌های گروهی خود از صندلی‌هایی استفاده کرد تا امکان دیدن و شنیدن گفت‌وگوی درونی درمان‌جو را فراهم کند (مورنو، ۲۰۱۴) و سپس اعضای گروه از صندلی‌های مختلف جنبه‌های مختلف این گفت‌وگو را تفسیر می‌کردند.

### ۱-۳-۲ گشتالت‌درمانی

فریتز پرلز (۱۹۷۰-۱۸۹۳) در جلسات سایکودرام مورنو شرکت کرد و با تکنیک صندلی آشنا شد و سپس نقش اصلی را در گشتالت‌درمانی خود به آن داد. او «تکنیک دو صندلی»<sup>۱</sup> را توسعه داد که در آن دو بخش درمان‌جو، برای مثال بخش منتقد و بخش مورد انتقاد واقع شده، با یکدیگر وارد گفت‌وگو می‌شوند. او همچنین از «تکنیک صندلی خالی»<sup>۲</sup> استفاده کرد تا درمان‌جویان بتوانند با اشخاصی که اکنون در زندگی‌شان غایب هستند، از جمله عزیزان فوت شده، صحبت کنند. پرلز از درمان‌جو خواست که تمام نقش‌ها را روی صندلی‌های مختلف بازی کند و تحت تأثیر کارهای او تکنیک صندلی به تکنیکی مناسب برای درمان فردی تبدیل شد.

### ۱-۳-۳ رفتاردرمانی

یکی از اولین کاربردهای صندلی برای تغییر الگوهای رفتاری خاص، کاربرد آن در ایفای نقش برای آموزش قاطعیت بود. جوزف ولپی (۱۹۱۵-۱۹۹۷) به‌طور منظم در طول جلسات خود از «سایکودرام» استفاده می‌کرد که بعدها از آن به‌طور گسترده در

---

1. Two-chair technique  
2. Empty-chair technique