

کاربرد صندلی خالی در روان درمانی

راهنمای درمانگران



دکتر شهرباغچه‌پوری
عضو هیئت علمی دانشکاه علوم پزشکی ایران



نشر دانه



نشر دانش

سرشناسه: قهاری، شهریانو، ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدیدآور: کاربرد سندلی خالی در روان درمانی؛ راهنمای درمانگران
/ نویسنده: دکتر شهریانو قهاری.
مشخصات نشر: تهران، دانژه، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۱۶-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه، ص. ۱۵۹ - ۱۶۴.
موضوع: روان درمانی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۱۶ ک ۹ / RC۴۸۰
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۲۵۳۶۶

عنوان: کاربرد سندلی خالی در روان درمانی
تألیف: دکتر شهریانو قهاری
صفحه آرایشی: گروه طراحان ۴ میخ (کریم اصغریان)
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه

لیتوگرافی و چاپ و صحافی: طیف نگار
شمارگان: ۲۲۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵ - چهارم ۱۴۰۳
شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۱۶-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران - خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۲/۴
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳
تلفن دفتر پخش: ۸۸۸۴۲۵۴۲ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹ فکس: ۶۶۴۷۶۳۷۵-۶۶۴۶۲۰۶۱

قیمت: ۱۶۰,۰۰۰ تومان

فهرست

۹.....	مقدمه
۱۳.....	فصل ۱: کار با صندلی خالی
۳۷.....	فصل ۲: سوگ پیچیده
۴۵.....	فصل ۳: تجارب آسیب‌زا
۵۵.....	فصل ۴: شکست‌های عاطفی
۶۱.....	فصل ۵: آزارهای جنسی
۷۵.....	فصل ۶: ناتوانی در تصمیم‌گیری
۸۱.....	فصل ۷: مصاحبه انگیزشی
۸۹.....	فصل ۸: اهمال‌کاری
۹۵.....	فصل ۹: اعتیاد
۱۰۳.....	فصل ۱۰: خودآگاهی و آشتی با خود
۱۱۱.....	فصل ۱۱: وسواس
۱۱۹.....	فصل ۱۲: افکار خودکشی
۱۲۷.....	فصل ۱۳: انتقادگر درون
۱۴۱.....	فصل ۱۴: تغییر ذهنیت‌ها
۱۵۹.....	منابع



مقدمه

صندلی خالی فنی هیجانی است که از طریق آن می توان بین درمان جو و بخش های مختلف درون وی گفت وگویی برقرار کرد و «کار ناتمام» درمان جویان را تمام کرد. این فن ابتدا توسط جاکوب مورنو^۱ مبتکر سایکو دراما^۲ معرفی شد و فردریک پرلز^۳ رهبر مکاتب گشتالت درمانی^۴ از این فن در موقعیت های بالینی استفاده زیادی کرد. بعدها درمانگران بهرو روان درمانی تلفیقی^۵ این فن را در کار با بسیاری از بیماران با تشخیص های مختلف به کار گرفتند و نتایج درخشانی کسب کردند. در این فن از فرد خواسته می شود رویه روی یک صندلی خالی بنشیند و با یک فرد، شیء یا بخشی از خودش حرف بزند.

در مواردی هم ممکن است لازم باشد که فرد نه با یک صندلی بلکه با چند صندلی خالی حرف بزند. هر کدام از صندلی ها نمادی از افراد مهم بیرون یا بخش های مختلف درون بیمار هستند. گفت وگویی درمانی بین بخش های مختلف به شیوه ای خلاق صورت می گیرد که نشانه های است از تلفیق خلاقانه ی هنرو علم. از آنجایی که این فن یک فن هیجانی قوی است، باید مطمئن شوید که بیمار با آن راحت است و آن را پذیراست و نیز بهتر است تمرین ها را به آرامی پیش ببرید.

قربانیان آزارهای جنسی، افرادی که در تصمیم‌گیری ناتوان هستند، بیمارانی که با سوگ حل نشده یا سوگ پیچیده دست و پنجه نرم می‌کنند، افراد خودکشی‌گرا، معتادان، افراد افسرده و نیز کسانی که در مقابله با انتقادگر درون ناتوان هستند، از این فن بسیار سود می‌برند. در سال‌های اخیر یانگ^۱ (۲۰۰۲) و کلاگ^۲ (۲۰۱۲) از این فن برای برقراری گفت‌وگو بین ذهنیت‌های^۳ مختلف با بزرگسال سالم در طرح واره درمانی^۴ بهره فراوانی بردند. این فن به همراه فن تصویرسازی ذهنی^۵ یکی از فنون قوی و مؤثر برای تغییر طرح واره‌های ناسازگار اولیه و ذهنیت‌های ناسالم و بیمارگونه به‌شمار می‌رود.

اسکات کلاگ^۶ درمانگر برجسته ساکن بریتانیا صندلی خالی را برای درمان بیماران مبتلا به اعتیاد، سوگ حل نشده و قربانیان آزارهای جنسی و جسمی دوران کودکی به کار گرفته است. من این افتخار را داشته‌ام که با این درمانگر تماس بگیرم و از مقالات و یادداشت‌های وی استفاده کنم و دستاوردهای درخشان ایشان در کار با قربانیان آزارهای جنسی و معتادان چراغ راه کار من باشد.

ناگفته نماند این فن نه به تنهایی بلکه به عنوان یکی از فنون هیجانی در کنار دیگر فنون در رویکرد رفتاری شناختی، طرح واره درمانی و روان‌درمانی متمرکز بر هیجان به کار گرفته می‌شود.

در این کتاب با چگونگی استفاده از این فن برای بیماران مختلف آشنا می‌شوید. ذکر مثال‌های ارائه شده گزارشی است از تجارب بالینی با درمان‌جویانی که طی سال‌های ۱۳۸۸ تا کنون در درمانگاه انسیتو روان‌پزشکی تهران و مطب شخصی با آن‌ها ملاقات داشته‌ام. امیدوارم مطالب ارائه شده در این کتاب در کار با درمان‌جویان سودمند

باشد. در صورت تمایل به ارائه پیشنهاد یا انتقاد به نشانی زیر نامه
بفرستید.

شهربانو قهاری - تابستان ۹۴

michka2004@gmail.com

www.ketab.ir