

رابطه درمانی در درمان شناختی
رفتاری

مدرس : زهرا محمدی



zahraa.mohammadii.id@g
mail.com



09398123458

◆ : رابطه درمانی در CBT چیست؟

برخلاف رویکردهای تحلیلی یا
انسان‌گرایانه، رابطه در CBT هدف نهایی
نیست

بستر حمایتی برای اعمال تکنیک‌های
درمانی است

نقش آن: ایجاد احساس امنیت، درک و
ارتباط مؤثر با درمانگر

◆ : سوء برداشت رایج درباره
CBT

CBT
فقط تکنیک محور و سرد است

واقعیت: رابطه، بخش ضروری و پیش‌نیاز موفقیت درمان
است

● ابزار جراحی بدون اعتماد بیمار بی‌فایده است

◆ : چرا رابطه درمانی حیاتی است؟

- ✓ پاییندی بیشتر به درمان
- ✓ کاهش ترک درمان
- ✓ افزایش انگیزه مراجع برای تغییر
- ✓ ایجاد محیط امن برای افشاگری هیجانی و شناختی
- ✓ کاهش مقاومت در برابر درمان
- ✓ مدل سازی مهارت های ارتباطی سالم
- ✓ کمک به تعمیم آموخته ها به دنیای واقعی
- ✓ پشتیبانی پژوهشی قوی از اهمیت رابطه درمانی

پژوهش‌ها چه می‌گویند؟

✦ رابطه درمانی = یکی از قوی‌ترین
پیش‌بینی‌کننده‌های موفقیت درمانی

اصطلاح علمی: عوامل مشترک

در CBT هم رابطه با نتایج بهتر: کاهش علائم، بهبود
عملکرد

چهار مؤلفه اصلی رابطه درمانی در CBT

همدلی

اعتماد و شفافیت

صمیمیت و اصالت

همکاری و مشارکت

همدلی در CBT یعنی چه؟

درک عمیق تجربه ذهنی مراجع، بدون قضاوت

CBT: درک افکار و احساسات در چارچوب دنیای درونی
مراجع

● چگونه همدلی را نشان دهیم؟

- ✓ گوش دادن فعال
- ✓ بازتاب محتوا و احساس
- ✓ خلاصه‌سازی در نقاط کلیدی جلسه

اعتباربخشی در CBT

تأیید تجربه هیجانی مراجع، بدون الزام
به موافقت با افکار ناکارآمد

ایجاد حس درک و پذیرش



فضای غیر قضاوت‌گر در CBT

اجتناب از قضاوت = فضای امن
برای افکار و احساسات واقعی

قضاوت شدن ← پنهان‌کاری و
مقاومت



توجه به جزئیات و ظرایف
هیجانی

شنیدن آنچه گفته نمی‌شود

تغییر لحن، مکث، یا سکوت

=

داده‌های بالینی مهم



چرا اعتماد مهم است؟

بدون اعتماد = عدم آسیب‌پذیری و درگیری درمانی

اعتماد = زمینه برای کاوش عمیق‌تر

● راه‌های ایجاد اعتماد در CBT

- ✓ ثبات و قابل پیش‌بینی بودن
- ✓ محرمانه بودن اطلاعات
- ✓ صداقت در روند درمان
- ✓ پایبندی به اصول اخلاقی
- ✓ مدیریت تدریجی بی‌اعتمادی ناشی از تجارب آسیب‌زا



شفافیت در فرآیند درمان

CBT = درمانی مشارکتی

شفافیت در مورد مدل، وظایف، و
چارچوب جلسات

❖ اصالت درمانگر یعنی چه؟

هماهنگی بین احساس، گفتار و رفتار

درمانگر $\neq$ ربات اجرای پروتکل

اصالت = احساس ارتباط با یک انسان واقعی

صمیمیت در چارچوب حرفه‌ای

خودافشایی محدود و هدفمند

پذیرش خطا با صداقت

گرما و انسانی‌بودن در ارتباط

نقش اصالت درمانگر در رابطه درمانی

درمانگر واقعی، قابل دسترس و
انسانی ← اعتماد بیشتر مراجع

اصالت = هماهنگی گفتار، احساس،
رفتار

◆ خودافشایی کنترل‌شده

✓ هدفمند، کوتاه، در

خدمت مراجع

✓ نه برای تخلیه هیجانی

درمانگر

◆ مرزهای حرفه‌ای در صمیمیت

⊘ درمانگر ≠ دوست مراجع

✦ تمرکز روی مشکل مراجع

✦ آگاهی از تفاوت قدرت در رابطه

● CBT=درمان مشارکتی

درمانگر = راهنما یا مربی

مراجع = کاپیتان تیم خودش
✦ این رویکرد → افزایش عاملیت، کنترل، انگیزه
● اهداف مشترک درمانی

اهداف باید با زبان خود مراجع فرمولبندی شوند

● انتخاب تکنیک به صورت مشارکتی
درمانگر پیشنهاد می‌دهد، مراجع انتخاب می‌کند

● قدرت سؤال سقراطی در رابطه مشارکتی

سوالات سقراطی = ابزار مرکزی همکاری

به جای تصحیح مستقیم → هدایت به کشف فردی

دریافت بازخورد مراجع

در پایان هر جلسه پرسید:
«از این جلسه چی یاد گرفتین؟»
«چیزی هست که بخواین درباره
رابطه مون بگین؟»

● مدیریت اختلافات و سوءتفاهمها

بحث = فرصت برای گفت‌وگو، نه رقابت

استفاده از سؤالات سقراطی برای
روشن شدن دیدگاه‌ها

موانع ایجاد رابطه درمانی در CBT

● تجربه‌های منفی قبلی مراجع

بی‌اعتمادی به درمان → ناشی از تجربیات بد گذشته

رویکرد پیشنهادی: ثبات، گوش دادن، احترام به سرعت مراجع

● مقاومت به درمان یا تغییر

ترس، منافع ثانویه، یا ناامیدی مزمن

رابطه امن → بستر بیان مقاومت و کاهش تدریجی آن

● انتقال و ضد انتقال در CBT

انتقال: مراجع → درمانگر

ضد انتقال: درمانگر → مراجع

★ آگاهی، سوپرویزن، درمان شخصی

● باورهای غیرمفید درمانگر

" CBT فقط تکنیک است!" = باور آسیب‌زننده

آگاهی از اهمیت رابطه → افزایش اثربخشی

راهکارهای تقویت رابطه در جلسات CBT

● جلسه اول = نقطه طلایی

● استفاده از سؤالات باز و احساس محور

● اعتبار بخشی به پیشرفت ها