

اصول بنیادین طرحواره درمانی

(مبانی اصولی ذهنیت ها و مدل های طرحواره درمانی)

مؤلف

گیتی شیر محمدیان



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۲.....	ذهنیت‌های طرح‌واره‌های اصلی.....
۱۲.....	طبقه‌بندی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه.....
۱۵.....	مردم با فعال‌سازی طرح‌واره‌ها با سه سبک مقابله‌ای کنار می‌آیند.....
۱۶.....	مراحل تغییر در طرح‌واره‌ها.....
۱۶.....	۱- شناسایی و نام‌گذاری طرح‌واره.....
۱۶.....	۲- درک ریشه‌های تحولی طرح‌واره.....
۱۷.....	۳- چالش شناختی با طرح‌واره (بی‌اعتبار کردن طرح‌واره در سطح عقلانی).....
۱۷.....	۴- نوشتن نامه به باعث‌وبانی طرح‌واره شما.....
۱۸.....	۵- بررسی دقیق الگوهای رفتار ناشی از طرح‌واره.....
۱۸.....	۶- الگو شکنی رفتاری.....
۱۹.....	۷- ادامه سعی و تلاش.....
۱۹.....	۸- بخشش والدین.....
۱۹.....	چرا شناسایی تله‌های زندگی مهم است؟.....
۲۳.....	طرح‌واره عشق در زندگی.....
۲۷.....	تفاوت بین عشق واقعی و عشق ایده‌آل.....
۲۸.....	جذابیت طرح‌واره‌ای.....

- عشق و رابطه جنسی..... ۳۰
- اصول پایه‌ای طرحواره درمانی..... ۳۱
- ایجاد رابطه با بیمار..... ۳۱
- فرزند پروری مجدد محدود..... ۳۳
- ملزومات درمانگر..... ۳۴
- رابطه با والدین و مراقبان..... ۳۴
- مواجهه‌سازی هم‌دلانه..... ۳۵
- قانون پایه: موثق و معتبر بودن..... ۳۷
- آموزش روانی..... ۳۸
- آموزش روانی در سنین مختلف..... ۳۸
- گام‌های پایه آموزش روانی کودک..... ۴۰
- استفاده از استعاره‌ها با طرح‌واره و حالات..... ۴۵
- پیشنش مهم درمانگر نسبت به حالات ناسازگارانه..... ۴۵
- آموزش روانی در مورد حالت محافظ بدون دل‌بستگی..... ۴۵
- در ابتدا درمانگر مسئله حمایت و حفاظت را مطرح می‌کند..... ۴۶
- هر چه باهوش‌تر نیاز به حمایت دیگران کمتر خواهد بود..... ۴۸
- فصل دوم: تله‌های روانی طرحواره‌ها**..... ۴۹
- آیا تله‌های روانی، همیشه آسیب‌رسان هستند؟..... ۴۹
- تله‌های روانی چگونه شکل می‌گیرند؟..... ۵۰
- ۶ نیاز کودک که تله ساز هستند..... ۵۱
- نیاز به امنیت بنیادین..... ۵۲

چند مثال از محیطهای مستعد تله‌های روانی.....	۵۳
تله‌های شخصیتی و تأثیر دوران کودکی ما بر دوران بزرگسالی.....	۵۵
چرا شناسایی تله‌های زندگی مهم است؟.....	۵۸
فصل سوم: ذهنیت‌ها و مدل‌های طرحواره‌ای.....	۶۳
ذهنیت‌های والد.....	۶۵
ذهنیت والد پرتوقع.....	۶۵
ذهنیت والد تنبیه‌گر.....	۶۶
ذهنیت‌های مقابله‌ای.....	۶۶
ذهنیت تسلیم‌شده‌ی مطیع.....	۶۷
ذهنیت‌های اجتنابی.....	۶۷
ذهنیت‌های جبران‌گر افراطی.....	۶۷
ذهنیت‌های سالم.....	۶۸
ذهنیت بزرگسال سالم.....	۶۸
ذهنیت کودک شاد.....	۶۹
مفهوم‌پردازی موردی بر اساس مدل ذهنیت طرحواره‌ای.....	۶۹
گام اول: ارتباط مشکلات و نشانه‌ها با مدل ذهنیت طرحواره‌ای.....	۷۰
گام دوم: اطلاعات تاریخچه‌ای درمانجو.....	۷۱
گام سوم: درک الگوهای بین فردی درمانجو در اتاق درمان.....	۷۱
مراحل و تکنیک‌های کار با مدل ذهنیت طرحواره‌ای.....	۷۱
مفهوم‌پردازی موردی در طرحواره درمانی.....	۷۷
مفهوم‌پردازی موردی چیست؟.....	۷۸

۷۹.....	مفهوم پردازی موردی در طرحواره درمانی.....
۷۹.....	اجزای مفهوم پردازی موردی در طرحواره درمانی.....
۸۰.....	تابلوی بالینی بیمار.....
۸۱.....	آمادگی.....
۸۲.....	محرك‌های راه‌انداز.....
۸۳.....	عوامل حمایت‌کننده و نقاط قوت.....
۸۳.....	الگو.....
۸۴.....	عوامل تداوم‌بخش.....
۸۴.....	برنامه درمانی.....
۸۴.....	پیش‌آگهی.....
۸۵.....	چارچوب کلی برای مفهوم پردازی موردی.....
۸۵.....	تابلوی بالینی: نشانه‌های اضطراب فراگیر و اضطراب اجتماعی.....
۸۵.....	آمادگی.....
۸۶.....	نکاتی برای نوشتن مفهوم پردازی موردی در طرحواره درمانی.....
۸۹.....	فصل چهارم: شیوه‌های مقابله با بحران در طرحواره درمانی
۹۱.....	سبک مقابله‌ای تسلیم.....
۹۲.....	اجتناب طرحواره.....
۹۳.....	جبران افراطی طرحواره.....
۹۴.....	پاسخ‌های مقابله‌ای.....

فصل پنجم: طرح‌واره درمانی با خانه درون و تصویرسازی ذهنی	۹۷
سطح حالت.....	۹۸
نزدیکی.....	۹۸
قدرت.....	۹۹
سطح تجربه.....	۱۰۱
سطح طرح‌واره.....	۱۰۲
استفاده از خانه درون در درمان.....	۱۰۳
تصویرسازی ذهنی در طرح‌واره درمانی.....	۱۰۴
ضد نشان و تجربیات منفی با تصویرسازی ذهنی.....	۱۰۶
شرایط تمرین تصویرسازی ذهنی.....	۱۰۷
آزمون گل آفتابگردان.....	۱۰۷
مکان امن.....	۱۰۸
ساختن تمرین امن.....	۱۰۹
بازنویسی دوباره تصویر ذهنی.....	۱۰۹
فرآیند برای بازنویسی ذهنی.....	۱۱۰
تصویرسازی ذهنی مبتنی بر نقاط قوت.....	۱۱۱
منابع	۱۱۳

فصل اول

کلیات و مفاهیم

درواقع طرح‌واره‌های ناسازگار، سازه‌های روان‌شناختی مشتمل بر باورهای ما درباره خودمان، دنیا و افراد دیگر هستند که در نتیجه تعامل بین ناکامی نیازهای اساسی دوران کودکی، خلق‌وخوی فطری و محیط اولیه به وجود می‌آیند. لارسون^۱ و همکاران (۲۰۱۷)، با اشاره به چند ویژگی، تعریف جامعی از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ارائه داده‌اند:

- الگوها یا درون‌مایه‌های عمیق و فراگیر هستند
- از خاطرات، هیجان‌ها، شناخت‌واره‌ها و احساسات بدنی تشکیل شده‌اند.
- درباره خود و رابطه با دیگران هستند.
- در دوران کودکی یا نوجوانی شکل گرفته‌اند
- در سیر زندگی تداوم دارند.
- به شدت ناکارآمدند.

زمانی که طرحواره‌های ناسازگار فعال می‌شوند، حالات شدیدی به وجود می‌آیند که در رویکرد طرحواره درمانی، «ذهنیت‌های طرحواره‌ای^۱» نامیده می‌شوند. منظور از ذهنیت طرحواره‌ای حالات هیجانی، شناختی و رفتاری است که در حال حاضر بر فرد حاکم است (آهوان و همکاران، ۱۳۹۷).

ذهنیت‌های طرحواره‌های اصلی

۱- **ذهنیت‌های کودکانه:** زمانی ایجاد می‌شود که نیازهای هیجانی اولیه در دوران کودکی به اندازه کافی برآورده نشود. این ذهنیت‌های کودکانه با احساسات شدید مثل ترس، درماندگی یا خشم مشخص می‌شوند و واکنش‌های کودکانه را به همراه دارند.

۲- **ذهنیت‌های والد ناکارآمد:** انعکاسی از درونی ساختن جنبه‌های منفی نمادهای دل‌بستگی به صورت انتخابی و در طول دوران کودکی و نوجوانی است.

۳- **ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار:** مفهوم مکانیسم دفاعی، یعنی مفهومی که در شناخت درمانی مورد غفلت قرار گرفته است را در برمی‌گیرند و منجر به فهم و درک بهتر درمانگران و بیماران از اختلالات شخصیت می‌شوند.

۴- **ذهنیت‌های بزرگسال سالم:** افکار و رفتارهای کارآمد و مهارت‌های موردنیاز برای عملکرد در زندگی بالغانه را شامل می‌شود (رهبر طارم‌سری و همکاران، ۱۳۹۷).

طبقه‌بندی طرحواره‌های ناسازگار اولیه:

۱- **طرحواره رهاشدگی^۲:** اگر در دام این طرحواره افتاده‌اید هر لحظه احساس می‌کنید افرادی را که دوستشان دارید شمارا ترک می‌کنید و در نهایت به تنهایی و بی‌پناهی دچار می‌شوید.

1 Mentalities Sketches

2 Abandonment

۲- **طرح‌واره بی‌اعتمادی - بد رفتاری**^۱: این طرح‌واره باعث می‌شود که انتظار داشته باشید دیگران به شما صدمه بزنند یا به نحوی با شما رفتار بدی در پیش بگیرند. دائم در این هول و هراس به سر می‌برید که دیگران سر شما کلاه بگذارند، به شما دروغ بگویند، رو دست بخورید، تحقیر شوید یا به شما آسیب برسانند و از شما سو استفاده کنند.

۳- **طرح‌واره محرومیت هیجانی**^۲: اگر گرفتار این طرح‌واره شده‌اید، سخت باور دارید که نیاز شما به دوست داشته شدن هیچ‌گاه از سوی دیگران برآورده نخواهد شد. احساس می‌کنید هیچ‌کس به شما اهمیت نمی‌دهد یا واقعاً احساس‌های شما را درک نمی‌کند.

۴- **طرح‌واره نقص - شرم**^۳: اگر گرفتار این طرح‌واره شده‌اید، احساس می‌کنید عیب‌های زیادی دارید و از ارزش چندانی برخوردار نیستید. باور راسخ دارید که برای اطرافیان آدم ارزشمند و دوست‌داشتنی نیستید.

۵- **طرح‌واره انزوای اجتماعی - بیگانگی**^۴: این طرح‌واره خودش را در رابطه با دوستان و گروه‌ها نشان می‌دهد. این طرح‌واره شما را مجبور می‌کند احساس کنید با بقیه فرق دارید، متفاوتید و شما را به دام انزوا گزینی می‌کشاند.

۶- **طرح‌واره وابستگی - بی‌کفایتی**^۵: اگر گرفتار این طرح‌واره شده‌اید، احساس می‌کنید نمی‌توانید به کمک دیگران از پس کارهای روزمره خود برآید. برای انجام کارهایتان دست نیاز به سوی دیگران دراز می‌کنید و نیاز دارید همیشه از شما حمایت کنند.

1 Mistrut/Abuse

2 Emotional Deprivation

3 Defectiveness/Un lovability

4 Social Isolation/Alienation

5 Impaired Autonomy and Performance

۷- طرحواره آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری^۱: شما دائم نگران بروز فاجعه یا مصیبت (مثل حوادث طبیعی، جنایی، پزشکی یا مالی) هستید.

۸- طرحواره خود تحول نیافته- گرفتار^۲

۹- طرحواره شکست پیشرفت^۳: اگر گرفتار این طرحواره شده‌اید، اعتقاد دارید که در دست‌یابی به موفقیت‌های شغلی، ورزشی و تحصیلی شکست خورده‌اید. معتقدید که در مقایسه با همسالان شکست خورده‌اید.

۱۰- طرحواره اطاعت^۴: شما با طرحواره اطاعت، نیازهای خودتان را فدای نیازهای دیگران می‌کنید. به دیگران اجازه می‌دهید که سوار سر شما بشوند.

۱۱- طرحواره استحقاق^۵: این طرحواره ناشی از افراط در نیازهاست. به عبارتی فرد در زندگی‌اش هیچ‌گونه محدودیتی را تجربه نکرده است. آن‌هایی که در این طرحواره گرفتار شده‌اند احساس می‌کنند افراد ویژه و منحصر به فردی هستند. آن‌ها خودشان را «همه کار توان» و «همه چیزدان» می‌دانند و اصرار دارند که خیلی زود به خواسته‌هایشان دست یابند.

۱۲- طرحواره معیارهای سرسختانه- عیب جویی افراطی^۶: اگر گرفتار این طرحواره شده‌اید، سرسختانه تلاش می‌کنید تا بتوانید به معیارهای بلندپروازانه خود دست پیدا کنید. اهمیت زیادی به موفقیت، زیبایی، پول، نظم و ترتیب، منزلت اجتماعی یا لذت می‌دهید و حاضرید برای به دست آوردن این ویژگی‌ها، سلامتی، روابط سالم و رضایت خاطر را فدا کنید (زمانی و همکاران، ۱۳۹۶).

1 Vulnerability to Harm or Illness

2 Enmeshment

3 Failure to Achieve

4 Entitlement/Superiority

5 Insufficient Self- discipline

6 Subjugation