

درمان ذهنیت کودک آسیب‌دیده درون

(تکنیک بازوالدینی حد و مرزدار در طرحواره درمانی)

مؤلف

زهره گندمی نژاد



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۲.....	ذهنیت‌های طرح‌واره‌های اصلی.....
۱۲.....	طبقه‌بندی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه:.....
۱۴.....	مردم با فعال‌سازی طرح‌واره‌ها با سه سبک مقابله‌ای کنار می‌آیند:.....
۱۶.....	مراحل تغییر در طرح‌واره‌ها.....
۱۹.....	چرا شناسایی تله‌های زندگی مهم است؟.....
۲۲.....	طرح‌واره عشق در زندگی.....
۲۴.....	پرسش‌های اساسی پیرامون عشق از دیدگاه طرح‌واره.....
۲۷.....	تفاوت بین عشق واقعی و عشق ایده‌آل.....
۲۷.....	جذابیت طرح‌واره‌ای.....
۳۰.....	عشق و رابطه جنسی.....
۳۱.....	فصل دوم: اصول پایه‌ای طرح‌واره درمانی.....
۳۱.....	ایجاد رابطه با بیمار.....
۳۳.....	فرزند پروری مجدد محدود.....
۳۳.....	ملزومات درمانگر.....
۳۵.....	رابطه با والدین و مراقبان.....
۳۶.....	مواجهه‌سازی هم‌دلانه.....
۳۷.....	قانون پایه: موثق و معتبر بودن.....

- ۳۸..... آموزش روانی.....
- ۳۹..... آموزش روانی در سنین مختلف.....
- ۳۹..... کودکان پایه‌های نخست ابتدایی.....
- ۴۰..... کودکان راهنمایی.....
- ۴۰..... گام‌های پایه آموزش روانی کودک.....
- ۴۴..... استفاده از استعاره‌ها با طرح‌واره و حالات.....
- ۴۵..... بینش مهم درمانگر نسبت به حالات ناسازگارانه.....
- ۴۵..... آموزش روانی در مورد حالت محافظ بدون دل‌بستگی.....
- ۴۶..... در ابتدا درمانگر مسئله حمایت و حفاظت را مطرح می‌کند.....
- ۴۷..... هرچه باهوش‌تر نیاز به حمایت دیگران کم‌تر خواهد بود.....

۴۹..... فصل سوم: درمان ذهنیت کودک آسیب دیده درون.....

- ۵۰..... شناخت بهتر کودک درون.....
- ۵۱..... چرا باید کودک درون خود را پیدا کنیم؟.....
- ۵۲..... چطور با کودک درون مان کنار بیاییم؟.....
- ۵۳..... کودک درون خود را بهتر بشناسیم.....
- ۵۳..... انواع مختلف کودک درون کدام است؟.....
- ۵۸..... گام دوم: کودک درون خود را پرورش دهید.....
- ۵۹..... گام سوم: احساس خوشی و شادی را گسترش دهید.....
- ۶۳..... ویژگی‌های افراد با کودک درون فعال و سرزنده.....
- ۶۳..... مهم‌ترین ویژگی‌های فردی که به کودک درون خود توجه می‌کند؟.....
- ۶۴..... سرکوب کودک درون چه عواقبی دارد؟.....
- ۶۴..... بیماری‌های جسمی و روحی.....
- ۶۵..... کودک درون تان را اینگونه فعال کنید.....
- ۶۶..... بیداری کودک درون انسان.....
- ۶۸..... درمان ذهنیت کودک آسیب پذیر.....

اهمیت درک طرحواره‌ها هنگام درمان ذهنیت کودک آسیب پذیر.....	۶۹
تنظیم ظریف بازوالدینی حدومرزدار.....	۷۰
بازوالدینی حدومرزدار طرحواره‌های حوزه بریدگی و طرد.....	۷۰
بازوالدینی حدومرزدار طرحواره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل.....	۷۱
بازوالدینی حدومرزدار طرحواره‌های حوزه محدودیت‌های واقع‌بینانه مختل.....	۷۱
بازوالدینی حدومرزدار طرحواره‌های حوزه گوش به زنگی و بازداری افراطی.....	۷۲
نکاتی برای شناسایی طرحواره‌های ناسازگار اولیه.....	۷۲
رفتار درمانگر در خلال جلسات درمان.....	۷۳
مراجع با ذهنیت کودک آسیب پذیر.....	۷۴
مراجع با ذهنیت کودک عصبانی.....	۷۴
مراجع با ذهنیت کودک تکانشی / بی نظم.....	۷۵

فصل چهارم: تکنیک بازوالدینی حدومرزدار.....

تعریف بازوالدینی حدومرزدار.....	۷۷
چه نیازهایی باید مورد بازوالدینی حدومرزدار قرار گیرند؟.....	۷۸
تأیید، اعتباربخشی و برآورده ساختن نیازهای هیجانی اساسی.....	۸۰
اهداف بازوالدینی حدومرزدار.....	۸۲
نحوه عملکرد بازوالدینی حدومرزدار در درمان.....	۸۳
چالش‌های بازوالدینی حدومرزدار.....	۸۴

فصل پنجم: کودک آسیب دیده و راهبردهای طرحواره‌ای.....

ارتباط طرحواره درمانی و فرزند پروری.....	۸۷
طرحواره‌های ناسازگار.....	۸۸
مثال برای شکل‌گیری طرحواره ناسازگار.....	۸۸
نقش طرحواره درمانی و فرزند پروری.....	۹۰
نقش طرحواره‌ها در فرزندپروری.....	۹۱

- ۹۱.....رابطه والدین با هم چه طرحواره هایی را در کودکان ایجاد می کند؟
- ۹۳.....کودکان شخصی سازی می کنند.....
- ۹۴.....ذهنیت کودک آسیب پذیر.....
- ۹۴.....نیازهای برآورده نشده.....
- ۹۵.....چرا گذشته را فراموش نکنیم.....
- ۹۵.....انواع ذهنیت های کودک آسیب پذیر.....
- ۹۶.....درمان ذهنیت های کودک آسیب پذیر.....
- ۹۷.....زمینه های هیجانی بی نظمی دوران کودکی.....
- ۹۷.....روانشناسی و روان درمانی کودک و نوجوان.....
- ۹۹.....شرطی سازی کلاسیک.....
- ۱۰۰.....رفتارگرایی و نظریه یادگیری اجتماعی.....
- ۱۰۱.....نظریه دل بستگی.....
- ۱۰۲.....نظریه رشد روانی اجتماعی.....
- ۱۰۴.....درمان شناختی رفتاری.....
- ۱۰۵.....خلق و شخصیت.....
- ۱۰۶.....پنج عامل بزرگ.....
- ۱۰۷.....عوامل پرخطر محیطی و استرس تراکنشی.....
- ۱۰۸.....طرحواره درمانی و کودک درون.....
- ۱۱۰.....تله های زندگی و کودک درون.....
- ۱۱۱.....تله رها شدگی.....
- ۱۱۱.....تله بی اعتمادی/ بد رفتاری.....
- ۱۱۱.....تله وابستگی.....
- ۱۱۱.....تله آسیب پذیری.....
- ۱۱۱.....محرومیت هیجانی.....
- ۱۱۲.....تله نقص / شرم.....
- ۱۱۲.....تله شکست.....

۱۱۲.....	تله اطاعت.....
۱۱۳.....	تله معیارهای سخت گیرانه.....
۱۱۳.....	تله استحقاق.....
۱۱۳.....	ارتباط با کودک درون.....
۱۱۴.....	شناسایی و نامگذاری تله ها.....
۱۱۴.....	شناسایی تله ها؛ اولین قدم برای درمان تلهها.....
۱۱۵.....	شناسایی و نامگذاری نقاد درون.....
۱۱۶.....	ارتباط با کودک درون.....
۱۱۶.....	مشکلات سطحی.....
۱۱۶.....	مشکلات عمیق.....
۱۱۷.....	والد.....
۱۱۷.....	تعدادی از حکم‌های والد.....
۱۱۷.....	کودک.....
۱۱۷.....	بالغ.....
۱۱۸.....	کودک درون، والد و نقاد درون چه ارتباطی دارند؟.....
۱۱۸.....	تله رهاشدگی.....
۱۲۱.....	منابع.....

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. لی^۱ و همکاران (۲۰۱۵)، 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

^۱ Lee

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 (آرنتز و ورتمان^۲، ۲۰۲۱).

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.

طبقه‌بندی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه:

۱- **طرح‌واره رهاشدگی^۳:** 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.

۱ Mentalities Sketches

۲ Arntz A & Weertmann A

۳ 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.
- ۷- **طرح‌واره آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری**^۶: شما دائم نگران بروز فاجعه یا مصیبت (مثل حوادث طبیعی، جنایی، پزشکی یا مالی) هستید.

۱ Mistrut/Abuse

۲ Emotional Deprivation

۳ Defectiveness/Un lovability

۴ Social Isolation/Alienation

۵ Impaired Autonomy and Performance

۶ Vulnerability to Harm or Illness

۸- طرح‌واره خود تحول نیافته- گرفتار^۱

۹- طرح‌واره شکست پیشرفت^۲: 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^۳: شما با طرح‌واره اطاعت، نیازهای خودتان را فدای نیازهای دیگران می‌کنید. به دیگران اجازه می‌دهید که سوار سر شما بشوند.

۱۱- طرح‌واره استحقاق^۴: 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^۵: 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 (کلات^۶، ۲۰۱۳).

مردم با فعال‌سازی طرح‌واره‌ها با سه سبک مقابله‌ای کنار می‌آیند:

۱- سبک مقابله‌ای اجتنابی (فرار)^۷: شامل اجتناب و کناره‌گیری جسمی،

۱ Enmeshment

۲ Failure to Achieve

۳ Entitlement/Superiority

۴ Insufficient Self- discipline

۵ Subjugation

۶ Klott

۷ Avoidant Coping styles