

طرحواره‌درمانی مشکلات جنسی زوجین

مؤلف

عزیزه شریفی ناصری



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم.....	۹
ذهنیت‌های طرح‌واره‌های اصلی.....	۱۰
مردم با فعال‌سازی طرح‌واره‌ها با سه سبک مقابله‌ای کنار می‌آیند.....	۱۳
مراحل تغییر در طرح‌واره‌ها.....	۱۵
۱- شناسایی و نام‌گذاری طرح‌واره.....	۱۵
۲- درک ریشه‌های تحولی طرح‌واره.....	۱۵
۳- چالش شناختی با طرح‌واره (بی‌اعتبار کردن طرح‌واره در سطح عقلانی).....	۱۵
۴- نوشتن نامه به باعث‌وبانی طرح‌واره شما.....	۱۶
۵- بررسی دقیق الگوهای رفتار ناشی از طرح‌واره.....	۱۶
۶- الگو شکنی رفتاری.....	۱۶
۷- ادامه سعی و تلاش.....	۱۷
۸- بخشش والدین.....	۱۷
چرا شناسایی تله‌های زندگی مهم است؟.....	۱۷
طرح‌واره عشق در زندگی.....	۲۱
پرسش‌های اساسی پیرامون عشق از دیدگاه طرح‌واره.....	۲۳
تفاوت بین عشق واقعی و عشق ایده‌آل.....	۲۵
جذابیت طرح‌واره‌ای.....	۲۶
عشق و رابطه جنسی.....	۲۹
فصل دوم: ذهنیت‌ها و مدل‌های طرح‌واره‌ای.....	۳۰
ذهنیت‌های والد.....	۳۲
ذهنیت والد پرتوقع.....	۳۲

- ۳۳.....ذهنیت والد تنبیه‌گر.....
- ۳۳.....ذهنیت‌های مقابله‌ای.....
- ۳۴.....ذهنیت تسلیم‌شده‌ی مطیع.....
- ۳۴.....ذهنیت‌های اجتنابی.....
- ۳۵.....ذهنیت‌های جبران‌گر افراطی.....
- ۳۵.....ذهنیت‌های سالم.....
- ۳۵.....ذهنیت بزرگسال سالم.....
- ۳۶.....ذهنیت کودک شاد.....
- ۳۶.....مفهوم‌پردازی موردی بر اساس مدل ذهنیت طرحواره‌ای.....
- ۳۷.....گام اول: ارتباط مشکلات و نشانه‌ها با مدل ذهنیت طرحواره‌ای.....
- ۳۸.....گام دوم: اطلاعات تاریخچه‌ای درمانجو.....
- ۳۸.....گام سوم: درک الگوهای بین فردی درمانجو در اتاق درمان.....
- ۳۸.....مراحل و تکنیک‌های کار با مدل ذهنیت طرحواره‌ای.....
- ۴۴.....مفهوم‌پردازی موردی در طرحواره‌درمانی.....
- ۴۵.....مفهوم‌پردازی موردی چیست؟.....
- ۴۶.....مفهوم‌پردازی موردی در طرحواره‌درمانی.....
- ۴۶.....اجزای مفهوم‌پردازی موردی در طرحواره‌درمانی.....
- ۴۷.....تابلوی بالینی بیمار.....
- ۴۸.....آمادگی.....
- ۴۹.....محرك‌های راه‌انداز.....
- ۵۰.....عوامل حمایت‌کننده و نقاط قوت.....
- ۵۰.....الگو.....
- ۵۱.....عوامل تداوم‌بخش.....
- ۵۱.....برنامه‌درمانی.....
- ۵۱.....پیش‌آگهی.....
- ۵۲.....چارچوب کلی برای مفهوم‌پردازی موردی.....
- ۵۲.....تابلوی بالینی: نشانه‌های اضطراب فراگیر و اضطراب اجتماعی.....
- ۵۲.....آمادگی.....

نکاتی برای نوشتن مفهوم‌پردازی موردی در طرحواره درمانی.....	۵۳
فصل سوم: مشکلات جنسی زوجین.....	۵۶
مردان و اشتباهات در رابطه جنسی.....	۵۶
زنان و اشتباهات در رابطه جنسی.....	۶۰
تنفر از رابطه جنسی در زنان.....	۶۴
خجالت زنان از رابطه جنسی با شوهرانشان.....	۷۰
خجالت زنان از رابطه جنسی.....	۷۱
دلایل خجالت زنان از رابطه جنسی.....	۷۱
تأثیر خجالت زنان از رابطه جنسی.....	۷۳
راهکارهایی برای بیان خواسته زنان از رابطه جنسی.....	۷۳
فصل چهارم: طرحواره‌های جنسی زوجین.....	۷۵
انواع سبک‌های مقابله‌ای در زوجین.....	۷۸
طرحواره‌های جنسی زوجین.....	۸۴
خاستگاه‌های نظریه طرحواره جنسیتی.....	۸۵
تأثیرات فرهنگی بر طرحواره جنسیتی.....	۸۶
اثرات فرهنگ بر انتظارات نقش جنسیتی.....	۸۶
اثر فرهنگ بر چگونگی ارزش‌گذاری افراد.....	۸۶
اثرات فرهنگی آشکار یا نامحسوس.....	۸۶
پیامدهای عدم انطباق.....	۸۷
دسته‌بندی‌های جنسیتی.....	۸۷
منطق و نقد نظریه طرحواره‌های جنسیتی.....	۸۷
فهرست نقش‌های جنسی بـم.....	۸۸
کاربرد طرحواره‌ها در روابط زناشویی.....	۸۸
شکست عشقی از منظر طرحواره‌درمانی.....	۹۱
چرا زوج‌ها رابطه عشق و نفرت دارند؟.....	۹۲

- ۹۳.....راه‌های مقابله با یک رابطه عشق و نفرت.....
- ۹۵.....چرا عشقمان به نفرت تبدیل می‌شود؟.....
- ۹۵.....چون شما را دوست ندارد انسان بدی است:.....
- ۹۶.....عشق آزادی شخصی شما را می‌گیرد:.....
- ۹۷.....تله‌های عاطفی و جنسی در زوجین.....
- ۱۰۰.....ممنوعه‌های روابط در زندگی.....
- ۱۰۴.....تله‌های بی توجهی در زندگی زناشویی.....
- ۱۰۷.....تله‌هایی که باعث طلاق می‌شوند.....
- فصل پنجم: نقش طرحواره درمانی بر مشکلات جنسی زوجین.....**
- ۱۱۱.....
- ۱۱۳.....طرحواره‌ها چه نوع شیوه‌های مقابله ای ایجاد میکنند؟.....
- ۱۱۳.....طرحواره درمانی جنسی.....
- ۱۱۴.....تله‌هایی که رابطه زناشویی را خراب می‌کند.....
- ۱۱۸.....رفتارهای غلط خانم‌ها که روی اعصاب مردان.....
- ۱۲۳.....عادات بدی که همسران را از شما بیزار می‌کند.....
- ۱۲۵.....عادات بد مردانه در زندگی زناشویی.....
- ۱۲۹.....سطح انعطاف پذیری طرحواره جنسی زوجها.....
- ۱۲۹.....مواجه شدن با مشکلات جنسی.....
- ۱۳۰.....یک پژوهش در مورد انعطاف پذیری طرحواره جنسی.....
- ۱۳۰.....ارتباط بین انعطاف‌پذیری در رابطه جنسی و رضایت جنسی.....
- ۱۳۱.....نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه در مشکلات جنسی.....
- ۱۳۱.....اختلالات جنسی.....
- ۱۳۲.....رابطه مشکلات زندگی و مشکلات جنسی.....
- ۱۳۳.....علت سردرگمی‌ها.....
- ۱۳۴.....حل معمای مرغ و تخم‌مرغ.....
- ۱۳۵.....نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه در مشکلات جنسی.....
- ۱۳۷.....منابع.....

فصل اول

کلیات و مفاهیم

طرح‌واره، واژه‌ای با ریشه یونانی است که به یک الگو یا ساختار سازمان‌دهی شده اشاره دارد که به ایجاد نظم در مجموعه پیچیده‌ای از محرک‌ها و تجربیات کمک می‌کند. طرح‌واره درمانی در نتیجه تلاش‌های یانگ و همکارانش برای درمان مؤثر مبتلایان به اختلال شخصیت و هم‌چنین بیمارانی که به شناخت درمانی کلاسیک جواب نداده‌اند یا دچار عود شده‌اند، شکل گرفت. این درمان مبتنی بر مدلی تلفیقی و رویکردی ساختارمند و سازمان‌یافته است. به سبب همین تلفیق، با مدل‌های درمانی دیگر مانند شناختی، روان‌پویشی، روابط موضوعی و گشتالت، هم‌پوشانی دارد و درعین‌حال با هیچ رویکرد درمانی به‌طور کامل مطابقت ندارد. زمانی که نیازهای متعارف و سالم تحولی در دوران کودکی برآورده نشوند، طرح‌واره‌های ناسازگار شکل می‌گیرند. 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. کانگ^۱ و همکاران (۲۰۱۹)، با اشاره به چند ویژگی، تعریف جامعی از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ارائه داده‌اند:

۱ Kang KA

- الگوها یا درون‌مایه‌های عمیق و فراگیر هستند
- از خاطرات، هیجان‌ها، شناخت واره‌ها 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 طرح‌واره‌درمانی، «ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای^۱» نامیده می‌شوند. منظور از ذهنیت طرح‌واره‌ای حالات هیجانی، شناختی و رفتاری است که در حال حاضر بر فرد حاکم است (فیض، ۱۴۰۱).

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 (فخری علی آباد، ۱۴۰۱).

طبقه‌بندی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه:

۱- **طرح‌واره رهاشدگی^۱:** 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.

۲- **طرح‌واره بی‌اعتمادی - بد رفتاری^۲:** 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^۳:** 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 شمارا درک نمی‌کند.

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

۵- **طرح‌واره انزوای اجتماعی-بیگانگی^۵:** این طرح‌واره خودش را در رابطه با دوستان

۱ Abandonment

۲ Mistrut/Abuse

۳ Emotional Deprivation

۴ Defectiveness/Un lovability

۵ Social Isolation/Alienation

و گروه‌ها نشان می‌دهد. این طرح‌واره شمارا مجبور می‌کند احساس کنید با بقیه فرق دارید، متفاوتید و شمارا به دام انزوا گزینی می‌کشاند.

۶- طرح‌واره وابستگی - بی‌کفایتی^۱: 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^۲: شما دائم نگران بروز فاجعه یا مصیبت (مثل حوادث طبیعی، جنایی، پزشکی یا مالی) هستید.

۸- طرح‌واره خود تحول نیافته-گرفتار^۳

۹- طرح‌واره شکست پیشرفت^۴: 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^۵: شما با طرح‌واره اطاعت، نیازهای خودتان را فدای نیازهای دیگران می‌کنید. به دیگران اجازه می‌دهید که سوار سر شما بشوند.

۱۱- طرح‌واره استحقاق^۶: 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.

۱ Impaired Autonomy and Performance

۲ Vulnerability to Harm or Illness

۳ Enmeshment

۴ Failure to Achieve

۵ Entitlement/Superiority

۶ Insufficient Self-discipline

۱۲- طرح‌واره معیارهای سرسختانه-عیب‌جویی افراطی^۱: 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 (بهرامی زاده، ۱۴۰۱).

مردم با فعال‌سازی طرح‌واره‌ها با سه سبک مقابله‌ای کنار می‌آیند:

۱- سبک مقابله‌ای اجتنابی (فرار)^۲: شامل اجتناب و کناره‌گیری جسمی، روان‌شناختی و اجتماعی است. طبیعی است که فرار یکی از شیوه‌های مقابله با طرح‌واره‌هایمان است. زمانی که طرح‌واره فعال شود عواطف منفی مثل غم، شرمساری، اضطراب و خشم بر ما غلبه می‌کنند. با پناه بردن به فرار از درد ناشی از این هیجان‌ها می‌گریزیم. از آنجاکه روبه‌رو شدن با مشکلات، سخت‌شمارا آشفته می‌کند بنابراین اصلاً دوست ندارید با واقعیت‌های تلخ و گزنده روبه‌رو شوید؛ اما فرار همیشه راه‌حل خوبی نیست. به دلیل اینکه با واقعیت روبه‌رو نمی‌شویم معنایش این نیست که واقعیت دست از سر ما برمی‌دارد. وقتی دست به فرار می‌زنیم عملاً سرخودمان کلاه می‌گذاریم. در پیش گرفتن راه فرار به بهای از دست دادن زندگی هیجانی‌مان تمام می‌شود. احساس از زندگی‌مان رخت بر خواهد بست. مثل موجودی متحرک راه می‌رویم بدون اینکه لذت و درد واقعی را تجربه می‌کنیم. فرار پیامدهای ناگوارتر دیگری مثل اعتیاد به الکل یا مواد مخدر نیز دارد.

۲- سبک مقابله‌ای تسلیم^۳: در این حالت فرد تسلیم و مطیع طرح‌واره فعال می‌شود. ماهیت کلی سبک مقابله‌ای تسلیم به‌گونه‌ای است که زندگی‌تان را طوری پیش می‌برید که دائم الگوهای دوران کودکی خود را تکرار می‌کنید. تمام روش‌هایی که

۱ Subjugation

۲ Avoidant Coping styles

۳ Yielding coping styles