

من بدون او

(راهنمای بالینی طرحواره درمانی محرومیت هیجانی)

نویسنده:

ندا کریمی



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۷
ذهنیت‌های طرح‌واره‌های اصلی	۱۱
طبقه‌بندی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه	۱۲
مردم با فعال‌سازی طرح‌واره‌ها با سه سبک مقابله‌ای کنار می‌آیند	۱۴
اصول پایه‌ای طرح‌واره درمانی	۱۵
ایجاد رابطه با بیمار	۱۶
فرزند پروری مجدد محدود	۱۷
ملزومات درمانگر	۱۸
رابطه با والدین و مراقبان	۱۹
مواجهه‌سازی همدلانه	۲۰
قانون پایه: موثق و معتبر بودن	۲۱
تله‌های شخصیتی و تأثیر دوران کودکی ما بر دوران بزرگسالی	۲۲
چرا شناسایی تله‌های زندگی مهم است؟	۲۵
ذهنیت‌ها و مدل‌های طرح‌واره‌ای	۲۹
ذهنیت‌های والد	۳۱
ذهنیت والد پرتوقع	۳۱
ذهنیت والد تنبیه‌گر	۳۲
ذهنیت‌های مقابله‌ای	۳۲

- ۳۲.....ذهنیت تسلیم شده‌ی مطیع.....
- ۳۳.....ذهنیت‌های اجتنابی.....
- ۳۳.....ذهنیت‌های جبران‌گر افراطی.....
- ۳۴.....ذهنیت‌های سالم.....
- ۳۴.....ذهنیت بزرگسال سالم.....

۳۷..... فصل دوم: طرحواره محرومیت هیجانی

- ۳۸..... طرحواره محرومیت هیجانی چیست؟.....
- ۳۸..... نشانه‌های طرحواره محرومیت هیجانی.....
- ۴۰..... علت شکل‌گیری طرحواره محرومیت هیجانی.....
- ۴۱..... چرا افراد تله محرومیت هیجانی پرتوقع هستند؟.....
- ۴۲..... تاثیر تله محرومیت هیجانی در ارتباط عاطفی.....
- ۴۳..... مراحل درمان طرحواره محرومیت هیجانی:.....
- ۴۴..... سیمای بالینی طرحواره محرومیت هیجانی:.....
- ۴۶..... اهداف درمان طرحواره محرومیت هیجانی.....
- ۴۷..... مشکلات ویژه طرح‌واره محرومیت هیجانی.....
- ۴۸..... تجارب منجر به شکل‌گیری تله زندگی محرومیت هیجانی.....
- ۴۹..... ریشه‌های تحولی محرومیت هیجانی.....
- ۵۰..... صمیمیت هیجانی.....
- ۵۱..... چالش‌ها و مشکلات ویژه طرحواره محرومیت هیجانی.....

۵۳..... فصل سوم: سبک‌های مقابله‌ای در طرحواره درمانی

- ۵۵..... سبک مقابله‌ای تسلیم.....
- ۵۶..... اجتناب طرحواره.....
- ۵۷..... جبران افراطی طرحواره.....
- ۵۸..... پاسخ‌های مقابله‌ای.....

فصل چهارم: راهنمای بالینی کار با طرحواره محرومیت هیجانی و درمان آن. ۵۹.

سه نوع محرومیت هیجانی.....	۶۰
ارزیابی و سنجش طرحواره محرومیت هیجانی.....	۶۱
۱. مصاحبه بالینی.....	۶۱
۲. پرسشنامه‌های طرحواره.....	۶۲
۳. تمرینات تجربه‌ای.....	۶۲
۴. تحلیل رابطه‌ای.....	۶۳
سؤالاتی برای تشخیص طرحواره محرومیت هیجانی.....	۶۳
اهداف درمان کار با طرحواره محرومیت هیجانی.....	۶۴
تکنیک‌های طرحواره‌درمانی برای کار با طرحواره محرومیت هیجانی.....	۶۵
تکنیک‌های شناختی کار با طرحواره محرومیت هیجانی.....	۶۶
تکنیک‌های تجربه‌ای کار با طرحواره محرومیت هیجانی.....	۶۷
تکنیک‌های رفتاری کار با طرحواره محرومیت هیجانی.....	۶۹
رابطه درمانی در کار با طرحواره محرومیت هیجانی.....	۶۹
مدل ذهنیت برای درمان طرحواره محرومیت هیجانی.....	۷۱
۱. کودک محروم.....	۷۱
استراتژی‌های درمانی برای کودک محروم.....	۷۱
۲. والد تنبیه‌گر.....	۷۲
استراتژی‌های درمانی.....	۷۲
۳. کناره‌گیر اجتنابی.....	۷۲
استراتژی‌های درمانی.....	۷۲
۴. جبران افراطی.....	۷۳
استراتژی‌های درمانی.....	۷۳
۵. بزرگسال سالم.....	۷۳
طرحواره درمانی محرومیت هیجانی.....	۷۴
چشم اندازی برای تغییر تله محرومیت هیجانی:.....	۷۶
اولویت‌های درمانی محرومیت هیجانی.....	۷۷
رواندرمانی محرومیت هیجانی.....	۷۸

- راه‌های رهایی از طرحواره محرومیت هیجانی..... ۷۹
۱. آگاهی:..... ۷۹
۲. به خود آسیب رسان نگاه کنید..... ۷۹
۳. از احساسات واقعی خود با خبر باشید..... ۸۰
۴. از روابط ناسالمی که محرومیت هیجانی را تقویت می‌کند آگاه باشیم..... ۸۰
۱. از توانمندی‌های خود آگاه باشید و در جای مناسب آن‌ها را بیان کنید..... ۸۱
۲. از تکنیک مشاهده گری انفصالی استفاده کنید..... ۸۱
۳. روابط خود را مدیریت کنید..... ۸۱
- اصول راهبردهای طرحواره درمانی هیجانی..... ۸۲
- طرحواره درمانی عاطفی (EST)..... ۸۴
- تاکیدات EST..... ۸۴
- حمایت‌های تجربی از مدل طرحواره درمانی هیجانی..... ۸۵
- طرحواره درمانی هیجانی گروهی..... ۸۶
- اصول و مبانی کار گروهی در طرحواره درمانی هیجانی..... ۸۶
- ساختار و چارچوب جلسات گروهی طرحواره درمانی هیجانی..... ۸۷
- تکنیک‌های تنظیم هیجان در کار گروهی..... ۸۷
- نقش پویایی‌های گروه در طرحواره درمانی هیجانی..... ۸۸
- مدیریت تعاملات گروهی و بازخوردهای اعضا..... ۸۹
- تمرین‌های گروهی برای شناسایی و ابراز هیجانات..... ۹۰
- کار با مقاومت‌ها و چالش‌های گروهی در طرحواره درمانی..... ۹۰
- یادگیری از تجربیات مشترک در گروه درمانی..... ۹۰
- تکنیک‌های تخلیه و پردازش هیجانی در بستر گروه..... ۹۱
- ارزیابی پیشرفت و اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی گروهی..... ۹۱

فصل اول

کلیات و مفاهیم

تمام افراد دارای اخلاق ها و خصوصیات رفتاری مخصوص به خود هستند. شناسایی تله‌های زندگی هر فرد می‌تواند در داشتن روابط اجتماعی موفق و عدم تکرار اشتباهات گذشته به شخص کمک فراوانی کند. تله‌های زندگی به طور ناخود آگاه باعث می‌شوند که افراد در بزرگسالی وقتی حتی خانه را ترک می‌کنند و وارد رابطه می‌شوند و در ارتباط با مردم جامعه، محیط شغلی و به ویژه همسر به دنبال خلق شرایطی باشند که با همان تجارب دردناک دوران کودکی برایشان تکرار شود. اگر ما طرحواره ها را شناسایی نکنیم و قدرتشان را در وجودمان کاهش ندهیم، باعث می‌شوند هرگز نتوانیم در زندگی به خواسته‌هایمان دست یابیم. تله‌های زندگی به طور ناخود آگاه باعث می‌شوند که افراد در بزرگسالی وقتی حتی خانه را ترک می‌کنند و وارد رابطه می‌شوند و در ارتباط با مردم جامعه، محیط شغلی، و به ویژه همسر به دنبال خلق شرایطی باشند که با همان تجارب دردناک دوران کودکی برایشان تکرار شود. طرحواره ها آنها را طوری هدایت می‌کنند که با انتخابها و رفتارهایشان به طور ناخودآگاه تجربه‌های تلخ و زخمها را برای خود باز آفرینی کنند یعنی کاری کنند که دوباره نادیده گرفته شوند، تحقیر شوند، از آنها سوء استفاده شود، سرزنش شوند و... به همین خاطر است که لازم است پیش از انتخاب همسر و ورود به رابطه ای که قرار است صمیمانه ترین رابطه یک انسان و محلی امن برای وجود او باشد، تله‌های زندگی خودمان و همسرمان شناسایی شود. جفری

یانگ بنیانگذار طرحواره درمانی می‌گوید: «به یاد داشته باشیم که ممکن است ما در شکل‌گیری این تله‌ها نقش نداشته باشیم ولی در تداوم آن‌ها مسلماً مسئول هستیم». این یک خبر خوش است، این خلاف باور بسیاری از انسانهاست که در پاسخ به مشکلاتشان فقط گذشته را نشخوار می‌کنند و می‌گویند چون پدرشان فلان جور بوده، مادرشون فلان جور بوده، محیط زندگیشان فلان جور بوده و ... پس محکوم هستند به فلان سبک زندگی. این یعنی ما محکوم نیستیم پس از دوران کودکی، وقتی توانایی شناخت خود را بدست آورديم، تا پایان عمر اسیر طرحواره‌های خود بمانیم (نیک‌نژاد، ۱۴۰۲).

هر فردی وقتی تله‌های خود را بشناسد می‌تواند برای رفع آن اقدام کند البته این امر مستلزم تلاش و مقابله با برخی تجارب دردناک است که تا فردی نخواهد نمی‌تواند از پس آن بریاید. این یکی از دلایلی است که می‌گوییم به تغییر همسر بعد از ازدواج دل نبندید. آگاهی از طرحواره‌ها در دوران قبل از انتخاب همسر چند فایده دارد:

متوجه می‌شوید چقدر همسران را شما انتخاب کرده اید و چقدر طرحواره تان در این میان دخیل است و آن موقع می‌توانید در تصمیمتان تجدیدنظر کنید. مثلاً اگر شما در تله زندگی «وابستگی» اسیر باشید، احساس می‌کنید که نمی‌توانید بدون دریافت کمک اساسی از دیگران، از عهده مسائل زندگی خود به خوبی برآیید، به دیگران وابسته‌اید، همیشه باید مورد حمایت قرار بگیرید و به دیگران به عنوان تکیه گاه نیاز دارید، بنابراین طرحواره تان شما را به این سمت هدایت می‌کند جذب فردی می‌شوید که به لحاظ سنی فاصله محسوسی با شما داشته باشد و رفتارهای او بیش از یک همسر شبیه رفتارهای یک پدر یا مادر با شما باشد. یکی از مصداقهای بارز فعالیت این تله افرادی هستند که اصرار شدید دارند که طرف مقابل به طور غیر متداول از آن‌ها بزرگتر باشد. می‌توانید بر اساس تجارب قبلتان پیش بینی کنید که اگر بر انتخابتان تحت تاثیر طرحواره پافشاری کنید چه رنج‌هایی در انتظار شما خواهد بود (لابی^۱ و همکاران، ۲۰۱۷).

1 Luby

مثلاً شما تحت تاثیر تله «وابستگی» همیشه جذب رابطه با افرادی شده اید که ظاهراً یا واقعا از شما قدرتمندتر بوده اند و در رابطه به نوعی خود را به آنها سپرده اید و منفعل بوده اید نتیجه آنکه تکلیفهای خواهر بزرگتان همیشه به عهده شما بوده، برای خرید رفتن بارها به برادرتان باج داده اید که تنها نباشید، هیچ وقت نتوانستید به مادرتان بگویید که نمی‌خواهید طبق سلیقه او لباس بپوشید، از رشته تحصیلتان متنفر بودید ولی روی حرف پدرتان درباره ادامه تحصیل حرف نزدید و... فقط برای اینکه احساس بی‌عرضگی می‌کنید و می‌ترسید از اینکه خودتان انتخاب کنید و در نتیجه آنها به خاطر انتخابهایتان تنهایتان بگذارند. حالا اگر قرار باشد این بار هم با کسی در نقش پدر به عنوان همسر ازدواج کنید چه می‌شود؟ در تصمیم‌گیری‌ها قدرت با اوست و شما تا پایان عمر محکوم هستید که به دلخواه او پیش بروید، تفاوت سنی زیاد مانع از این می‌شود که هیجانات شما درک شود و احساس سرخوردگی و تنهایی خواهید کرد، بسیاری از رفتارهای نامناسب او و حقوقتان به عنوان یک همسر را نادیده خواهید گرفت تا مبادا ترکتان کند و... وقتی با طرحواره‌های طرف مقابل آشنا می‌شوید می‌فهمید که کجا و کی شما مسئول اتفاقات هستید و کجا و کی طرحواره‌های او در حال فعالیت و محکوم کردن شما هستند و شما بی‌تقصیرید. وقتی شما در تله زندگی بی‌اعتمادی افتاده باشید، یعنی اینکه منتظرید که آدم‌ها به هر نحوی به شما آسیب برسانند یا شما را مورد آزار و اذیت قرار دهند؛ یعنی شما منتظرید که حتی نزدیک‌ترین دوستان به شما دروغ بگویند، شما را مسخره کنند و ملعبه دست خود قرار دهند، و یا به هر نحو دیگری شما را مورد سوء استفاده قرار دهند. اگر شما در این تله زندگی اسیر باشید، در پشت حصار بی‌اعتمادی پنهان می‌شوید تا به این ترتیب از خویشتن مراقبت کنید. شما هرگز به آدم‌ها اجازه نمی‌دهید خیلی به شما نزدیک شوند. درباره قصد و نیت دیگران مشکوک هستید و معمولاً بدترین عواقب را در ذهن خود تصویر می‌کنید. همیشه منتظرید آدم‌هایی که دوست‌شان دارید به شما خیانت کنند. حال اگر طرف مقابل در چنین تله‌ای اسیر بود می‌فهمید که بی‌اعتمادی‌های او به رفتار شما ربطی ندارد، تقصیر شما نیست که از کوچکترین شوخی‌ای دلخور می‌شود، اگر شما را در بیست و

پنج سالگی محکوم به خیانت می‌کند به این خاطر نیست که در پانزده سالگی دوست پسر داشته‌اید و احتمالاً این به گوش او رسیده است. اگر مدام از شما پرس و جو می‌کند که مادرش چه گفت و چه نگفت، به این خاطر نیست که مادرش پسر نداشته و نمی‌داند با دامادش چگونه رفتار کند. می‌توانید آینده رفتاری فرد در موقعیتهای زندگی مشترک را پیش بینی کنید. وقتی تصمیم گرفتید با کسی زندگی کنید که در تله بی اعتمادی گیر افتاده است می‌دانید که هر روز گوشی همراه شما چک خواهد شد، دوستان شما لیست خواهند شد و ورود هر فرد جدیدی به شبکه دوستیتان کنترل خواهد شد، و کوچکترین رفتار خلاف نیل طرف مقابل از خانواده شما می‌تواند زمینه چین قطع رابطه شما با آن‌ها خواهد شد، بعید است که بتوانید در محیط با حضور تعداد بالایی جنس مخالف کار کنید و... .

و در پایان اگر خواستید او را با همه طرحواره‌های آسیب زایش بدون تغییر بپذیرید:

۱. نقاط ضعف او را می‌شناسید؛

۲. از او و زندگی مشترکتان انتظارات غیر واقع بینانه نخواهید داشت؛

۳. آرزوی تجارب ناممکن در کنار او را نخواهید داشت و بسیاری از خواسته‌هایتان را همان روز اول دفن می‌کنید.

مثلاً اگر همسران تله «محرومیت عاطفی» دارد می‌دانید او اعتقاد دارد به اینکه نیاز به عشق او هرگز به قدر کافی از سوی دیگران برآورده نمی‌شود و هیچ کس واقعاً به فکر او نیست و احساسات او را درک نمی‌کند. بنابراین اگر چنین کسی را به عنوان همسر انتخاب کردید می‌دانید حتی وقتی دستتان را تا آرنج غسل کنید و در دهان او بگذارید محکوم به بی‌محبتی خواهید شد و آرزوی یک تشکر متناسب با زحمتهای او از خود گذشتگی‌هایتان از طرف او را بهتر است همان روز اول فراموش کنید و مدام به رخ او نکشید که تو قدرشناس هستی (سراج خرمی و زادحسن، ۱۳۹۵).

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، خلق و خوی 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، 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 طرح‌واره درمانی، «ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای^۲» 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.

1 Larson

2 Mentalities Sketches