

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین

راهنمای درمان برای

استفاده از ذهن آگاهی، ارزش ها

آگاهی از طرحواره ها

در بازسازی روابط زوجین



ACT
for
Couples

متیو مک کای
آویگیل لئو

ترجمه:

- دکتر ابراهیم علیزاده موسوی
- حسین هادی طرفی
- ملیحه رستمی
- سونا همتی عالی
- زهرا برادران

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین

دکتر ابراهیم علیزاده موسوی هادی طرفی
ملیحه رستمی سونا همتی عالی زهرا برادران



کتاب حاضر نوشته دو نفر از متخصصان در حوزه زوج درمانی و اکت می باشد که دارای جوایز متعدد در این زمینه بوده اند. کتاب سعی دارد با تکنیک های درمانی اکت و با استفاده از ذهن آگاهی، ارزش ها و آگاهی زوجین از طرحواره های خودشان، در برقراری رابطه ایده آل به آنها کمک نماید. استفاده از جداول، مثال های متعدد و استعاره ها در موقعیت مناسب از ویژگی های بارز این کتاب است که کمک قابل توجهی به درمان خواهد کرد.



Avigail Lev, Matthew McKay
Acceptance and Commitment Therapy for Couples
A Clinician's Guide to Using Mindfulness, Values and Schema Awareness to Rebuild Relationships

Translated by: E. Alizade
H. Hadi Toroghi
M. Rostami
S. Hemmati
Z. Bradaran



درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین

نویسندگان:

AVIGAIL LEV
MATTHEW MCKAY

مترجمان:

دکتر سید ابراهیم علیزاده

حسین هادی طرفی

ملیحه رستمی

سونا همتی عالی

زهرا برادران

سرشناسه	: لو، آویگایل
عنوان و نام پدیدآور	: Lev, Avigail درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین/ نویسندگان آویگایل لیو، متیو مک‌کای؛ مترجمان سیدابراهیم علیزاده ... [و دیگران]. تهران: آذرین مهر، ۱۳۹۶. 349 ص.: جدول. ۲۵۰۰۰ ریال ۱-۴۳-۸۸۰۶-۶۰۰-۹۷۸ :
مشخصات نشر	: وضعیت فهرست
مشخصات ظاهری	: نویسی
شابک	: یادداشت
وضعیت فهرست	: عنوان اصلی: Acceptance and commitment therapy for couples : a clinician's
نویسی	: guide to using mindfulness, values & schema awareness to rebuild relationships, [۲۰۱۷]
یادداشت	: مترجمان سیدابراهیم علیزاده، حسین هادی‌طرقی، ملیحه رستمی، سونا همتی عالی، زهرا برادران.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	: Acceptance and commitment therapy
موضوع	: زوجها
موضوع	: Couples
موضوع	: روان‌درمانی میان‌فردی
موضوع	: Interpersonal psychotherapy
شناسه افزوده	: مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م.
شناسه افزوده	: McKay, Matthew
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹ ۱۳۹۶ ۹۴۲۶/د
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۷۴۵۸۷

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین

نویسندگان:

متیو مک‌کای، آویگایل لیو

مترجمان:

دکتر سیدابراهیم علیزاده، حسین هادی‌طرقی، ملیحه رستمی، سونا همتی عالی، زهرا برادران

ناشر: آذرین مهر



انتشارات آذرین مهر

ناظر فنی چاپ: موسی مفاخری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۶-۴۳-۱

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

بجنورد: خیابان طالقانی شرقی روبروی پاساژ ارم پلاک ۵۱۷ طبقه دوم انتشارات آذرین مهر ۰۹۳۶۱۷۰۲۷۷۸ مفاخری
تهران: خیابان انقلاب - خیابان وحید نظری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۶۵ طبقه اول واحد ۴ - انتشارات آذرین مهر

۰۲۱-۶۶۹۷۸۰۲۹-۳۰

فهرست مطالب

درباره مؤلفان :	۵
مقدمه مترجمان :	۱۲
فصل اول : شروع تعارضات زوجین	۱۴
فصل دوم : یادگیری طرح واره	۲۵
فصل سوم : رفتارهای مقابله با طرحواره و نقش اجتناب	۵۵
فصل چهارم : تصریح ارزش ها برای زوجین	۸۱
فصل پنجم : شناسایی موانع اقدامات مبتنی بر ارزش ها و تشخیص لحظه انتخاب	۱۱۷
فصل ششم : موانع شناختی اقدامات مبتنی بر ارزش ها	۱۳۳
فصل هفتم : موانع عاطفی اقدامات مبتنی بر ارزش ها	۱۶۳
فصل هشتم : کمبود مهارت مانعی برای اقدامات مبتنی بر ارزش ها	۱۸۹
فصل نهم : حل مسئله مبتنی بر ارزش ها	۲۳۷
فصل دهم : داشتن چشم انداز	۲۵۳
فصل یازدهم : ساختار جلسه، پروتکل هشت مرحله ای	۲۷۳
پیوست الف : نتایج تحقیقات	۲۹۴
پیوست ب : پرسشنامه طرحواره زوجین	۲۹۶
پیوست ج : نمونه گفتگو جلسه اکت برای زوجین	۳۰۳
پیوست د : جداول	۳۲۱
منابع:	۳۴۷

درباره مولفان

آویگیل لئو^۱، یک روانشناس بالینی و مربی اجرایی در سان فرانسیسکو و کالیفرنیا، است او از شیوه های متفاوت درمان از جمله درمان شناختی رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، برای درمان زوجین و افراد مبتلا به مشکلات ارتباطی، اضطراب، تروما، افسردگی، اختلال عاطفی، ت، OCD و اختلالات خلقی استفاده می کند. لئو متخصص ادغام درمان پذیرش و تعهد (ACT) و طرحواره درمانی برای تقویت روابط است. او دارای کتاب در زمینه مشکلات بین فردی است. لئو تحقیقات خود را در کنفرانس های منطقه ای و بین المللی ارائه می دهد و مشاوره، آموزش ها و کارگاه های آموزشی را در زمینه استفاده از روش های مبتنی بر پذیرش و تعهد شواهد ارائه می کند بعضی از آثار او شامل: کتاب کار برای مشکلات بین فردی، درمان پذیرش و تعهد برای روابط بین فردی و... می باشد.

دکتر متیو مک کای^۲، استاد موسسه رایت در دانشگاه برکلی و کالیفرنیا است. او کتاب های متعددی در زمینه درمان شناختی رفتاری و پذیرش و تعهد پیرامون کاهش استرس، اعتماد به نفس، افکار و احساسات، و زندگی بدون خشم، افسردگی و اضطراب دارد. مک کای دکترای خود را در زمینه روانشناسی بالینی از دانشکده روانشناسی حرفه ای کالیفرنیا دریافت کرده و متخصص در درمان شناختی رفتاری اضطراب و افسردگی است. او در منطقه خلیج سن فرانسیسکو کار می کند. کتاب های او بیش از ۲,۵ میلیون نسخه فروش داشته است. بعضی از آثار او شامل: فکر و احساس، کتاب کار درمان رفتاری دیالکتیکی، مهارت های زوجین، کتاب کار کنترل عصبانیت، عزت نفس، زندگی با پذیرش و تعهد بدون عصبانیت و خشم، ذهن و احساس و... می باشد.

۱-Avigail lev ۲-Matthew mckay

پیشگفتار

در روابط رمانتیک رنج غیرقابل اجتناب وجود دارد که این رنج برای صمیمیت یک چیز ذاتی است. همه رابطه‌ها ممکن است با مشکل مواجه شوند، اما در رابطه عاشقانه ما نمی‌توانیم از رنج غیرقابل اجتناب که در لحظات محرومیت، تنهایی، ناامیدی، آسیب، ناامنی و قطع شدن روابط، بروز می‌کند دوری کنیم. اگرچه مدت‌ها است که با شریک زندگی‌مان هستیم و توسط او پذیرفته شده‌ایم اما بازهم از طرد شدن، رها شدن، یا قضاوت شدن می‌ترسیم. از آنجا که هردوی ما (زن و شوهر) مشتاق صمیمیت و همچنین نگران از بین رفتن آن هستیم، به سمت ارتباط داشتن و محافظت از خودمان کشیده می‌شویم. تمرکز این کتاب بر روی یادگیری و مقابله با درد اجتناب‌ناپذیر صمیمیت، بدون صدمه و آسیب به روابط زوجین، است. اگرچه در روابط رمانتیک رنج غیرقابل اجتناب وجود دارد، اما تجربیات منحصربه‌فرد زوجین در زندگی، باورهای خاص و انتظارات منفی را در مورد آنچه در یک مشارکت صمیمی اتفاق می‌افتد، شکل می‌دهد. این انتظارات، طرح‌واره‌های ارتباطی هستند، مفهومی که در تمام رویکردهای درمانی با زبان‌های متفاوت عملاً وجود دارد، رابطه درمانی، درمان به روش زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان (EFCT)، زوج‌درمانی شناختی رفتاری (CBCT) طرح‌واره‌های ارتباطی را ارتقاء می‌دهند. روش‌های زوج‌درمانی گاتمن^۱ و همه موافق این مطلب هستند که زوجین دارای نشانه‌های ذهنی هستند که از تجربیات کودکی حاصل شده‌اند و اینکه برخی نشانه‌های ذهنی ممکن است انتظارات مضر را ایجاد کنند که این انتظارات مضر در محور آشفستگی هاست. برای مثال در زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان، طرح‌واره‌های ناسازگار به عنوان آسیب‌های دلبستگی توصیف می‌شوند که از نقض ارتباط انسان به وجود می‌آید. این آسیب‌ها انتظارات مردم را در مورد اینکه چه اتفاقی خواهد افتاد و چگونه در روابط واکنش نشان خواهند داد، شکل می‌دهند (جانسون^۲، ۲۰۰۴) رابطه درمانی نشان می‌دهد که آسیب‌های روانی اولیه (طرح‌واره‌های ناسازگار) می‌توانند نوع ارتباط زوجین و همچنین موضوعات پریشانی این رابطه را تعیین کنند (لوکوت^۳، ۲۰۰۶). اصطلاح گاتمن برای طرح‌واره‌ها، آسیب‌پذیری‌های پایدار است که به عنوان رویدادهای

دردناک گذشته به افکار و احساسات و روابط زوجین نفوذ کرده است (گاتمن و کلایر^۴ ۲۰۰۱). در زوج درمانی شناختی رفتاری، همان‌طور که گاتمن (۲۰۰۸) اشاره می‌کند، وظیفه اصلی کمک به زوجها و ارزیابی طرح‌واره‌ها است که از تجربیات و روابط گذشته ایجاد شده‌اند. این طرح‌واره‌ها به یک لنز تبدیل می‌شوند که از طریق آن زوجها تعارضات و رویدادهای رابطه فعلی را می‌بینند.

تعریف طرح‌واره‌ها

ذهن برای خلق داستان‌ها، ایجاد معنا و ایجاد ارتباط میان رویدادها برنامه‌ریزی شده است. طرح‌واره‌ها داستان‌هایی در مورد خود و روابط هستند (مک کای و فانینگ^۵، ۱۹۹۱). آن‌ها یک شبکه عصبی از چارچوب‌های ارتباطی هستند که اساس آن را انتظارات، ترس‌ها و پیش‌بینی‌ها در مورد روابط انسانی شکل می‌دهند. بنابراین یک طرح‌واره، یک ساختار شناختی را، برای توضیح رویدادهای بین فردی ارائه می‌دهد و رویدادهای احتمالی آینده را پیش‌بینی می‌کند. طرح‌واره‌ها به زوجین، برای پاسخ به سه سؤال همیشگی آن‌ها کمک می‌کنند: چه اتفاقی بین ما می‌افتد؟ چرا این اتفاق می‌افتد؟ چه اتفاقی خواهد افتاد؟ در نتیجه، طرح‌واره‌ها دارای بقاء هستند. آن‌ها به تعریف تهدیدها کمک می‌کنند. به علاوه، آن‌ها تهدیدهای آینده را پیش‌بینی و به زوجین کمک می‌کنند تا پاسخی برای حفاظت از خود آماده کنند. مشکل طرح‌واره‌ها این است که آن‌ها محصولات ذهنی هستند و واقعیت نیستند. طرح‌واره‌های ارائه شده توسط زوجین دارای مشکل سوگیری منفی هستند و با درد و رنج‌های هیجانی قابل توجه همراه هستند. تمایل به استفاده از راهبردهای اجتنابی مخرب دارند. برای مثال، یک شریک با طرح‌واره ره‌اشدگی ممکن است یک تذکر کوچک انتقادی را به عنوان عدم پذیرش و دل‌کندن همسر تفسیر کند. او ممکن است پس از آن احساس ترس و اضطراب کند و سپس رفتارهای اجتنابی احساسی ناسازگار، مانند عقب‌نشینی یا وابستگی را بروز دهد.

درمان پذیرش و تعهد و طرح‌واره‌ها

ما طرح‌واره‌ها را در پروتکل ACT برای زوجین (همسران) به منظور کمک به درمانگران برای

تشخیص این الگوهای ناسازگارانه به کار گرفته شده است. ACT فرآیند پذیرش و تعهد را با ۱- Gottman و ۲- Johnson, F. Luquet, و ۳- Beck, A. T. فرآیند شناختی رفتاری ترکیب کرده است.

کشیدن درستی یا نادرستی طرح‌واره‌ها نیست بلکه به درمانگران و زوجین کمک می‌کند که باورهای که توسط طرح‌واره به وجود می‌آیند را شناسایی کنند، فرایندهای ACT برای حمایت از پاسخ‌های جایگزین رفتارهای اجتنابی ناسازگارانه و دیدن ارزش‌های بنیادین استفاده می‌شوند. شناسایی این موضوعات و الگوهای بزرگ درنهایت به زوجین کمک می‌کند افکار و احساسات مبتنی بر طرح‌واره را مشاهده کنند اما طبق آن‌ها عمل نکنند که این **مزیت اول** این طرح‌واره‌ها هست. هدف، توسعه انعطاف‌پذیری رفتاری و روان‌شناختی در مواجهه با دردها و رنج‌ها است، زیرا افکار طرح‌واره عمده‌تاً اجتناب‌ناپذیر هستند و بعید است که از بین بروند.

همان‌طور که **هیز** در درمان‌پذیرش و تعهد برای مسائل بین فردی (مک کای، لئو و اسکین ۲۰۱۲) پذیرش و تعهد به دنبال الگوهای بزرگ‌تر» به مراجع کمک می‌کند تا به رفتارشان نگاه منعطف‌تر داشته و در جستجوی راه‌هایی جدید سازگاری باشند.

فرمول بندی پیرامون این طرح‌واره یک **مزیت دوم** دارد. این کار به متخصصین بالینی کمک می‌کند تا درد و رنج اولیه را از درد ثانویه ناشی از رفتارهای اجتنابی تشخیص دهند. زوجین رفتار اجتنابی را به کار می‌برند تا آن‌ها را از دردهای اولیه، افکار و احساسات طرح‌واره و دردهای ثانویه، مانند بی‌زاری، از دست دادن صمیمیت، خصومت و صدمه زدن و یکنواختی، ناامیدی ارتباطی محافظت کند. **مزیت سوم** تدوین طرح‌واره این است که یک روش متمرکز و روشن را برای درمان ایجاد می‌کند. فرآیند اجرایی پذیرش و تعهد شامل ذهن آگاهی، مواجهه سازی و خنثی سازی (انعطاف‌پذیری) است و اهداف اجتناب از درد و رنج اولیه طرح‌واره و تأثیر آن در مقابل درد ثانویه (بی‌زاری، خصومت و آسیبی که ناشی از اجتناب ناسازگارانه) است که مورد توجه قرار می‌دهد. دلیل این کار این است که افکار طرح‌واره‌ای و اثرات آن، مهم‌ترین موانع رفتار انعطاف‌پذیر بین فردی، مبتنی بر ارزش‌ها هستند. حرکت به سمت ارزش‌ها، باعث کاهش درد و رنج طرح‌واره می‌شود. درنتیجه، محور درمانی زوجین باید به جای فرار از این افکار و افکار قدیمی اجتناب‌ناپذیر روبرو شدن با آن‌ها باشد.

مزیت نهایی تدوین طرح‌واره این است که به متخصصین بالینی کمک می‌کند تا رفتارهای اجتنابی که در جلسه درمان رخ می‌دهد را بهتر تشخیص دهند و توصیف کنند. تعیین رفتارهای اجتنابی به متخصصین بالینی کمک می‌کند تا این فرآیندهای بین فردی را بهتر شناسایی کنند و یک‌زبان برای توصیف آن‌ها داشته باشند. طرح‌واره می‌تواند به متخصصان بالینی کمک کند که پیش‌بینی کنند که کدام یک از رفتارهای اجتنابی به احتمال زیاد بروز می‌کند و همچنین درمانگران، طرح‌واره‌های خاص که پاسخ‌های مقابله‌ای مشترک را دارند شناسایی می‌کنند. به عنوان مثال، زوجین با **طرح‌واره عدم اعتماد/ سوءاستفاده**، تمایل دارند که اغلب اوقات خود را قربانی جلوه دهند یا تسلیم شوند، زوجین با **طرح‌واره استحقاقی** تمایل دارند که تصمیمات یک‌جانبه بگیرند. تمرکز و تأکید بر مضرات رفتارهای اجتنابی برخاسته از طرح‌واره‌ها به متخصصان بالینی برای هماهنگی بیشتر در اتاق درمان کمک می‌کند، به طور خلاصه، طرح‌واره‌ها نقشه‌ای برای توصیف واضح و سریع چرخه بین فردی خاص برای یک زوج و نحوه حفظ آن ارائه می‌دهند. نکته قابل توجه این است که استفاده از استراتژی‌هایی برای اجتناب از رنج طرح‌واره‌ها مشکل زوجین را عمیق‌تر می‌کند فرمول این موضوع به شرح زیر است :

- زوجین در برابر فعال‌سازی طرح‌واره‌ها آسیب‌پذیر هستند. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه یک درد و رنج اولیه و اجتناب‌ناپذیر در روابط است.
 - اختلال در روابط ناشی از واکنش‌های اجتنابی مخرب و الگوهایی است که زوجین برای حفاظت از خود در برابر درد طرح‌واره استفاده می‌کنند.
- این پاسخ‌های اجتنابی که در کودکی آموخته می‌شوند، زمانی سازگار بودند. اما اکنون تلاش برای اجتناب از درد و رنج طرح‌واره، دلیل اصلی پریشانی زوجین است.
- زوج درمانی پذیرش و تعهد**، قصد تغییر باورهای اساسی، افکار، یا احساسات را ندارد، بلکه کمک به زوجین علی‌رغم وجود درد طرح‌واره، است.

مداخلات درمان پذیرش و تعهد برای زوجین

زمانی که طرح‌واره‌ها و رفتارهای اجتنابی طرح‌واره‌های ناسازگار شناسایی شدند، فرآیند درمان زوجها بر اساس درمان پذیرش و تعهد شروع می‌شود. زوجین تشویق می‌شوند تا یک رابطه جدید با درد طرح‌واره به کار گیرند.

- به شیوه ذهن آگاهانه افکار برگرفته از طرح‌واره مشاهده و گسلش صورت گیرد.
- به شیوه ذهن آگاهانه افکار برگرفته از طرح‌واره مشاهده و هیجان برخواسته از طرح‌واره مورد پذیرش قرار گیرد.
- به جای اجتناب از درد ناشی از طرح‌واره به روش های ناسازگارانه، این درد مورد پذیرش قرار گیرد.
- شناسایی رفتار مبتنی بر ارزش‌ها برای جایگزینی رفتار اجتنابی طرح‌واره و تعهد به انجام رفتار جدید
- توجه ذهن آگاهانه به لحظه انتخاب هنگام شروع رنج طرح‌واره و انتخاب رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها و یا اجتناب از احساسات
- یاد می‌گیریم که لحظه به لحظه اجتناب در مقابل تعامل را در رابطه زوجین و توسعه مهارت‌های ارتباطی جهت حفظ تعامل هنگام مواجهه با درد هیجانی ناشی از طرح‌واره را بشناسیم.

حمایت‌های تجربی برای زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد

نویسندگان (لئو، ۲۰۱۱؛ مک کای، لئو و اسکین ۲۰۱۲) اثربخشی درمان پذیرش و تعهد را (با استفاده از فرمول بندی طرح‌واره) را برای مشکلات بین فردی بررسی کردند. یک آزمایش کنترل شده تصادفی، با استفاده از متغیر وابسته از فهرست مشکلات بین فردی (IIP-۶۴) تأثیر بزرگ (کوئن از ۱،۲۳) برای مداخله پذیرش و تعهد را به دست آورد. لئو و مک کای این مداخله را برای زوجین انجام دادند. یک آزمایش کنترل شده تصادفی، با استفاده از متغیرهای وابسته که مقیاس ارزیابی ارتباط (RAS)، فهرست مشکلات بین فردی (IIP-۶۴) و پرسشنامه تجربیات (احساسی - عاطفی)

(EQ) اثر متوسط تا بزرگ درمان پذیرش و تعهد را نشان دادند (Cohen's d of .۹۴,۷۱, and (۱,۰۵) نتایج نشان داد که بین گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد. به پیوست الف برای توصیف دقیق مطالعه که در زمان انتشار کتاب مورد بررسی قرار گرفت، مراجعه کنید.

پیشگفتار مترجمان

روش درمانی پذیرش و تعهد که جزو درمان های موج سوم محسوب می شود تلاش دارد انسان ها، ناراحتی های روانی را به عنوان قسمتی از زندگی خود بپذیرند و ضمن مشخص نمودن ارزش ها توسط خودشان در جهت آنها و بدون توجه به رنج ها حرکت کنند. یکی از این ناراحتی ها، عدم ارتباط مناسب و درگیری های بین زوجین می باشد که اثرات نامطلوب بر کانون گرم خانواده و فرزندان خواهد داشت. عدم ارتباط مناسب ناشی از عدم داشتن استراتژی های مطلوب در رفتار با یکدیگر، و عدم شناخت طرحواره های یکدیگر که ریشه در کودکی هر فرد دارد ایجاد می شود.

کتاب حاضر یکی از اولین کتاب های در زمینه زوج درمانی به روش تعهد و پذیرش است که به روشی بسیار مناسب و زیبا، درمان پذیرش و تعهد را با طرحواره ها ترکیب کرده است و ضمن آموزش طرحواره ها به زوجین، آنها را از رنج های حاصل از این طرحواره ها آگاه می کند و از زوجین می خواهد در کنار این رنج حاصل از طرحواره ها، ارتباط موثر بر اساس استراتژی های مناسب با یکدیگر داشته باشند. از طرفی به ارزش های زوجین توجه ویژه ای می شود و ضمن معرفی موانع شناختی و عاطفی و رفتاری این ارزشها مهارت های لازم به زوجین برای مقابله با این موانع را مطرح می کند. ما در ترجمه این کتاب سعی نمودیم به دور از شتابزدگی و با دقت فراوان وفادار به متن اصلی باشیم و تمام جداول عیناً طبق کتاب اصلی باشد. با این حال، از همکاران عزیز تقاضا داریم در صورت مشاهده هر گونه کاستی در ترجمه کنونی، بازخورد خود را از طریق ایمیل (hadi.to1359@gmail.com) دریغ نکنند امیدواریم روانشناسان و مشاوران بهره کافی از این کتاب ببرند.

فصل اول

شروع تعارض زوجین

ما به این نتیجه رسیده‌ایم که دلیل ناسازگاری بین فردی در طرح‌واره‌ها و شیوه‌های اجتناب از طرح‌واره‌ها نهفته است. طرح‌واره‌های ناسازگار به بمب‌های زمانی می‌مانند که در دوران کودکی شکل گرفته‌اند، اما با تهدیدهای جاری، تعارضات و عوامل استرس‌زا فعال شده‌اند. آن‌ها انتظارات منفی در مورد خود و دیگران ایجاد کرده و زوجین را برای اجتناب از رنج طرح‌واره‌ها با پاسخ‌های مقابله‌ای ناسازگارانه هدایت می‌کنند (مک کای، لئو اسکین ۲۰۱۲).

طرح‌واره‌های بین فردی

ما ده طرح‌واره بین فردی از مجموع طرح‌واره‌های فهرست شده توسط جفری یانگ^۴ (۱۹۹۹) را شناسایی کرده‌ایم که باورهای زوجین و پاسخ‌های آن‌ها را به یکدیگر شکل می‌دهد و برای زوجین رنج مزمن و نفرت آوری را به ارمغان می‌آورد. در روزهای اولیه روابط عاشقانه، طرح‌واره‌ها اغلب در حالت سکون هستند. اما با گذشت زمان، نیازهای متناقض و برآورده نشده - و اغلب استراتژی‌های ناموفق و اغلب زننده - زندگی ابتدایی زناشویی جای خود را به طرح‌های واره‌های قدیمی می‌دهند. نتیجه این است که: این باورهای عمیق حاصل از طرح‌واره‌ها به‌طور مکرر ظاهر و متعاقب رنج عاطفی عظیمی ایجاد می‌شود. توضیح کامل طرح‌واره‌های بین فردی کلیدی و احساسات مبتنی بر طرح‌واره - در فصل بعدی ارائه شده‌اند. اما حالا بیایید به مثالی از فرآیند فعال‌سازی طرح‌واره نگاه کنیم.

^۴-Jeffrey young

نمونه

رجینا به عنوان پرستار به تازگی کار خود را در یک بیمارستان آموزشی بزرگ آغاز کرده است. او سخت تلاش کرده و تمامی انتقادات اساتید و ناظرین رو تحمل کرده است تا به جایگاه فعلی برسد. او انتقاد را بسان تیری میداند که ناگهان شلیک شده و می تواند او را غرق در احساسات بد بودن و یا به اندازه کافی خوب نبودن کند.

او ریشه این آسیب پذیری را در رفتار پدرش که هیچ چیز خوبی را در او نمی دید می داند و می گوید مهم نبود که چقدر تلاش می کردم و چه چیزی به دست می آوردم. پدرم فقط بدی های من را می دید. رجینا با آنتوان، یک مهاجر فرانسوی در سال سوم دانشگاه ازدواج کرد. آنها در طول روزهای باقی مانده از کالج خود لذت زیادی می بردند. اما وقتی رجینا دوره پرستاری را شروع کرد اوضاع تغییر کرد. این دوره برای او سخت بود و او در مورد درک دانش زیست شناسی خود، بازخوردهای منفی دریافت می کرد. رجینا خودش را در کتابهایش غرق کرده بود و شکایت های آنتوان شروع شد. او می گفت که من رمانتیک نیستم. و احساس می کردم حق با اوست. به قدری ترسیده بودم که بعضی اوقات دانشکده نمی رفتم. با افزایش گلایه های او، حس من بدتر می شد. بنابراین من یک جورایی به سمت اضمحلال و عقب نشینی رفتم "

رجینا برای این درد ناشی از طرحواره خود اسم «من بد هستم» را انتخاب کرده بود و معتقد بود آنتوان می توانست او را با تقاضاهای ملایم تری درک کند اما او مثل پدرش با او رفتار می کرد.

درد مبتنی بر طرحواره

احساسات برانگیخته شده، همیشه دردناک نیستند. آنها فقط بستری برای رشد ناسازگاری هستند. دیدن طرحواره - و رنج عاطفی - به عنوان چیزی که باید تغییر کند اشتباه است. طرحواره منفی در همه جا وجود دارد - همه افراد تا حدودی آنها را دارند. و اصلاح آنها بسیار سخت است. هدف زوج درمانی، متوقف کردن و کاهش درد و رنج طرحواره نیست، اما به جای تغییر، هدف این است

که زوجین چگونه به رنج طرح‌واره پاسخ می‌دهند. پرونده شأن (نام مراجع) این موضوع را روشن می‌کند.

نمونه

شأن احساس تنهایی می‌کند، تنها زمانی که آنی تا (همسر دومش) رابطه قوی و نزدیکی با او دارد، این احساس فروکش می‌کند. همسر دوم او، آنی تا، در ابتدا به نیاز او برای نزدیکی و دوری از تنهایی پاسخ می‌داد. ساعت‌ها با او در مورد جدایی همسر سابقش که درگیر سرطان مادرش بود و از شأن دور شده بود، همدردی و صحبت می‌کرد.

به گفته شأن، هسته اصلی درگیری و ناراحتی او، احساسی است که خودش با آن مشکل دارد. او می‌ترسد افرادی که از او حمایت می‌کنند او را ترک کنند، او دوست نداشت وقتی مادر آنی تا مریض بود آنی تا پیش او برود و سعی داشت او را متقاعد کند.

شأن رنج طرح‌واره خود را پوچی و تهی بودن توصیف می‌کند و اقداماتی که آنی تا انجام می‌دهد آن را تحریک می‌کند. باین حال، باور اصلی‌اش این است که او نمی‌تواند زمانی که ارتباطش با همسرش یا حامیان کم است احساس راحتی کند و مشکلاتش را کنترل نماید. این تنها یک آسیب‌پذیری است، یک منبع رنج و یک آغاز که بی‌زاری آنی تا را از شأن هدایت می‌کند. شأن عصبانی می‌شود، درخواست می‌کند. وابسته می‌شود همه این‌ها باعث شود که آنی تا آرزو کند که کاش با شأن ازدواج نمی‌کرد آنی تا گاهی اوقات برای فرار از این اعمال شأن عقب‌نشینی می‌کند که تنها باعث می‌شود پوچی و تهی بودن شأن بدتر شود.

رفتارهای مقابله‌ای با طرح‌واره

همان‌طور که داستان شأن و آنی تا نشان داد رفتار آن دو روابط را از بین می‌برد، نه طرح‌واره. رنج حاصل از طرح‌واره واقعی است. اغلب سخت است. اما روابط زوجین تحت تأثیر روش‌های مقابله ناسازگار با درد و رنج قرار می‌گیرند تا خود درد و رنج توجه کنید که زمانی که طرح‌واره ترس رانده شده شأن - که نمی‌تواند از خودش مراقبت کند - فعال می‌شود چه اتفاقی می‌افتد. آنی تا ناراحت

می‌شود یا به آیداهو می‌رود و شأن احساس پوچی (بی‌فایده بودن) می‌کند. این طرح‌واره به شأن می‌گوید که تنها آنی تا می‌تواند به این رنج و احساس پوچی‌اش کمک کند. پس واکنش رفتاری او این است عصبانی شود و برای اینکه آنی تا را کنار خودش نگه دارد خواسته‌هایی را مطرح می‌کند. این رفتار مقابله‌ای شأن است - نه طرح‌واره - که رابطه آن‌ها را بی‌ثبات می‌کند.

در زوج‌ها، پاسخ‌های مقابله‌ای رفتاری (اجتناب تجربی) که توسط اتفاقات گذشته، پیش‌بینی‌ها و انتظارات در روابط برانگیخته می‌شوند، رایج است. این پاسخ‌های مقابله‌ای آرامش کوتاه‌مدتی را برای تنش زوجین به دنبال دارد اما منجر به آسیب بلندمدت می‌شود. رفتارهای اجتنابی تجربی مانند نزدیک شدن عقب‌نشینی، حمله، اطمینان‌بخشی، دفاع، توضیح، کنترل یا درخواست است.

فرمول‌بندی درمان پذیرش و تعهد برای درمان زوج‌ها

فرمولاسیون شامل شناسایی و چگونگی فعال‌سازی متقابل طرح‌واره‌ها و پاسخ‌های هر یک از زوجین برای حفظ چرخه است موارد زیر عناصر کلیدی یک فرمولاسیون برای زوج‌درمانی به روش درمان پذیرش و تعهد هستند:

۱. طرح‌واره‌های بین فردی منفی پایه‌ای از آگاهی انسان هستند اکثر ما یک یا چند مورد از این باورهای اصلی را داریم که با تهدیدها، تعارضات، یا نیازهای برآورده نشده، فعال می‌شوند. در اصطلاح اکت، طرح‌واره‌ها، درد اولیه یا تمیز را تشکیل می‌دهند. آن‌ها نمی‌توانند ثابت باشند، اصلاح، یا کاهش یابند. آن‌ها به عنوان بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی و ارتباطات، وجود دارند.

۲. رنج طرح‌واره، هر یک از زوجین را به سمت استراتژی‌های اجتناب از رنج می‌کشد (به نام رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره - به فصل ۳ نگاه کنید) که دقیقاً روی مکانیسم تشخیصی اجتناب تجربی (هیز^۱، استروسال^۲، ویلسون^۳، ۲۰۱۲) قرار دارد. اجتناب تجربی از دیدگاه اکت، یکی از علل اصلی رنج و درد در انسان است. همانند بسیاری از استراتژی‌های اجتناب، رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره برخلاف آنچه به نظر می‌رسد، نتیجه‌ی عکس می‌دهند. هدف رفتارهای مقابله‌ای تسکین تنش در روابط

صمیمانه است، نه آسیب و ناامیدی. تأکید می‌کنیم، رفتار (اجتناب ازدرد / مقابله با طرحواره) مشکل را ایجاد می‌کند - نه طرحواره مربوطه.

۳. رفتارهای مقابله‌ای طرحواره (اجتناب تجربی) منجرکننده هستند، تقویت متقابل رابطه و توانایی حل مشکل را کاهش می‌دهند و برای روابط مضر هستند. رفتارهای مقابله‌ای طرحواره، با استفاده از استراتژی‌هایی مضر برای تحت فشار گذاشتن همسر و متوقف کردن رفتار... او طراحی شده است بدیهی ست که رابطه دردناک‌تر می‌شود. همان‌طور که تجربیات منفی بین زوجین افزایش می‌یابد، رابطه مثبت کمتر تقویت می‌شود و توافقات کمتری صورت می‌گیرد (تصمیمات حل مسئله). نتیجه: افزایش کشمکش و ناسازگاری و آسیب‌های چندگانه زوجین است.

۴. رفتارهای مقابله‌ای طرحواره (اجتنابی تجربی) هدف درمان هستند.

ما با رنج طرحواره چگونه برخورد می‌کنیم؟

از منظر درمان پذیرش و تعهد، ممکن است استدلال کنیم که رنج طرحواره غیرقابل کنترل است و چون نمی‌تواند تغییر کند، هیچ کاری در مورد آن نمی‌توان کرد درحالی که برطرف کردن رنج طرحواره دشوار و غیرممکن است؛ اما رابطه ما با رنج طرحواره می‌تواند به طرز چشمگیری تغییر کند. تغییر رابطه ما با رنج طرحواره شامل تغییر شیوه ارتباط ما با افکار و احساسات مرتبط با طرحواره و از طریق افزایش تمایل و پذیرش تأثیرات مبتنی بر طرحواره و ایجاد فاصله از افکار مبتنی بر طرحواره و خاطره‌هاست. شناسایی و نام‌گذاری طرحواره‌ها نوعی گسلش است (فصل ۶ را ببینید). فرد از این اندیشه فاصله می‌گیرد و آن را کم‌تر باور می‌کند. اکت طرحواره را به‌عنوان داستانی که فرد در مورد جهان در دوران کودکی یاد گرفته تبیین می‌کند؛ داستانی که ممکن است تناسب کمتری با دنیای بزرگ‌تر و چندوجهی او داشته باشد اکت درد طرحواره را نوعی بازتولید این داستان، در نظر می‌گیرد. یعنی چیزی که به شکل غیر واقع، با اندیشه فرد گره خورده است بنابراین درحالی که این درمان باعث می‌شود درد و رنج طرحواره‌ها از بین نروند، اما ممکن است به زوجین کمک کند

تا موضع دلسوزانه‌ای نسبت به رنج عاطفی داشته باشند و آن را جدا از اتفاقات گذشته در نظر گیرند تا امکان پاسخ‌های انعطاف‌پذیرتری را در روابط فراهم سازند.

درمان پذیرش و تعهد برای زوج درمانگران ابزارهای ساده تغییر رفتار و اینکه چگونه زوجین باهم صمیمی رفتار کنند ارائه می‌دهد.

درمان پذیرش و تعهد برای زوجین: هدف درمان

هدف اصلی درمان کمک به زوجها برای پرورش انعطاف‌پذیری روانی و رفتاری به‌منظور توانایی انتخاب اقدامات مؤثر در لحظات فعال‌سازی طرح‌واره است. این کار از طریق شش فرآیند اصلی درمان اکت انجام می‌شود: ارزش‌ها^۱، عمل متعهدانه^۲، گسلش شناختی^۳، خود به‌عنوان زمینه^۴، تماس با لحظه کنونی^۱ و پذیرش^۲. این شش فرآیند مهارت‌هایی هستند که منجر به افزایش انعطاف‌پذیری رفتاری و کاهش اجتناب تجربی می‌شوند.

۱. ارزش‌ها: شناسایی ارزش‌ها با زوجین به شناخت نوع همسری که می‌خواهند، کمک می‌کند. ارزش‌ها یک مسیر انتخابی هستند و عناصری هستند که هر زوجی می‌خواهد در روابط داشته باشد و اهمیت زیادی برای آنها قائل است. ارزش‌ها، راهنما و هدایت‌کننده رفتار ما هستند. شناخت ارزش‌ها راهنمایی‌های لازم در مورد رفتارهایی که زوجین خواهان آن در روابط هستند را فراهم کرده و انگیزه برای داشتن رفتارهای جدید را فراهم می‌کنند.

۲. عمل متعهدانه: اعمال متعهدانه، اعمال ارزشی خاصی هستند که برای جایگزینی رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌های قدیمی استفاده می‌شوند. آن‌ها رفتارهای ارادی هستند که در خدمت ارزش‌های یک فرد هستند.

به موازات تلاش زوجین برای اعمال مبتنی بر ارزش‌ها، موانعی ایجاد می‌شوند. این موانع شامل افکار و احساسات دردناکی است که انجام رفتارهای جدید را دچار مشکل می‌کند. زوجین ممکن است مهارت‌های لازم برای عمل کردن به صورت موثر نداشته باشند. مهارت‌ها به زوج‌ها آموزش داده می‌شوند تا راهبردهای ارتباطی مؤثر را بیاموزند.

درمان اکت فرایندهایی را برای کار با افکار برخواسته از طرح‌واره که به عنوان موانعی برای ارزش‌ها در روابط عمل می‌کنند استفاده می‌کند که از آن جمله می‌توان به دو مورد زیر اشاره کرد:

۳. (انعطاف‌پذیری) شناختی: تکنیک‌های انعطاف‌پذیری شناختی برای ایجاد فاصله از افکار مبتنی بر طرح‌واره که زوجین را وادار به انجام رفتارهای اجتنابی قدیمی می‌کند استفاده می‌شود. انعطاف‌پذیری شناختی به زوجین کمک می‌کند تا خود را از افکار مبتنی بر طرح‌واره که به عنوان موانعی برای رفتار مبتنی بر ارزش‌ها محسوب می‌شوند جدا کنند. این تکنیک تأثیری که این افکار بر رفتار دارند را کاهش می‌دهد.

۴. خود به عنوان زمینه (چشم‌انداز): خود به عنوان زمینه به گیر افتادن فرد در طرح‌واره‌های خویشتن (افکار و احساسات) و معادل دانستن خود با طرح‌واره‌ها اشاره دارد. این گونه تصورات و باورها در مورد خود و دیگران باعث مشکلاتی در روابط می‌شود. خود به عنوان زمینه از سوی دیگر، به دنبال تربیت یک مشاهده‌گر و ناظر افکار درونی خود و شریک زندگی است. به عنوان یک ناظر، می‌توان با همه تجربیات درونی، از جمله افکار مبتنی بر طرح‌واره‌ها و احساسات، در ارتباط بود و به آنها توجه کرد و از موضوع تنش‌زا فاصله گرفت. این فرایند به زوجین در اتخاذ یک دیدگاه انعطاف‌پذیر نسبت به خود و شریک زندگی کمک می‌کند. هدف این فرآیند کمک به زوجین برای داشتن یک دیدگاه انعطاف‌پذیر و دلسوزانه به یکدیگر است بدون توجیه و تفسیر دیگری و اینکه

چه مقاصدی دارند این دو فرآیند اخیر برای کار با احساسات مبتنی بر طرح‌واره که به عنوان موانع رفتارهای مبتنی بر ارزش‌ها در روابط عمل می‌کنند مورد استفاده قرار می‌گیرند.

۵. در همین لحظه بودن: در همین لحظه بودن به توانایی درک تجربیات خود اشاره دارد. به معنای حاضر بودن و درک همه تجربیات، هم درونی و هم بیرونی است. این فرآیند زوجین را تشویق می‌کند که به صورت مستقیم و نه از طریق دریچه طرح‌واره‌هایشان با یکدیگر ارتباط داشته باشند. در این صورت بجای الگوهای قدیمی پاسخ‌دهی رفتارها، انعطاف‌پذیر و مؤثرتر خواهند بود. زمانی که در ارتباط با لحظه حاضر هستیم، ارتباط کمتری با گذشته و آینده داریم و از انتخاب‌هایی که در لحظه انجام می‌دهیم، آگاه هستیم. این امر فضا را برای آزمودن رفتارهای جدید و مشاهده مستقیم پیامدهای پاسخ‌های جایگزین ایجاد می‌کند.

۶. پذیرش: پذیرش مستلزم پذیرفتن کامل و بدون قضاوت همه تجربیات درونی یک فرد از جمله افکار، احساسات، خواسته‌ها، خاطرات و عواطف است، پذیرش شامل تماس با لحظه حاضر به طور کامل و احساس تجربه درونی بدون تلاش برای تغییر یا کنترل رویدادهای خصوصی ناراحت‌کننده است. درمان اکت بر کاهش رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی و افزایش ارزش‌ها تاکید دارد (توهايگ، ۲۰۰۷). بنابراین، درمان اکت مواجهه با رنج طرح‌واره را به منظور زندگی ارزشمند افزایش می‌دهد. پذیرش فرایندی است که در آن برای قبول تجربیات دردناک و احساس کامل آنها، تلاش می‌کنیم تا بتوانیم آزادانه اعمال خود را انتخاب کنیم. پذیرش در زوج‌درمانی به طور خاص مهم است زیرا به زوجین کمک می‌کند تا موضع پذیرش را نسبت به خودشان همان‌طور که هستند یا نزدیک به آنها می‌باشد پرورش دهند، و بجای اینکه برای تغییر خود یا شریک زندگی تلاش کنیم آنها را بپذیریم ذهن آگاهی و مواجهه سازی، تکنیک‌هایی هستند که کمک می‌کنند با همه تجربه‌های موجود در همان لحظه باشیم و باعث پرورش توانایی‌ها و تسهیل شش فرایند درمان پذیرش و تعهد می‌شوند.

مراحل درمان

مراحل درمان با جلسات درمانی فردی مطابقت ندارد. برخی از آن‌ها یک جلسه‌ای؛ برخی دیگر، بسته به زوجین دو تا چهار جلسه‌ای خواهند بود. این پروتکل یک شرح جلسه از فرآیند درمان نیست بلکه یک توصیف متوالی از گام‌های لازم برای رسیدن به جایی است که می‌توانند از مهارت‌های درمان پذیرش و تعهد در زندگی روزمره خود استفاده کنند.

۱. شناسایی طرح‌واره‌ها و عوامل آشکار ساز (فصل ۲).
۲. شناسایی استراتژی‌های اجتناب تجربی: این‌ها رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌ها هستند که هر یک از زوجین برای اجتناب از درد طرح‌واره استفاده می‌کند (فصل ۳).
۳. توصیف چرخه‌ای که زوجین در آن گیر می‌افتند و چگونه این گیر افتادن، منجر به درد ثانویه می‌شود (فصل ۳).
۴. کار آیی و ناامیدی خلاق (فصل ۳).
۵. شفاف‌سازی ارزش‌ها (فصل ۴).
۶. شناسایی اعمال مبتنی بر ارزش‌ها و لحظات انتخاب (فصل ۴).
۷. شناسایی موانع رفتارهای مبتنی بر ارزش‌ها (فصل ۵).
۸. تمرین (انعطاف‌پذیری) به منظور کاهش تأثیر افکار مبتنی بر طرح‌واره روی رفتار (فصل ۶).
۹. پذیرش و ذهن آگاهی با کارکردن روی احساسات مبتنی بر طرح‌واره که به عنوان موانع رفتارهای مبتنی بر ارزش‌ها عمل می‌کنند (فصل ۷).
۱۰. شیوه‌های ارتباطی مؤثر برای افزایش مهارت‌های حل تعارض (فصل ۸).
۱۱. حل مسئله مبتنی بر ارزش‌ها برای زوجین (فصل ۹).
۱۲. توسعه خود به عنوان زمینه برای انعطاف‌پذیری زوجین (فصل ۱۰).
۱۳. ترکیب تمام فرایندهای درمان در جلسه (فصل ۱۱).

فصل دوم

آگاهی از طرح واره

از آنجایی که اغلب تعارضات زوجین ریشه در طرح واره ها دارند لذا لازم است، که طرح واره های کلیدی هر زوج را در درمان شناسایی کنید. در این بخش، فرآیند شناسایی طرح واره های زوجین را شرح می دهیم، توضیح می دهیم که این طرح واره ها چه هستند، از کجا منشأ می گیرند و چگونه بر رابطه تأثیر می گذارند. ما همچنین در مورد چگونگی کمک به زوجین در تشخیص محرک های راه انداز^۱ و همچنین لیست احساسات مشترک که در ارتباط با طرح واره های خاص فعال می شوند بحث می کنیم. کاربرگ هایی برای کمک به زوجین آماده شده است که برای ردیابی محرک های راه انداز و ارزیابی طرح واره ها خارج از جلسه ارائه می شوند. شما می توانید مستقیماً از پیوست د کتاب، استفاده کنید.

درک طرح واره ها

طبق گفته جفری یانگ، طرح واره ها باورهای اصلی و داستان هایی هستند که ما درباره خودمان و روابطمان ساخته ایم. یک طرح واره یک ساختار شناختی عمیق یا یک چارچوب است که به ما کمک می کند اطلاعات را سازمان دهی کنیم و جهان را درک کنیم. یک طرح واره مثل یک عدسی (لنز) و دریچه ای است که ما از طریق آن جهان را می بینیم، تجربیات خود را سازمان دهی و رویدادها را تفسیر می کنیم. طرح واره ها داستان ها و موضوعاتی هستند که ما در طول زندگی خود ساخته ایم. این داستان ها درک و تجربیات ما از دیگران را تحریف می کنند و می توانند منجر به خودمحوری، در روابط شوند. طرح واره در کودکی از تجربیات اولیه که با خانواده و همسالان خود داریم، نشأت می گیرند و همچنان در روابط فعلی ما تداوم می یابند.

ذهن ما برای ایجاد روابط علت و معلولی و ارتباط بین رویدادها ساخته شده است حتی اگر بین این رویدادها همبستگی چندانی وجود نداشته باشد. این همبستگی ها در بسیاری از جهات سودمند است، اما طرح واره ها هنگامی ناسازگار می شوند که ما رویدادها را در جهان به عنوان ارتباطات سببی در مورد هویت و احساس خودمان، تفسیر کنیم. ما داستان هایی درباره خودمان بر اساس تجربیات دوران

^۱-Schema trigger

کودکی می‌سازیم. داستان‌هایی در مورد اینکه چرا نیازهای ما برآورده نشده است. ما در تلاشیم تا دلیل اتفاق رویدادها را در جهان درک کنیم. به عنوان مثال، اگر فرد با والدینی بزرگ شود که افسرده هستند پس ممکن است قادر به برآورده ساختن نیازهای عاطفی خود در آینده نباشد، ممکن است یک طرح‌واره محرومیت عاطفی ایجاد شود و باور کند که شریکش هرگز نیازهای عاطفی او را برآورده نخواهد کرد. او ممکن است خود را متقاعد کند که اگر او متفاوت می بود و بهتر عمل می کرد، نیازهایش برآورده می شد. او ممکن است به این باور و احساس کاذب برسد که او علت افسردگی والدینش اش بوده است. این می‌تواند منجر به سرکوب و مهار احساسات در روابط او شود. طرح‌واره مانند عینک آفتابی است که باعث تحریف اطلاعات و رویدادهای پیرامون ما می‌شود. برای مثال، یک فرد با **طرح‌واره رهاشدگی** مستعد تفسیر این موضوع است که دیگران به عنوان کسانی هستند که رد یا رها می کنند و علیرغم عدم وجود شواهد کافی ممکن است به این نتیجه برسند که او را رها کرده اند. نگاه از این عدسی‌ها، درک و تجربیات ما از دیگران را تحریف می‌کند و می‌تواند منجر به الگوهای شکست در روابط شود. طرح‌واره‌ها به ما کمک می‌کنند تا تجربه خود را سازمان‌دهی کنیم و یک تصویر خطایی از امنیت و قابل پیش‌بینی بودن در جهان ایجاد کنیم. به چالش کشیدن طرح‌واره‌ها امر دشواری است زیرا این احساس را ایجاد می‌کنند که ما می‌توانیم پیش‌بینی‌هایی در مورد نتیجه روابط و حفاظت از خودمان ایجاد کنیم. **طرح‌واره‌های ناسازگار** الگو و میل به شکست را در فرد ایجاد می‌کنند، شکست‌هایی که مکرراً در روابط بزرگ‌سالی ادامه می‌یابد. این طرح‌واره‌ها که در دوران کودکی شکل گرفته‌اند، در طول زندگی در موقعیت‌های استرس‌زا شروع به فعالیت می‌کنند زمانی که زوجین در این تنش‌ها قرار می‌گیرند رفتاری را از خود بروز می‌دهند که از آن می‌ترسند. زمانی که ماشه یک طرح‌واره چکانده می‌شود، افکار مبتنی بر طرح‌واره قدرتمند شده و احساسات و عواطف، خاطرات و خواسته‌های خود را مطرح می‌کند. طرح‌واره‌ها می‌توانند بر رفتارهای بین فردی تأثیر بگذارند و در توانایی یک فرد برای ارضای نیازهای اساسی در روابط جاری دخالت کنند. هنگامی که طرح‌واره‌های ما در روابط فعال می‌شود ما تمایل داریم از رفتارهای مقابله‌ای خاص

استفاده کنیم (فصل ۳ را ببینید) در کودکی یاد گرفتید که سعی در کنترل یا مسدود کردن رنج مرتبط با طرح‌واره‌ها داشته باشید. این رفتارهای مقابله‌ای می‌تواند به تقویت و حفظ طرح‌واره‌ها منجر شود. به عنوان مثال، در فردی با یک طرح‌واره رهاشدگی رفتارهایی از قبیل اطمینان بیش از حد، عمل حسادت و مالکیت، یا سرزنش کردن و متهم کردن دیگران افزایش می‌یابد.

افراد همچنین ممکن است همسر خود را بر اساس آنچه جفری یانگ «شیمی طرح‌واره» می‌نامد انتخاب کنند: ما آنچه را که با آن آشنا هستیم انتخاب می‌کنیم (یانگ، ۲۰۱۲) افراد می‌توانند شخصی را با طرح‌واره‌ای که مخالف طرح‌واره خودش هست انتخاب کند. بنابراین، یک فرد با طرح‌واره رهاشدگی ممکن است به افرادی جذب شوند که علاقه وافری به برقراری ارتباط دارند و بالعکس.

آشنایی با طرح‌واره‌ها

شما می‌باید شروع به شناسایی باورهای اصلی (طرح‌واره‌ها) زوجین کنید. و این کار را با استفاده از جدول و پرسشنامه طرح‌واره زوجین که در بخش‌های بعدی می‌آید انجام دهید. پس از آن اندکی توقف کرده و به طور خلاصه طرح‌واره‌ها را تبیین کرده و نحوه کار آنها را بیان کنید.

درک طرح‌واره زوج‌ها

طرح‌واره یک باور اصلی درباره خودتان و رابطه شما است. این طرح‌واره این احساس را بوجود می‌آورد که در رابطه صمیمی شما مشکلی وجود دارد. طرح‌واره‌ها در دوران کودکی و در نتیجه تجربیات ناکارآمد با مراقبان، خواهران، برادران و همسالان ایجاد می‌شوند.

طرح‌واره‌ها از پیام‌های تکراری که ما در مورد خودمان به دست آورده‌ایم (برای مثال، «شما بد» یا «شما نمی‌توانید» هر کاری را درست انجام دهید) یا از وقایع خاص آسیب‌دیده نشات می‌گیرند. زمانی که یک طرح‌واره شکل می‌گیرد، به یک روش بسیار پایدار برای دیدن، درک خود و روابط شما تبدیل می‌شود.

طرح‌واره‌ها مثل عینک آفتابی هستند که همه تجربیات شما را تحریف می‌کنند. آن‌ها بر دید، تجربه، فرضیات و پیش‌بینی‌های شما تأثیر می‌گذارند و به شما می‌گویند؛ افکار حاصل از طرح‌واره درست است یا به حقیقت تبدیل خواهند شد. طرح‌واره‌هایی که در دوران کودکی ایجاد شده است در طول زندگی شماره‌اندازی می‌شوند راه اندازهای رایج عبارتند از تعارض، نیازهای قوی و افکار و احساسات مشکل ساز. وقتی یک طرح‌واره ایجاد می‌شود، احساسات دردناک (شرم، باخت، ناراحتی، ترس، خشم و...) را به ارمغان می‌آورد. طرح‌واره‌ها در توانایی‌های شما برای احساس امنیت، چگونگی برآوردن نیازهای شما و در نحوه پاسخگویی به نیازهای دیگری دخالت می‌کنند.

ویژگی‌های طرح‌واره‌ها

آن‌ها به عنوان حقایق بدیهی تجربه شده‌اند.

آن‌ها پایدار و مقاوم به تغییر هستند.

به نظر می‌رسد که آن‌ها آینده را پیش‌بینی می‌کنند، به خصوص آنچه در رابطه شما رخ خواهد داد، چون آن‌ها این توهم را ایجاد می‌کنند که شما می‌توانید ببینید چه اتفاقی می‌افتد و بر این اساس آماده می‌شوید.

آن‌ها معمولاً با رویدادهای استرس‌زا تحریک می‌شوند، نوعاً چیزی دردناک در رابطه شما وجود دارد که باورهای قدیمی را در مورد خودتان فعال می‌کنند.

آن‌ها همیشه با سطوح بالایی از احساسات همراه هستند.

فهرست افکار

افکار	احساسات	رویداد بین زوجین

فهرست افکار

برای چندین هفته اول درمان، هر زوج، در طول زمان درگیری، یک جدول افکار (در پیوست د ارائه شده است) را نگه می‌دارد. می‌توانید این افکار را به دو بخش موضوعات شناختی و طرح واره های مرتبط تقسیم کنید. این جدول مرجع خوبی برای مشخص کردن عوامل ایجاد تعارض می باشد *

اقتباس از پذیرش و تعهد درمانی برای مسائل بین فردی (مک کای، لئو و اسکین، ۲۰۱۲)

نمونه یک گفتگو

درمانگر: بیل، من در جدول شما، چندین فکر درباره رفتن چری پیدا کردم و یک پیش بینی کرده ای که او ممکنه به رابطه خاتمه دهد. این چه تأثیری روی تو می گذارد؟

بیل: می‌ترسم.

درمانگر: آیا پشت این افکار باوری وجود دارد - درباره آنچه که در حال اتفاق افتادنه و یا قراراست اتفاق بیافتد ؟

بیل: فکر می‌کنم که او اینجا را برای همیشه ترک می‌کند - و در نهایت برود.

ده طرح‌واره ارتباطی

در جلسه اول یا دوم، می‌توانید فهرست ده طرح‌واره را برای زوج‌ها معرفی کنید. در زیر یک شرح مفصل از آن‌ها، به اضافه درد اولیه که آن‌ها را همراهی می‌کند، شرح داده می‌شود. پس از این لیست یک بروشور (در پیوست ارائه می‌شود) که می‌توانید به زوجین بدهید.

۱-رهاشدگی / بی‌ثباتی: افراد با این طرح‌واره دارای یک باور اساسی هستند که دیگران همیشه برای آن‌ها غیرقابل اعتماد یا ناپایدار هستند. آن‌ها می‌ترسند روی دیگران حساب کنند و مردم بیش از حد غیرقابل پیش‌بینی هستند و نهایتاً آن‌ها را ترک می‌کنند. افرادی که دارای طرح‌واره رهاشدگی هستند بر این باورند که آن‌ها احتمالاً رها می‌شوند و در روابط رد می‌شوند و هر حرکت اشتباهی می‌تواند منجر به پایان رابطه شود. این افراد ممکن است به فردی سرد و دور از دسترس از جمله کسانی که یک طرح‌واره مطیع دارند و یا دارای طرح‌واره استحقاق / خودبزرگ‌بینی، هستند جذب شوند.

۲-بی‌اعتمادی / سوءاستفاده: افرادی که یک طرح‌واره بی‌اعتمادی / سوءاستفاده دارند، باور دارند که دیگران غیرقابل اعتماد هستند و به عمد به آن‌ها آسیب می‌زنند. آن‌ها فکر می‌کنند که دیگران همیشه دروغ می‌گویند، فریب می‌دهند یا از آن‌ها سوءاستفاده می‌کنند. افراد با این طرح‌واره ممکن است کارهایی برای شریک زندگی خود انجام دهند تا ثابت کنند که او غیرقابل اعتماد است. آن‌ها به برنامه‌های مردم و انگیزه‌های دیگران به دلیل ترس از فریب خوردن، مشکوک هستند. این افراد به شرکایی جذب می‌شوند که یا غیرقابل قابل اعتماد هستند یا به دنبال تائید در رابطه هستند. شرکای آن‌ها ممکن است دارای یک طرح‌واره کلی استحقاق / خودبزرگ‌بینی، طرح‌واره شکست، طرح‌واره نقص / شرم یا طرح‌واره فداکاری / اطاعت باشد.

۳-محرومیت عاطفی: افراد با طرح‌واره محرومیت عاطفی از دیگران ناامید و محروم هستند. آن‌ها معتقدند که دیگران هرگز قادر نخواهند بود نیازهای آن‌ها را برآورده یا آن‌ها را راضی کنند. آن‌ها می‌ترسند که شریک زندگیشان درک، توجه، هماهنگی، تایید یا پشتیبانی واقعی را از آن‌ها نداشته

باشد. این افراد همیشه احساس می کنند که چیزی از رابطه آنها از دست رفته است و اغلب احساس تنهایی و جدایی می کنند. همچنین دادن اجازه به دیگران برای مراقبت از آنها دشوار است. این افراد تمایل دارند شرکایی داشته باشند که سرد و دور هستند و قادر نیستند نیازهای آنها را برآورده کنند تا احساسات محرومیت و خشم را از بین نبرند. شریک آنها شامل افرادی با طرح واره استحقاق/خودبزرگ بینی، طرح واره مطیع یا طرح واره نقص / شرم است.

۴-نقص / شرم: با این طرح واره، فرد معتقد است که او ناقص، ضعیف یا دوست نداشتنی است. افراد با این طرح واره، اعتقاد راسخ دارند که اساساً آنها همیشه اشتباهی دارند. آنها داستانی درباره خودشان ساخته اند که آنها شکست خورده، معیوب، یا عمیقاً ناقص هستند و هیچ شخصی اگر واقعاً آنها را بشناسد آنها را دوست نخواهد داشت. آنها تمایل به جذب شرکایی دارند که آنها را نپذیرند یا مورد انتقاد قرار دهند و طرح واره استانداردهای (معیارهای) سخت گیرانه، طرح واره بی اعتمادی / سو استفاده یا طرح واره محرومیت عاطفی داشته باشند.

۵-انزوای اجتماعی / بیگانگی: افراد با این طرح واره بر این باورند که آنها مناسب تعلق داشتن به کسی نیستند. آنها مبارزه با احساس تنهایی را با پنهان بودن اشتباه گرفته اند. رنج اصلی زمانی که در جمع حضور پیدا می کند بروز می کند. تمایل دارند به شرکایی جذب شوند که دارای طرح واره های خاصی هستند. برای مثال، افراد دارای طرح واره نقص / شرم، طرح واره محرومیت عاطفی، یا عدم اطمینان / سو استفاده که در اعتبار سنجی دیدگاه های مختلف مشکل دارند را می پسندند.

۶-وابستگی: افراد اعتقاد دارند به شریک خود وابسته اند و قادر نخواهند بود که تنها باشند. آنها بر این باورند که برای بقای عاطفی به یک شخص نیاز دارند و خارج از این ارتباط نمی توانند از خودشان مراقبت کنند. افراد دارای طرح واره وابستگی، تمایل دارند که با اعتماد به قضاوت و شهود شریک خود در مورد آنچه به آنها نیاز دارند، به قضاوت خود بپردازند. آنها به خود و تصمیمات خود شک دارند؛ آنها بیش از حد به بازخورد دیگران تکیه می کنند. باورشان این است که آنها نمی توانند در ارتباط موفق شوند و به شریک زندگی شان وابسته هستند. این افراد تمایل دارند به دنبال شرکایی

باشند که مستقل هستند، رهبری می‌کنند و برای آن‌ها تصمیم‌گیری می‌کنند و دارای طرح‌واره استحقاق / خودبزرگ‌بینی یا طرح‌واره معیارهای سخت‌گیرانه باشند.

۷- شکست: افرادی که دارای طرح‌واره شکست هستند، یک باور ماندگار و فراگیر که به اندازه کافی خوب نیستند، کامل نیستند و آن‌ها شریک زندگی خود را ناامید می‌کنند و همیشه شکست‌خورده هستند دارند. آن‌ها نگرانند که قابل اعتماد و موفق نیستند. این افراد تمایل دارند ۱۶ شراکی را انتخاب کنند که انتظار شکست آن‌ها را دارند.

۸- استحقاق / خودبزرگ‌بینی: افرادی که دارای طرح‌واره استحقاق / خودبزرگ‌بینی هستند، تمایل به احساس غرق شدن یا گرفتار شدن در روابط را دارند و به راحتی از نیازهای احساسی شریکشان غافل می‌شوند. باور اصلی این است که نیازهای آن‌ها اولویت دارد آن‌ها احساس می‌کنند که مستحق این هستند که نیازهایشان برطرف شود و نیازی نیست که این نیازها با دیگران سازگار باشد. برخورد معمول افراد با این طرح‌واره این است که خود را افراد ویژه‌ای می‌دانند که به هیچ چیز اتکا ندارند آن‌ها شریک زندگی خود را به عنوان یک دردسر و یک تحمیل می‌دانند.

آن‌ها فرد دیگر را دچار مشکل می‌کنند و اصرار دارند که باید قادر به انجام هر کاری باشند بدون توجه به تأثیری که بر شریک زندگیشان خواهد داشت. این افراد تمایل دارند که به دنبال شراکی باشند که تسلیم نیازهایشان باشند، از جمله آن‌هایی که دارای طرح‌واره فداکاری / فرمان‌برداری، طرح‌واره محرومیت عاطفی، طرح‌واره رهاشدگی یا طرح‌واره نقص / شرم هستند.

۹- فداکاری / فرمان‌برداری (مطیع): افراد مرتبط با هر دو طرح‌واره، تمرکز بیش از حد بر روی برآوردن نیازهای دیگران دارند. تفاوت اصلی میان آن‌هایی که طرح‌واره فداکاری با آن‌هایی که طرح‌واره فرمان‌برداری دارند، این است که افراد دارای طرح‌واره فداکاری، کارها را داوطلبانه انجام می‌دهند، درحالی که آن‌هایی که طرح‌واره مطیع (فرمان‌برداری) دارند خود را تحت کنترل دیگران قرار می‌دهند یا می‌بینند. آن‌ها از ترس انتقام یا رد دیگران طرح‌واره مطیع بودن را برای رفع نیازهای دیگران ارائه می‌دهند، درحالی که افرادی که طرح‌واره فداکاری دارند، احساس گناه یا خودخواهی

می‌کنند. تمایل دارند به شرکایی جذب شوند که توقع زیادی از آن‌ها داشته باشند؛ مانند آن‌هایی که دارای طرح‌واره استحقاق / خودبزرگ‌بینی، طرح‌واره رهاشدگی، یا طرح‌واره محرومیت عاطفی هستند.

۱۰- **استانداردهای (معیارهای) سخت‌گیرانه:** افرادی که معیارهای سخت‌گیرانه دارند، معیارهای بسیار بالایی را برای خود و دیگران تعیین می‌کنند. برای آن‌ها دشوار است که احساس رضایت کنند آن‌ها از رفتار و دستاوردهای خود و دیگران بسیار انتقاد می‌کنند. باور اصلی این است که آن‌ها باید کامل باشند؛ برای آن‌ها پذیرش کاستی‌های خود و دیگران دشوار است. آن‌ها بر اشتباهات و نواقص تمرکز می‌کنند که منجر به نارضایتی مزمن می‌شود. افرادی که طرح‌واره معیارهای سخت‌گیرانه دارند، تمایل جذب به شرکایی دارند که معیارهای ضعیفی دارند از جمله آن‌هایی که دارای طرح‌واره شکست یا طرح‌واره نقص / شرم هستند.

۱۰ طرح‌واره برای زوجها

۱- **رهاشدگی / بی‌ثباتی:** باور اینکه شریک شما غیرقابل اعتماد است و شما را ترک خواهد کرد.

۲- **بی‌اعتمادی / سوءاستفاده:** باور اینکه شریک زندگی‌تان، به شما آسیب برساند یا از شما سوءاستفاده یا غفلت کند.

۳- **محرومیت عاطفی:** باور اینکه نیاز شما به حمایت عاطفی برآورده نشود.

الف. محرومیت از رفتار صحیح، فقدان توجه

ب. محرومیت از همدلی، فقدان درک

ج. محرومیت از حمایت، فقدان کمک

۴- **نقص / شرم:** باور اینکه به نحوی معیوب، ناقص یا دوست‌نداشتنی هستید.

۵- **انزوای اجتماعی / بیگانگی:** باور اینکه مناسب نیستید و به کسی تعلق ندارید.. احساس تنهایی

دارید وقتی که در کنار هم هستید ولی درک نمی‌شوید.

۶- **وابستگی:** باور اینکه که زنده ماندن بدون شریک زندگی تان سخت است و اینکه نمی‌توانید از خودتان مراقبت کنید.

۷- **شکست:** باور اینکه در رابطه شکست می‌خورید. (و همین‌طور جنبه‌های اساسی زندگی).

۸- **استحقاق / خودبزرگ‌بینی:** این باور که شریک شما باید نیازهای شما را تأمین کند و شما حق دارید حمایت مداوم شوید.

۹- **فداکاری / فرمان‌برداری (مطیع):** اعتقاد بر اینکه همیشه باید نیازهای شریکتان را بر نیازهای خود ترجیح دهید زیرا نیازهای شریک زندگی تان مهم‌تر است.

۱۰- **معیارهای سخت‌گیرانه:** اعتقاد بر اینکه شما و شریک زندگی تان، باید طبق معیارهای خاصی در زندگی و در رابطه عمل کنید. و اگر این معیارها برآورده نشوند، شما یا شریکتان اشتباه کرده‌اید و سزاوار انتقاد هستید.

به زوجین **بروشور طرح‌واره** را بدهید. آن‌ها را تشویق کنید که این ده طرح‌واره را در جلسه موردبحث قرار دهند. آن‌ها باید به‌جای متهم کردن باورها و طرح‌واره‌های یکدیگر بر روی طرح‌واره خود تمرکز کنند. فرآیند ارزیابی طرح‌واره‌های زوجین در اولین جلسه، زمانی که شما از زوجین می‌خواهید موضوع‌های تعارض اخیر را شرح دهند، آغاز می‌شود. جلسات را از محتوا شروع کنید. اجازه دهید مکالمه را ادامه دهند تا زمانی که زوجین نشانه‌های برانگیختگی (حالت تدافعی، صدای بلندتر، اتهامات و غیره) را نشان دهند.

زمانی که زوجین از لحاظ هیجانی برانگیخته می‌شوند، روند محتوای مکالمه تغییر می‌کند:

هر یک از آن‌ها در این لحظه، چه احساسی دارند؟

افکار خودکار آن‌ها درباره یکدیگر، ارتباط و آینده‌شان چیست؟ آن‌ها انتظار دارند در تعاملاتشان

چه اتفاقی رخ دهد؟ آیا آن‌ها در حال ساخت فرضیاتشان هستند؟ یا قضاوت؟

یک‌به‌یک افکار کلیدی هر زوج را بنویسید و از **فن پیکان رو به پایین** استفاده کنید؛ و برای کشف

باورها در طرح‌واره زوجین تمرکز کنید.

ارزیابی طرح واره

دو استراتژی کلیدی برای ارزیابی طرح واره ها وجود دارد: تکنیک پیکان رو به پایین و پرسشنامه طرح واره زوجین.

پیکان رو به پایین^۱

پیکان رو به پایین یک فرآیند ساده است. این سؤال را پرسید: «اگر [فکر خودکار] درست باشد، این موضوع چه معنایی درباره خودتان و رابطه شما دارد؟» این سؤال را با هر تفکر جدید تکرار کنید تا زمانی که به یک طرح واره قابل شناسایی برسید. توجه کنید که شما به دنبال باورها هستید، نه احساسات.

نمونه گفتگو

درمانگر: چری، بیل، اجازه بدهید با هر یک از شما برخی افکاری را بررسی بکنم که در مورد تمایل بیل به کار پاره وقت برای پیگیری موسیقی او مطرح شده است، چری، شما تصور می کردید که "بیل فقط می خواهد چیزی را که می خواهد، به دست آورد" درست است؟

چری: آره.

درمانگر: اگر این موضوع درست باشد، این چه معنایی درباره خودتان و روابط شما دارد؟

چری: بیل می دونه چی می خواد و آن را بدست میاره و پیگیرش هست .

درمانگر: خوب، فرض کنیم این تصور درست است، او می داند که چه چیزی می خواهد و بعد به دنبال آن می رود این چه معنایی درباره خودتان و روابط شما دارد؟

چری: او به من و نیازم فکر نمی کند. به آن اهمیتی نمی دهد.

درمانگر: من نمی گم حقیقت داره، اما اگر بنا بر حقیقت این فکر باشه که اون به نیازت اهمیت نمدهد این چه معنی برای تو داره ؟

چری: نه او فقط می خواهد موسیقی اش را دنبال کند و از من سوء استفاده می کند.

درمانگر: بنابراین به حس بی اعتمادی داری - از اینکه بیل به فکر خودش و از تو سوء استفاده می کنه . اجازه دهید یک لحظه یکی از افکار شمارا بررسی کنم: " این زندگی نیست که من دارم . " اگر این درست باشد. چه معنایی درباره خودت و روابط شما داره؟

بیل: به من اجازه نمی دهد چیزهایی را که برایم مهم است را داشته باشم.

درمانگر: و اگر درست باشد؟ چه معنایی درباره خودت و روابط شما دارد؟

بیل: من هرگز چیزی که نیاز دارم از سوی او به دست نخواهم آورد.

درمانگر: بسیار خوب. بنابراین فکر شما این است که از آنچه در این رابطه نیاز دارید محروم خواهید شد. توجه کنید که چگونه در این افکار، یک باور عاطفی مهم و ریشه‌ای وجود دارد. برای شما، چری، باور دارید که نمی‌توانید به شریک زندگی‌تان اعتماد کنید تا مبدا از شما سوءاستفاده کند. و برای شما، بیل، شریک زندگی‌تان چیزی را که باید در اختیارتان بگذارد تا خوشحال باشید به شما نمی‌دهد.

پرسشنامه طرح‌واره زوجین

همچنین می‌توانید طرح‌واره‌ها را با یک ارزیابی رسمی کشف کنید. پرسشنامه طرح‌واره زوجین در پیوست ب ارائه شده است، با الهام از کار جفری یانگ، می‌توانید طرح‌واره‌های کلیدی برای هر شریک را شناسایی کنید.

پرسشنامه طرح‌واره زوجین

پرسشنامه زیر به شما کمک خواهد کرد که مشخص کنید کدام طرح‌واره‌ها بیشتر برای شما و در روابط شما مناسب هستند. پس از خواندن هر یک از جملات، گزینه‌ای که بهتر شمارا توصیف می‌کند با استفاده از مقیاس ارائه شده انتخاب کنید. پاسخ خود را در کادر کنار سؤال قرار دهید. در پایان، راهنمای کوتاهی به شما کمک می‌کند پاسخ‌های خود را ارزیابی کنید.

۰ مخالف

۱ نه موافق و نه مخالف

۲ کمی موافقم

۳ موافقم

۴ کاملاً موافقم

قسمت اول

۱. احساس نمی‌کنم بتوانم به شریک زندگی خودم تکیه کنم و وابسته باشم.
۲. اغلب به سمت کسانی کشیده می‌شوم که به من تعهدی ندارند.
۳. من در رابطه خود احساس ناامنی و بی‌ثباتی می‌کنم.
۴. رابطه من حساس و شکننده است، انگار هر لحظه احتمال داره به پایان برسد.
۵. من نمی‌توانم روی شریک زندگی‌ام حساب کنم.
۶. من دائماً می‌ترسم که شریک زندگی‌ام مرا ترک کند.
۷. اغلب نگران این هستم که شریک زندگی‌ام فرد دیگری را پیدا کنه که ترجیح بده با اون باشد.
۸. می‌ترسم وقت زیادی صرف خودم کنم و زمان کافی برای پرداختن به نیازهای شریک زندگی‌ام نداشته باشم که او می‌خواهد.
۹. نگران تعهد او به خودم هستم. مخصوصاً وقتی شریکم پیشم نیست.
۱۰. من اغلب از رها شدن یا از دست دادن شریک زندگی‌ام می‌ترسم.

قسمت دوم

۱. اغلب نگرانم که شریک زندگی‌ام از من سوءاستفاده کند.
۲. نگرانم که شریک زندگی‌ام به من صدمه بزند یا خیانت کند.
۳. برای من دشوار است که به شریک زندگی خود اعتماد کنم و به او کمک کنم.
۴. بیشتر مردم قابل اعتماد نیستند.

۵. من باید از خودم محافظت کنم، مراقب باشم تا در رابطه خود احساس امنیت کنم.
۶. من اغلب به مقاصد و انگیزه‌های همسرم مشکوک هستم.
۷. من نمی‌توانم روی حرف‌های شریک زندگی‌ام حساب کنم.
۸. باید مراقب شریک زندگی‌ام باشم تا نکند عهدهای خود را بشکند.
۹. احساس ترس می‌کنم که شریک زندگی‌ام مرا اذیت کند.
۱۰. اغلب شک می‌کنم که در برخی از مسائل مرا فریب می‌دهد.

قسمت سوم

۱. از شریک زندگی‌ام عشق و مراقبت را که واقعاً نیاز دارم به دست نمی‌آورم.
۲. شریک زندگی‌ام به من رسیدگی نمی‌کند و درک نمی‌کند که به آن نیاز دارم.
۳. من از رابطه عاشقانه خود ناراضی هستم.
۴. می‌خواهم شریک زندگی‌ام برای برآورده کردن نیازهای من از لحاظ عاطفی در دسترس باشد.
- ۵-این برایم دشوار است که مراقب شریک زندگی‌ام باشم.
۶. شریک زندگی‌ام اغلب به نیازهای عاطفی‌ام خیلی سرد پاسخ می‌دهد.
۷. من همیشه به توجه و محبت بیشتری نسبت به آنچه شریک زندگی‌ام ارائه می‌دهد نیاز داشتم.
۸. من اغلب از طرف شریک زندگی‌ام احساس محرومیت می‌کنم و خواهان بیشتر شدن توجه هستم.

۹. این برای من دشوار است که برای حمایت عاطفی به شریک زندگی‌ام خود اعتماد کنم.
۱۰. من اغلب احساس تنهایی می‌کنم حتی زمانی که با شریک زندگی‌ام هستم.

قسمت چهارم

۱. اگر شریک من واقعاً مرا می‌شناخت، از من ناامید می‌شد.
۲. من نگرانم که اگر شریک من تمام معایب و نقایص من را ببیند، مرا قبول نخواهد کرد.

۳. نگرانم که اگر بیش از حد در مورد خودم مسائل را فاش کنم، شریک زندگی من مرا دوست نخواهد داشت.

۴. احساس بدی یا حس شکسته شدن دارم.

۵. سعی می‌کنم بفهمم چه اشتباهی داشتم تا سعی کنم خودم را درست کنم

۶. نگرانم که رنجش‌هایم را کاملاً با شریک زندگی‌ام در میان بگذارم چون ممکن است من را ترک کند.

۷. من اغلب فکر می‌کنم که شریک زندگی‌ام خیلی خوب است و او می‌تواند فرد بهتر از من پیدا کند.

۸. اگر شریک زندگی من واقعیت درونی مرا می‌دانست مرا ترک می‌کرد.

۹. خیلی مواقع شریک زندگی‌ام را ناامید کرده‌ام.

۱۰. من مسائل خصوصی‌ام را کمتر با همسرم مطرح کنم.

قسمت پنجم

۱. حس تعلق به شریک زندگی یا خانواده‌اش را ندارم.

۲. من اغلب در گروه‌ها حس بیگانه بودن می‌کنم و جدا می‌شوم.

۳. همراه شریک زندگی‌ام با گروه دوستان خود در ارتباط هستیم.

۴. وقتی سعی می‌کنم با دوستان یا خانواده شریک خود ارتباط برقرار کنم احساس عدم تعلق و متفاوت بودن می‌کنم.

۵. شریک زندگی‌ام و من خیلی متفاوت هستیم یا در دنیاهای جداگانه‌ای زندگی می‌کنیم.

۶. شریک زندگی‌ام نمی‌خواهد در موقعیت‌های اجتماعی مرا همراه خود قرار دهد.

۷. احساس می‌کنم در موقعیت‌های اجتماعی شریک زندگی‌ام من را نادیده می‌گیرد.

۸. نگران هستم که شریک زندگی‌ام بخاطر من در موقعیت‌های اجتماعی شرم‌زده شود.

۹. نگرانم که من با دوستان یا خانواده شریک زندگی‌ام تناسب خوبی نداشته باشم.

۱۰- وقتی در وضعیت اجتماعی قرار می‌گیرم احساس خجالت و کمرویی می‌کنم

قسمت ششم

۱. برایم دشوار است که کارها را بدون کمک شریک زندگی‌ام انجام دهم.
۲. ترجیح می‌دهم که من بیشتر تصمیمات را با شریک زندگی‌ام بگیرم.
۳. برایم دشوار است که برای مدت طولانی تنها باشم.
۴. نمی‌توانم خود را اداره کنم به کمک یک همکار در بسیاری از مسائل نیاز دارم.
۵. برایم دشوار است بدون نظر شریکم تصمیم خودم را بگیرم.
۶. به شریکم برای کمک و یا مشاوره بسیار وابسته‌ام.
۷. نمی‌توانم بدون مشارکت شریک زندگی‌ام بیشتر مشکلات را حل کنم.
۸. در مورد کارهایم اغلب احساس درماندگی می‌کنم.
۹. از شریک زندگی‌ام برای حل مشکلات روزمره به کمک و اعتمادش نیاز دارم.
۱۰. می‌ترسم اگر از شریک زندگی‌ام مشورت نگیرم مبدا تصمیمات اشتباه بگیرم.

قسمت هفتم

۱. نگرانم که انتظارات شریک زندگی‌ام را برآورده نسازم.
۲. من بیشتر شریک زندگی‌ام را ناامید کرده‌ام.
۳. من در بیشتر روابط ام شکست خورده بودم.
۴. به خودم اعتماد ندارم که تصمیم درستی بگیرم.
۵. وقتی شریکم از من می‌خواهد کاری انجام دهم، معمولاً آن را خراب می‌کنم.
۶. من می‌ترسم توانایی مرا محک بزنند.
۷. من همیشه در انجام وظایف کوتاهی می‌کنم.
۸. دائماً درمانده می‌شوم و شریک زندگی‌ام را مأیوس می‌کنم.
۹. به سطح استانداردهای شریک زندگی‌ام که انتظار دارد نمی‌رسم.
۱۰. تمام تلاشم را می‌کنم مسائل را درست کنم.

قسمت هشتم

۱. وقتی چیزی را که از شریک زندگی‌ام می‌خواهم، به دست نمی‌آورم عصبانی می‌شوم.
۲. اغلب احساس می‌کنم که شریک زندگی‌ام بیش‌ازحد از من توقع دارد.
۳. من معمولاً چیزی را که در رابطه خود می‌خواهم دریافت می‌کنم.
۴. نظرات شریک زندگی‌ام را قبول نمی‌کنم.
۵. من اغلب از شریک زندگی‌ام ناامید می‌شوم.
۶. من نباید نیازهای شریک زندگی‌ام را قبل از خودم قرار دهم.
۷. شریک زندگی‌ام نباید جلوی مرا برای آنچه می‌خواهم بگیرد.
۸. احساس می‌کنم نباید بعضی از محدودیت‌ها را که توسط شریک زندگی‌ام قرار داده شده بپذیرم.
۹. وقتی به چیزهای خوبی در زندگی می‌رسم، اغلب بیشتر از آن چیزی که شایسته هستم دریافت می‌کنم.
- ۱۰- من معتقدم که شریک زندگی‌ام باید برای هرگونه مسائلی، مرا متقاعد کند.

قسمت نهم

۱. برای من دشوار است که نیازهایم را در روابط برآورده کنم.
۲. من در صورتی احساس گناه می‌کنم که قبل از شریک زندگی‌ام نیازهایم را مطرح کنم.
۳. من از مخالفت و یا نه گفتن به شریک زندگی خود می‌ترسم.
۴. خودم را معمولاً با برنامه‌های شریک زندگی‌ام همراه می‌کنم.
۵. اغلب با انجام کارهایی که برای شریک زندگی خود انجام می‌دهم موافق هستم.
۶. می‌ترسم که اگر نیازهای شریکم را برآورده نکنم، تلافی کند یا مرا مجازات کند.
۷. تشخیص آنچه در لحظه می‌خواهم برای من دشوار است.
۸. تلاش می‌کنم که شریک زندگی‌ام را راضی کنم و نیازهای او را قبل از خودم قرار دهم.
۹. برایم دشوار است که بر نیازهای خودم پافشاری کنم و یا از نیازهایم در رابطه مان دفاع کنم.

۱۰- در بیان خواسته‌های خودم مشکل دارم.

قسمت دهم

۱. من استانداردهای بسیار بالایی برای شریک زندگی و خودم تعیین کردم.
۲. حس رضایت کمی دارم از آنچه در رابطه انجام می‌دهم، معمولاً فکر می‌کنم می‌توانم بهتر عمل کنم.
۳. برایم راحت نیست که کمبودهای شریک زندگی‌ام را از دیدگاه او ببینم و به این زندگی کمک کنم.
۴. وقتی کارم را به سرانجام نمی‌رسانم احساس بی‌خاصیتی می‌کنم.
۵. من از خودم و همسرم وقتی اشتباه می‌کنیم، انتقاد می‌کنم.
۶. شکست برای من بسیار ناراحت‌کننده است.
۷. وقتی همسرم انتظارات مرا برآورده نمی‌کند اغلب احساس ناامیدی می‌کنم.
۸. من همیشه به این موضوع که همسرم بهتر می‌تواند عمل کند یا برخی کارها را انجام دهد فکر می‌کنم.
۹. من انتظارات بالایی از خودم و همسرم دارم.
۱۰. به اندازه کافی در انجام کارها موفق نیستم.

نمره‌ها

- ۱-..... رهاشدگی / بی‌ثباتی
- ۲-..... بی‌اعتمادی / سوءاستفاده
- ۳-..... محرومیت احساسی و عاطفی
- ۴-..... نقص / شرم
- ۵-..... انزوای اجتماعی / بیگانگی اجتماعی
- ۶-..... وابستگی

۷-..... شکست

۸-..... استحقاق / خودبزرگ بینی

۹-..... فداکاری / فرمان برداری (مطیع)

۱۰-..... معیارهای سخت گیرانه

تفسیر هر طرح واره زوجین (این تفسیر برای تک تک طرح واره ها استفاده می شود)

نمره ۰-۱۰ این طرح واره احتمالاً بر فرد تأثیر ندارد.

نمره ۱۱-۱۹ نسبتاً پایین. این طرح واره تأثیر ضعیفی بر فرد دارد.

نمره ۲۰-۲۹ متوسط. این طرح واره تأثیر متوسطی بر فرد دارد.

نمره ۳۰-۴۰ بالا. این طرح واره تأثیر زیادی بر فرد دارد.

اگرچه رنج و محنت مرتبط با این طرح واره ها عمومی است و همه ما لحظات بی اعتمادی، محرومیت، رهاشدگی و غیره را تجربه کرده ایم، اما افراد بر اساس گذشته شان تمایل دارند به برخی از طرح واره ها گرایش بیشتری داشته باشند. زمانی که افراد نمره بالایی از یک طرح واره بدست می آورند، آن طرح واره تأثیر بیشتری بر فرد دارد.

اگر در هیچ یک از طرح واره ها نمره بالا نگرفتند. می توانید روی دو طرح واره ای که نمره بالاتری دارند کار کنید. اگر طرح واره های چندگانه ای وجود داشته باشند، تنها روی دو یا سه طرح واره کار کنید. کار کردن روی طرح واره های بیشتر باعث می شود درمان پیچیده تر و گیج کننده تر شود.

کار خود را روی طرح واره ها یی متمرکز کنید که:

معنا دار هستند .

مکرر در تعارضات دیده می شوند.

منجر به رفتارهایی می شود که شریک دیگر را تحریک می کند.

زمانی که طرح واره های کلیدی را انتخاب کردید، شما بارها و بارها در طول جلسات به آنها مراجعه خواهید کرد، توجه کنید به اینکه هر بار که فعال می شوند همسران چه واکنشی نشان می دهند. استفاده

از اصطلاحات طرح‌واره با زوجها ضروری نیست. در عوض می‌توانید از کلمات خود زوجین برای توصیف و برچسب زدن طرح‌واره شان استفاده کنید.

طرح‌واره‌ها و رنج‌های عاطفی

باورهای طرح‌واره باعث بروز احساسات دردناک می‌شود. آن‌ها خیلی پراسترس هستند، درواقع، هر دو به شدت انگیزه دارند تا از رنج طرح‌واره‌ای که فعال می‌شود جلوگیری کنند. تأثیرات مرتبط با هر طرح‌واره در جدول زیر خلاصه شده است. (همچنین می‌توانید در پیوست د ببینید)

طرح‌واره	تأثیر
انزوای اجتماعی / بیگانگی اجتماعی	تنهایی، شرم، افسردگی، خجالت، انزوا، ترس، اضطراب
فداکاری / فرمان‌برداری	گناه، ترس، درماندگی، تعهد، خشم
استحقاق / بزرگ‌بینی	خشم، ناامیدی، محرومیت
رهاشدگی / بی‌ثباتی	ترس، تنهایی، حسادت، ناامنی، حسرت، اندوه
شکست	ترس، اندوه، ناامیدی، درماندگی، خشم، شرم
محرومیت عاطفی	تنهایی، فوریت، محرومیت، گرسنگی، درماندگی، اندوه، خشم
نقص / شرم	شرم، اندوه، ترس، درماندگی، خشم
معیارهای سخت‌گیرانه	ناامیدی، شکایت، پوچی، ترس، نارضایتی، محروم‌سازی شرم
بی‌اعتمادی / سوءاستفاده	ترس، سوظن، تنهایی، احتیاط، تردید، خشم
وابستگی	ترس، عدم اطمینان، تنهایی، آسیب‌پذیری، حقارت، تردید، سردرگمی، اضطراب

این اطلاعات را برای طرح‌واره‌هایی که زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهند بررسی کنید. زوجین را تشویق کنید که احساسات مرتبط با طرح‌واره‌های اصلی را شناسایی کنند.

نمونه یک گفتگو

درمانگر: چری وقتی که طرح‌واره بی‌اعتمادی، ظاهر می‌شود، چه احساسات و هیجاناتی داری؟
چری: وقتی فکرم درگیر این موضوع می‌شود که بیل می‌خواهد از من سوءاستفاده کند، عصبانی می‌شوم. و با اجازه دادن به او احساس حماقت می‌کنم.

درمانگر: خب، خشم و حماقت. این احساسات چقدر بزرگ هستند؟

چری: خیلی بزرگ، فقط می‌خوام برم بیرون.

درمانگر: خیلی دردناک است. بیل، ما درباره دو طرح‌واره صحبت می‌کنیم که شما رو تحریک می‌کنند. یکی از آن‌ها طرح‌واره محرومیت است، باور اینکه چری خواسته‌های شما رو برآورده نمی‌کند. چه احساسی در این مورد داری؟

بیل: نوعی ناامیدی - همیشه احساس ناراحتی می‌کنم. او می‌تواند به من کمک کند ولی نمی‌خواهد.

درمانگر: ناامیدی - بسیار دردناک به نظر می‌رسد. و در مورد طرح‌واره رهاشدگی که باهم صحبت کردیم؟ وقتی فکر می‌کنی چری ممکنه تو را ترک کند چه احساسی داری؟

بیل: نمی‌خواهم تصورش را داشته باشم.

درمانگر: می‌دانم. آیا حداقل می‌توانیم نامی بر آن بگذاریم یا نه؟

بیل: ترس.

درمانگر: آنقدر بزرگ است که حتی نمی‌خواهی لمس اش کنی. اما در مورد این احساسات طرح‌واره‌چیزهای مهمی وجود دارد. آن‌ها آسیب‌زا هستند - مثل لمس کردن یک اجاق داغ - شما می‌خواهید آن‌ها را متوقف کنید، از آن‌ها دوری کنید، از شر آن‌ها به سرعت خلاص شوید. ولی درد و رنج به ناسازگاری هامون دامن می‌زند.

این لحظه‌ای است که شما با اکت و مفهوم اجتناب تجربی-فرار کردن از دردها و رنج‌ها - آشنا می‌شوید. فرار کردن از رنج‌ها و دردها روش ناسازگارانه‌ای است که باعث افزایش درد و رنج می‌شود. از دیدگاه پذیرش و تعهد اجتناب از رنج طرح‌واره، علت اصلی پریشانی و اختلال عملکرد است.

منشأ طرح‌واره‌ها را توضیح دهید

طرح‌واره‌های ناسازگار در دوران کودکی، زمانی که نیازهای عاطفی اصلی برآورده نشده است، ایجاد می‌شود. طبق گفته جفری یانگ (۲۰۰۴) شش نیاز باید برای رشد کودکان برآورده شود. اگر این نیازها نادیده گرفته شود، طرح‌واره‌هایی رو ایجاد می‌کنند که در روابط، خودشان رو نشان می‌دهند. اگرچه این طرح‌واره‌ها، پاسخی تطبیقی به محیط اولیه کودکی آنها است، اما می‌تواند در روابط فعلی ادامه داشته باشد. در اینجا شش نیاز اصلی دوران کودکی را نام می‌بریم (مک کای، لئو، اسکین، ۲۰۱۲):

- **امنیت.** نیاز به ایمنی اساسی در کودکان با محیطی امن و پایدار تأمین می‌شود برآورده نخواهد شد. کودکان به مراقبان قابل اعتماد و سازگار نیاز دارند تا در دنیا احساس امنیت کنند. ممکن است طرح‌واره رهاشدگی / بی‌ثباتی، یا طرح‌واره بی‌اعتمادی / سوءاستفاده، یا هر دو زمانی که این نیاز برآورده نمی‌شود در آنها شکل گیرد.
- **وابستگی.** کودکان به عشق، محبت، همدلی، درک و راهنمایی از اعضای خانواده، مراقبان و همسالان نیاز دارند. زمانی که آنها عشق و همدلی را دریافت نمی‌کنند، ممکن است طرح‌واره محرومیت عاطفی، طرح‌واره رهاشدگی، طرح‌واره نقص / شرم یا ی طرح‌واره انزوای اجتماعی در آنها شکل گیرد.
- **استقلال.** کودکان به احساس استقلال و آزادی به منظور جدایی سالم از والدین نیاز دارند. وقتی به کودکان خوداتکایی، اعتماد به نفس، مسئولیت‌پذیری و قضاوت خوب آموزش داده نشود، احتمالاً طرح‌واره وابستگی یا طرح‌واره فداکاری / فرمان‌برداری را شکل می‌دهند.

• **خود ارزشی.** وقتی کودکان عشق، توجه، پذیرش، و احترام را به صورت درست و سنجیده دریافت می کنند، عزت نفس آنها توسعه می یابد. زمانی که این حمایت از خانواده و همسالان دریافت نشود، ممکن است طرح واره نقص / شرم، طرح واره شکست، یا طرح واره محرومیت هیجانی را شکل دهند.

• **ابراز وجود.** در محیط پرورشی کودکان تشویق می شوند که نیازها و خواسته های خود را آشکارا بیان کنند. وقتی که این ابراز احساسات تشویق و حمایت نشوند، کودکان احساس می کنند که باید نیازها و احساسات خود را به منظور ارتباط با مراقبان خود سرکوب کنند. کودکان ممکن است از اینکه احساسات و نیازهای آنها نادیده گرفته شود بترسند. زمانی که خود ابرازی آنها تشویق و پشتیبانی نشود، کودکان ممکن است طرح واره فداکاری / فرمان برداری، طرح واره معیارهای سخت گیرانه (سرسختی و انعطاف ناپذیری)، یا طرح واره نقص / شرم و یا هر سه را شکل دهند.

• **محدودیت های واقع گرایانه.** وقتی کودکان در محیطی بزرگ می شوند که مسئولیت پذیری، خویش داری، خود انضباطی و احترام به دیگران در آنها تشویق می شود، یاد می گیرند که واقع گرایانه عمل کنند. وقتی والدین به بچه ها خیلی رو می دهند و بیش از حد اغماض می کنند، کودکان بدون اینکه در مورد نیاز دیگران فکر کنند بزرگ می شوند. در غیاب محدودیت های واقع بینانه، کودکان ممکن است طرح واره استحقاقی (حق داشتن) / خود بزرگ بینی را شکل دهند.

زمانی که طرح واره ها و عواطف مرتبط با آن را شناسایی کردید، مرتبط بودن طرح واره ها با تجربیات دوران کودکی می تواند تایید شود. طرح واره ها و باورها از آسیب های خاص و برخوردهای منفی مراقبان در طول دوره کودکی و به خاطر اینکه نیازهای احساسی و عاطفی اصلی تأمین نشده اند شکل می گیرند. درمانگر به افراد به نحوه ارتباط برقرار کردن در تعارضات

فعلی و طرح‌واره‌های راه‌انداز مرتبط با تجربه‌های اولیه کودکی، تسهیل روند شناسایی زوجین در شناخت نیازهای برآورده نشده قبلی و نیازهای عاطفی فعلی در روابط شان کمک می‌کند.

با شناسایی ریشه‌های طرح‌واره، درمانگر به اهداف مختلفی دست می‌یابد :

باورهای طرح‌واره و هیجان ناشی از آن توسط نیروهایی به فرد تحمیل می‌شوند که این نیروها تحت کنترل فرد نیستند و فرد نیز مقصر نیست. ایجاد همدلی، به این دلیل رخ می‌دهد که زوجین داستان‌هایی را به خاطر می‌آورند که ترس و واکنش‌های دیگران را شکل می‌دهد. اکنون این طرح‌واره می‌تواند با رویدادهای خاصی مرتبط باشد که برای هر دو شریک آن را قابل فهم می‌سازند و نشان می‌دهند که چگونه فرد آن‌ها را در روابط گذشته و حال تلفیق می‌کند.

نمونه یک گفتگو

درمانگر : بیل، وقتی به جوانیات فکر می‌کنی آیا مورد ناراحت کننده‌ای به یاد می‌آوری؟ آیا در دوران کودکی‌ات موردی وجود دارد که با اون یکسره در ارتباط باشی و تو رو اذیت کنه؟
بیل : وقتی پدر و مادرم از هم جدا شدند مادرم به دنبال فردی دیگر بود، می‌خواستم درکش کنم و در کنارش باشم. اما مثل همیشه نبود.

درمانگر : تو نتیجه گرفتی یک گوشه بری و تنها باشی.

بیل : آره احساس کردم یک دوره این‌طوری باشم.

درمانگر : احساس می‌کنم که این تجربه به باور رها شدن شما هم‌پستگی دارد.

بیل : سعی می‌کردم تا رسیدن او بیدار بمانم. اما دیر به خونه می‌رسید و من همیشه خواب بودم.

درمانگر : احساسات طرح‌واره‌ای که در بیل برانگیخته می‌شود، به زمان گذشته بازمی‌گردد، نه؟ وقتی که احساس کردی مادرت تو را ترک کرده است. درمانگر به سمت چری می‌چرخد، اجازه دهید همان سؤال را از شما بپرسم. این فکر که مردم به شما اهمیتی نمی‌دهند، و خشم و شرم که از این فکر به شما دست می‌دهد به چه زمانی برمی‌گردد؟

چری: خیلی وقت‌ها، به‌طور مثال؟ پدرم می‌خواست مشاور ایالاتی بشه و ناگهان یک پدر خوبی شد. فکرمی کرد اگر خودش رو یک فرد خانواده‌دوست نشان بده در انتخابات برنده خواهد شد من نمی‌خواستم این گونه همراهی اش کنم، آن‌قدر اذیت شدم تا زمانی که موافقت کردم و به نفع او «تسلیم شدم»

درمانگر: اما او به شما توجهی نکرد؟

چری: نه

درمانگر: واین خاطره روی اعتماد به دیگران تاثیر گذاشته.

چگونه طرح‌واره‌ها بر روابط اثر می‌گذارند

حالا که طرح‌واره‌ها به زوجین معرفی شدند و یک یا دو باور اصلی را شناسایی کردید که هر شریک را تحت تأثیر قرار می‌دهند، زمان آن است که وضعیت‌های راه‌انداز طرح‌واره‌ها را که معمولاً در رابطه زوجین رخ می‌دهد شناسایی کنید. این محرک‌های راه‌انداز بر اساس نوع طرح‌واره‌ها متفاوت هستند (پیوست د) شرح زیر بحثی است در مورد اینکه کدام محرک راه‌انداز برای هر کدام از زوجین به کار می‌رود.

محرک‌ها و راه‌اندازهای طرح‌واره زوجین

طرح‌واره‌ها دیدگاه ما را از روابط، به‌ویژه در مواقعی که نیازهای هر کدام از ما متفاوت است، تحریف می‌کنند. وقتی طرح‌واره‌های ما تحریک می‌شوند (شروع می‌شوند) ما به گونه‌ای واکنش نشان می‌دهیم تا بتوانیم از خودمان در برابر رنج‌ها و هیجان ناشی از آن محافظت کنیم. محرک‌ها در روابط ما غیرقابل اجتناب هستند. با این حال اگر بتوانید محرک اصلی را شناسایی کنید، یک قدم به تغییر عکس‌العمل‌هایی که باعث درگیری و دعوا می‌شود نزدیک‌تر می‌شوید. در اینجا برخی از راه‌اندازهای اصلی برای هر طرح‌واره ذکر شده است:

رهاشدگی / بی‌ثباتی: این طرح‌واره ممکن است زمانی شروع شود که شریک زندگی‌تان در برابر اقدامات شما خاموش و بی‌تفاوت است و همچنین وقتی که شریکتان از شما انتقادی می‌کند، از

رابطه ناراضی به نظر می‌رسد، یا به‌طور مستقیم و یا غیرمستقیم تهدید می‌کند که شما را ترک کند فعال شود.

عدم اعتماد / سوءاستفاده: این طرح‌واره اغلب زمانی آغاز می‌شود که شریک زندگی تان چیزی می‌گوید یا کاری می‌کند که شما را آزار می‌دهد، وقتی می‌فهمید شریک زندگی تان دلوپس شما نیست و یا وقتی شریک زندگی تان برای چیزهایی که دوست ندارید، پافشاری می‌کند.

محرومیت عاطفی: این طرح‌واره در صورتی که احساس تنهایی کنید، تحریک می‌شود، یا اینکه شریک زندگی تان به نظر برسد از شما فاصله گرفته، یا اینکه احساس کنید، شما را درک نمی‌کند و عاشق و حامی شما نیست.

نقص / شرم: فعال‌سازی این طرح‌واره می‌تواند زمانی باشد که مورد انتقاد قرار می‌گیرید، یا وقتی احساس می‌کنید انتظارات شریک زندگی تان را تأمین یا برآورده نمی‌کنید. پیغام‌هایی مثل این پیغام که تو چه آدم بی‌ارزشی هستی، تو به قدر کافی خوب نیستی نیز به اندازه کافی تحریک‌کننده این طرح‌واره هستند.

انزوای اجتماعی / بیگانگی: این طرح‌واره زمانی شروع می‌شود که احساس می‌کنید نسبت به شریک زندگی تان، دوستان همسران و یا خانواده اش (در ارزش‌ها، علایق، سلیق و غیره) متفاوت هستید یا احساس می‌کنید دیده و درک نمی‌شوید. گاهی اوقات می‌تواند با احساس تنهایی فعال می‌شود.

وابستگی: زمانی این طرح‌واره بروز می‌کند که شریک زندگی تان کنارتان نیست هر وضعیتی - احساسی یا فیزیکی - که شما نیاز به شریک زندگی خود دارید و او در آنجا نیست - با مشکلات و چالش‌هایی روبرو می‌شوید. هرگونه تهدیدی برای این رابطه می‌تواند طرح‌واره را فعال کند.

شکست: این طرح‌واره احتمالاً را اشتباهات، انتقادات، یا پیام‌هایی، برانگیخته می‌کند. که شما انتظارات شریک زندگی خود را برآورده نمی‌سازید تلقین اینکه استعدادها، توانایی‌ها و هوش شما کمتر است، باورهای بنیادین این طرح‌واره را فعال می‌کند.

استحقاق / خودبزرگ‌بینی: این طرح‌واره زمانی ایجاد می‌شود که شریک زندگی‌تان کاری را که می‌خواهید یا نیازی که دارید انجام نمی‌دهد، بلکه خودش انتخاب می‌کند و خواسته‌های خود را بر شما ترجیح می‌دهد.

خود گذشتگی / فرمان‌برداری: این طرح‌واره هر زمانی که شریک شما خواسته‌ای از شما دارد، تحریک می‌شود و شما احساس اجبار به انجام آن را دارید.

معیارهای سخت‌گیرانه و غیر منعطف: زمانی که شما و همسران طبق معیار و استانداردهای زندگی عمل نمی‌کنید این طرح‌واره فعال می‌شود پس برای نحوه‌ی رفتار در رابطه صمیمی با معیارهای موردنظرتان سخت‌گیری می‌کنید. گاهی نیز با انتقاد، تعارض، یا احساس نارضایتی فعال می‌شود.

زمانی که زوجین برخی از موضوعات تنش‌زای معمول خود را مورد بحث قرار می‌دهند، می‌توانید آن‌ها را مشاهده کنید عامل‌های ایجاد این تنش را در طول هفته را بررسی کنید. به هر یک از زوجین یک کپی از طرح‌واره‌های زیر را بدهید که در ضمیمه د ارائه می‌شود. هر زمان عاملی در رابطه آن‌ها یک طرح‌واره کلیدی را فعال می‌کند آن‌ها را به استفاده از آن تشویق کنید. این تکالیف بسیار مهم است زیرا به زوجین اجازه می‌دهد تا آنچه را که در هنگام تحریک شدن اتفاق می‌افتد ترسیم کنند. ستون سمت چپ (آنچه شما رفتار کردید) داده‌های حیاتی را در مورد نحوه مقابله با فعال‌سازی طرح‌واره ارائه خواهد کرد. این پاسخ‌ها - رفتارهای مقابله طرح‌واره - در مراحل بعدی در درمان مورد توجه قرار خواهند گرفت (فصل ۳ را ببینید).

رفتارهای مقابله با طرح‌واره (SCBs) ابزاری است که نوع طرح‌واره‌ای که به روابط آسیب می‌زند را مشخص می‌کند، در بخش بعدی پیامدهای رفتار را بررسی می‌کنید و زوجین به درک مسئله می‌پردازند. در حال حاضر، برای زوجین مشاهده و ثبت محرک‌های راه‌انداز پاسخ‌ها کافی استارا کنترل می‌کند و شمارا وادار به همراهی می‌کند چه بخواهید چه نخواهید.

تکالیف

تکالیف مرحله اولیه درمان شامل (۱) افکار مرتبط با هر تعارض پر کنید، (۲) پرسشنامه طرح‌واره زوجین را تکمیل کنید، و (۳) تکالیف را هر زمان که یک طرح‌واره کلیدی در رابطه فعال می‌شود، انجام دهید .

چک‌لیست فعال شدن طرح‌واره

رفتار	احساسات	طرح‌واره	محرک راه‌انداز
چه کاری انجام دادید			



فصل سوم

رفتارهای مقابله با طرحواره^۱ و نقش اجتناب^۲



پس از بررسی طرح‌واره‌های هریک از زوجین و عوامل رها ساز و بررسی رنجی که برای هریک از زوجین در رابطه ایجاد می‌کند، شما می‌توانید فرآیند شناسایی رفتارهای مقابله با طرح‌واره (SCBs) یعنی استراتژی‌های رفتاری که ما در روابط به‌عنوان راهی برای کنترل، حذف و یا مسدود کردن درد و رنج طرح‌واره استفاده می‌کنیم را آغاز کنید. ارائه آموزش روش برخورد با رفتارهای مقابله با طرح‌واره، نحوه یادگیری آن‌ها و چگونگی حفظ آن‌ها و نیز شناسایی رفتارهای مقابله با طرح‌واره خاص که هریک از زوجین در رابطه استفاده می‌کند، اقدام بعدی شماسست و همچنین آشنایی زوجین با چرخه معیوب رفتارشان و الگوی منحصر به فرد آن‌ها در مقابله با طرح‌واره‌ها از دیگر وظایف شماسست.

در درمان پذیرش و تعهد به این مسئله می‌پردازیم که رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره، رفتارهای اجتنابی تجربی هستند که به‌عنوان راهی برای اجتناب از احساس‌های دردناک و طرح‌واره فعال‌شده‌اند و آن‌ها را یاد گرفته‌ایم. این رفتارهای اجتنابی گاهی اوقات باعث تسکین موقت و یا تأخیر درد و رنج ناشی از طرح‌واره می‌شوند، اما آن‌ها در نهایت باعث رنج و آسیب بیشتر در طول زمان می‌شوند.

ما این رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره را در اوایل کودکی از تعاملات با دیگران در محیط خود، مانند دیدن نحوه تعامل و مقابله با تنش و درد والدین و سایر اعضای خانواده یاد می‌گیریم. ممکن است یاد گرفته باشیم که اگر به اندازه کافی پر سروصدا یا هیستریک باشیم والدین افسرده بیشتر به ما توجه خواهند کرد. یا پدر و مادر مداخله‌گر و منتقد در صورتی که کناره‌گیر باشیم به ما فرصت خواهند داد. ما ممکن است یاد بگیریم که اگر خودمان را با هر نیاز والدینمان منطبق کنیم، می‌توانیم به‌طور موقت از مقصر بودن یا سرزنش خود جلوگیری کنیم. ما استراتژی‌هایی را آموختیم که برای ما در یک مقطع زندگی مفید بوده‌اند اما اکنون به روابط فعلی ما آسیب می‌زنند و مانع از رسیدن ما به

نیازهایمان می‌شوند. حالا، به‌عنوان بزرگسال ما مشروط به استفاده از استراتژی‌های اجتنابی هستیم که در دوران کودکی آموخته‌ایم و در روابط فعلی مان برای اجتناب از درد و رنج طرح‌واره استفاده می‌کنیم. مشکل این است که اگرچه این استراتژی‌ها گاهی اوقات باعث آرامش کوتاه‌مدت می‌شوند،

اما در طولانی مدت این رفتارها، روابط ما را آسیب می‌رسانند و طرح‌واره زوجین را فعال‌تر می‌کند. این امر یک الگوی در رابطه فعلی ما ایجاد می‌کند که شبیه دوران کودکی ما است. به عنوان مثال، اگر کسی با یک طرح‌واره رهاشدگی تحریک شود، ممکن است با صفاتی از قبیل اطمینان بیش از حد، نزدیک شدن، حسادت، یا سرزنش و القاء، با این طرح‌واره مقابله کند. او ممکن است شریکش را بارها و بارها صدا بزند تا توجه او را جلب کند، یا ممکن است شریک زندگی خود را سرزنش کند تا او را از گذراندن وقتش با دیگران بازدارد. این رفتارها ممکن است باعث رهایی از احساس عدم پذیرش در لحظه شود، اما در درازمدت این رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره بر روابط عادی تأثیر می‌گذارند و احتمال اینکه شریک زندگی‌اش او را ترک کند یا از او کناره‌گیری کند افزایش می‌یابد.

نحوه‌ی پاسخ‌دهی فرد به تحریک طرح‌واره، به نوبه خود، طرح‌واره همسرش و رفتارهای مقابله‌ای او را نیز فعال می‌کند، این چرخه الگوهای خود ناکامی را حفظ می‌کند. از فهرست زیر برای کمک به زوجین جهت شناسایی رفتارهای مقابله‌ای خاص استفاده کنید (پیوست د).

۱۰ مورد رایج از رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره‌ای

در زیر فهرستی از ۱۰ رفتار مقابله‌ای ناسازگار رایج وجود دارد که زوجین به کار می‌برند :

۱. حمله: سرزنش، انتقاد، پرخاشگری، تحقیر کردن، متهم کردن و تحمیل مقاصد .
۲. درخواست: کنترل، اصرار، درخواست‌های بیش از حد، نیاز به توجه و حمایت یا مراقبت.
۳. تسلیم شدن: انصراف دادن، ترک کردن، موافقت کردن، فداکاری یا مطیع بودن، متواضع بودن.
۴. نزدیک شدن: وابستگی، جستجو و کمک خواستن در مشکلات.
۵. عقب‌نشینی: سکوت، قطع ارتباط یا انزوای عاطفی، فیزیکی و جنسی .
۶. برانگیختگی: اجتناب از طریق حواس‌پرتی مثل خرید اجباری، سکس، قمار، ریسک‌پذیری و کار زیاد و غیره.

۷. خود آرام بخش‌های اعتیاد آور: اجتناب از طریق بی‌حسی با الکل، داروها، غذا، تلویزیون، اینترنت و غیره.

۸. عمل کردن: تهدید و یا عدم انجام کاری، گمراه کردن، فریبکاری، خیانت و بزه کاری.

۹. مجازات: کنار آمدن، طفره از پرخاشگری، تاخیر انداختن و ناله کردن.

۱۰. تنزل: تأکید بر اینکه نیازهای شخص دیگر بی‌اهمیت است، به حداقل رساندن، دفاع، توضیح و توجیه.

شناسایی رفتارهای مقابله با طرح واره و پیامدهای آن‌ها

زمانی که هر یک از زوجین در مورد رفتارهای مقابله با طرح واره و اینکه چگونگی اجتناب از درد طرح واره‌ها به حفظ چرخه و تقویت منفی در رابطه، کمک می‌کنند آگاه می‌شوند می‌باید فرایند تصریح SCB‌های مختلف را که هریک از شرکای زندگی در تعارض‌های اخیرشان به کار گرفته‌اند را انجام دهد.

هریک از زوجین ممکن است درگیر رفتارهای مقابله‌ای متفاوتی برای طرح واره‌های گوناگون یا حتی درگیر رفتارهای مقابله‌ای مختلف برای یک طرح واره مشابه باشند. برای مثال، یکی از زوجین با طرح واره مطیع یا فرمان برداری ممکن است از رفتارهای مقابله‌ای به شکل افراطی یا تفریطی استفاده کند. او ممکن است گاهی اوقات مطیعانه پاسخ دهد یا از طریق موافقت کردن، تسلیم شدن یا همانند سازی و گاهی اوقات با مخالفت شدید و حالت پرخاشگری پاسخ دهد. منظور همه رفتارهای مقابله‌ای یک چیز است: اجتناب از درد مرتبط با طرح واره مطیع یا فرمان برداری.

شناسایی همه رفتارهای مقابله‌ای که هر یک از زوجین به منظور ارزیابی کار آیی آن‌ها به کار می‌برند اهمیت دارد. دو بخش برای این فرآیند وجود دارد. اول بررسی کار آیی رفتارهای مقابله‌ای از طریق شناسایی پیامدهای منفی که در رابطه ایجاد می‌کنند و دومی ناامیدی خلاقانه است، این نوعی فرآیند اکت است که تلاش زوجین برای حذف و کنترل درد و رنج حاصل از طرح واره را هدف قرار می‌دهد. بررسی کار آیی تلاش‌هایی که زوجین برای رهایی از درد طرح واره انجام داده‌اند

به زوجین کمک می‌کند بدانند چگونه رفتارهای مقابله‌ای منجر به پیامدهای منفی در رابطه می‌شود. ناامیدی خلاق درک این مسئله است که درد و رنج طرح‌واره هر یک از زوجین اجتناب‌ناپذیر است و در رابطه زوجین به‌عنوان یک محرک راه‌انداز عمل می‌کند و مراحل زیر می‌تواند برای روشن کردن رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌ای خاصی که هر یک از زوجین تمایل به استفاده از آن رادارند، استفاده شود.

۱. فهرست رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌ها را نشان دهید و ببینید که آن‌ها درگیر چه رفتارهایی هستند. زوجین را تشویق کنید که محرک‌های راه‌انداز طرح‌واره خود را مرور کنند و به سؤالات زیر پاسخ دهند :

وقتی طرح‌واره شما تحریک می‌شود چگونه رفتار می‌کنید؟

وقتی احساس درد و رنج می‌کنید (آسیب، رد شدن، رها شدن، درماندگی) چه می‌کنید؟

وقتی طرح‌واره شما فعال می‌شود چگونه رفتار می‌کنید؟

وقتی شریک زندگی‌تان رفتار مقابله‌ای خاصی را نشان می‌دهد، چگونه پاسخ می‌دهید؟

۲. با هریک از زوجین در مورد اینکه آیا او با رفتارهای مقابله‌ای توصیف‌شده، موافق است یا خیر صحبت کنید سپس در مورد رفتارهای مقابله با طرح‌واره ها به او بازخورد بدهید.

۳. یک تعارض اخیر را مرور کرده و هر یک از طرح‌واره‌های زوجین و محرک‌های راه‌انداز و رفتارهای مقابله‌ای را در تعارض به هم ربط دهید و این چرخه را به‌وضوح شناسایی کنید.

این مراحل به برچسب‌گذاری و سازمان‌دهی رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره‌ای که هریک از زوجین در رابطه استفاده می‌کند کمک می‌کند و رفتارهای مقابله‌ای که در بحث و گفتگو نشان خواهند داد را پیش‌بینی می‌کند. همان‌طور که در حال شناسایی رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره‌ای با زوج‌ها هستید، این که کدام‌یک از رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره‌ای اهداف درمان هستند را بررسی کنید.

کار آیی رفتارهای مقابله طرح واره-فرمول بندی برای زوجین

هنگامی که یک درگیری اخیر بین زوجین را مرور می کنید، به هر یک از زوجین کمک کنید تا پیامد رفتارهای مقابله ای را برای خود و شریک زندگی شان، شناسایی کند. به محرک های راه انداز توسط شریک زندگی اش اشاره کنید که باور طرح واره ای را تقویت می کند و درد را عمیق ترمی سازد. یک فرمول برای اینکه چگونه این چرخه درد و رنج طرح واره حفظ و تشدید می شود، ارائه کنید. تدوین این فرمول بین درد غیرقابل اجتناب محرک راه انداز و درد ثانویه ی رفتار مقابله ای اجتنابی، تمایز ایجاد می کند. بخش دشوار ارائه فرمول به زوجین ارائه آن فرمول در قالب پاسخ های هر دو شریک به درد طرح واره است. در مورد مایکل و میشل، هیچ کدام از آنها نمی توانند دردی خاص را تحمل کنند که حاصل ناامیدی آنهاست. زمانی که میشل مأیوس می شود نمی تواند احساس محرومیت و تنهایی را تحمل کند و مایکل نیز نمی تواند ناامیدی همسرش را ببیند. مایکل احساس ضعف، درماندگی و شرم می کند. هر بار که این تجربه برای زوجین اتفاق می افتد آنها با الگوی تعقیب کننده / دور شونده که درد و ناامیدی آنها را بدتر می کند پاسخ این دردها را می دهند. یک از کارکردهای فرموله کردن این است که در ظاهر مسئله هیچ کدام از زوجین مقصر نیستند درحالی که این فرمول نشان می دهد چگونه هر دو نفر آنها مسئول آن هستند. درمانگر مشکل را به عنوان الگویی توصیف می کند که توسط پاسخ های طرفین به درد غیرقابل اجتناب (در این مورد ناامیدی) در رابطه ایجاد شده است و هریک از آنها به حفظ مشکل کمک کرده اند و هر دو مسئول تغییر پویا هستند.

به زوجین کمک کنید بدانند که در هر تعارض همان طرح واره ها و رفتارهای مقابله ای طرح واره ای ظاهر می شوند. رفتارهای مقابله ای طرح واره ای با ایجاد پیش گویی های خود کام بخش، درد و رنج طرح واره را تقویت می کند. یک نمونه در ادامه آورده شده است که توضیح می دهد چگونه می توانید رفتارهای مقابله ای طرح واره ای را شناسایی و یک فرمول از چرخه درگیری ارائه کنید.

نمونه یک گفتگو

درمانگر : ما به فهرست رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌ها نگاه کردیم و تصویر خوبی از موارد بحث شما داریم. اگر شما هر دو مایل هستید، اجازه دهید در مورد یک تعارض خاص اخیر بحث و گفتگو کنیم، این دعوا ممکن است در این هفته یا هفته قبل رخ داده باشد. زمانی که یکی از طرح‌واره‌های شما فعال شد. چه رفتارهایی را انجام دادید و پیامدهای آن رفتارها چه بودند؟

مایکل : خوب، دیروز میشل شروع به غر زدن درباره ظرف‌ها کرد و منو به شدت عصبانی کرد.

درمانگر : تمام جزئیات و شرایط را عیناً به من بگویید.

مایکل : من تلویزیون تماشا می‌کردم و میشل از محل کار به خانه برگشت. اولین چیزی که به من گفت این بود: «نمی‌تونم باور کنم که ظرف‌ها هنوز کثیف هستند! تو همیشه این کار را می‌کنی. تو گفתי که حاضری ظرف‌های لعنتی را تمیز کنی و انجام ندادی. من قطعاً نمی‌توانم روی شما حساب کنم» این باعث خشم من شد. او هر روز این کار را می‌کند. زمانی که از کار برمی‌گردد اولین چیز انتقاد از کار من است.

درمانگر : و وقتی میشل این را گفت تو چه کار کردی؟

مایکل : من گفتم: «هر کاری برات بکنم بازم میگی کمه» و از آنجا دور شدم.

درمانگر : چه اتفاقی افتاد؟

مایکل : خب، اون نمی‌تونه منو تنها بذاره، پس اون دنبال من تو اتاق خواب آمد و به من گفت که چه آدم وحشتناکی هستم و بعد آن قدر عصبانی شدم که خونه را ترک کردم.

درمانگر : میشل، در این لحظه چه اتفاقی برای تو افتاد؟

میشل : من احساس می‌کنم او به اینکه چگونه با من رفتار کند و بر من تاثیر بگذارد اهمیت نمی‌دهد.

درمانگر : به نظرم تلاش داری بگی تنها هستی و شاید هم صدمه دیده‌ای؟ اما آیا توجه داری که چگونه آن رفتار را توصیف می‌کنی؟ آیا فکر می‌کنی که الان داری رفتار مقابله‌ای نشان میدی؟

بیاید به لیست نگاه کنیم درمانگر در این لحظه رفتارهای مقابله‌ای را شناسایی می‌کند و اظهارات زوجین را بدون هیچ قضاوتی مجدداً تنظیم می‌کند.

میشل: آیا من مقصر هستم؟ من فقط نمی‌دانم چطور به او نزدیک شوم.

درمانگر: بیا سعی کنیم بفهمیم چه اتفاقی برایت افتاده و چطور سعی می‌کنی به او نزدیک شوی.

می‌تونی توضیح بدی که بین شما دوتا چه اتفاقی افتاد؟ وقتی به خانه رسیدی چه احساسی داشتی؟

میشل: من وارد خانه شدم و دیدم که چه افتضاحی بود، ظرف‌ها روی هم جمع شده‌اند و مایک فقط تلویزیون تماشا می‌کرد و من احساس ناامیدی و تنهایی کردم.

درمانگر: درواقع طرح‌واره محرومیت شما تحریک شد؟

میشل: بله. کاملاً احساس تنهایی کردم و اینکه هیچ‌یک از نیازهای من در این رابطه برآورده نخواهد شد.

درمانگر: احساس تنهایی و محرومیت کردی؟ و فکر می‌کردید که نیازهایتان هرگز برآورده نخواهد شد؟

میشل: بله.

درمانگر: چه کار کردی؟ در آن لحظه چه طور رفتار کردی؟ به لیست رفتارهای مقابله‌ای نگاه کنید و ببینید که آیا می‌توانید آن را شناسایی کنید یا نه.

میشل: من انتقاد کردم.

درمانگر: شما احساس تنهایی و محرومیت کردید و در تلاش برای جلب توجه مایکل برای درک بیشتر ناراحتی شما، او را مورد سرزنش و انتقاد قرار دادید. درست است؟ مایکل، تو در آن لحظه برانگیخته شدی؟ چه طرح‌واره‌ای برای شما ایجاد شد؟ از کدام رفتارهای مقابله‌ای در آن لحظه استفاده کردی؟

مایکل: من ناراحت و ناامید و خسته شدم از اینکه این بحث بارها و بارها اتفاق می‌افتد و اینکه به من یادآوری می‌شود چه شوهر بدی هستم.

درمانگر : به قضاوت های تو توجه کنیم و به تجربه شما بازگردیم. احساس رنج کردی؟ درماندگی؟ بی کفایتی؟ چه اتفاقی برای افتاد؟ کدام طرحواره شما در آن لحظه برانگیخته شد؟

مایکل : فکر کنم نقص / شرم برای من برانگیخته شد. احساس می کنم به اندازه کافی خوب نیستم. همیشه او را ناامید می کنم.

درمانگر : تو در آن لحظه که احساس بد و بی کفایتی داشتی، چه کار کردی؟

مایکل : از آنجا دور شدم. من مثل همیشه عقب نشینی کردم چون احساس می کنم که نمی توانم او را راضی کنم.

درمانگر : و بعد از رفتن تو چه اتفاقی افتاد؟ چطور میشل پاسخ داد؟

مایکل : او فقط در اطراف خانه مرا تعقیب می کرد و حتی بیشتر غر می زد و انتقاد می کرد.

میشل : هر بار که از آنجا فاصله می گیرد، احساس می کنم که از من دست کشیده است. بنابراین سعی می کنم به او بگویم که چقدر به من آسیب زده است و این قضیه چقدر برایم مهم است. فقط در مورد ظرف ها نیست، بلکه در مورد این واقعیت است که من نمی توانم برای هر چیزی به او تکیه کنم و او به اینکه چه حسی در من ایجاد کرده است، اهمیت نمی دهد.

درمانگر : (رو به مایکل) بنابراین هرچه بیشتر تلاش کردید تا از احساس بی کفایتی و شرم فرار کنید، قوی تر شد - هرچه بیشتر سعی می کردید از غر زدن میشل فرار کنید او بیشتر این کار را می کرد؟

مایکل : بله او تا وقتی که من به حد انفجار نرسیدم، متوقف نشد.

درمانگر : (رو به میشل) و هرچه بیشتر سعی می کردید مایکل این موضوع که چقدر برای شما دردناک بود را درک کند، دورتر و دورتر می شد؟ می خواستید او به شما گوش دهد و درکتان کند، اما هرچه بیشتر سعی می کردید توضیح دهید که چه احساسی دارید، مایکل دورتر می شد و شمارا ترک می کرد؟

میشل: به حرف‌های من گوش نمی‌داد. او فقط کار خودش می‌کرد و به من می‌گفت که بعداً آن‌ها را انجام خواهد داد که باعث شد احساس ناراحتی بیشتری بکنم.

درمانگر: و بعد وقتی بیشتر ناراحت شدی، چکار کردی؟

میشل: به او گفتم که او به من و احساسات من اهمیت نمی‌دهد و من نمی‌توانم روی او حساب کنم

درمانگر: بنا براین شما (میشل) به شدت درمانده هستید؟ (به مایکل) پس از شنیدن حرف‌های میشل، چه کار کردی؟

مایکل: من گفتم اگر نمی‌تونم هیچ کاری را درست انجام بدم، بهتره کنار هم نباشیم و خونه را ترک کردم.

درمانگر: احساس ضعف و درماندگی می‌کردی. شما می‌خواستید از این وضعیت فرار کنید به قدری که یک اتمام حجت دادید و سپس عقب‌نشینی کردید؟

مایکل: آره. احساس می‌کنم در این مرحله هیچ کاری نمی‌توانم بکنم. من قبلاً او را ناامید کرده بودم و او از من متنفر بود و هیچ کاری از دستم بر نمی‌آمد.

درمانگر: بنابراین تشدید این چرخه درگیری به نظر می‌رسد با طرح واره یکی از شما شروع می‌شود. در این مورد، طرح واره محرومیت میشل هنگامی که دید ظرف‌ها شسته نشده است، تحریک شد. بعد احساس محرومیت کرد و سعی کرد تا از ناامیدی جلوگیری کند و به انتقاد و سرزنش مایکل روی آورد. که به نوبه خود، باعث ایجاد احساس نقص و عدم کفایت مایکل شد. وقتی مایکل احساس درماندگی کرد، دور و دورتر شد. که به نوبه خود باعث ایجاد احساس تنهایی و محرومیت میشل شد. درست است؟ هر چه مایکل دورتر و دورتر می‌شود، میشل بیشتر احساس تنهایی و محرومیت می‌کند، افزایش این انتقادات و خواسته‌های او حس ناقص بودن مایکل را بیشتر می‌کند و او دورتر می‌شود؟

هر دو: بله.

درمانگر همه رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره‌ای را که هر یک از طرفین در هنگام رنج و ناراحتی استفاده می‌کند، مشخص کرده و شناسایی می‌کند. این شناسایی یک فرمول مختصر به شم ارائه می‌دهد که رفتارهای مقابله‌ای هر یک از زوجین چطور این چرخه منفی درگیری را ادامه می‌دهند. شما متوجه خواهید شد که طرح‌واره‌ها و رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره‌ها تمایل دارند که در تعارضات زوجین ظاهر شوند، حتی اگر چرخه درگیری در زمینه‌های مختلف ایجاد شود. این رفتارها تمرکز اصلی و هدف درمان هستند و روشن شدن فرمولاسیون تعارض زوجین مهم است. مشکل ارتباط، محتوای تعارض نیست بلکه در استراتژی‌های اجتناب‌ناپذیر هستند که به کار می‌روند. تلاش برای فرار از رنج اجتناب‌ناپذیر دلیل یک مشکل است. پس از کمک به زوجین در تدوین و فرموله کردن مشکل به عنوان یک اجتناب، درمانگر به زوجین کمک می‌کند تا پذیرش رنج غیرقابل اجتناب و راه‌های پاسخ به آن را به طور متفاوت پرورش دهند.

ردیابی رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره و نتایج خارج از جلسه

پس از شناسایی رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌ها و نتایج آن‌ها در جلسه، زوج‌ها به پیگیری و نظارت بر رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌ها و نتایج خارج از جلسه با استفاده از جدول پیامدهای رفتارهای مقابله‌ای پیوست د) ادامه می‌دهند. این سیستم برای جمع‌آوری اطلاعات اختصاصی‌تر در مورد افکار مبتنی بر طرح‌واره و نتایج احساسی و عاطفی که منجر به استفاده از استراتژی‌های اجتنابی می‌شود، استفاده می‌گردد.

زوجین را برای انجام تکالیف ترغیب کنید و تکالیف را در جلسات بعدی مرور کنید.

هنگام مطرح کردن نتایج رفتارهای مقابله با طرح‌واره مطلب زیر را برای زوجین توضیح دهید:

درمانگر: هر بار که یکی از شما برانگیخته می‌شود، شما یک رفتار جدید یا یک رفتار مقابله‌ای قدیمی را انتخاب می‌کنید و انجام می‌دهید. هر رفتاری که شما انجام می‌دهید یک نتیجه برای شما و رابطه شما خواهد داشت. مهم است که به طور ذهنی نتیجه رفتارهای خود را ارزیابی کنید و ببینید که آیا وضعیت بهتر می‌شود یا بدتر. این جدول کارآمد می‌تواند به شما کمک کند تا متوجه شوید که

بیشتر از کدام رفتارهای مقابله‌ای استفاده می‌کنید و پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت این رفتارها را ارزیابی کنید. من دوست دارم هردوی شما این جدول مهم را در این هفته تکمیل کنید. آیا مایل هستید این کار را انجام دهید؟ شما می‌توانید جدول را در هر زمانی از تعارض یا لحظه برانگیخته شدن که این هفته رخ می‌دهد، تکمیل کنید.

ابتدا رویداد خاصی که شمارا برانگیخته می‌کند توصیف کنید. این توصیف یک رفتار خاص یا رویدادی است که ایجاد برانگیختگی کرده و باید به‌عنوان یک حقیقت نه به‌عنوان قضاوت بیان شود. به‌عنوان مثال، «جیسون گفت که می‌خواهد به رابطه پایان دهد.» «به‌عنوان یک واقعیت بیان شده است؛ اما «جیسون مرا تهدید کرد» یک قضاوت است.

سپس همه احساساتی را که در شما ایجاد می‌شود را بنویسید. دوباره، از کلماتی که استفاده می‌کنید مطمئن شوید که دقیقاً احساسات شمارا نه قضاوت‌های شمارا توصیف کنند. «احساس کردم صدمه دیده‌ام» یک نمونه از احساس است؛ اما «احساس کردم مورد بی‌توجهی قرار گرفتم» یک قضاوت است. شما می‌توانید وقتی که نیازهای شما در رابطه برآورده نشده است فهرستی از احساس‌ها را (پیوست د) استفاده کنید. پس از مشخص کردن احساسات، تمام افکاری را که در مورد خودتان و شریک زندگی‌تان در هنگام برانگیخته شدن داشتید، بنویسید.

سپس رفتار خاصی را که هنگام برانگیختگی انجام دادید، یادداشت کنید. قطعاً آنچه در آن لحظه انجام دادید مهم است زیرا این چیزی است که ما در حال تغییر آن در درمان هستیم. سرانجام نتیجه رفتار خود را توصیف کنید. پس از این رفتار چه اتفاقی افتاد؟ احساس بهتری داشتی؟ احساس بدی داشتی؟ آیا احساس نزدیک‌تر شدن کردید یا احساس تنهایی کردی؟ تمام نتایج رفتار خود را بنویسید.

گزارش نتایج رفتارهای مقابله با طرح‌واره

نتیجه	رفتار	طرح‌واره	افکار مربوط به شریک زندگی‌ام	افکار مربوط به خودم	احساسات رفتار	محرک راه‌انداز

نمونه‌ای از گزارش نتایج رفتارهای مقابله با طرح‌واره

این کار برگ به زوجین برای رفع اختلافاتی که در طول هفته رخ می‌دهد کمک خواهد کرد. همچنین در شناسایی عوامل به وجود آورنده آن‌ها و رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره و نتایج حاصل از آن رفتارها کمک خواهد نمود. از زوجها خواسته می‌شود هر هفته مطلبی را بنویسند و آن را در جلسه بعدی بررسی کنند تا ارزش‌ها و اهداف آن‌ها روشن شوند.

محرك	مايكل پيامك را بعد از يك ساعت باز نكرد	مايكل گفت: او نمي تواند بچه ها را از مدرسه بردارد زيرا براي رسيدن به مدرسه زمان ندارد.
راه انداز		
احساسات	تنهايي، ترس، خشم	خشم، محروميت، تنهايي، نااميدي
افكار مربوط به خود	من هيچوقت نمي توانم روي حرف او حساب كنم. من هميشه تنها خواهم بود	من در اين رابطه تنها هستم. من بايد همه چيز را خودم انجام دهم.
افكار مربوط به شريك	مايكل يك آدم احمق و نادان است. او به من اهميت نمي دهد. من اولويت او نيستم. من براي او مهم نيستم.	من هرگز نمي توانم روي او حساب كنم. او خودخواه است. من نمي توانم به او تكيه كنم.
طرح واره	محروميت عاطفي و رهاشدگي	محروميت عاطفي
رفتار	من بارها و بارها به او تلفن زده ام و به او پيام داده ام. من به او گفته ام نمي توانم روي او حساب كنم و گفته ام كه او غير قابل اعتماد است	بچه ها را خودم از مدرسه آوردم خانه و احساسم را به او بيان نكردم و ولي در ادامه شب به او توجه نكردم و با او سرد برخورد كردم
نتيجه	او از من عصباني شد و بيشتر فاصله گرفت. او گفت من هميشه او را سرزنش مي كنم. ما با يكديگر بحث كرديم و فرياد زديم.	احساس تنهايي بيشتر و فاصله گرفتن

نامیدی خلاق

زمانی که روند چرخه درگیری روابط زوجین مشخص شد و پیامدهای منفی رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره را برای هر یک از زوجین و روابطشان، شناسایی کردید، زمان آن است که نامیدی خلاق را ایجاد کنید.

نامیدی خلاق یک فن مهم در اکت است زیرا به زوجین در تشخیص بی‌فایده بودن تلاش‌های آنها در استفاده از استراتژی‌های اجتنابی برای حذف مشکل که در روابط زندگی غیرقابل اجتناب است کمک می‌کند. تجارب مربوط به طرح‌واره‌هایی مانند احساس ناامیدی، ترس، آسیب زدن، ترک شدن و تنهایی، بخش‌هایی از روند عادی احساسات ما هستند و در همه روابط شاهد آن هستیم. نامیدی خلاق اولین مرحله به‌سوی انتخاب راه دیگری برای پاسخ دادن به مشکل است.

رفتارهای مقابله با طرح‌واره در ریشه مشکلات رابطه نهفته‌اند و باعث حفظ روند ناسازگاری در رابطه می‌شوند. گاهی افکار، امیال، احساسات، خاطرات و خواسته‌های مربوط به طرح‌واره‌های ما و شریک زندگی‌مان، از کنترل ما خارج می‌شوند. استراتژی‌هایی که به‌عنوان تلاش برای کنترل و فرار از مشکلات عمیق و ریشه‌دار استفاده می‌کنیم و همچنین راهبردهای ناسازگارانه و تلاش برای سرکوبی، عصبانیت، مدیریت و کنترل درد در روابط به‌جای یافتن راه‌حل، درد و رنج را بیشتر و روابط عاشقانه را روبه‌زوال می‌کشاند و باعث ایجاد و تشدید مسئله می‌گردد.

هرگاه سعی می‌کنیم که مشکل ایجادشده اولیه را که به طرح‌واره‌ها متصل است مسدود و از آن جلوگیری کنیم، روابط ما آسیب می‌بینند. نامیدی خلاق راهی جایگزین برای پاسخ دادن به مشکلات ارائه می‌دهد. مسئله و مشکل زمانی حفظ می‌شود که به‌جای تمرکز بر تلاش‌های خود در مورد آنچه در کنترل ماست ما تلاش می‌کنیم آنچه در کنترل ما نیست تغییر دهیم و با آن مبارزه کنیم.

رفتار و چگونگی واکنش و ارتباط ما با مشکل، طرح‌واره را تشدید می‌کند. تجربیات درونی ما اصل مشکل نیست - چگونگی واکنش و پاسخ ما به آن‌ها مشکل موضوع اصلی است.

در اینجا چندین پرسش وجود دارد که می‌توانید از زوجین بپرسید. این سؤالات در رسیدن زوجین به سمت روند ناامیدی خلاق کمک می‌کند:

آیا این احساس رنج در رابطه شما غالباً وجود دارد. می‌توانید بگویید چند بار در این هفته؟ یا در این ماه؟

آیا در رابطه‌های دیگر هم این تجربه درد برای شما پیش آمده است؟ آیا این مسئله را با مادر، پدر، خواهر و برادر، همکاران، روسا و دوستانتان تجربه کرده‌اید؟

آیا بعد از رابطه‌ای عاشقانه این افکار و احساسات در شما به وجود آمده است؟
آیا وقتی این طرح واره در رابطه با دیگران فعال می‌شود از همین روش‌ها استفاده می‌کنید؟ پیامد رفتارتان در روابط دیگر چگونه است؟

این تجربه درد و رنج برای شما چقدر رایج است؟

این تجربه درد و رنج چه مدت همراه شما بوده است؟

قدمت افکار مرتبط با طرحواره‌های شما چقدر است؟

یکی از اولین خاطراتی که از این مشکل دارید چیست؟ اولین بار چه زمانی این تجربه برای شما اتفاق افتاد؟

این سؤالات به زوجین کمک می‌کند که متوجه شوند این درد و رنج در تمام زندگی با آنها بوده است و در بسیاری از زمینه‌های مختلف نمود پیدا می‌کند. به زوجین در تشخیص اینکه تمام تلاش‌های آنها برای تسکین و رهایی عوامل به وجود آورنده درد و رنج، این درد را از بین نبرده و درواقع آن را بدتر کرده است کمک کنید. این عقیده را پرورش دهید که هرچه بیشتر سعی کنیم مشکل را حذف کنیم یا از شر آن در کوتاه‌مدت خلاص شویم، آسیب بیشتری به ما و روابط ما در طولانی‌مدت وارد می‌شود.

استعاره‌های ناامیدی خلاق

هدف استعاره‌هایی که در پی می‌آید کمک به زوجین برای تشخیص این موضوع است که استراتژی‌هایی که در گذشته برای کاهش درد و رنج استفاده کرده‌اند نه تنها مشکل را حل نکرده است بلکه آن را حادث‌تر نموده است.

اگرچه این مفهوم ممکن است در ابتدا ناامیدکننده به نظر برسد، اما واقعاً امیدوارکننده است. این مفهوم افراد را تشویق می‌کند نه تنها صبور باشند و نسبت به مشکلاتشان پذیرش، محبت - عشق و مهربانی داشته باشند بلکه یک موضع دلسوزانه، دوست‌داشتنی همراه با پذیرش در برابر مشکل طرح‌واره همسر خود داشته باشند. از مثال‌های زیر به عنوان راهنمای شما هستند و کمک می‌کنند که چگونه استعاره‌ها را در زمان کار با زوجین استفاده کنید.

استعاره خارش

این استعاره روشی را توصیف می‌کند که چطور رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره می‌توانند یک تسکین و آرامش موقتی درباره مشکل ایجاد کند اما در درازمدت درد را بدتر می‌کند.

نمونه یک گفتگو

درمانگر: تلاش برای حذف و تسکین مشکل مرتبط با طرح‌واره‌ها با استفاده از رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره می‌تواند به قسمت‌های خراشیده بدن شما شبیه باشد که در معرض آسیب قرار گرفته‌اند. ممکن است دست شما با یک پیچک سمی برخورد کند و احساس کنید که شدیداً می‌خارد. شما آن را با دست دیگران می‌خارانید و لحظه‌ای تسکین می‌یابد، اما اکنون دست دیگر شما آلوده شده و هر چیزی که با دستان شما تماس می‌گیرد آلوده می‌شود. هرچه بیشتر بخارانید، ممکن است در آن لحظه بهتر شود اما مشکل حادث‌تر و بدتر می‌شود هر چه خارش را ادامه می‌دهید التهاب دست شما گسترش بیشتری می‌یابد و به قسمت‌های دیگر بیشتر سرایت می‌کند.

مقابله با خارش پیچک سمی مشابه مقابله با درد و رنج طرح واره است: مقابله با خارش پیچک سمی و خاراندن بیشتر باعث گسترش خارش در پوست می شود ولی اگر خیلی به آن اعتنا و اقدامی نکنید چه اتفاقی می افتد؟ حداقل گسترش نمی یابد مشابه این مطلب، افکار، احساسات و خواسته های که اگر آن ها را تماشا کنید و بر روی آن عملی انجام ندهید. هرچه بیشتر با رفتارهای مقابله ای طرح واره با دردهای عاطفی خود مقابله کنید آن را بیشتر خاراندید و هرچه بیشتر تلاش و تقلا کنید، بیشتر در مبارزه (خاراندن پوست) گیر می کنید.

حال اگر مبارزه و مقاومت را متوقف کنی چه اتفاقی می افتد؟ آیا تابه حال به خودتان اجازه داده اید که به جای مبارزه با آن ها با احساسات خود همراه شوید؟ شما به خودتان اجازه داده اید که به خواسته های خود توجه کنید و تسلیم آن ها شوید؟ آیا می توانی مبارزه را رها کنی و به آرامی درد را با کاوش، دلسوزی، محبت و مهربانی مشاهده کنی؟ وقتی فقط به آن ها فقط توجه کنید به تدریج آگاه می شود که درد و رنج در حال کاهش است.

استعاره آسمان

این تمرین می تواند به عنوان یک تمرین خود - به عنوان زمینه (در فصل ۱۰ مورد بحث قرار می گیرد) و یا به عنوان یک استعاره ناامیدی خلاق مورد استفاده قرار گیرد. این تمرین طبیعت ناپایدار و اجتناب ناپذیر عوامل مشکل زا یعنی افکار و احساسات مرتبط با طرح واره ها را نشان می دهد: اینکه که ما باور کنیم افکار، امیال و احساساتی را که به طرح واره ها مرتبط هستند، می توانیم کنترل کنیم. در صورت امکان از زوجین بخواهید همیشه به یاد داشته باشند که مشکلات آن ها همیشه با آن ها بوده و اجتناب ناپذیر هستند... درست مثل آب و هوای بد، بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی است، داشتن مشکل نیز یک تجربه اجتناب ناپذیر در روابط است. درست مثل آب و هوای بد، مشکلات نیز نوسان نشان می دهند. دائمی نیستند، اما همیشه احتمال بازگشت دارند. مشکلات ادامه خواهند داشت و برای همه وجود خواهند داشت. از رویدادهای منفی بین فردی شروع خواهد شد و افکار خاصی مانند «من همیشه محروم خواهم ماند». «او به من اهمیت نمی دهد». نیاز من هرگز دیده نمی شود». «من در این

رابطه تنها هستم» و احساسات مرتبط با طرح‌واره (شرم، تنهایی، خشم، آسیب، ناامیدی) را به همراه خواهد آورد هر روز ده‌ها احساس و هزاران افکار داریم. بنابراین افکار و احساسات حالت‌های دائمی نیستند. آن‌ها رویدادهای موقتی هستند که درست مثل آب‌وهوا تغییر می‌کنند. برای کمک به روشن شدن ماهیت موقت افکار و احساسات ما، استعاره زیر را به صورت آسمان باش، نه آب‌وهوا، ارائه می‌دهیم (هیز، استروسل و ویلسون، ۱۹۹۹).

نمونه یک گفتگو

درمانگر: داشتن انواع مختلف آب‌وهوا در زندگی ضروری است. اگر هر روز آفتابی باشد و هر روز هوا روشن و آبی بود، از آن لذت نمی‌بردیم. پس ما برای تأمین آب نیازمند باران و برف هستیم. به‌طور مشابه، ما به‌طور ناخودآگاه نیازمند احساسات ناخشنود کننده هستیم مثل زمانی که به یاد می‌آوریم که چیزی را ازدست داده و نارضایتی هستیم. مطلب مهمی که باید در نظر بگیرید این است که اگرچه آب‌وهوا گاهی ابری و تاریک و گاهی اوقات برفی و بارانی یا آفتابی و گرم می‌شود ولی همچنان می‌آیند و می‌روند و مهم این است که آسمان باوجود هر نوع آب‌وهوا و تغییرات، کاملاً یکسان باقی می‌ماند. آب‌وهوا خود آسمان نیستند، درست مثل اینکه افکارتان یا احساسات شما، خود واقعی شما نیستید. شما ممکن است احساس تنهایی کنید، اما به این معنی نیست که تنها هستید. شما ممکن است احساس گناه کنید، اما به این معنی نیست که کار اشتباهی کرده‌اید. ممکن است این فکر را داشته باشید که شکست خوردید، اما به این معنا نیست که شما یک شکست‌خورده‌اید. شما مانند آسمان، ظرفی برای تمام آب‌وهوای مختلف هستید. افکار و احساسات دشوار مثل یک طوفان وحشتناک و ترسناک با رعدوبرق در آسمان است. اما درنهایت طوفان آرام می‌شود و هوا پاک می‌شود. هیچ چیز نباید در ما تغییر کند. ما مجبور نیستیم اقدام به تغییر آب‌وهوا کنیم. آسمان به راحتی این طوفان‌ها را نگه می‌دارد و تماشا می‌کند و از بین می‌برد.

آیا شما فکر می‌کنید می‌توانید تمام شرایط آب و هوایی مختلف خود را تماشا کنید و بدون اینکه برای تغییر آن تلاش کنید؟ آیا می‌توانید شاهد احساسات خود در بدنتان باشید، شاهد افکاری که در ذهن شما ظاهر می‌شوند و احساساتی که افزایش و کاهش می‌یابند؟ گاهی اوقات شما خوشحال می‌شوید، گاهی غمگین گاهی می‌ترسید. آیا می‌خواهید تمام تجربه‌های خود را به همان اندازه که در آن لحظه آشکار می‌شود ببینید؟ آیا می‌توانید یاد بگیرید که فقط تجربه را تجربه کنید و همانطور که اتفاق می‌افتد به آن نگاه کنید که در حال آمدن و رفتن هستند و از این حقیقت آگاه باشید که این تجربه انعکاسی از شما یا روابط شما نیست؟ فقط به عنوان افکار دردناک، احساسات و خواسته‌ها دیده می‌شوند و بعد محو می‌شود مثل رعدوبرقی که مدتی هست و می‌رود؟

کودک گریان

این استعاره به طرح مشکلات غیر اجتنابی می‌پردازد تا یک‌راه جایگزین برای ارتباط با مشکل و مشکلات بین فردی پیشنهاد کند. زمانی که شرکای زندگی متوجه شوند که استفاده از همه استراتژی‌هایی که برای اجتناب از احساس محرومیت، تنهایی، ناامیدی، آسیب، رد شدن، گناه و غیره انجام می‌دهند در روابط، کمکی به آن‌ها نمی‌کند.

به عنوان یک پیشنهاد برای پاسخ و ارتباط با درد طرح‌واره به پرسش‌های زیر اشاره کنید :

برای تلاش در اجتناب از درد و رنج به طرح‌واره‌های خود رجوع می‌کنید، آیا فکر نمی‌کنی راه‌حل می‌تواند کاملاً متفاوت باشد؟ چیزی که قبلاً در مورد آن سعی و تلاش نکردی؟

آیا به دنبال راه‌حلی برای فرار از درد و رنج هستید یا نه به دنبال کاهش خود این درد و رنج هستید؟

آیا پاسخ شما در مقابل درد طوری هست که به خودتان اجازه دهید با تمام احساسات دشوار مرتبط به طرح‌واره خود مشکل را احساس کنید و تماشا کنید؟

نمونه یک گفتگو

درمانگر: تصور کنید مشکل شما مانند یک کودک است. گاهی اوقات نوزاد احساس گرسنگی، گیجی، ترس و درماندگی می‌کند. بچه نمی‌داند که چه چیزی نیاز دارد یا چگونه نیازهای خودش را برآورده کند. بچه فقط فریاد می‌زند، جیغ می‌کشد و بی‌قراری می‌کند. اگر در یک اتاق با آن بچه باشید، ممکن است بخواهید از این فریاد زدن‌ها اجتناب کنید یا از کودک دور شوید و یا او را دورتر کنید. اما اگر این کار را انجام دهی، بچه بیشتر و بیشتر ناراحت می‌شود. بجای آن بچه را نزدیک‌تر بیاورید و حتی با اینکه صدای جیغ بلندتر می‌شود و اضطراب شدیدتر، کودک را بغل کنید و محکم نگه‌دارید او را با مهربانی، دلسوزی و مهربانی در آغوش بگیرید. شما به کودک گوش می‌دهید و او را تسکین می‌دهید، شاید حتی بگویید «تو خوب هستی» یا «نترس عزیزم» یا «من اینجا هستم» یا «ناراحت نباش». ممکن است در مورد درد و رنج او کنجکاو شوید آیا کودک گرسنه و تشنه است یا اینکه نیاز به تغییری دارد. شما این حقیقت را می‌بینید که یک نیازی در ورای این جیغ و فریاد وجود دارد. اگر از بچه دور شوید یا جیغ را نادیده بگیرید، ممکن است حتی بلندتر گریه کند، اما اگر او را با عشق و محبت محکم نگه‌دارید، دیر یا زود گریه را قطع خواهد کرد.

مشکل و درد ما هم شبیه همان کودک است. مانند کودک گریان، گاهی اوقات تحریک می‌شویم و احساس می‌کنیم آسیب‌دیده‌ایم، ترک یا رها شده‌ایم. اما اگر اونه‌مراهی کنیم و آرام با محبت و مهربانی در آغوش بگیریم از آن عبور خواهیم کرد. اگر با خشونت، بی‌صبری و عدم تحمل ارتباط برقرار کنیم، مشکل تشدید خواهد شد. و درد و رنج شما - و شریک زندگی‌تان - در روابط شما، هم چنان ادامه خواهد داشت. آیا می‌توانید با درد خود و درد شریک زندگی‌تان ارتباط برقرار کنید، به‌طوری که انگار گریه می‌کند، کودک محروم از محبت و بی‌پناه؟ آیا می‌توانید با آن درد با صبر و تحمل همراه باشی و آن را بپذیری؟ آیا این درد و رنج، دشمن شماست یا چیزی که شما می‌توانید همراه خود داشته باشید و مهربانانه ببینید و در آغوش بگیرید؟

ناامیدی خلاق پذیرفتن درد و رنجی است که اجتناب‌ناپذیر بوده و ادامه خواهد یافت. این به معنای آن است که متعهد می‌شوید در نحوه ارتباط با درد و مشکل طرح‌واره که برای شما و شریک زندگی‌تان وجود دارد با شفقت بیشتری همراه شوید، آن را بپذیرید با آن دشمنی نکنید آن را سرزنش نکنید. درواقع نیاز نیست چیزی تغییر کند. زوجها می‌توانند یاد بگیرند که از طرح واره مشکل استفاده کرده و به آن خوش آمد بگویند و در این سطح ارتباط است که با کنجکاوی، پذیرش و شفقت با مشکل ارتباط برقرار می‌کنید.

آیا می‌توانیم درد و رنج حاصل از طرح‌واره را کنترل می‌کنیم؟ مهم است که به زوجها کمک شود بفهمند که روش کنترل عاطفی مشکل است. تلاش برای کنترل تجربیات درونی که در ارتباط با خواسته‌های یک طرح‌واره،

افکار، احساسات و آرزوها مشکل است. هرچه بیشتر ما تلاش کنیم و نخواهیم گرفتار مشکلات شده و آن‌ها را تجربه کنیم انگار قوی‌تر می‌شوند. هرچه بیشتر سعی می‌کنیم به چیزی فکر نکنیم، احتمالش بیشتر خواهد بود که به آن فکر کنیم. آیا تابه‌حال یک فکر در ذهنتان آمده که دائم تکرار می‌شود به‌طوری که آن را دوست ندارید؟ هرچه بیشتر تمرکز کنید تا بتوانید از شر آن خلاص شوید، بیشتر در ذهن شما باقی می‌ماند. به محض اینکه آن را قبول کنی، ناگهان بدون توجه ناپدید می‌شود.

فن (تکنیک) دیگر برای کمک به زوجین این است که از آن‌ها بخواهید تلاش برای کنترل افکار و احساسات، تجربه خود در لحظاتی که در تلاش برای کنترل تجربه درونی آن هستند را درک کنند و این که چقدر این تلاش بیهوده است. برای آن‌ها عدد ۱ تا ۱۰ را بشمارید و از آن‌ها پرسید: «سعی کنید که به عددی که بعد از شماره ۱ و قبل از شماره ۳ می‌آید فکر نکنید. نگذارید این شماره به ذهن شما بیاید. بهتر است که به اعداد بین ۱ تا ۳ فکر نکنید.» چند ثانیه مکث کنید و بعد بگویید: «آیا شماره را می‌دانید؟» تلاش برای کنترل طرح‌واره‌ها باعث می‌شود که فکر کردن به عدد قوی‌تر شود. تلاش برای کنترل افکار، احساسات، خاطرات مرتبط با طرح‌واره‌های خود فقط باعث می‌شود که آن‌ها قدرتمندتر شوند. تلاش برای کنترل رفتارهای شریک زندگی‌تان به گونه‌ای است که

طرح‌واره‌های شما باعث نمی‌شوند، مشکل شما حل شود - بلکه به رابطه شما صدمه می‌زند. اگر کنترل مؤثر نباشد، گزینه‌های شما چیست؟ چه چیزی در کنترل شماست؟ چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ به زوجها یادآوری کنید که چه چیزی در مورد درد، رنج و مشکلات در کنترل ماست و چه چیزی نیست :

خارج از کنترل ما

- **فراگیر ناشی از رابطه :** همه روابط با درد و محرومیت، طرد شدن، تنهایی، درماندگی، ناامیدی، آسیب، ناامنی و غیره همراه است.
- **فعال‌سازی طرح‌واره:** شرایط تحریک افکار، احساسات و خواسته‌های مرتبط با طرح‌واره ما را فعال می‌کنند. طرح‌واره‌ها زندگی ما را به‌صورت یک فیلم رمانتیک و پراحساس درمی‌آورند.
- **طرح‌واره‌ها، رفتارها و واکنش‌های شریک زندگی ما**

در کنترل ما

- رفتارهای ما
 - ارزش‌های ما
- گزینه انتخابی شما چیست؟**

با توجه به اینکه تجربیات داخلی ما از کنترل ما خارج است و تلاش برای تغییر آنچه از کنترل ما خارج شده، نه تنها مانع کنترل مشکل نمی‌شود بلکه بدتر شدن آن می‌شود.

گزینه‌ها انتخابی شما چیست؟

۱. ما می‌توانیم رفتارهایی که در آسیب رساندن به رابطه کمک می‌کنند را تغییر دهیم. ما می‌توانیم به جای تقاضا و مطالبه، درخواست کنیم، افزایش قدردانی و محبت را درحالی که رفتارهای آسیب‌رسان را کاهش می‌دهیم افزایش دهیم.

۲. ما می‌توانیم شریک زندگی یا رفتار او را دقیقاً همان‌طور که هست قبول کنیم. ما می‌توانیم مبارزه را رها کنیم و خودمان و شریک زندگی‌مان، رفتار یا رابطه بدون درخواست تغییر را بپذیریم.

۳. ما می‌توانیم تشخیص دهیم که رابطه ما برای ما غیرقابل قبول است و رابطه را ترک کنیم.

۴. ما می‌توانیم به مبارزه ادامه دهیم. ما می‌توانیم به همان روش‌های همیشگی پاسخ دهیم، همان رفتارهای همیشگی را انجام دهیم، سعی می‌کنیم شریک زندگی‌مان را بیشتر کنترل کنیم و احساس ناراحتی را در رابطه‌مان ادامه دهیم.

هدف جایگزینی رفتارهای ناسازگارانه است - که تحت کنترل و داوطلبانه هستند - رفتارهایی که با ارزش‌های زوجین سازگار هستند. این می‌تواند به شرکا کمک کند تا به جای تمرکز بر روی غلبه بر درد و رنج طرح‌واره، آن درد و رنج را بپذیرند و اقدامات مبتنی بر ارزش‌ها را با رفتارهای مقابله‌ای قدیمی جایگزین کنند. همچنین روش‌های جدید و مؤثر را برای رفع نیازهایشان بیاموزند در فصل بعدی ما به شما کمک می‌کنیم در زمانی که زن و مرد توسط طرح‌واره‌ها تحریک می‌شوند شما بتوانید ارزش‌های هر یک از شرکای زندگی را و همچنین پاسخ‌های خاص و جایگزین که مبتنی بر ارزش‌ها هستند را مشخص کنید. شما برای کمک به زوج‌ها بر روی شناسایی رفتارهای خاصی که برای شرکا ارزش هستند و می‌خواهند شریک زندگی‌شان آن‌گونه باشد کار می‌کنید... شما همچنین به زوج‌ها کمک می‌کنید تا نتایج این رفتارهای جدید را ردیابی و نظارت کنند.

فصل چهارم

تصریح ارزش ها^۱ برای زوجین

^۱-Values clarification

زمانی که زوجها نسبت به آگاهی از محرک‌ها، رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌ها (SCBs)، افکار، احساسات و خواسته‌های مرتبط با طرح‌واره خود توانا شدند، تأکید درمان به سمت تمرین رفتارهای بین فردی جدید بر اساس ارزش‌ها است.

رویکرد درمان پذیرش و تعهد از ارزش‌ها، برای کمک به شناسایی رفتارهای جایگزین استفاده می‌کند که این رفتارها می‌توانند جایگزین رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌ها، به‌ویژه در لحظات فعال شدن آن‌ها شوند. این فرآیند با روشن کردن ارزش‌های اصلی هر شریک در رابطه آغاز می‌شود و سپس این مفاهیم عمومی به رفتارهای خاص که متناسب با ارزش‌های آن‌ها است تبدیل می‌کند (اقدامات مبتنی بر ارزش‌ها). در طول این اقدام، مهم است که به‌طور مداوم بین اقدامات مبتنی بر ارزش‌های جدید و رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌های قدیمی تمایز قائل شویم.

این فرآیند می‌تواند در سه مرحله انجام شود. در ابتدا، تمرکز بر درک ارزش‌ها است یعنی چه چیزهایی ارزش هستند و چه چیزهایی ارزش نیستند. مرحله بعدی شامل این است که هر شریک ارزش‌های خود در رابطه را مشخص کند. آخرین قدم، شناسایی اقدامات مبتنی بر ارزش‌ها است که هر شریک می‌خواهد در رابطه عمل کند. همزمان با تمرین رفتارهای جدید بر اساس ارزش‌ها، لازم است که ارزیابی کنند آیا این رفتارهای جدید با مجموعه ارزش‌ها همسو هستند. تمرین‌های زیادی برای هر مرحله از فرآیند در این فصل وجود دارد. در عمل، شما باید بدانید که کدام ارزش برای هر زوج مناسب و مؤثر است. لازم نیست از همه استفاده کنید.

تعریف ارزش‌ها: یک جهت معنادار انتخابی

ارزش‌ها، عمیق‌ترین آرزوی ما را برای اینکه چگونه می‌خواهیم باشیم و رفتار کنیم و با دیگران تعامل کنیم هستند و انگیزه‌های ما نیز نشان می‌دهند چه چیزی برای ما بیشتر اهمیت دارد. آن‌ها

روابط ما را هدایت کرده و با همت شریکی را که آرزو داریم مشخص می‌کنند. به منظور بررسی ارزش‌ها در سطح فردی، با توضیح آنچه ارزش‌ها در یک مفهوم عمومی هستند شروع کنید.

نمونه یک گفتگو

درمانگر: ارزش‌های شما مشخص می‌کند که چه کسی می‌خواهید باشید و چگونه می‌خواهید عمل کنید. ارزش‌های شما به تحقق نوع شریک زندگی شما و چیزهایی که شما می‌خواهید برای آن پایبند باشید کمک می‌کند.

ارزش‌های محوری برای هدایت عمل در هر لحظه مناسب هستند. هر لحظه فرصتی به ما می‌دهد تا اقداماتی را انجام دهیم که ما را به نوع شریکی که می‌خواهیم باشیم نزدیک کند یا دور کند. ارزش‌ها مانند یک قطب‌نما هستند، چون آن‌ها جهت را به ما نشان می‌دهند. با این حال، تمایز مهمی بین یک ارزش و یک هدف وجود دارد. جایی که یک ارزش، جهت را مشخص می‌کند، یک هدف، مقصد را تعیین می‌کند. ارزش‌ها هرگز نمی‌توانند «به صورت یک هدف» در نظر گرفته شوند، چون آن‌ها راهی برای زندگی و شیوه زندگی هستند.

چه چیزهایی ارزش هستند یا چه چیزهایی ارزش نیستند

از آنجا که ارزش‌ها یک جز حیاتی در طول درمان هستند و به روشن شدن رفتارهای جایگزین به جای رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره کمک می‌کنند دارای اهمیت هستند و به همین خاطر درک ارزش‌ها برای شرکا و همچنین درمانگر مهم است:

ارزش‌ها با اهداف تفاوت دارند. اهداف ملموس هستند، مقصدهای قابل دستیابی که ممکن است به آن‌ها برسیم یا نرسیم. از طرف دیگر، ارزش‌ها یک همدم و هم‌نشین دائمی هستند. آن‌ها نه قابل لمس هستند و نه دست‌یافتنی. هیچ سناریویی وجود ندارد که در آن یک ارزش دیده شود یا به سرانجام برسد. ارزش‌ها فقط جهت و جهت‌گیری ما را در این دنیا مشخص می‌کنند. این بدان معناست که اگرچه ما هرگز نمی‌توانیم به یک خود ایده آل دسترسی پیدا کنیم، اما می‌توانیم هر لحظه قدم‌هایی را برای نزدیک شدن به آن شخص ایده آل برداریم. اگر یک فرد ارزش‌دردانی داشته باشد، ما همیشه

از او قدرانی نمی‌کنیم. لحظاتی وجود دارد که از ارزش‌قدردانی دور یا نزدیک هستیم. یک مثال از هدفی که می‌تواند آن فرد را به ارزش‌قدردانی نزدیک‌تر کند ممکن است کلمه «متشکرم» باشد.

ارزش‌ها آزادانه انتخاب می‌شوند. این به این معنی است که ارزش‌ها بر اساس قوانینی نیستند که ما در مورد خودمان، دیگران، جهان، روابط و اینکه چگونه اشیا باید باشد، وضع می‌کنیم. در عوض، آن‌ها به صورت آزادانه از اصول و باورهای اصلی ما انتخاب می‌شوند. از آنجا که ارزش‌ها انتخاب می‌شوند، توسط هنجارهای اجتماعی یا انتظارات خارجی دیکته نمی‌شوند و یا به دفاع و توجیه نیاز ندارند. همانند ذوق موسیقی یا ترجیح در غذا، ارزش‌ها هرگز نمی‌توانند اشتباه باشند. آن‌ها معتبر هستند چون آن‌ها توسط خود فرد دیکته می‌شوند. گاهی اوقات، شرکای زندگی ممکن است ارزش‌هایی را انتخاب کنند که باور دارند آن‌ها مفید هستند، یا اینکه معتقدند که شریک زندگی آن را می‌پسندد. وقتی که متوجه می‌شوید شرکا ارزش‌ها را بر اساس قوانین و فرضیاتی که باید باشند، انتخاب می‌کنند، قوانین و فرضیات آن‌ها را به چالش بکشید و به آن‌ها کمک کنید با آرمان‌های واقعی خودشان ارتباط برقرار کنند. دو تمرین که شما می‌توانید به زوج‌ها کمک کنید به ارزش‌های اصیل خود پی ببرند عبارت‌اند از: **تمرین شباهت‌های من و تمرین شریک کامل و موردنظر (در فصل ۴).**

ارزش‌ها، احساسات (شادی، اعتماد، اضطراب و...) یا افکار نیستند. آن‌ها حالات احساسی هستند که بسیار متغیرند. ارزش‌ها، راهی برای بودن در جهان هستند و مشروط به شرایط خارجی و محدودیت‌ها نیستند. اگر یک شریک احساسی را به عنوان یک ارزش، مانند احساس امنیت یا اعتماد به نفس، برای شما توضیح داد. از او (زن یا مرد) بپرسید، اگر اعتماد بیشتری به این رابطه داشته باشید، چه رفتار متفاوتی انجام می‌دهید؟ چطوری آن رفتار آشکار می‌شود؟ چطوری شریک شما بفهمد که شما احساس امنیت و اطمینان بیشتری می‌کنید؟ پاسخ به این پرسش‌ها به شما کمک خواهد کرد که اقدامات و ارزش‌های خاص خود را شناسایی کنید.

ارزش‌ها، نیازها و خواسته‌ها نیستند. ویژگی‌هایی که برای شریکمان جستجو می‌کنیم، ارزش‌های ما نیستند - آن‌ها نیازهای ما هستند. ارزش‌ها نمایانگر نوع شریکی است که ما آرزو می‌کنیم و

آگاهی از نوع رفتاری است که باید انجام دهیم از طرف دیگر، نیازها، همان چیزی هستند که ما از شریک زندگی مان می‌خواهیم. نیازها از کنترل ما خارج هستند؛ ما می‌توانیم به آرامی خواستار نیازها و خواسته‌های خود از شریک زندگی مان باشیم، اما درنهایت، این موضوع به شریک زندگی ما بستگی دارد که او این خواسته‌ها را بپذیرد یا نه. از طرف دیگر، ارزش‌ها همیشه در کنترل مستقیم ما هستند. شما می‌توانید درباره تفاوت بین ارزش‌ها و نیازها در بخش «نیازهای اساسی» در فصل ۸ بیشتر بخوانید.

ارزش‌ها به پیامدها وابسته نیستند. اقدامات و رفتارهای مبتنی بر ارزش‌ها بر اساس کار آیی آن‌ها در درازمدت ارزیابی می‌شوند. ممکن است در هنگام تغییر رفتارها، ناراحتی اولیه وجود داشته باشد؛ هرچند، ارزش‌ها به نتیجه خاصی هم نرسد. آن‌ها (ارزش‌ها) در مورد فرد و روند نزدیک شدن به نوع شخصی که می‌خواهیم اشاره می‌کند. به عنوان مثال، اگر یک شریک دارای ارزش قاطعیت باشد و یک قدم به سمت آن ارزش بردارد ممکن است با ایجاد یک درخواست شجاعانه، نتیجه مطلوب را دریافت نکند. ممکن است شریکش درخواست او را برآورده نکند یا ممکن است از او عصبانی شود. اما او یک قدم برداشته که این یک قدم او را به ارزش جسور بودن و قاطعیت نزدیک تر می‌کند.

ارزش‌ها نقص‌ها نیستند. ارزش‌ها راهی برای برچسب زدن بر روی نقاط ضعف ما نیستند. شناسایی ارزش‌های شرکای زندگی به منظور ارزیابی آنچه فاقد آن هستند یا نیاز به بهبود در آن رادارند، نیست؛ بلکه برای این است که روشن کنیم چه چیزی اهمیت بیشتری دارد. حتی اگر ما به طور مداوم با ارزش‌های مشخصی عمل کنیم، هنوز ارزش‌ها به شناسایی رفتارها و راهنمایی ما کمک می‌کنند. بنابراین، روشن کردن ارزش‌ها، آگاهی از رفتارمان را در لحظه ارتقاء می‌دهد و به همنوایی رفتارها و ارزش‌های ما کمک می‌کند.

ارزش‌ها به ندرت تعارض می‌کنند. ممکن است به نظر برسد که ارزش‌های مشخصی وجود دارند که در تعارض یا رقابت هستند. این درگیری معمولاً بین ارزش‌ها نیست، بلکه این تعارض بین اولویت‌بندی حوزه ارزش‌ها وجود دارد. حوزه ارزش‌ها مقوله و طبقه‌ای در زندگی است، که ارزش‌ها می‌توانند در آن تحقق یابند. مثال‌هایی از حوزه‌های ارزش‌ها ممکن است کار، روابط رمانتیک، دوستی،

سلامت و غیره باشد. این حوزه‌ها ممکن است ارزش‌های یکسان و متفاوت را نشان دهند. برای مثال الیزابت ارزش سازنده بودن و ارزش حضور در کنار خانواده را توأمان دارد. این ممکن است یک تعارض بین ارزش‌ها باشد، اما درواقع یک تعارض بین دو حوزه مختلف است، یعنی کار و خانواده که در رقابت برای زمانی که الیزابت برای هر کدام صرف می‌کند هستند... این امکان وجود ندارد افراد ۱۰۰ درصد در همه حوزه‌ها (مثلاً کار و خانواده) درگیر باشند. بنابراین لازم است ارزش‌ها در حوزه‌های ارتباطی مختلف اولویت‌بندی شوند (به حوزه‌های ارزش‌ها فصل ۴ مراجعه کنید). ما همچنین ممکن است حوزه‌های مختلفی را در زمان‌های مختلف در زندگی خود اولویت‌بندی کنیم. به عنوان مثال، در نوجوانی، دوستی و روابط عاشقانه جزء اولویت‌ها ممکن است باشد و همان‌طور که بزرگ‌تر می‌شویم، می‌توانیم متوجه شویم که سلامت و خانواده به اولویت بیشتر تبدیل می‌شوند. زوجین را کمک کنید تا برای حل تعارض در ارزش‌ها حوزه‌های مختلف ارزش را اولویت‌بندی کنند ارزش‌ها وسیله‌ای برای رسیدن به یک پایان نیستند، آنها خود پایانند. ارزش‌های ما همیشه بدون توجه به شرایط، تحت کنترل ما هستند. آنها انتخاب هستند، نه شرایط و می‌توانند در هر لحظه تحقق یابند.

شناسایی ارزش‌های زوجین

زمانی که مفهوم ارزش‌ها توضیح داده شد و زوجین آن را درک کردند، به اتفاق فهرستی از ارزش‌های خود تهیه می‌کنند. از تمرینات زیر برای فهرست کردن، اصول کلیدی استفاده کنید. شما می‌توانید با سوالات زیر شروع کنید :

چه نوع همسری می‌خواهید؟ (برای مثال، یک همسر خودجوش، قدردان، بامحبت، با پذیرش، احساسی، توانایی ابراز احساسات، در دسترس و...)

از روابط خود چه می‌خواهید؟ چه چیزی برای شما در رابطه اهمیت دارد؟

چه نوع شریکی می‌خواهید وقتی که طرح‌واره ... تان تحریک می‌شود؟ چه نوع شریکی می‌خواهید وقتی احساس ناراحتی می‌کنید؟

شما چه نوع شریکی می‌خواهید زمانی که احساس ناکافی بودن و / یا ناامنی می‌کنید؟

چه نوع شریکی می‌خواهید وقتی عصبانی هستید؟ چه نوع شریکی می‌خواهید وقتی که در مورد رابطه خودتان با او تردید می‌کنید؟

ارزش‌ها در روابط

پذیرش	مجدوب‌کننده	سمج
پرماجرا	رسا	حاضر
دوستانه	زیبا و لطیف	سازنده
قدردان	راسخ و پابرجا	دقیق و وقت‌شناس
ابراز‌کننده	قابل‌انعطاف	قابل‌اعتماد
دقیق	بخشش	مؤدب
موافق	بی‌محابا و بی‌درنگ	رمانتیک
در دسترس	سرگرم‌کننده	حامی خود
متعهد	سخاوتمندانه	خودآگاه
مهربان	آرام	خودخواهانه
آرام و خونسرد	واقعی	خودشناسی
باملاحظه و بافکر	سپاسگزار	حساس
استوار	صادقانه	شهوانی
مشارکت و کمک	بامزه	رابطه جنسی
کنجکاو	مستقل	بی‌اختیار
قاطع	کنجکاو	حمایتی
حسابگر	مهربان	بانزاکت
قابل‌اعتماد	بامحبت و عاشق	قابل‌اعتماد
مصمم	وفادار	درک کردن
دلسوز	متفکر	معتبر بودن
مشوق	صبور	آسیب‌پذیر

سالگرد ازدواج

این تمرین از کار راس هریس (۲۰۰۹) اقتباس شده است. از زن و شوهر بخواهید که هدایای سالگرد عروسی خود را از منظر شریک خودشان بنویسند. آن‌ها چه چیزی دوست دارند که شریک زندگی‌شان در مورد، شخصیت، رفتار و ویژگی‌های قابل‌تقدیر آن‌ها بگوید؟ به یاد داشته باشید این چیزی نیست که یک شریک می‌خواهد واقعاً در مورد دیگران بگوید، بلکه آن‌ها چیزی‌های هستند که او بیشتر می‌خواهد بشنود.

مراسم دفن

این تمرین توسط هیز، استروسل و ویلسون (۱۹۹۹) شکل گرفت. از زوجین بخواهید که تصور کنند که فوت کرده‌اند و شاهد تشییع جنازه خودشان هستند. از آن‌ها پرسید که چه چیزی می‌خواهند در مورد خودشان بشنوند. می‌خواهند شریکشان چه چیزی در مورد آن‌ها به خاطر بیاورد؟ چه چیزی خانواده و دوستان درباره رابطه با او بگویند؟ بازهم این چیزی نیست که در واقعیت گفته می‌شود بلکه چیزی است که به‌طور مطلوب و ایده آل می‌خواهند بشنوند.

صحبت کردن با نوه‌ها

از زوجین بخواهید که تصور کنند با نوه‌هایشان درباره روابط ارزشمند صحبت می‌کنند و از توصیف رابطه‌های خود شروع می‌کنند. آن‌ها چه چیزی را نوه‌ها در میان می‌گذارند؟ آن‌ها درباره‌ی شخصیت خود و اینکه چگونه همسری بودند چه توضیحی می‌دهند؟

توصیف شخصی که تحسین می‌کنید

به‌منظور کمک به کشف ویژگی‌ها و خصوصیات شریک ایده آل به زوجین بگویید تصور خود از شخصی که برای آن‌ها قابل‌تحسین هست را بیان کنند. این تصور می‌تواند از یک دوست، خویشاوند یا یک شخصیت خیالی از یک فیلم باشد. بحثی را در مورد فرد موردنظر آغاز کنید. از آن‌ها پرسید که آن فرد چه ویژگی‌هایی دارد که قابل‌تحسین است، چه ارزش‌هایی از آن‌ها قابل‌قدردانی است.

آن فرد چطور ارتباط برقرار می‌کند؟ زبان بدنی او چه شکلی است؟ او چگونه در طول درگیری با شریک زندگی‌اش رفتار می‌کند؟ زمانی که تحریک می‌شود چه طور رفتار می‌کند؟ کی عصبانی، کسل، خسته، تنها بی‌اعتماد است.

این تمرین به زوجها کمک خواهد کرد ارزش‌های اصلی و مشترک که به رفتارهای خاصی در روابطشان ارتباط دارد دست پیدا کنند، اغلب اوقات، افرادی که در شناسایی نوع شریک زندگی مشکل دارند از طریق توصیف دیگران، برای شناسایی این ویژگی‌ها فرصت بسیار بهتری دارند.

نمونه یک گفتگو

گفتگوی زیر نشان می‌دهد چگونه فرآیند شناسایی ارزش‌های اصلی در زوجین را شروع کنید :

درمانگر : امروز دوست دارم کمی درباره ارزش‌ها صحبت کنم. ارزش‌ها نشان می‌دهند که شما چه نوع شریکی می‌خواهید و در روابط خود بر طبق این ارزش‌ها رفتار می‌کنید. ارزش‌هایی که امروز شناسایی خواهیم کرد، راهنمایی برای نحوه‌ی کارمان در جلسات بعد خواهد داد. در قدم بعدی رفتار شمارا از این منظر که آیا آن رفتار با ارزش‌های شما سازگار است یا نه بررسی می‌کنیم. ما می‌خواهیم ببینیم این رفتارها موجب می‌شود که شما به ارزش‌هایی که ما امروز شناسایی می‌کنیم، نزدیک هستید یا نه و نیز اینکه چگونه می‌خواهید رفتار متفاوتی داشته باشید تا به ارزش‌ها نزدیک شوید نظرتان در این باره چیه؟

لارن و مارک: (سرشان را به‌منظور موافقت تکان می‌دهند)

درمانگر : تصور کنید که ما سفری به آینده داریم و شما به مراسم تدفین خود نگاه می‌کنید. شریک زندگی‌تان، بچه‌ها، اقوام و همه دوستان صمیمی شما آنجا هستند همه آن‌ها درباره اینکه چگونه همسری بودید صحبت می‌کنند و اینکه چه رابطه‌ای داشتید در این لحظه چه می‌خواهید بشنوید؟ لورن، شما بیشتر دوست دارید مارک درباره شما و ارزش‌های شما چه بگوید. در مورد رابطه و رفتارتان

چه بشنوید؟ و مارک، شما از لورن بیشتر چه چیزی می‌خواهید بشنوید؟

مارک : می‌خواهم او بگوید که من عاشق او هستم، مقبول، مهربان و ...

درمانگر: خوب، یک نفر را تصور کنید که واقعاً تحسینش می کنید، کسی که تمام ویژگی های همسر ایده آل شما را دارد. آیا شخصی در ذهنتان هست؟ این شخص چه خصوصیتی دارد؟ وقتی می ترسد، یا تنهاست چه رفتاری انجام می دهد؟

لارن: او کنجکاو است، سؤال می پرسد و سعی می کند انعطاف پذیر باشد و صبور باقی بماند، همچنین نیازهایش را بیان می کند و احساساتش را به وضوح نشان می دهد.

درمانگر: آیا برخی از این ارزش ها با شما همخوان است؟ انعطاف پذیری و کنجکاوی برای شما اهمیت دارد؟ آیا می خواهید احساسات و نیازهای خود را آشکارا بیان کنید؟

لارن: بله. می خواهم این کار را بکنم، اما زمانی که بی اعتماد و مشکوک هستم انجام این کار سخت است.

درمانگر: تشخیص ارزش های شما در لحظاتی که تحریک شده اید دشوار است. ترس، شما را وادار به انجام رفتارهای قدیمی می کند.

لارن: (سرش را به منظور موافقت تکان می دهد)

درمانگر: شما چطور مارک؟ در رابطه تان چه می خواهید؟ وقتی احساس درماندگی می کنید چه طور همسری می خواهید داشته باشید؟

مارک: خوب، من نمی خواهم کنار بروم. می خواهم بمانم و حرف هایم را بشنوم، اما زمانی که او قابل تحمل نیست خیلی سخت است.

درمانگر: فکر می کنم زمان هایی وجود داشته باشد که سخت باشد، اما برای ذهن، عجیب و غیر معمول نیست که بخواهد توجه را به چیز دیگری که وجود ندارد معطوف کند اما متوجه می شوید که ذهن شما سعی دارد شما را از ارزش ها دور کند آیا هنوز می توانید ارزش های خود را توصیف کنید؟ بیا به مراسم تشییع جنازه خودتان برگردیم. تصور کنید که لورن درباره ی اینکه چه همسری بودید صحبت می کند و این دقیقاً همان چیزی است که شما می خواهید بشنوید.

چه صدایی می شنوید؟ این فهرست به شما کمک می کند به این نگاهی بیندازید. (لیست روابط ارزشمند در دستش می گیرد) آیا هر یک از این ها با شما همخوانی دارد؟

مارک: من حامی او هستم، احساساتش را در نظر می گیرم. می خواهم به او گوش دهم و از او مراقبت کنم، اما هنوز هم نمی توانم از خودم مراقبت کنم و به هنگام لزوم دفاع کنم. می خواهم به او بگویم که قابل اعتمادم و می توانم از او مراقبت کنم هم چنین دلسوز و احساسی هستم.

درمانگر: پس چیزی که من می شنوم این است که برخی از ارزش های شما (روبه مارک) شامل حمایت، عادل بودن باملاحظه، و دلسوز بودن است؟ و برخی از ارزش های شما (روبه لورن) شامل کنجکاوی، انعطاف پذیری، و راحتی است، درست است؟

مارک و لارن: (سرشان را به منظور موافقت تکان می دهند)

درمانگر: به محرک های راه اندازی که در این هفته برای شما پیش آمده نگاه کنید؟ ما نیز می توانیم نحوه ی رفتار شمارا در زمانی که شما تحریک می شوید واریسی کنیم آیا با ارزش های شما سازگار بوده یا نه و چگونه می خواهید به طور متفاوت در زمان بعد که تحریک می شوید رفتار کنید؟

مارک و لارن: خوب.

این گفتگو آغاز فرآیند شناسایی ارزش های زوجین است. پس از اینکه ارزش های کلی شناسایی شدند مرحله بعد شروع می شود در این مرحله، ارزش ها را به عمل های خاصی تبدیل کنید که با همه ارزش های ذکر شده منطبق هستند.

شفاف سازی ارزش ها در حوزه ارتباط

در طی یک یا دو جلسه، به زوجین کمک کنید تا ارزش های اصلی و رفتارهایی را که در حوزه های ارتباطی مهم، منطبق و سازگار هستند را شناسایی کنند، این ارزش ها مقوله ای از حوزه های مختلف زندگی هستند که می توانند در زمینه های مختلفی اجرا شوند: در کار، دوستی، سلامتی، تفریح و غیره. در این کتاب تنها بر روی زمینه های خاص در حوزه روابط صمیمی تمرکز می کنیم. برای هر زمینه، زوجین ارزش ها را درجه بندی می کنند، سپس شما ارزش های اصلی را در زمینه هایی بنویسید که

زوجین در اولویت بالاتر رتبه‌بندی کرده‌اند. زوجین مجبور نیستند ارزش‌های همه زمینه‌ها را تکمیل کنند؛ آن‌ها می‌توانند زمینه‌هایی را انتخاب کنند و بر روی آن‌هایی که برای هر دو مهم‌تر هستند تمرکز داشته باشند.

درنهایت، زوجین یک رفتار خاص را شناسایی می‌کنند که با همه ارزش‌ها در آن زمینه همخوانی دارد. هدف کمک به زوجین برای شناسایی رفتارهایی است که با ارزش‌های متعدد همخوانی دارد و دوست دارند در موقعیت‌های خاص انجام دهند این فرآیند به زوجین کمک می‌کند بجای استفاده از رفتارهای قدیمی مقابله با طرح‌واره که یک استراتژی کوتاه‌مدت برای اجتناب از درد و رنج هستند از روش‌های جدید ارتباط بر اساس آنچه واقعاً برای آن‌ها مهم است استفاده کنند. شما می‌توانید از کار برگ زیر استفاده کنید. پیوست د برای کمک به این فرآیند تهیه شده است.

کار برگ حوزه های ارزشی

اقدامات مبتنی بر ارزش	ارزش ها	اهمیت ۱۰ - ۰	حوزه های ارتباطی
			ارتباطات
			ارتباط جنسی
			فرزند پروری
			پول
			عاطفه
			کار و حرفه
			تعارض
			تصمیم گیری / مذاکره
			روابط دوستانه / آشنایان و خانواده
			فعالیت های مشترک

نمونه کار برگ حوزه های ارزشی

دامنه های ارتباطی	اهمیت ۱۰ - ۰	ارزش ها	اقدامات مبتنی بر ارزش
ارتباطات	۱۰	ابراز گر، راحت و آزاد، مهربان، صادق، انعطاف پذیر دلسوز، همکاری و همیاری، جسور	اظهار قدردانی و سپاسگزاری، گوش دادن انعکاسی به همسر، زمانی که نمی خواهیم کاری انجام دهم نه می گویم
ارتباط جنسی	۸	خودانگیخته، عادل، قدردان، عاشق، انعطاف پذیر، نوع دوست، محترم، جسور مشوق، ماجراجو	بازخورد نشان دادن به آنچه دو طرف از آن لذت میبرند، گفتگو در مورد تجربه جدیدی که در بستر می خواهیم.
فرزند پروری	۱۰	عادل، مهربان، قاطع و جسور، استوار و محکم، جدی، دلسوز، حامی، مشوق، سازگار	به طور هماهنگ برای تربیت کودکان تصمیم می گیرند، در کنار بچه ها درباره ی هر مسئله ای باهم موافق اند و بعد درباره اختلاف نظر ها خصوصی صحبت می کنند، درباره جوانب مثبت و منفی

مدرسه خصوصی در مقابل مدرسه عمومی برای کتی صحبت می کنند.			
در مورد هر هزینه ای که بیش از ۱۰۰۰ دلار است گفتگو کنید، برای نظافت یک بار در ماه خدمتکار استخدام کنید گفتگو درباره ی حساب بانکی	عادل، بخشنده، انعطاف پذیر، راحت، همکاری داشتن، ابراز گر، حمایتی، کمک کردن	۸	پول
آغوش و بوسه را بخواهید، همسران را نوازش کنید و اگر همسران می خواهد او را در آغوش بگیرد	حساس، بامحبت، لطیف، آرام و نجیب، همیاری، همکاری، کنجکاو، قاطع، ابراز گر، رمانتیک	۱۰	عاطفه
حداکثر ۸ ساعت کار در روز انجام دهید، ایمیل های خود را فقط در روزهای کاری ارسال کنید	سازنده، قاطع، متعادل، پایدار سازگار، مصمم، عادل، انعطاف پذیر، همکاری	۸	کا رو حرفه
مهلتی بخواهد زمانی که من تحریک شده ام بگوید احساس	صادق، راحت، عادل محتاط، محکم،	۱۰	تعارض

درمان پذیرش و تعهد برای زوجین		دلسوز، جدی، درک کردن همدل، نجیب، مهربان	می کنم عصبانی هستی «احساس می کنم صدمه دیده ای» نیازها و احساسات من بعد از نزاع را بنویسید.
تصمیم گیری / مذاکره	۱۰	پایدار، مصمم، استواری عادل، راحت و گشوده، انعطاف پذیر	تصمیمی که گرفته شده است را بررسی کنید، کمک بخواهید، باهم فهرستی از جوانب مثبت و منفی مدرسه ، ایده های مربوط به جشن سالگرد و یادبودها تهیه کنید
روابط دوستانه / خانواده گستر	۹	محتاط، همیاری، صبور، قاطع و حامی	ماهی یک بار با تام و ماری وقت بگذاریم، ماهی یک بار پدر بزرگ و مادر بزرگ ببینیم
فعالیت های مشترک	۸	سرگرم کننده، طنز آمیز، راحت و گشوده، همیاری محتاط	یک بار در هفته باهم پیاده روی کنید یک بار در هفته به یک سالن ورزشی بروید، یک بار در ماه به سینما بروید

پس از تکمیل کردن این جدول و بحث درباره آن با این زوج، با آنها این مورد را بررسی کنید که می خواهند در طول هفته روی چه ارزش هایی تمرکز کنند.

گام بعدی شناسایی رفتارهای جایگزین بر اساس ارزش هایی است که زوجین متعهد به انجام آن باشند. وقتی به زوجین کمک می کنید تا به اقدامات مبتنی بر ارزش ها دست بزنند، این کار را هرچه

دقیق تر انجام بدهید. رفتارهای خاصی که باید انجام دهند، به چه ارزشهایی وابسته است و چه مواقعی به آن اعمال دست می زنند. به عنوان مثال، اگر مایک بخواهد این هفته روی حوزه ارتباطی تمرکز کند، ممکن است او در شب پنجشنبه به مدت پانزده دقیقه باهدف نزدیک شدن به یک شریک زندگی حمایتگر، به تمرین گوش دادن انعکاسی با آماندا بپردازد.

شناسایی اقدامات مبتنی بر ارزش ها

شناسایی اقدامات مبتنی بر ارزش ها شامل (۱) ترکیب چندین ارزش با یک رفتار متعارف و (۲) روشن ساختن رفتارهای جایگزین برای رفتارهای مقابله ای طرحواره ها. اقدامات مبتنی بر ارزش ها، رفتارهای خاصی هستند که به زوجین اجازه می دهند تا ارزش های انتخابی خود را به اشتراک بگذارند. دو بخش مهم از این فرآیند کمک به زوجین برای اینکه (۱) دقیقاً مشخص کنند چگونه نشانه های رفتاری ارزش های آن ها در هر موقعیت مشخص، ظاهر می شود و (۲) مهم ترین ارزش های خود را در لحظاتی که طرحواره های خاص برانگیخته می شوند اولویت بندی کنند.

با نمونه زوج قبلی ادامه می دهیم، بیایید نگاهی به لارن بیندازیم :

متشکرم: هر بار که مارک شام می پزد، از او تشکر کنید. هرروز تعریف و تمجید کنید.
شجاعانه: برای همه درخواست ها بگویید «اجازه بده در موردش فکر کنم»، یا بگویید نه. درخواست کمک کنید یا ناراحتی را بیان کنید.

آسیب پذیر: به اشتراک گذاشتن ترس، ابراز احساسات، یا درخواست کمک.

جدول زیر به زوجین کمک می کند تا مشخص کنند که کدام فعالیت های مبتنی بر ارزش در چه زمانی ظاهر می شوند و چه موانع بالقوه ممکن است وجود داشته باشد.

جدول اقدامات مبتنی بر ارزش ها

ارزش	اهمیت ۱۰ - ۰	ارزش بر اساس رفتار	افکاری که به عنوان مانع عمل می کنند (داستان ها، انتظارات، پیش بینی ها)	احساساتی که به عنوان مانع عمل می کنند (شرم، گناه، ترس، بی کفایتی)	آیا می خواهم این موانع را داشته باشم و هنوز در راه ارزشم قدم بردارم؟	آیا می خواهم این موانع را داشته باشم و هنوز در راه ارزشم قدم بردارم؟

تمرینات زیر به زوجها کمک می‌کنند تا رفتارهای ویژه‌ای را که مایل به افزایش و کاهش آنها در رابطه هستند، شناسایی کنند. این تمرین‌ها می‌توانند فرآیند تبدیل ارزش‌های عمومی به اقدامات ویژه‌ای که می‌توانند جایگزین رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌ها شوند را آسان کنند.

تمرین زوج ایده آل

این تمرین از کتاب اکت با عشق اقتباس شده است (هریس، ۲۰۰۹). و در کمک به زوجها برای دیدن رابطه بین ارزش‌ها و اقدامات و فعالیت‌ها، مفید است.

اول اینکه، هر دوی آنها یک لیست از همه چیزهایی را که می‌خواهند در شریک زندگی شان تغییر دهند، تهیه کنند. ممکن است بگویید «تمام رفتارهای ناراحت کننده شریک زندگی تان را بنویسید. حداقل ده رفتار خاص شریک زندگی تان که می‌خواهید تغییر دهید را بنویسید یا می‌خواهید که او این رفتار را کم‌تر یا بیشتر انجام دهد؟»

زمانی که زوجین لیست را تکمیل کردند، از آنها بخواهید که تصور کنند که یک معجزه رخ داده است و شریک آنها همه تغییراتی را که از او می‌خواستند ایجاد کرده است. شما ممکن است بگویید: حالا شریک زندگی تان، شریک خوبی برای شماست و تمام نیازهایتان را برآورده می‌کند و می‌خواهد: هرگز انتقاد نکنید، هرگز دیر نیست که شما یک شنونده عالی و توام با عشق باشید. حالا، در طرف دیگر لیست در گوشه‌های آن، همه راه‌هایی را که شما متفاوت رفتار خواهید کرد، اگر طرف مقابلتان تغییر کند را بنویسید. اگر شریک زندگی تان رفتار منفی را که در طرف دیگر لیست ذکر کردید، انجام ندهد چگونه رفتار می‌کنید؟ بسیاری از رفتارهای خاص را که به صورت متفاوتی انجام خواهید داد بنویسید و سپس اگر شریک زندگی تان تمام تغییراتی را که می‌خواستید، برای مدت طولانی انجام داده است را بنویسید.

اگر زوجین از احساساتی مانند «من احساس شادتر یا آرام‌تر یا ایمن‌تر بودن می‌کنم» بنویسند. از آنها می‌پرسیم «اگر در این رابطه احساس شادی و یا آرامش داشته باشید، چطور رفتار می‌کنید؟»

آیا شریک زندگی تان متوجه می شود که شما احساس شادی و آرامش می کنید؟ کدام رفتار شما تغییر خواهد کرد که شریک زندگی تان متوجه خواهد شد؟ اگر دوربین از شما فیلم برداری می کرد، اما دوربین هیچ صوتی نداشت، فقط فیلم باشد، چگونه شریک زندگی شما متوجه تفاوت رفتاری شما می شود؟»

بحث و گفتگو را ادامه دهید. از زوجین بپرسید که آیا هر یک از روش های رفتاری را که به طور متفاوت انجام می دهند با ارزش های آنها مرتبط هستند.

از آنها بخواهید ارزش های خاصی که این رفتارها به آنها مرتبط هستند را بنویسند. از هر فردی بپرسید که آیا فاصله ای بین او و شریک زندگی اش وجود دارد یا خیر.

این تمرین، زوج ها را صرف نظر از چگونگی انتخاب ارزش های شریک زندگی شان با روشی آشنا می کند که باهم چگونه رفتار کنند. این نشان می دهد که رفتارها و ارزش های ما به رفتارها و ارزش های شریک زندگی مان وابسته نیستند. تا زمانی که گام هایی برای بهبود ارتباط برداشته نشده است هیچ چیز نباید برای یک فرد تغییر کند و نیازی نیست افکار، احساسات و حتی احساسات شریک زندگی - به منظور شروع رفتارهای جدید، تغییر کند.

تمرین کارت فلیپ

تمام افکار منفی و احساساتی را که به طرحواره زوجین مرتبط می شود را بنویسید. سپس از آنها بخواهید که همه افکار منفی و احساسات خود را در مورد خود و شریک زندگی شان بنویسند. اگر زوج ها در شناسایی این افکار و احساسات مشکل داشتند به گزارش های برانگیختگی ها و تعارض های آنها نگاه کنید و از افکار و احساسات آنها برای گزارش استفاده کنید و یا از آنها بخواهید در مورد درگیری اخیر فکر کنید و افکار و احساساتی را که در آن درگیری به وجود آمده را به خاطر بیاورند و سپس زوجین جدول را تکمیل کنند و از آنها می خواهیم در طرف دیگر، تمام موارد خاصی که افکار و احساسات، آنها را از داشتن رابطه بازداشته است، یادداشت کنند. از آنها بپرسید،

«کدام یک از این افکار یا احساسات که در این هفته شمارا از داشتن رابطه دور کرده مهم است؟ این ماه؟ امسال؟ آیا این احساس همیشه شمارا از انجام هر کاری که در این رابطه مهم است، متوقف کرده؟ آیا این تفکر همیشه شمارا از انجام اقدامات مهم مرتبط با ارزش‌های خود بازداشته است؟»

به زوجین کمک کنید که این رفتارها را به ارزش‌های خاصی که در هر کدام از آن‌ها وجود دارد ربط دهند و این ارزش‌ها را در پایین بنویسید. هدف از این کار، کمک به زوجین برای تشخیص این موضوع است که رنج و ارزش‌ها در دو طرف سکه قرار دارند و شما نمی‌توانید بدون آنکه فشار بیشتری متحمل شوید فشار منفی را دور کنید. از زوجین بخواهید تا آن قسمت از جدول که با افکار منفی و احساسات منفی تکمیل شده است را نزدیک به صورت خود قرار دهند. از آن‌ها بپرسید، «وقتی که با این تجربه روبرو می‌شوید، معمولاً چه کار می‌کنید؟»، «چگونه با این تجربه ارتباط برقرار می‌کنید؟»

درمانگر شیوه‌های مقابله با طرح‌واره‌های قدیمی را که برای اجتناب و رهایی از افکار منفی و احساسات مرتبط با طرح‌واره، انجام می‌دهند را شناسایی می‌کند. هر بار که آن‌ها یک رفتار مقابله‌ای را شناسایی می‌کنند، بخواهید که جدول را از صورت خود دور کنند تا نشان دهند که چگونه سعی می‌کنند از این تجربه دور شوند. هنگامی که این جدول از صورت آن‌ها دور است، به آن‌ها کمک کنید تا متوجه شوند که ارزش‌هایی که در سمت دیگر جدول است نیز دورتر از آن‌هاست. از آنجا که آن‌ها از ارزش‌ها و شریک زندگی خود، فاصله دارند، بیشتر زوجین از رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌ها برای خلاص شدن از تجربیات خود استفاده می‌کنند.

در بالا به دنبال شناسایی بیشتر و به کار گرفتن رفتار مبتنی بر ارزش‌ها به جای رفتار مبتنی بر طرح‌واره هستید. شما می‌توانید از زوجین سؤال‌های متعددی بپرسید :

آیا مایل هستید افکار و احساسات منفی که به شما نزدیک‌تر هستند را پاک کنید و رفتارهای مهم دیگری را که در طرف دیگر جدول مشخص کرده‌اید، انجام دهید؟

آیا مایل هستید رنج طرح‌واره به شما نزدیک‌تر شود و نسبت به آن کنجکاو و مهربان‌تر باشید و البته به این معنی باشد که به ارزش‌ها (در طرف دیگر جدول) نزدیک‌تر خواهید شد؟

آیا مایل هستید که افکار منفی در مورد خود همسران را داشته باشید و همچنان به یکی از این اقدامات مبتنی بر ارزش ها بپردازید؟

آیا امکان دارد اقداماتی را انجام دهید که به این ارزش ها نزدیک تر شوید بدون این که به برخی از این افکار منفی و احساسات (که در طرف دیگر صفحه هستند) نزدیک شوید؟

اگر زوجین می خواهند رنج و درد را بیشتر درک کنند به منظور نزدیک تر شدن به ارزش هایشان، جدول را به صورت فیزیکی به آن ها نزدیک تر کنید و به زوجین بگویید؛ جدول را آرام نگه دارید و به آن نگاه کنید. رنج ها را متوجه احساس خود کنید و به افکار و احساسات روی جدول با کنجکاوی و شفقت نگاه کنید.

تمرین همانندسازی من

یک تمرین که می توانید با زوج ها برای کمک به آن ها در ارتباط با انتخاب آزادانه ارزش ها انجام دهید، تمرین همانندسازی من است که به این صورت ارائه می شود: «اگر یک همانند از خود داشتید، خود یا رباتی که نسخه ایده آلی از شما بود. ربات شما می تواند هر کاری را که شما انجام می دهید، به نحو احسن انجام دهد. او می تواند تمام وظایف و فعالیت های شما را به خوبی انجام دهد. بخش هایی از رابطه شما که فقط خودتان می دانید (راز)، چه هستند؟ چیزهایی را که آن قدر دوست دارید که نمی خواهید ربات شما به جای شما باشد؟ چیزهایی که می خواهید ربات شما به جای شما انجام دهد چیست؟، آیا رفتارهایی که شما از انجام آن می ترسید و اجتناب می کنید، ترجیح می دهید که خود انجام دهید یا ربات شما آن را انجام دهد؟

استفاده از گزارش عوامل راه انداز برای شناسایی اقدامات مبتنی بر ارزش‌ها

با استفاده از گزارش زیر، رفتارهای هر شریک زندگی در طول هفته را مورد بحث قرار دهید. سپس نتایج این رفتارها را بررسی و مشاهده کنید. درجه سازگاری هر رویداد را با مجموعه‌ای از ارزش‌ها و اقدامات مبتنی بر ارزش‌ها شناسایی کنید مهم است که زمان انتخاب را برجسته کنید، زمان انتخاب زمانی است که طرح‌واره‌های قدیمی رانده شده و افکار و احساسات حال حاضر، به منظور تغییر در آینده مشخص شده‌اند.

مشخص کردن رفتارهای جایگزین بر اساس ارزش‌ها

زمانی که زوجین در مورد ارزش‌ها در رابطه آگاه و روشن شدند، آن‌ها قادر خواهند بود اقدامات مبتنی بر ارزش‌های جدید را تشخیص دهند و لحظات انتخاب را، یعنی زمانی که می‌توانند مطابق با ارزش‌هایشان عمل کنند شناسایی کنند. ممکن است زوجین به دلیل کمبود مهارت‌ها، در ابراز وجود خودشان منطبق با ارزش‌ها با مشکل روبه‌رو شوند، مهارت‌ها را از **فصل ۸** به آن‌ها آموزش می‌دهیم تا در داشتن ارتباط مؤثر به آن‌ها کمک کنیم.

گفتگوی زیر ادامه داستان مارک و لورن از مثال قبلی است. در اوایل این فصل، زوجین ارزش‌های خود را در رابطه شناسایی کرده‌اند. در این گفتگو فرض می‌شود که مهارت‌های ارتباطی کلیدی را به دست آورده‌اند.

نمونه گفتگو

درمانگر: آیا این هفته هیچ عامل راه اندازی یا تعارضی برای شما وجود داشته که شما بخواهید در جلسه امروز مطرح کنید؟

لارن: من پنج‌شنبه شب برای شام خیلی زحمت کشیدم ولی مارک با دوستاش بیرون رفت و گفت که تا ساعت ۱۰ شب برمی‌گردد اما ساعت ۱۱:۱۵ صبح برگشت.

درمانگر: کدام طرح‌واره‌ی شما تحریک شد؟

لارن: این احساس که من تنها هستم، این فکر که هرگز کسی که بتوانم به او تکیه کنم وجود ندارد.

درمانگر: چه موقع متوجه این فکرتجربه شدید؟

لارن: اضطرابم حدوداً ساعت ۹:۴۵ شب شروع شد و شدت گرفت. خیلی دلوپس بودم حدس زدم نمیداد. افکار ترسناک زیادی داشتم مثلاً اینکه من برای او مهم نیستم، او دوباره دیر خواهد کرد. من نمی‌تونم روش حساب کنم. در این رابطه تنها هستم.

درمانگر: در آن زمانی که متوجه شدید احساسات شما تحریک شده، چه کردید آن لحظه چه اتفاقی افتاد؟

لارن: تماس گرفتم و پیامک فرستادم من سعی کردم چند بار با او تماس بگیرم، اما جوابی نگرفتم و خیلی ناراحت شدم

درمانگر: (رو به مارک) چه چیزی در آن زمان برای شما اتفاق افتاد؟

مارک: من به پیام اولش پاسخ دادم و به او گفتم که من کمی دیر می‌رسم. سپس او شروع به گلایه کرد و در مورد اینکه من هرگز کنارش نبودم و غیرقابل اعتماد هستم و... من ناراحت شدم اما او به گفتن این حرف‌ها ادامه داد. تصمیم گرفتم به خانه بروم و توجه بیشتری به او کنم. در آن زمان من خیلی عصبانی بودم می‌خواستم پیام‌های او را نادیده بگیرم.

درمانگر: چه حسی داشتید؟

مارک: احساس عصبانیت، گناه، ضعف و خفگی می‌کردم

درمانگر: وقتی این احساسات در شما شکل گرفت آیا به دنبال راهی بودید که در آن لحظه با این حس مقابله کنید و از پیام‌های طرح‌واره خود جلوگیری کنید؟

مارک: (به نشانه تأیید سر تکان داد)

درمانگر: رو به لورن، وفکری که در آن لحظه با آن مواجه شدید، این است که به دنبال اطمینان‌بخشی و رسیدن به او هستید - آیا درست است؟

مارک و لارن: بله

درمانگر: آیا مایلید که در این لحظه ارزش‌های خود را مجدداً مشخص کنید و اینکه دوست دارید

چه رفتار متفاوتی داشته باشید؟

مارک و لارن: بله

درمانگر: مارک، چه موقع متوجه شدی ممکن است دیر برگردی؟ تو اون لحظه چه اتفاقی برای

افتاد؟

مارک: من روی پروژه‌ای با همکارم کار می‌کردم و در حدود ساعت ۸ شب متوجه شدم که احتمالاً

بیشتر از آنچه فکر می‌کردم طول خواهد کشید. در مورد اینکه لورن چطور واکنش نشان می‌دهد

احساس گناه و اضطراب می‌کردم.

درمانگر: چنانچه بتونی احساس اضطراب و گناه خودتو بپذیری - یعنی با اونها مواجه بشی بدون

هیچ واکنشی - ارزشهایی را که دنبال خواهی کرد چیه؟ هنگامی که ترس و احساس گناه ناشی از

واکنش لارن سراغت میاد دوست داری چیکار کنی؟

مارک: من می‌خواهم محتاط و صادق باشم و همچنین می‌خواهم ایستادگی کنم و محکم باشم.

درمانگر: در آن لحظه چه شد؟

مارک: به محض اینکه متوجه شدم ممکن است دیر شود با او تماس گرفتم و به او توضیح دادم که

با کامپیوتر محل کارم مشکلی داریم و احتمال دارد حل مشکل طول بکشد.

درمانگر: دلیل این پافشاری تو چیه؟

مارک: می‌خواهم با ابراز این موضوع، ثابت کنم که پروژه برای من بسیار مهم است و از او پرسیدم

که آیا با دیر آمدن من مشکلی ندارد؟

درمانگر: لورن، وقتی مارک به شما تلفن بزند و توضیح دهد چطور پاسخ می‌دهی؟

لارن: وقتی دیر می‌کند خیلی عصبانی می‌شوم. او هرگز به من اولویت نمی‌دهد.

درمانگر: می‌تونم تصور کنم وقتی این فکر به سراغت اومد، حس دردناکی داشتی درست مثل

مارک. احساسات قوی هستند و به نظر می‌رسد که زندگی‌تان را در اختیاردارند. تجربه کردن

احساسات و انتخاب یک پاسخ متفاوت، چالش برانگیز است اما در برخی از موارد ضروری است تا به آنچه را که در رابطه می‌خواهید برسید. اگر مثل سابق خشم و تنهایی را انتخاب نکنید، چگونه می‌خواهید رفتار کنید؟ چه نوع پاسخی از شریک عاطفی خود می‌خواهید تا به این پاسخ متفاوت نشان دهد؟

لورن: می‌خواهم بدون اینکه واکنشی داشته باشم، حرف‌های او را بشنوم، اما می‌خواهم قاطع باشم. نمی‌خواهم او حس کند که او را نادیده گرفته‌ام و دیر می‌کنم.

مارک: به‌ندرت پیش می‌آید به خاطر اهمیت کاری دیر کنم. وقتی خیلی کنترل می‌شوم نمی‌توانم تحمل کنم. به همین دلیل بهتر است فقط بی‌خیال شوم، چون هیچ راهی برای اینکه حرفم را به او بفهمانم ندارم.

درمانگر: الان چه احساسی در شما برانگیخته شد؟

مارک: اینکه باز هم مرد بدی هستم. همیشه تقصیر من است. احساس بدی دارم. انگار زندگی من در حال از بین رفتن هست.

درمانگر: احساس می‌کنید گیر کرده‌اید؟ درمانده شدید؟

مارک: آره. به گمانم گناهکارم مثل همیشه اشتباه می‌کنم.

درمانگر: زمانی که این احساس راداری که هر کاری می‌کنی اشتباه هست تشخیص دادن اینکه چگونه می‌خواهید رفتار کنید را دشوار می‌کند و این دشواری به همراه درد طاقت‌فرسا است.

مارک: (به نشانه تایید سرش را تکان داد)

درمانگر: اجازه دهید ببینیم که آیا می‌توانیم دریابیم که این احساس طاقت‌فرسا چه تأثیری بر ارزش‌های شما دارد. شما در این لحظه چه می‌خواهید؟ بزارید ارزش‌هایی که شما گفتید را مجدداً یادآوری کنم که شامل توجه، صداقت، قاطعیت و کنجکاوی است. چه کاری می‌توانید الان انجام دهید که شمارا به این ارزش‌ها نزدیک‌تر کند؟

مارک: لورن، من درک می‌کنم که وقتی برنامه‌های شما تغییر می‌کنند برای تو ناخوشایند است و احساس بی‌ثباتی و تنهایی می‌کنی، اما می‌توانی درک کنی که در این موارد خاص، این موضوع برای من بسیار مهم است. و شما می‌توانید کمی منعطف‌تر باشی.

لورن: می‌دانم که این پروژه واقعاً برایت مهم بود. می‌فهمم، اما وقتی سعی می‌کنم با تو باشم نیستی و نمی‌شنوی، واقعاً صدمه می‌بینم. احساس ترس و ناراحتی و سردرگمی دارم. نیاز شدیدی به درک و ابراز احساس از طرف تو دارم.

مارک: من هم می‌خواهم بیشتر با تو در این مورد صحبت کنم و وقت بگذرانم. اما وقتی احساس گناه می‌کنم، خیلی سخت‌تر میشه.

لارن: من هم مایل هستم گفتگو کنم و تو را درک کنم، گاهی شرایطی پیش می‌آید که باید برنامه‌ها را تغییر دهیم. مارک مایل هستی در آینده رابطه بهتری با من داشته باشی؟ ببینم چنانچه دفعه‌ی بعدی پیش بیاد که می‌خواهی دیر بیای به من قوت قلب بدی و زمان برگشت خودت رو به من اعلام می‌کنی؟

مارک: دوست دارم این کار را انجام بدم. نمی‌خواهم تو رو نادیده بگیرم. می‌خواهم صادق و سازگار باشم.

درمانگر: لورن، دفعه بعدی که این احساس رهاشدگی را مجدد تجربه کنی مایلی به همراه آن، احساس تنهایی و ترس را تجربه کنی و درعین حال گام‌هایی به سمت توجه و انعطاف‌پذیری برداری؟

لارن: آره. دوست دارم وقتی این احساسات را دارم، کنجکاو و انعطاف‌پذیرتر باشم. درک آن در لحظه سخت است. فراموش می‌کنم ولی حس من کار خود را انجام می‌دهد و من احساس بدگمانی و ترس می‌کنم.

درمانگر: دفعه بعد زمانی که احساس بدگمانی و تنهایی می‌کنید و افکاری داری که می‌گویند او خودخواه و بد است چه رفتاری را می‌توانید انجام دهید؟

لارن: دفعه بعد که به مارک بدبین می شوم و او را خودخواه می نامم، می خواهم به جای این افکار از او سؤال کنم و سعی کنم بفهمم چه اتفاقی برای او افتاده است.

درمانگر: چه کاری بهتر است انجام بدهی تا از اختلاف با لارن جلوگیری کنی؟ چه کاری می توانید بکنید که شما را به هماهنگی، ملاحظه و جسور بودن نزدیک تر کند؟

مارک: دفعه بعد قصدم این است که بزارم لورن متوجه بشه که منم احساس خیلی بدی دارم و می دونم که مقصر هستم تماس ها و پیام های او را نادیده نمی گیرم و سعی می کنم واضح تر با او صحبت کنم.

درمانگر از بحث و گفتگو در مورد اختلافات اخیر برای روشن کردن محرک های راه انداز و رفتارهای جایگزین استفاده می کند و به شناسایی نشانه ها و رفتارها در لحظات انتخاب و اقدامات مبتنی بر ارزش ها می پردازد. درمانگر مشخص می کند که هر کدام از طرفین چه رفتاری در آینده خواهند داشت و زمانی برای تمرین آن تعیین می کند.

ارزش ها و درد طرحواره

درد به ما می گوید که ما چه ارزش هایی داریم و ارزش ها اطلاعاتی درباره مشکل به ما می دهد. برای مثال، احساسات اضطراب قبل از امتحان، شاخص های احساسی هستند که نشان می دهد امتحان مهم است. احساسات خشم ممکن است نشان دهد که حدود مرزها دارند شکسته می شوند طرحواره ها به طور مشابه عمل می کند. افرادی که دارای یک طرحواره انزوای اجتماعی / بیگانگی هستند اغلب به جامعه و روابط دوستی اهمیت نمی دهند. افراد با طرحواره فداکاری / فرمان برداری اغلب عدالت و توجه را مهم می دانند. افراد دارای طرحواره طرد / ناپایداری اغلب به دنبال سازگاری، ارتباط و قابلیت اطمینان بودن برای در اولویت قرار دادن آن ها هستند. اغلب اوقات اقدامات مبتنی بر ارزش ها به صورت مستقیم با رفتارهای مقابله با طرحواره ها در تقابل هستند.

مشاهده این درد (طرح‌واره) می‌تواند اطلاعاتی را در مورد اینکه افراد چه چیزی را مهم و معنی‌دار می‌دانند آشکار سازد؛ و بعد از شناسایی همه افکار و احساسات مرتبط با یک طرح‌واره خاص، از زوجین درخواست می‌کنیم تا با پاسخ دادن به سؤالات زیر در پیدا کردن معنی درد و ارزش‌های اساسی و ریشه‌ای خودشان به ما کمک کنند:

این درد و رنج چه چیز مهمی به شما می‌گوید؟

آیا این افکار و احساسات، شما را از انجام کاری مهم بازداشته است؟

آیا این افکار و احساسات، شما را از انجام دادن وظیفه‌تان در روابط زناشویی بازداشته است؟

اگر همه این افکار و احساسات که به طرح‌واره شما مربوط هستند، به صورت ثابت و همیشگی از بین بروند و شما هرگز آن‌ها را دوباره تجربه نکنید، آیا چیز دیگری هست که بخواهید نباشد؟ یا چیز مهمی که می‌خواهید باشد؟

برای مثال ، شما ممکن است بگویید، «اگر کاری که به خاطر طرح‌واره فداکاری مرتکب شدید ناپدید شود و دیگر احساس گناه نکنید، چه تأثیری بر روابط شما می‌گذارد؟ احساس اشتباه و گناه داشتن چه چیزی را درباره اینکه چه مواردی در ارتباط مهم و بااهمیت هستند به شما می‌گوید؟ آیا این تجربه (احساس اشتباه و مقصر بودن) برای شما یادآور چیزی است که برای شما اهمیت دارد؟» افراد را کمک کنید به این موضوع توجه داشته باشند که وظیفه احساس گناه و اشتباه داشتن این است که به افراد در همدردی بیشتر کمک کند. آن‌ها را به همکاری و منصفانه بودن تشویق کند و از انجام دادن اشتباه، آسیب رساندن به دیگران یا انجام اقدامات غیراخلاقی جلوگیری کند.

همه احساسات یک کارکرد مهم دارند. آیا شرم یادآوری این نکته است که تعلق خاطر به آن دارد خشم نشان می‌دهد حریم‌ها شکسته شده اند ، اضطراب در ارتباط با وقایع مهم اهمیت دارد. مسلماً کنجکاوی شدن در مورد رنج و درد ما می‌تواند به ما کمک کند که آنچه را که واقعاً برایمان مهم است کشف کنیم.

با این حال، اغلب افراد رفتارهای مقابله با طرح‌واره ها را با ارزش‌ها اشتباه می‌گیرند. شاید آن‌ها ارزش‌ها و خطاهایی را که در استراتژی اجتناب به آن‌ها کمک می‌کند، اشتباه بگیرند. به عبارت دیگر، آن‌ها ممکن است زیر نقاب عمل مبتنی بر ارزش‌ها طبق رفتار مقابله با طرح‌واره عمل کنند. به عنوان مثال، کسی با طرح‌واره طرد شدن تمایل دارد به خاطر ترس از رها شدن، «پذیرش» را به عنوان راهی برای تسلیم شدن به صورت ارزش شناسایی کند و بپذیرد. در این مورد، این ارزش ممکن است به عنوان توجیهی برای تحمل رفتارهای آزاردهنده یک شریک به منظور فرار از رها شدن و طرد شدن باشد. هنگامی که ارزش‌ها به صورت دقیق و به این روش استفاده می‌شوند، در واقع به عنوان رفتار اجتناب از طرح‌واره عمل می‌کنند و در مورد مثال بالا به عنوان وسیله‌ای برای اجتناب از رها شدن و طرد شدن استفاده می‌شود.

تشخیص بین رفتارهایی که افراد به عنوان ارزش‌های واقعی بروز می‌دهند و آن‌هایی که (ارزش‌هایی) که صرفاً نسخه‌های جایگزین رفتارهای قدیمی مقابله با طرح‌واره‌های هستند، توسط درمانگر ضروری است. برای درمانگر بررسی منظم عملکرد رفتار، کمک به زوجین در تبیین و افتراق اقدامات مبتنی بر ارزش‌ها از رفتارهای مقابله با طرح‌واره و پرهیز از این رفتارهای مقابله ای اهمیت دارد. یک راه برای انجام این کار پرسیدن این نکته است که آیا این رفتار جدید است یا قدیم و اینکه آیا این رفتار آن‌ها را از درد و رنج دورتر و به ارزش نزدیک‌تر می‌کند یا نه. این پرسش‌ها نه تنها توجیه یک ارزش انتخابی را نشان می‌دهند، بلکه یک تمرین عملی برای درون‌نگری درباره ارزش‌ها هستند. کمک به زوج‌ها برای یادگیری تمایز میان ارزشی که آزادانه انتخاب می‌شود و ارزشی که بر اساس قوانین، احساسات، یا اجتناب از ترس، انتخاب می‌شود بخش کلیدی موفقیت است.

ارزیابی درجه انطباق و هم ترازی رفتارها با ارزش‌ها

سه کار برگ برای کمک به زوجین جهت ردیابی کردن انطباق رفتارها با ارزش‌ها وجود دارد. آن‌ها می‌توانند در طول هفته توسط زوجین مورد استفاده قرار گیرند تا پیشرفت درمان را کنترل کنند و اینکه آیا رفتارهای آن‌ها و یا شریک زندگیشان، متناسب با ارزش‌ها و رو به جلو است یا خیر. (کار برگ‌ها پیوست درو نگاه کنید)

اولین کار برگ، نظارت بر ارزش‌ها در طول هفته و نظارت بر رفتارهای سازگار با ارزش‌ها را فراهم می‌کند. زوج‌ها اهمیت هر ارزش و سپس خود و سطح سازگاری رفتارهایشان با این ارزش‌ها را از ۰ تا ۱۰۰ درصد ارزیابی می‌کنند، صفر بودن به معنی عدم سازگاری و ۱۰۰ کاملاً سازگار است. این کار برگ برای استفاده زوج‌هایی که در رابطه دو سو گرا هستند مفید است. زوجین دوسوگرا کسانی هستند که در تلاش برای کاربر روی رابطه هستند. ولی تمایل به انجام دادن و انجام ندادن دارند. این امر یعنی تلاش برای انجام دادن و انجام ندادن تلاش برای رابطه باعث ایجاد یک دینامیک می‌شود که هیچ کدام از زوجین تمایلی به تغییر رفتارها نداشته باشند و بنابراین آن‌ها در حصار رابطه اشتباه باقی می‌مانند. استفاده از این کار برگ می‌تواند به شرکا کمک کند تا هزینه درگیر نشدن و اجرا نکردن رفتارهای جدید را بشناسند. این کار برگ به آن‌ها نشان می‌دهد که چقدر با ارزش‌های خود سازگار هستند، انتخاب اینکه آیا در رابطه باقی می‌مانند یا خیر و یا حتی دانستن اینکه آیا رابطه عملی است یا خیر.

شرکا را تشویق کنید که تنها بر تغییر رفتارهای خود تمرکز کنند و مراقب این موضوع باشند که آیا رفتارهای شریک آن‌ها تغییر می‌کند یا نه. تا زمانی که آن‌ها رفتار خود را تغییر ندهند، آن‌ها در حصار رابطه اشتباه باقی می‌مانند.

نظارت بر ارزش ها در طول هفته

به هفته گذشته فکر کنید، چقدر رفتار شما با ارزش های شما سازگار است؟ رفتار شریک زندگی تان چگونه؟ اول، هر یک از ارزش ها را وارد کار برگ کنید، سپس اهمیت هر ارزش را مشخص کنید. و اینکه نمره شما از ۰ تا ۱۰۰ چه عددی است اگر همه رفتار تان کاملاً با ارزش ها سازگار بوده عدد ۱۰۰ و اگر اصلاً سازگار نبوده عدد صفر را بدهید و بعد برای شریک زندگی تان نیز این کار را انجام دهید.

نمونه نظارت بر ارزش ها در طول هفته

دو کار برگ بعدی نیز می توانند برای نظارت بر رفتارهای متجانس و متناسب زوجین با ارزش ها در طول هفته استفاده شوند. این کار برگ ها می توانند سبب پیشرفت درمان، پیگیری اقدامات ویژه زوجین در گیر در طرح و اینکه رفتار آنها سازگار با ارزش ها است یا نه شوند. وقتی رفتارهای ناسازگار با ارزش ها را شناسایی کردید، به زوجین کمک کنید تا رفتارهای جایگزین را که دوست دارند شناسایی و تمرین کنند.

کار برگ های تکمیل شده، رفتارهای زوجین را در طول هفته نشان می دهد. چه اقداماتی با ارزش های آنها سازگار بوده؟ چه اقداماتی با ارزش های آنها ناسازگار بوده؟

در ستون اول، شرکا ارزش های خود را وارد می کنند. در ستون دوم، از آنها بخواهید که اقدامات ویژه ای را که برای سازگاری با ارزش ها انجام داده اند را یادداشت کنند و پایین آنها بنویسند که شریک آنها چگونه به این اقدامات مبتنی بر ارزش ها واکنش نشان داده است. در ستون بعدی، رفتارهایی که با ارزش ها ناسازگار هستند و واکنشی که شریک زندگی آنها نشان داده است را بنویسند. در نهایت، در آخرین ستون، شرکا برای سازگاری رفتارهای خود با ارزش ها نمره صفر تا ۱۰۰ را لحاظ کنند. اگر تمام رفتارهای آنها مطابق با ارزش است، نمره ۱۰۰ و اگر هیچ یک از رفتارهای آنها سازگار با ارزش نیستند، نمره صفر رو بدهند.

همسویی باکار برگ ارزش‌ها

ارزش‌ها ارتباطی	اهمیت ارزش (۱-۱۰)	رفتارهای سازگار من (۰ - ۱۰۰٪)	رفتارهای سازگار همسر من (۱۰۰٪ - ۰)
مهربانی	۹	۶۰٪	۴۵٪
شفقت و دلسوزی	۱۰	۶۵٪	۴۰٪
جراتمند	۱۰	۳۰٪	۸۰٪
کنجکاو	۱۰	۴۰٪	۴۰٪
پذیرش	۱۰	۳۵٪	۳۰٪
مشارکت	۹	۷۰٪	۴۰٪
انعطاف پذیر	۹	۵۰٪	۲۰٪
منصف و بی طرف	۱۰	۶۰٪	۴۵٪
ابراز کننده	۹	۲۵٪	۴۵٪
صادقانه	۱۰	۷۵٪	۴۵٪
بی آلايش	۱۰	۶۰٪	۷۰٪
قدردان	۱۰	۲۰٪	۲۰٪

درباره هفته گذشته فکر کنید، چقدر رفتار شما با ارزش‌های شما سازگار بوده است؟ ابتدا، به هر یک از ارزش‌های خود نگاهی بیندازید، سپس اقداماتی را که در طول هفته انجام داده‌اید یادداشت کنید. شریک شما چگونه به رفتارهای شما پاسخ می‌دهد. اقداماتی را که در راستای ارزش‌ها انجام داده‌اید و پاسخی که از شریکتان دریافت کرده‌اید را بنویسید، در نهایت، برای اقدامات سازگار با ارزش‌ها به خودتان یک امتیاز کلی از صفر تا صد بدهید.

کاربرگ همسویی با ارزش های ارتباط

ارزش های ارتباط	اقدامات	نتیجه	اقدامات	نتیجه	ارزیابی برای اقدامات مبتنی بر ارزش ها این هفته (۱۰۰٪-۰)
	سازگار با ارزش ها	(پاسخ شریک زندگی تان چگونه بوده است)	ناسازگار با ارزش ها	(پاسخ شریک زندگی تان چگونه بوده است)	

برای هم‌ردیف و هم سو کردن کار برگ ارزش ها در همسران، افراد همان دستورالعمل های مشابه کار برگ قبلی را با توجه به رفتار همسرشان دنبال کرده و رفتارهای سازگار با ارزش های همسرشان و نحوه واکنش او را یادداشت می کنند و در مورد رفتارهای متناقض او نیز همین کار را انجام می دهند. در نهایت، افراد نمره ۱۰۰-۰ رفتارهای سازگار با ارزش های همسر خود را به دست می آورند

تنظیم کار برگ ارزش‌ها برای همسران

به هفته گذشته فکر کنید، چقدر رفتار همسران با ارزش‌های شما سازگار بود؟ ابتدا، با ورود به هر یک از ارزش‌های خود شروع کنید، سپس اقدامات همسران را که با این ارزش‌ها هماهنگ و سازگار بوده بنویسید. چگونه به رفتارهای شریک زندگی خود پاسخ دادید؟ سپس، اقدامات همسران که با این ارزش‌ها ناسازگار بودند را بنویسید. چطور واکنش نشان دادید؟ در نهایت، به شریک زندگی‌تان یک امتیاز کلی (۱۰۰ - ۰٪) برای اقدامات سازگار برای این هفته بدهید.

ارزش‌های ارتباطی	اقدامات سازگار با ارزشهای همسر	نتیجه (پاسخ شما چگونه است؟)	اقدامات ناسازگار با ارزشهای همسر	نتیجه (پاسخ شما چگونه است؟)	رتبه‌بندی و نمره برای اقدامات مبتنی بر ارزش همسران در این هفته (۱۰۰٪ - ۰)

این دو کار برگ افراد را تشویق می‌کنند که نسبت به سطح سازگاری و انطباق خود با توجه به ارزش‌هایی که برای خود شناسایی کرده‌اند آگاه باشند این آگاهی سبب تشویق زوجین در طول هفته زمانی که همسرشان رفتارهای ارزشمند به منظور پاسخ‌گویی به آن‌ها می‌دهد می‌شود و در همان لحظه بروز رفتار را نیز مورد توجه قرار می‌دهند. به طور خلاصه، تبیین ارزش‌ها مهم‌ترین مؤلفه درمان است زیرا این ارزش‌ها، تغییرات رفتاری را که زوج‌ها در آن کار می‌کنند، هدایت می‌کنند. تبیین ارزش‌ها شامل شناسایی ارزش‌ها در حوزه روابط و سپس تبدیل آن به رفتارهای خاص که جایگزین رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره می‌شود. بقیه درمان شامل ارزیابی میزان همسویی رفتارها با ارزش‌ها و کار با افکار و احساساتی است که به عنوان موانع رفتارهای ارزشمند ظاهر می‌شوند.

فصل پنجم

شناسایی موانع اقدامات مبتنی بر ارزش ها^۱ و تشخیص لحظات انتخاب

فضایی بین محرک و پاسخ وجود دارد. این فضا قدرت ما برای انتخاب پاسخ را افزایش می دهد.

در پاسخ های ما رشد و آزادی ما نهفته است - ویکتور فرانکل^۱

زمانی که زوجین ارزش های خود را تبیین کردند، باید روش های خاصی را برای مقابله با این موانع، بیاموزند. گام برداشتن به سمت یک حرکت ارزشی، افکار و احساسات شدید و ناخوشایند مرتبط با طرحواره یک فرد را به همراه دارد. به محض اینکه یکی از زوجین رفتار جدیدی مبتنی بر ارزش ها را انجام می دهند، خاطرات قدیمی، پیش گویی ها و احساسات قوی به عنوان تهدیدی برای پاسخ های سازگار رخ می دهد و مانع بروز آنها می شود. رفتارهای ارزشمند به ناچار با موانعی روبرو می شوند دلیل روبرو شدن با این موانع این است که رفتار مبتنی بر ارزش ها غالباً (۱) درد هیجانی را فعال می کند، (۲) باورهای منفی را در مورد خود و دیگران به ارمغان می آورد و (۳) نیازمند مهارت هایی است که ممکن است زوجین فاقد آن باشند.

اکنون که ارزش های هر یک از زوجین را شناسایی کردید، بقیه درمان شامل تشخیص لحظه انتخاب رفتارهای ارزشمند، به خاطر سپردن آنها هست و کار ما روی موانعی است که در این مسیر مثبت و ارزشمند دیده می شود.

هر قدم مهمی که زوجین برای این ارزش ها برمی دارند با موانعی زیادی روبه رو می شوند. آنها نمی توانند بدون مواجهه با عواملی که در این راه هستند، ویژگی های یک همسر مهربان را داشته باشند. افراد باید تجربیات دردناکی که در این راه کسب می کنند را شناسایی کنند و یاد بگیرند که به طور متفاوت با آنها ارتباط برقرار کنند تا آنها توسط نیروی ترس و اجتناب کنترل نشوند.

این فصل به طور خلاصه سه نوع مانع را معرفی می کند و از آنها برای شناسایی لحظات انتخاب بین اجتناب و ارزش ها استفاده می کند. در سه فصل بعدی ما هر یک از این موانع را به تفصیل مورد بحث قرار می دهیم و روشی برای کار با آنها ارائه می دهیم.

^۱-Victor frankl

شناسایی لحظات انتخاب

زمانی که یک طرح‌واره راه اندازی می‌گردد، خاطرات به‌طور خودکار و شرطی برانگیخته می‌شوند. عواطف، احساسات، و تصاویری که زوجین را به استفاده از رفتارهای مقابله‌ای قدیمی (اجتنابی تجربی) ترغیب می‌کند. زمانی که زوجین می‌خواهند در شرایط حساس و تحریک‌شده تعارضات، به‌طور متفاوتی رفتار کنند و اقدام ارزشی جدیدی را به‌کارگیرند چندین لحظه انتخاب دارند. بخش اساسی درمان که به شناخت لحظه انتخاب کمک می‌کند لحظه نزدیک به تحریک است. این کار با ذهن آگاهی و توجه به افکار، احساسات، عواطف و اصرار به داشتن انعطاف شناختی و رفتاری صورت می‌گیرد.

زمانی که رفتارهای اجتنابی قدیمی را می‌توان با پاسخ‌های مبتنی بر ارزش‌های جدید جایگزین کرد درمانگر به زوجین کمک می‌کند همراه با لحظه انتخاب، نشانه‌های طرح‌واره خاصی که تحریک‌شده است را شناسایی کنند. این فرآیند شامل شناخت زوجین نسبت به لحظه‌ای است که آن‌ها تحریک‌شده‌اند. یا پس‌ازاینکه آن‌ها رفتار مقابله‌ای را به کار گرفتند، رخ می‌دهند؟ آیا به شکل فکری، عاطفی، احساسی یا تصویر هستند؟

با تشخیص لحظات انتخاب شامل:

۱. شناسایی و پیش‌بینی راه‌اندازها (در فصل ۳)
۲. شناسایی و پیش‌بینی موانع. شامل افکار مبتنی بر طرح‌واره، احساسات و عواطفی است که زوجین را به رفتارهای مقابله‌ای قدیمی می‌کشاند. پیش‌بینی موانع کمک می‌کند که زوجین بدانند این موانع ادامه دارد و پاسخ‌های جایگزین را به‌عنوان کلید شناسایی کنند (در فصل‌های ۶ و ۷ بحث می‌شود)

۳. درک محرک‌های راه‌انداز در بیرون و خارج از جلسه (در فصل ۳)

۴. تمرین ذهن آگاهی موانع در خارج از جلسه (در فصل‌های ۶ و ۷ بحث می‌شود)

۵. تمرین ذهن آگاهی پیامدهای رفتاری: مشاهده پاسخ‌دهی همسر در رابطه و ارزیابی تأثیر و کارایی رفتار (در فصل‌های ۳ و ۶ بحث می‌شود)

لحظات زیادی برای انتخاب وجود دارند. یکی از این لحظه‌های انتخاب قبل از محرک پیش‌بینی شده هست. به عنوان مثال، اگر یک فرد طرح‌واره رهاشدگی داشته باشد و شریکش به سفر کاری برود، این لحظه‌ای است که آن مانع رخ می‌دهد و فرد را به طور ذهنی آماده استفاده از رفتارهای مقابله‌ای قدیمی می‌کند.

مثال دیگر اگر یک فرد طرح‌واره فداکاری و از خودگذشتگی را داشته باشد یک محرک راه‌انداز برای این طرح‌واره زمانی است که دیگران از او درخواست می‌کنند. در این مورد، تمرین ذهن آگاهی روی درخواست‌ها می‌تواند مفید باشد. شما می‌توانید به شریک زندگی کمک کنید تا درخواست‌ها را رسمیت ببخشد، بطوریکه توافق کند که هر بار کسی درخواست می‌کند، پاسخ دهد، «بگذارید به آن فکر کنم».

فرد می‌تواند با تشخیص زمانی که شریک زندگی‌اش تحریک شده به کاهش فرایند تعارض کمک کند و می‌تواند لحظه انتخاب را به آگاهی او برساند. به عنوان مثال، شما می‌توانید از افراد بپرسید که وقتی آن‌ها تحریک می‌شوند، چه چیزی نیاز دارند و چگونه شریک زندگی‌شان، زمان تحریک آن‌ها را تشخیص دهد و به آن‌ها کمک کنند. ممکن است بگویید «اگر مایک متوجه شود که طرح‌واره محرومیت شما تحریک شده است، چه چیزی در طول آن لحظات به شما بگوید که می‌تواند به حفظ ارزش‌های شما کمک کند؟» افکار و احساسات مبتنی بر طرح‌واره (در فصل‌های ۶ و ۷ به تفصیل بحث خواهد شد) لحظه انتخاب را نشان می‌دهند.

در نهایت، پاسخ دادن به طور متفاوت زمانی اتفاق می‌افتد که زوجین متوجه شوند که آن‌ها قبلاً در رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره درگیر بودند، مانند فریاد زدن، حمله یا احساس گناه - همه آن‌ها دوباره به عنوان اجتناب تجربی در دوره‌های اکت تعیین می‌شوند. وقتی زوجین تشخیص دهند که در یک رفتار مقابله‌ای قدیمی گرفتار شده‌اند، هنوز فرصت انتخاب رفتار مبتنی بر ارزش‌ها را دارند.

در طول درمان درمانگر به زوجین در شناسایی لحظات انتخاب کمک می‌کند تا بتوانند در رابطه با اهداف جدید عمل کنند. مراحل متعددی برای این فرآیند وجود دارد. اول، درمانگر، زوجین را تشویق می‌کند تا تمرین ذهن آگاهی بر روی راه‌اندازها داشته باشند. دوم، درمانگر موانع شناختی و عاطفی ناشی از تحریک را شناسایی می‌کند و درمانگر از این‌ها به عنوان فرصت‌هایی برای تمرین رفتارهای مبتنی بر ارزش‌های جدید استفاده می‌کند. درمانگر می‌تواند این موانع را با بررسی درگیری اخیر (با بحث یا ایفای نقش) در لحظاتی که تحریک شده‌اند و آنچه مانع رفتار ارزشمند شده است شناسایی کنند. درمانگر افکار و احساسات طرح‌واره را به ارزش‌های زوجین که تشخیص داده شده است ربط می‌دهد. شما می‌توانید سؤالاتی بپرسید از جمله:

وقتی احساس عصبانیت می‌کنید، با چه معیار ارزشی می‌خواهید عمل کنید؟ چه چیزی باعث عصبانیت شما می‌شود؟

زمانی که محرومیتی پیش می‌آید با چه معیارهایی عمل می‌کنید؟ چه چیزی باعث محرومیت شما می‌شود؟ کدام موارد نشان می‌دهد که طرح‌واره محرومیت شما تحریک شده است؟

زمانی که فکر می‌کنید مارک هرگز شمارا درک نمی‌کند، در آن لحظات دوست دارید چه کاری انجام دهید؟ چطور می‌خواهید رفتار کنید؟

زمانی که احساس می‌کنید از مارک فاصله گرفته‌اید می‌خواهید چه کاری انجام دهید؟ در طول هفته توجه کنید چه زمانی این احساس تشدید می‌شود.

زمانی که احساس ناامیدی و درماندگی می‌کنید چطور دوست دارید در این رابطه رفتار کنید؟ و زمانی که این احساسات نمایان می‌شود چگونه می‌توانید به یکدیگر کمک کنید؟

شناسایی موانع

به اتفاق زوجین آنچه را که مانع آن‌ها از انجام رفتارهای ارزشمند در رابطه‌شان می‌شود بررسی می‌کنند. کدام خاطره‌ها، پیش‌بینی‌ها، یا ترس‌ها مانع عملکرد آن‌ها طبق معیارهایشان می‌شود؟ چه افکار و احساساتی دارند که آن‌ها را با قدرت از ارزش‌ها دورنگه می‌دارد؟ در اینجا چند نمونه از سوالات برای رسیدن به این موارد آورده شده است:

چه افکار و خاطره‌هایی مربوط به طرح‌واره‌ها شما است که شما را از برداشتن قدم‌هایی به سمت ارزش بازمی‌دارد؟

چه احساساتی شما را از برداشتن گام‌هایی به سمت رفتار ارزشمند منصرف می‌کند؟

پیش‌بینی می‌کنید چه چیزی شما را به سمت آسیب‌پذیری، قدردانی، محبت، همدردی و دلسوزی و

غیره می‌کشاند؟ آیا می‌خواهید این پیش‌بینی‌ها را در رابطه خود امتحان کنید؟

هنگام تلاش برای پیشروی (مسیر مثبت) چه احساسات ناخوشایندی وجود دارد؟

به نظر شما کدام ارزش‌ها مشکل‌تر است تا روی آن‌ها کار شود؟

آیا احساس می‌کنید که همسران قبل از اینکه شما به نفع او تغییر کنید باید تغییر کند؟

سه نوع از موانع رایج

موانعی که بر اساس ارزش‌های بنیادی عمل می‌کنند عموماً به سه دسته تقسیم می‌شوند:

موانع شناختی

زمانی که طرح‌واره فرد در جلسه تحریک می‌شود، همه افکار مرتبط با باورهای بنیادی به‌طور خودکار نمایان می‌شود. ذهن او به یک ماشین متقاعدکننده تبدیل می‌شود. هر فکری سعی خواهد کرد فرد را به‌منظور محافظت در برابر درد و رنج ناشی از طرح‌واره از انجام رفتار جدید بازدارد. به‌عنوان مثال، اگر فردی با طرح‌واره بی‌اعتمادی / سوءاستفاده، به همسرش تلفن بزند و پاسخی نشنود، طرح‌واره او احتمالاً تحریک می‌شود. در آن لحظه، افکاری به‌منظور محافظت از او در برابر خیانت

همسرش ظهور می کنند. این افکار باعث می شود که پیگیر کارهای همسرش شود، او را متهم کند و یا از همسرش اطمینان مجدد بخواهد - همه برای اجتناب کردن از درد و رنج طرحواره است که در همان لحظه شروع می شود. عمل نکردن طبق افکار ذهن و بجای آن انتخاب یک رفتار ارزشمند، باعث شک و تردید و اضطرابش در آن لحظه می شود اما از طرفی به همسرش نزدیک تر می شود همان گونه که همسرش دوست دارد.

وقتی افراد برای رفتار جدید و ارزشمند تلاش می کنند، کاری جدید انجام می دهند. آن ها خطر را می پذیرند؛ بنابراین، رفتارهای ارزشمند، افکار ناشی از طرحواره را به طور اجتناب ناپذیری تحریک می کنند. نقش درمانگر، استخراج افکار ترکیبی و نام گذاری آن ها به عنوان موانع است. **در فصل ۶،** انواع رایج افکار را مورد بحث قرار می دهیم که زوجین را از رفتارهای ارزشمند دور می سازد و سیزده فن کلیدی برای خنثی کردن این افکار ارائه می شود.

موانع عاطفی

همانند افکار تداخل کننده با طرحواره، زوجین با احساسات ناشی از طرحواره که مانع بروز رفتار ارزشمند می شود مواجه می شوند. این درد عاطفی ممکن است شامل احساساتی از قبیل شرم، درماندگی، تنهایی و محرومیت همراه با برانگیختگی فیزیولوژیکی باشد. رفتار مبتنی بر ارزش ها باعث تحریک درد و رنج طرحواره می شود، چون انجام کاری جدید همراه با آشفتگی است، ترس از ناشناخته ها، ترس از تثبیت طرحواره، ترس از رد شدن، ترس از اینکه ممکن است رفتار جدید آسیب پذیرتر باشد.

کمک به زوجین برای توصیف و تصور کردن این احساسات جدید بدون انجام آن بسیار سخت است. این فرآیند شامل حمایت از افراد برای نام گذاری احساسات، ایجاد فضا و حرکت از طریق موج احساسی است. این امر نیازمند پذیرش بالا، تمایل و همدردی با احساسات دردناکی است که از برانگیختگی طرحواره ناشی می شود،

درمان پذیرش و تعهد استراتژی‌های ویژه‌ای برای دستیابی به این هدف ارائه می‌دهد. شامل استفاده از ذهن آگاهی برای کمک به زوجین در مشاهده و توصیف درد و رنجشان بدون هیچ قضاوتی و هدایت احساسات از طریق تصویرسازی یا مرور تعارض اخیر است. این فن‌ها به تفصیل در فصل ۷ شرح داده شده‌اند.

موانع مبتنی بر مهارت‌ها

رفتارهای ارزشمند بین فردی اغلب نیازمند مهارت‌هایی است که زوجین فاقد آن هستند. زوجین ممکن است قادر باشند از افکار برگرفته از طرح‌واره جلوگیری کنند و با عواطف دردناک همراه شوند، اما ممکن است ندانند چگونه واکنش متفاوتی به آن‌ها نشان دهند. آن‌ها ممکن است فاقد مهارت‌های ابراز وجود یا گوش دادن فعال و ارتباطات غیر خشونت‌آمیز باشند. آن‌ها ممکن است ندانند که رفتار جایگزین مؤثر به چه شکلی است. این نواقص می‌تواند به عنوان موانعی برای ارزش‌ها باشند آموزش مهارت‌ها برای زوجین در فصل ۸ توضیح داده می‌شود.

پیش‌بینی موانع

پیش‌بینی موانع در زمانی که هریک از زوجین رفتار جدید ارزشمندی را انجام می‌دهند، یک مداخله کلیدی است. شما از زوجین بخواهید که آمادگی روبرو شدن با آن موانع را داشته باشند. نام‌گذاری و پیش‌بینی افکار و احساساتی که به عنوان موانع نمایان می‌شوند به آگاهی از لحظه انتخاب کمک می‌کنند و زوجین را برای واکنش‌های احتمالی، آماده می‌کنند. اجازه دهید زوجین خود پیش‌بینی کنند اگرچه از درد و رنج عقب‌نشینی و اجتناب کنند یا به سمت آن روند.

تمرین ذهن آگاهی موانع خارج از جلسه

پیگیر باشید که زوجین فرم گزارش پیامد رفتارهای مقابله‌ای و فرم گزارش محرک‌های راه‌انداز را در طول هفته تکمیل کنند. به منظور ردیابی و نظارت بر محرک‌های راه‌انداز، افکار و احساساتی که در طول هفته رخ می‌دهند (هر دو در پیوست د ارائه شده است). با استفاده از این کار برگ‌ها، لحظه‌های انتخاب را که منجر به تصمیم‌گیری برای رفتار متفاوت می‌شود بررسی کنید. بازبینی کاربرگ‌ها هر هفته به درمانگر و زوجین کمک می‌کند تا از رفتارهای مبتنی بر ارزش‌ها استفاده کنند. همچنین زوجین را به تمرین رفتارهای جایگزین در بیرون و خارج از جلسه تشویق کنید. درمانگر باید زوجین را تشویق کند که دفعه بعد به‌طور ذهنی تصویرسازی کنند که آن‌ها در تنش هستند. سپس با استفاده از کاربرگ‌های ثبت‌شده از هر رویداد، این سؤالات را پرسید:

چطور متوجه شدی که تحریک شدی؟

آیا احساسی در بدن شما وجود داشت که باعث شد متوجه شوید یک طرح‌واره تحریک شده است؟
آیا فکر خاصی بود که شما متوجه شوید تحریک شده‌اید؟

آیا احساس یا خاطره‌ای بود که باعث شد متوجه شوید که تحریک شده‌اید؟
در چه لحظه‌ای متوجه شدید که یک طرح‌واره خاص ایجاد شده است؟ اولین لحظه‌ای که متوجه تحریک شدید دوست داشتید در آن لحظه چگونه رفتار کنید؟
چه ارزش‌هایی می‌خواهید در طول آن لحظات به یاد داشته باشید؟

تمرین ذهن آگاهی موانع در طی جلسه

درمانگر افکار و احساساتی که هر دو شریک به‌عنوان موانع شناسایی کرده‌اند را به ذهن می‌سپارد. درمانگر موانع خاصی را به ارزش‌های مربوطه ربط می‌دهد که حدس می‌زند زمانی که آن افکار و احساسات به وجود می‌آیند، آن‌ها می‌توانند برای ارزش خاصی یک نشانه باشند. به‌عنوان مثال، فرض کنید که درمانگر تفکر طرح‌واره‌ای را شناسایی کرده است، «همسرم هرگز من را درک نخواهد

کرد. « اگر این فکر به عنوان مانعی برای درخواست کردن، احساس همدلی، یا بیان نیاز در نظر گرفته شود، درمانگر می تواند به زوجین یادآوری کند که در اینجا یک لحظه انتخاب است که هیچ یک از این رفتارها را انجام ندهند و تسلیم استفاده از رفتارهای مقابله با طرحواره نشوند. به طور خلاصه، درمانگر به افکار و احساساتی که به عنوان موانع عمل می کند گوش می دهد، سپس به زوجین یادآوری می کند که یک لحظه انتخاب وجود دارد. درمانگر به زوجین کمک می کند تا قصد و منظورشان را در لحظات انتخاب که می خواهند عمل کنند شناسایی کنند و همچنین به زوجین کمک می کند تا ارزش ها را به افکار و احساسات ناشی از طرحواره خاصی ارتباط دهند و به روشن سازی کاربرد رفتارهای ارزشمند به جای رفتارهای مقابله ای بپردازند.

نمونه یک گفتگو

دانیل و اشلی درباره این موضوع که جشن فارغ التحصیلی دوست آنها در همان هفته ای است که اشلی هم جراحی دارد بحث و گفتگو می کنند. اشلی می خواهد کیسه صفرا خود را بردارد و یک هفته مرخصی بگیرد تا استراحت کند و خوب شود. او می خواهد دانیل در حین دوران نقاهت کنارش بماند. دانیل نمی خواهد جشن فارغ التحصیلی را از دست بدهد و خواسته اشلی باعث شده که طرحواره فداکاری اش تحریک شود. همان طور که طرحواره فعال می شود، او احساس ترس و گناه می کند و او از طریق تسلیم شدن، بخشیدن و موافقت و کنار کشیدن مقابله می کند. این باعث رنجش و احساس خشمی فزاینده و ناعادلانه می شود. کناره گیری دانیل، طرحواره بی اعتمادی اشلی را راه می اندازد - او از این می ترسد که دانیل مراقبت از او را در اولویت قرار ندهد. او باخشم، حمله، تهدید و سرزنش پاسخ می دهد.

درمانگر: ما می توانیم روز شنبه مذاکره ای برای برنامه ریزی داشته باشیم با موضوع شناسایی کردن اهداف زندگی هر کدام از شما چیست، سپس مشخص کردن آنچه برای هر کدام از شما غیر قابل تحمل است. چگونه؟

اشلی: این منطقیه.

دنیل: به نظر خوب می‌رسد

درمانگر: قبل از شروع مذاکره، من به هر سه نفرمان یادآور می‌شوم زمانی که طرح‌واره تحریک می‌شود مراقب باشیم احتمال دارد که این مذاکره، طرح‌واره‌های هر دو نفر شمارا تحریک کند. نظرتان درباره این چیه؟

اشلی: آره. فکر می‌کنم مذاکره در مورد نیازهای مختلف ما کار بسیار دشواری باشه.

درمانگر: خوب، اجازه دهید ببینیم که آیا می‌توانیم به لحظات انتخابی و وضعیت‌های راه‌اندازی که سبب عدم استفاده از روش‌های مقابله‌ای و مبارزه کردن می‌شود توجه کنیم. **هر دو:** بسیار خوب.

درمانگر: شما، اشلی، به آن لحظه‌هایی که احساس تنهایی می‌کنید و یا به دنیل مشکوک می‌شوید، توجه کنید. یا زمانی که نمی‌توانی به دنیل تکیه کنی و احساس می‌کنی او به تو اهمیت نمی‌دهد آیا نگرانی از تو مراقبت نکند؟

اشلی: آره. تاکنون این احساسات برایم پیش آمده. نگرانم که دنیل از من مراقبت نکند و وقتی به او نیاز دارم آن لحظه نباشد.

درمانگر: بیایید طی مذاکره به زمانی توجه داشته باشیم که این تجربه و احساس نمایان می‌شود و شمارا به سمت رفتارهای قدیمی مانند عصبانی شدن و پرخاشگری سوق می‌دهد. در این لحظه، شما یک انتخاب خواهید داشت که یا به روش‌های قدیمی و خودکار پاسخ دهید یا این که به ارزش‌های خود تمرکز کنید و رفتار جدیدی را انتخاب کنید.

هر دو: بسیار خوب

درمانگر: شما، اشلی، سعی کنید که درست به لحظه قبل از عصبانی شدن یا پرخاشگری تمرکز کنید. بیایید اولین فکر قدرتمند، احساسی را که شما متوجه اش می‌شوید در نظرگیریم.

اشلی: بسیار خوب.

درمانگر: دنیل، آیا فکر می کنید که ممکن است باور از خودگذشتگی شما و احساس درماندگی در طول این مذاکره تحریک شود؟

دنیل: آره. من حتی زمانی که در حال گفتن موقعیت های ایده آل خودم هستم آشفته می شوم چون می دانم که اشلی را عصبانی می کند.

درمانگر: این مهم است. خوشحالم که شما آن را تشخیص دادید. همین طور که مذاکره می کنیم و هر کدام از شما موقعیت ایده آل خودتون را مشخص می کنید، آیا می توانید به آنچه شما را وادار می کند که دوری کنید، تسلیم شوید، ببخشید، یا قطع ارتباط کنید توجه کنید.

دنیل: سعی می کنم آن را در نظر بگیرم.

درمانگر: الان زمانی است که شما لحظه انتخاب را در این مذاکره تشخیص می دهید، به روی چه ارزش هایی می خواهید تمرکز کنید دنیل؟

دنیل: من می خواهم مهربان، جسور و منصف باشم.

درمانگر: و اشلی می خواهی به چه ارزش هایی توجه کنی؟

اشلی: من می خواهم همدلی، انعطاف و درک داشته باشم.

درمانگر: بسیار خوب. بیا ببینیم مذاکره را شروع کنیم و تمرکز خود را روی هر فکر یا احساساتی که شما را به سوی رفتارهای اجتناب ناپذیر می کشاند بگذاریم، هنگامی که خواستار جلوگیری از بروز آن می شوید، لحظه ای که مورد دیگری را برای امتحان انتخاب می کنید. این سخت است، اما فقط با توجه به آن و به رسمیت شناختن آن شروع می شود.

هر دو: (سرشان را تکان می دهند)

درمانگر: دنیل! در این اوضاع، مطلوب ترین شرایط برای شما چیست؟

دنیل: نمی دانم. من نمی خواهم اشلی تنها بماند، اما من هم آرزو داشتم می توانستم در مراسم فارغ التحصیلی شرکت کنم.

درمانگر: من می دانم این یک مشکل پیچیده است، اما می توانید برا کار روز شنبه یک ایده بدید؟

دنیل: خوب، اشلی روز پنجشنبه عمل جراحی خود را انجام می دهد و من پنجشنبه و جمعه را مرخصی می گیرم تا با او باشم. در حالت ایده آل دلم می خواهد فقط در بخشی از مراسم روز شنبه حضور داشته باشم نه تمام مراسم. من می خواهم بتوانم دو یا سه ساعت در آنجا باشم.

اشلی: فریاد میزند و صحبت دنیل را قطع می کند (سه ساعت، بعلاوه رفتن و برگشتن به آنجا. و من مثل یک چوب بیفتم گوشه اتاق).

درمانگر: اشلی. بیا این احساس رو پایین بیاریم (کنایه از ضعیف کردن). چه اتفاقی می افتد؟

اشلی: او در این مورد احساس ناراحتی نمی کند.

درمانگر: حالا چه احساس می کنی؟ احساس چیه؟

اشلی: من می ترسم که تنها باشم و او اهمیتی نمی دهد.

درمانگر: احساس تنهایی و محرومیت در شما ایجاد شده است؟

اشلی: بله.

درمانگر: چگونه می خواهید با دنیل در این تجربه شریک بشوید؟ ارزش هایی که می خواهید به آنها عمل کنید چیست؟

پس از پیش بینی موانع شناختی و عاطفی و با توجه به ارزش های هر همسر که می خواهد در حین مذاکره استفاده کند، درمانگر به سرعت طرحواره رفتار مقابله ای اشلی را متوقف می کند. بلافاصله، احساسات مبتنی بر طرحواره شناسایی می شوند و از اشلی خواسته می شود که به ارزش های خود برگردد و آن را به عنوان لحظه انتخاب برای پاسخ متفاوت به شریکش تشخیص دهد.

به طور خلاصه، در زمان اجرا، برخورد با موانع اقدامات مبتنی بر ارزش ها اجتناب ناپذیر است. این موانع ناگزیر وقتی رخ می دهند که زوجها در رفتارهای جدید شرکت می کنند، این یک مزیت، برای آماده کردن زوجین جهت پیش بینی و شناسایی این موانع برای درمان است.

همان طور که درمان پیشرفت می کند، موانع ادامه می یابد. کار با این موانع فرایندی مستمر در درمان است.

در فصل بعدی، ما در مورد استراتژی‌هایی برای کمک به زوجین در برابر افکاری که به عنوان مانعی برای اقدامات مبتنی بر ارزش‌ها عمل می‌کنند، صحبت می‌کنیم و در **فصل ۷** ما استراتژی‌هایی را از کار با موانع عاطفی برای اقدامات مبتنی بر ارزش‌ها مورد بحث قرار می‌دهیم. **فصل ۸** آموزش مهارت‌های ارتباطی برای زوج‌ها را مورد بحث قرار می‌دهد. ما ابتدا کار را بر روی موانع شناختی شروع می‌کنیم، چون وقتی شما بر روی موانع عاطفی کار می‌کنید، افکار مبتنی بر طرح‌واره تمایل دارند تا زوجین را از تجربیات عاطفی دور کنند. به خاطر داشته باشید که در کار واقعی شما با زوج‌ها، استفاده از گسلش و ذهن آگاهی، معمولاً به‌طور هم‌زمان اتفاق می‌افتد و شما باید در فاصله بین این دو (گسلش و ذهن آگاهی)، زمانی که هیجانات آشکار شده را هدایت می‌کنید، بسیار سریع باشید.

فصل ششم

موانع شناختی^۱ اقدامات مبتنی بر ارزش

^۱-Identifying barriers

به منظور کمک به زوجین برای حرکت به سمت ارزش‌ها و تغییر در روابط خود، ابزارهایی برای ارتباط با موانع شناختی‌شان نیاز است. افکار موانع شناختی، هستند که باعث استفاده زوجین از رفتارهای مقابله با طرح‌واره قدیمی وعدم توجه کافی به اقدامات مبتنی بر ارزش می‌شوند. افکار مبتنی بر طرح‌واره، به طور خاص، به عنوان مانع عمل می‌کنند، زیرا اغلب در لحظات فعال شدن به صورت آنی رخ می‌دهند. یک ابزار عملی که در اکت گسلش نامیده می‌شود، به زوجین کمک می‌کند تا با توجه ذهن آگاهانه به طرح‌واره رهاشدگی خود، ذهنیت خود را کمتر کنترل کنند و بر رفتارهای مشکل ساز خود تاثیر بگذارند.

آموزش گسلش

آمیختگی شناختی فرآیندی است که ما کلمات را به تجربه‌ها متصل می‌کنیم؛ بنابراین، به محض اینکه یک طرح‌واره شروع می‌شود، افکار خود آیند را وارد آن طرح‌واره می‌کند. وقتی که ما در یک فکر ذوب می‌شویم، مثل این است که انگار واقعیت دارد. ما این فکر را حقیقتی مطلق به جای محصول ذهنمان می‌بینیم. از آنجا که افکار مبتنی بر طرح‌واره به باورهای اصلی متصل هستند، تمایل بیشتری به بروز دارند و بر اعمال زوجین تاثیر قوی تری دارند .

گسلش شناختی یک فرآیند عملی است که تشخیص و جدا شدن از افکار یک فرد را تسهیل می‌کند. این تکنیک نوعی تمرین مشاهده فرآیند تفکر و سپس فاصله‌گیری (هیز و همکاران ۱۹۹۹) از افکار است به گونه ای که تأثیر کمتری بر رفتارها داشته باشد. به گفته لوما و هایس « فاصله‌گیری شناختی شامل تشویق درمان‌جویان به تشخیص افکار و دیدن آن‌ها به جای پذیرش آنها به عنوان واقعیت‌های عینی درباره جهان است.»

در گسلش، هدف کمک به زوجین است تا به عنوان تجربه‌ای که لزوماً واقعیت‌ها یا حقایق هستند، روند پیشرفت تفکر و ارتباط با افکار را تجربه کنند. درمان پذیرش و تعهد انواع تکنیک‌های گسلش

را ارائه می‌دهد که به تغییر روابط یک فرد با ذهن کمک می‌کند. کمک به زوجها برای خنثی کردن یا جدایی از افکار اجازه می‌دهد که افکار کم‌تر به عنوان مانع عمل کنند.

گسلش سطح مفیدی از جداسازی را از محتوای ذهنی ایجاد می‌کند. این کار به زوجین اجازه می‌دهد تا افکار خود را - به عنوان افکار ببینند - ایجاد فضایی که در آن، افکار می‌توانند کم‌تر جدی و به عنوان بخشی از تاریخ و یادگیری قدیمی تلقی شوند. در این فضا است که زوجها می‌توانند به طور متفاوت رفتار کنند. پاسخ دادن به افکار انعکاسی و اقدامات علیه آن ادراک، احساسات و اقدامات مشکل‌آفرین را ایجاد می‌کنند. در اکت، درمانگران می‌توانند از این فن‌ها برای کمک به زوجین در فاصله گرفتن از محتوای افکار مبتنی بر طرح‌واره تحریک‌شده و حرکت به سوی یک مسیر ارزشمند، صرف‌نظر از آنچه ذهن آن‌ها به آن‌ها می‌گوید استفاده کنند.

در این بخش تمرینات و استعارات مختلفی برای کمک به زوجها برای تمرین فاصله گرفتن از افکار ناشی از طرح‌واره وجود دارد. این تمرین‌ها هر کدام چهار مؤلفه از مهارت‌های شناختی گسلش را پوشش خواهند داد: توجه به افکار، برچسب‌گذاری افکار، فاصله گرفتن از افکار و اجازه آمدن و رفتن به آن‌ها.

گسلش نیز وضعیتی است که در آن درمانگر با در نظر گرفتن هر فرصتی برای جلب توجه و آرام کردن افکار طرح‌واره تحریک‌شده زوجین، داستان‌ها، توجیهات، دلایل، تفسیرها و فرضیات و الگوهای را ارائه می‌دهد. یک محور گسلش نیز به این معنا اختصاص دارد که افکار برگرفته از طرح‌واره تحریک‌شده را به عنوان فرضیه‌هایی که می‌توانند به جای حقایق موردبررسی و آزمایش قرار گیرند برای کمک به زوجین در نظر می‌گیرند. با آرامش فکر کردن این فرصت را برای زوجین مهیا می‌کند تا در حال حاضر نتیجه رفتار خود را بررسی کنند نه آنچه ذهن آن‌ها پیش‌بینی می‌کند. درمانگر باید در مورد افکار مبتنی بر طرح‌واره کنج‌کاو بماند و آگاهی را به فرآیند و عملکرد تفکر برساند.

همچنین درمانگر باید به افکار همجوشی که باعث می شود زوجین از رفتارهای مقابله با طرحواره های قدیمی استفاده کنند به دقت گوش کند. هنگامی که یک اندیشه ظاهر می شود و به عنوان یک مانع عمل می کند، درمانگر آن را برچسب می زند و اگر در گسلش مناسب باشد، به زوج با استفاده از یکی از فن های شرح داده شده در این فصل کمک می کند. در گسلش، مهم نیست که آیا این فکر درست است یا نه یا اینکه آیا درمانگر با این اندیشه موافق است یا نه و آیا شواهدی برای این اندیشه وجود دارد یا خیر این تنها سوا لاتی که باید پرسیده شود، عبارتند از : «چگونه عملکرد تابع فکر می شود؟ چگونگی تأثیر تفکر زوجین بر هم چیست؟ آیا این فکر به عنوان مانعی برای اقدامات مبتنی بر ارزش ها عمل می کند؟» وقتی که افکار به عنوان مانع عمل می کنند، برای کمک به زوجین و به منظور ایجاد فاصله، از فن های گسلش استفاده می کنند.

گسلش شناختی با زوجها

وقتی یک طرحواره شروع می شود، می تواند ذهن ما را به یک «ماشین متقاعدکننده» تبدیل کند و ما را برای محافظت از خودمان به طرف الگوهای قدیمی رفتار، سوق دهد. به عنوان مثال، اگر یک فرد طرحواره طرد و رهاشدگی داشته باشد، افکاری درباره اینکه چگونه او رها و طرد می شود، ایجاد می شوند و به نظر می رسد که او را وادار به تلاش برای جلوگیری از رها شدن می کند. در لحظات فعال شدن طرحواره، بیشتر افکار شامل تفسیر و پیش بینی سازگار با طرحواره است. وقتی متوجه می شوید که افکار یک همسر به طور عمده بر همان نتیجه و تقویت تلاش ها برای اجتناب از یک تجربه احساسی تلاش میکند، بنابراین فرض بر این است که فرد با یک طرحواره فعال همجوشی کرده است.

این نیز درست است که زوجین رفتارهای جدید را امتحان می کنند. به محض اینکه زوجین تلاش می کنند اقدامات مبتنی بر ارزش های جدیدی را در رابطه انجام دهند، ذهنشان قطعاً به دنبال منحرف کردن آنها است. ذهن اغلب پیش بینی پذیری و قطعیت را دوست دارد. با توجه به این موضوع،

آن‌ها سعی خواهند کرد از اقداماتی که باعث ایجاد عدم اطمینان و ترس می‌شوند جلوگیری کنند. وقتی متوجه می‌شوید که یک تفکر مشترک خاص برای افراد در حوزه‌های مختلف ایجاد شده است، به آن‌ها کمک کنید و این را درک کنید که آن‌ها قادر به انتخاب این اندیشه که فکر بر رفتار آن‌ها حاکم است نیستند. اشاره کنید چطور فکر فراگیر شده است به عنوان مثال، توجه کنید که چگونه در روابط متعدد این افکار وجود دارد. شما می‌توانید پیش‌بینی کنید که این تفکر در هنگام تلاش برای رفتار مبتنی بر ارزش‌ها، نمایان خواهد شد. وقتی افراد برای این افکار هوشیار هستند، می‌توانند مشاهده کنند که چگونه افکار به سمت رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌های قدیمی کشیده می‌شوند. باین‌حال، زوجین می‌توانند متوجه شوند که آن‌ها هنوز می‌توانند پاسخ‌های جدیدی را انتخاب کنند و به آرامی از این تفکر آگاه باشند بدون اینکه به آن عمل کنند. آن‌ها می‌توانند تصمیم بگیرند که در این اندیشه شرکت نکنند و در عوض با روشی که اجازه آزادی رفتاری بیشتری را می‌دهد، ارتباط برقرار کنند. کار را با فرآیند گسلش با نشان دادن راه‌هایی که در آن افکار همیشه مفید نیستند و عمدتاً از کنترل ما خارج هستند، در جلسه ادامه دهید.

استعارات گسلش

شما می‌توانید از استعاره‌های زیر برای برجسته کردن قسمتی از افکار که همیشه مفید نیستند و عمدتاً از کنترل ما خارج هستند، استفاده کنید:

استعاره دستگاه پاک‌کرن ساز

ذهن ما مثل ماشین پاک‌کرن ساز است (هیز و همکاران ۱۹۹۹) که همچنان پاک‌کرن تولید می‌کند، ذهن هم به تولید فکر پشت فکر قضاوت پشت قضاوت ادامه می‌دهد. ما کنترل کمی بر این افکار داریم. ذهن ما با دلایل و فرضیه‌هایی در حال توضیح دادن است که چرا چیزهای مختلف برای ما اتفاق می‌افتد. آن‌ها (افکار) تلاش می‌کنند تا ما را از خطر محافظت کنند. مشکل این است که معمولاً خطری وجود ندارد. تلاش برای متوقف کردن این فرآیند تفکر کارساز نیست. ذهن ما ماشینی است که همچنان به ایجاد افکار و قضاوت‌هایی ادامه می‌دهد که به روابط ما کمکی نمی‌کنند.

افکار به عنوان نمایندگان فروش

به زوجها پیشنهاد دهید که افکار می توانند مانند نمایندگان فروش باشند که در تلاش برای فروش محصولاتی هستند که لزوماً برای ما مناسب نیستند. به عنوان مثال، افکار ما چیزهایی مثل «من غیرقابل تحمل هستم»، «من نمی توانم به کسی اعتماد کنم»، «اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، از من دوری خواهد کرد»، «من متفاوت هستم»، «من وابسته نیستم» و «من هرگز به اندازه کافی خوب نیستم» را به ما میگویند. اگر به آرامی این افکار را بدون آن که از آنها لذت ببریم مشاهده کنیم، آنها همچنان ظاهر می شوند و بعد می روند، بی آنکه در فشار باشیم. افکار خاص، به خصوص اگر سرگرم کننده باشند، می توانند دارای زورگویی نسبی باشند. اگر آنها خود را درگیر کنند، این افکار همه استراتژی های سخت فروش خود را بیرون می کشند. برخی افکار، مانند دوران فروش های فصلی، بسیار قانع کننده هستند و دوباره ظاهر می شوند.

زوجین از خود می پرسند آیا افکار مربوط به طرحواره آنها واقعاً فروشندگان خوبی هستند افکاری که آنها را متمایل به خرید بیشتر می کنند و به عنوان قوی ترین موانع عمل می کنند. زوجین را تشویق کنید که به جای بحث با این نمایندگان فروش، به سادگی بگویند: «متشکرم، اما الآن قصد خرید این محصول را ندارم.» این بدان معنی نیست که افکار را نمی پذیرند بلکه لزوماً این بدان معناست که نباید به عنوان مانعی برای اقدامات مبتنی بر ارزش ها محسوب شوند.

افکار زورگو

افکار می توانند سروصدا کنند و زورگو باشند. نوع زورگویی که در اینجا اشاره می شود، زورگویی در مدرسه نیست که فرد زورگو نیت بدی دارد. بلکه در عوض نوعی زورگویی است که زورگو دارای نیت خوبی هست ولی روش های بدی دارد. بدین ترتیب، این افکار ممکن است تلاش کنند ما را در جهت خوبی هدایت کنند، اما در ارتباط با این برنامه چندان مؤثر نیستند. این نوع افکار

زورگو اغلب متهم می‌شوند که ما را با قصد ایجاد یک فرد بهتر کتک می‌زنند، مثلاً «شما تنبل هستید»، «شما باید سخت‌تر کار کنید»، «شما خودخواه هستید» یا «شما باید باهم زندگی کنید». از زوجین بخواهید این تجربه را بررسی و در نظر بگیرند آیا تاکنون توانسته به اجبار او را تبدیل به فرد بهتری کند و آیا می‌توان با قلدری از فرد دیگری آدم خوبی ساخت؟ زورگویی معمولاً جواب نمی‌دهد و ما را از بهبودی دور می‌کند؛ زورگویی باعث ایجاد ترس و شک و تردید می‌شود. وقتی افکار سرسختی نشان می‌دهند، به زوجین کمک کنید تا به جای اینکه قربانی افکار و یا مبارزه با افراد قلدر شوند، متوجه شوند که این زورگویی در تلاش برای کشیدن آن‌ها به سمت خود یا محافظت از آن‌ها است. زوجین را به درک پیام اساسی و ماندن در یک حالت مهربان با ذهن خود تشویق کنید.

استعاره مبارزه با غول

درمانگر به زوجین می‌گوید فرض کنید با افکار مبتنی بر طرح‌واره مخالفت و با آن‌ها درگیر هستید مثل یک مسابقه طناب‌کشی که یک‌طرف شما و طرف دیگر افکار شما هستند (هیز و همکاران، ۱۹۹۹). هر چه بیشتر تلاش می‌کنید که طناب را به سمت خودتان بکشید، مقاومت فکر (حریف شما) سخت‌تر و قوی‌تر می‌شود ذهن همیشه می‌تواند در قالب غول‌های بزرگی به مبارزه اقدام کند و برنده شدن در این بازی غیرممکن است. ذهن سعی خواهد کرد با ارائه قضاوت‌ها، پیش‌بینی‌ها و اختلافات ما را بیشتر متقاعد کنند، تنها راه خروج از این کشمکش فقط رها کردن طناب است.

زوجین را تشویق کنید که افکار خود را آرام نگه‌دارند و رها کنند و یا به آن‌ها اجازه دهند بدون مقاومت ظاهر شوند و بعد بروند. هر تلاشی برای کنترل مانند دلیل آوردن، متقاعد کردن، یا استدلال کردن با ذهن دقیقاً مثل برداشتن دوباره طناب و بازگشت به آن جنگ است؛ اما اگر طناب را رها کنید، فکر در طرف دیگر از بین نمی‌رود، اما دیگر در حال جنگ نیستید و انرژی صرف نمی‌کنید و این به شما آزادی می‌دهد تا پاسخ مؤثر را پیدا کنید.

فکر نکنید

به زوجین اشاره می‌کنید که اگر آن‌ها نخواستند یک فکر خاص داشته باشند، این باعث می‌شود آن فکر خاص قوی‌تر و قدرتمندتر شود (لوما، هیز و والزر، ۲۰۰۷). شما می‌توانید یک تمرین برای آزمایش این فرضیه ارائه کنید. چیزی است که شما می‌توانید برای معرفی این فعالیت بگویید: «من می‌خواهم یک تعداد عدد بین ۱ تا ۱۰ را به شما بگویم و قصد دارم از شما بخواهم که به این تعداد فکر نکنید. حاضرید؟ هر کاری می‌توانید انجام دهید که به اعدادی که پس از یک و قبل از سه می‌آید فکر نکنید، شما می‌توانید به هر شماره دیگری فکر کنید آیا می‌دانید که من به کدام شماره اشاره دارم؟» هرکسی دقیقاً می‌داند که شما به کدام شماره اشاره می‌کنید. هرچه بیشتر به آن‌ها توضیح دهید که این عدد خاص خطرناک است و نباید اجازه ورود به ذهن داشته باشد، فشار برای فکر نکردن به آن عدد قوی‌تر می‌شود. این در اکثر افکار مشابه است. همچنین می‌توانید از زوجها بخواهید که در مورد طعم بستنی موردعلاقه خود، آهنگ موردعلاقه، یا حتی یک فیل صورتی فکر نکنند، آن‌ها متوجه می‌شوند که دشوارتر از اجتناب کردن از این چیزها، فکر نکردن در مورد آن‌هاست که این، دردناک است.

تمرینات قبلی به زوجین کمک می‌کنند تا بفهمند که افکار واقعی نیستند و لزوماً واقعیت را نشان نمی‌دهند و همیشه حقیقت را منعکس نمی‌کنند. اگر با آن‌ها مبارزه کنیم، آن‌ها را قوی‌تر می‌کنیم. در عوض، ما می‌توانیم به افکار توجه کنیم، به آن‌ها اجازه دهیم در آنجا باشند و با کنجکاوی به آن‌ها پاسخ دهیم. ما همیشه مجبور نیستیم به‌طور جدی یا واقعی فکر کنیم. ما به ذهن خود اجازه می‌دهیم که هر فکری را که ظاهر می‌شود، داشته باشد و به آن‌ها اجازه دهد که به‌عنوان یک فکر جدید حضور داشته باشند و بعد بروند.

افکار مبتنی بر طرح‌واره که به‌عنوان مانعی برای رفتار مبتنی بر ارزش‌ها عمل می‌کنند نیازی به کنترل ندارند. لازم نیست همیشه ذهن ما از افکار خاصی برای احساس بهتر استفاده کند در عوض ما

می‌توانیم یاد بگیریم که با ذهنمان ارتباط برقرار کنیم تا دشمن ما نباشد. ما نیازی به خرید هر محصولی که ذهن ما سعی در فروش آن دارد، نداریم. دیگر لازم نیست زوجها توسط افکار زورگوشان، گروگان گرفته شوند. ما می‌توانیم به آسانی یاد بگیریم که افکارمان، ذهنمان را ایجاد می‌کنند، این افکار را برای آنچه هستند، برچسب بزنید و اجازه دهید بدون نیاز به مبارزه و یا سنجیدن آن‌ها حضور یابند و بروند.

ذهن ما همیشه دوست ما نیست (والزر و وستروپ، ۲۰۰۹)، همچنین همیشه دشمن ما هم نیست. ارتباط با ذهن از راه یادگیری مشاهده‌ای در وضعیت گسلش می‌تواند به زوجین در «درک» تفکر و به رسمیت شناختن آن کمک کند. گسلش از نتیجه‌گیری‌های بازتابی که با موضوع مرتبط نیست این موضوع می‌تواند باعث ایجاد آزادی در اعمال مبتنی بر ارزش‌ها در خدمت روابط عاشقانه شود. در بخش‌های بعدی، ما چهار مؤلفه از گسلش شناختی را رابطه با زوجها بررسی می‌کنیم: توجه به افکار، برچسب‌گذاری افکار، فاصله گرفتن از افکار و اجازه آمدن و رفتن به آن‌ها. برای هر جز، ما فن‌های کلیدی برای پرورش گسلش ارائه می‌دهیم.

فن‌های کلیدی برای پرورش گسلش شناختی

وقتی متوجه می‌شوید که زوجین با افکار خاصی همجوشی کرده‌اند و از حرکت رو به جلو آن‌ها جلوگیری می‌کنند، می‌توانید از روش‌ها و تکنیک‌های زیر استفاده کنید و به آن‌ها کمک کنید تا از این موانع جدا شوند. (به خاطر داشته باشید، گسلش فی‌نفسه یک تکنیک نیست، تکنیک‌های پشتیبان فرآیند هستند).

توجه به افکار

یکی از نقاط شروع در آموزش فرآیند گسلش به زوجها، کمک به آن‌ها در یادگیری نحوه «مراقبت کردن» از ذهنشان است. وقتی یک مانع شناختی قدرتمند ظاهر می‌شود، اولین قدم، توجه صرف به آن مانع است. به‌ویژه در لحظات همجوشی، به‌خصوص زمانی که یک فکر به یک طرح‌واره اصلی متصل می‌شود. به‌منظور کمک به زوجین برای ایجاد آگاهی و ذهن آگاهی، درمانگر موضع گسلش

را با اشاره به افکاری که به عنوان موانع عمل می کند در قالب داستان ها، توجیهات، دلایل، تفاسیر و فرضیات حفظ می کند و در عین حال با زوجین گسلش را تمرین می کند با انجام این کار، احتمال کمتری دارد که زوجین در محتوا گرفتار شود و احتمال بیشتری دارد تا بر کارآیی افکار متمرکز باقی بمانند.

موانع شناختی رایج در روابط

در زیر فهرستی از موانع شناختی رایج در روابط وجود دارد که درمانگر باید نسبت به آن ها آگاه باشد:

نتیجه گیری سریع. این یک تلاش برای خواندن ذهن فرد مقابل است که در آن فرد فرض می کند که او دلایل رفتار شریک زندگی خود را می داند. این اتفاق زمانی رخ می دهد که فرد فرضیه ای در مورد یک رویداد یا نیت شریک زندگی اش می سازد و متقاعد می شود که فرضیه درست است. یکی از شاخص هایی که نشان می دهد افراد در حال ساختن فرضیه در مورد شریکشان هستند زمانی است که آن ها از کلمه «چون» نسبت رفتار شریک خود استفاده می کنند:

بیل الآن آرام است چون مرا عصبی کرده است.

تو تمرین نکردی چون به من اهمیت نمیدی.

ما دیگر رابطه جنسی نداریم چون تو تمایلی به من نداری.

او بیان کرد چون می خواهد من را اذیت کند.

او سعی دارد من را (اعمال من را) ارزیابی کند چون او همه چیز را برای خود می خواهد.

پیش بینی ها. این مانع شناختی شامل داستان ها و پیش بینی ها درباره آینده است و در مورد اینکه شریک زندگی اش چگونه به او پاسخ خواهد داد. مدیریت این افکار دشوار است و اغلب به عنوان موانع مهمی برای اقدامات مبتنی بر ارزش ها عمل می کنند. یک شاخص معمول پیش بینی، استنباط است: «اگر من این کار را انجام دهم ... این اتفاق رخ خواهد داد.» نمونه هایی از پیش بینی ها عبارت اند از:

اگر نه بگویم، لیزا از من عصبانی خواهد شد.

اگر احساساتم را به اشتراک بگذارم، آنها علیه من مورد استفاده قرار خواهند گرفت.

هیچ چیز به هیچ وجه تغییر نمی کند.

او هرگز از توافقاتمان پیروی نخواهد کرد.

اگر این مکالمه را شروع کنیم، ناراحت می شویم و تمام شب بیدار خواهیم بود و هرگز آن را حل نخواهیم کرد.

قضاوت. قضاوت یکی از رایج ترین نوع موانع است و فریبنده است چون ذهن ما اغلب قضاوت ها را با حقایق واقعی یا توصیفات اشتباه می گیرد.

وقتی چیزی را توصیف می کنیم ارزیابی و قضاوت وجود ندارد. اما وقتی قضاوت صورت می گیرد، یک عقیده یا ارزیابی را به چیزی که مورد ارزیابی قرار گرفته تحمیل می کند. ما در **فصل ۸** تفاوت بین قضاوت ها و توصیفات را بیشتر مورد بحث قرار می دهیم، اما در اینجا مثال هایی از قضاوت ها را اشاره می کنیم:

سبک ارتباطی او زهر آگین و همراه با نیش و کنایه است.

او بیش از حد نیاز دارد. هیچ چیز او را راضی نمی کند.

او همیشه در حال تقاضا کردن است.

او سوء استفاده گر است.

او ظرفیت همدلی کردن را ندارد.

خاطرات صدمات و رنجش های گذشته.

خاطرات گذشته زمانی بروز می کند که شرکای زندگی قادر به دور شدن و فراموش کردن آنها نیستند. آنها فرایند به یاد آوردن خاطرات را بارها و بارها انجام می دهند. آنها این خاطرات را در قسمت خاصی از حافظه نگه می دارند و انگار هر لحظه ممکن است اتفاق بیفتند. مشکل ادامه رنجش های گذشته این است که در مورد این موقعیت های رنج آور قبلاً بحث و جدل صورت گرفته

است لذا آن‌ها نمی‌توانند از بین بروند و به این ترتیب، شرکا قادر به حل آن‌ها در حال حاضر نیستند. یکی دیگر از مشکلات به خاطر آوردن رنجش‌های گذشته، این است که شرکا از گذشته و اتفاقات افتاده به عنوان دلایل استفاده می‌کنند. در اینجا مواردی وجود دارد که زوجین ممکن است در مورد **خاطرات گذشته بگویند:**

آخرین باری که احساساتم را برای **بیل** بروز دادم او این احساسات را علیه خودم استفاده کرد. آخرین باری که از تعطیلات برگشتم. او دنبال من نیامد؛ و گفت چرا من باید پیام فرودگاه دنبال شما؟

از دسامبر گذشته وقتی که درباره رفتن به مهمانی **جان** به من دروغ گفתי به هر چیزی که می‌گویی اعتماد ندارم.

به خاطر اتفاق سال گذشته، وقتی به سمت من حمله کردی و خونه رو ترک کردی. من چطوری می‌توانم با تو احساس امنیت و راحتی کنم،

دلیل تراشی

دلیل آوردن ویژگی افرادی است که یکسره دنبال توضیحات، عذر و بهانه‌اند و نمی‌توانند اقداماتی که تبدیل به همسر بهتری شوند را انجام دهند. هنگامی که در جلسات درمان دلایل خودشان را بروز می‌دهند جملات آن‌ها اغلب به این صورت است: اگر پس (اما)..... (اگر او من رو درک نمی‌کند پس من هم او را درک نمی‌کنم) اغلب به نظر می‌رسد مفهوم این جملات بیان‌شده در جلسات این است که بعضی از موارد خارج از کنترل آن‌ها هستند که قبل از شروع کاربر روی ارزش‌ها باید این موارد تغییر کنند.

اگر کوین بیشتر با من همدردی می‌کرد، من می‌تونستم احساساتم را با کوین به اشتراک بگذارم. اگر او همیشه غرغر و نق‌نق نمی‌کرد من بیشتر از او پیروی می‌کردم. اگر مایک حقیقتاً به حرف خودش عمل می‌کرد من بیشتر از او تقدیر می‌کردم.

اگر کتی همیشه مرا تحت فشار و کنترل قرار نمی‌داد عصبانی نمی‌شدم.

قانون‌گذاری

همانند کودکان، ما قوانینی را در مورد نحوه رفتار، در روابطمان با دیگران یاد می‌گیریم، درباره اینکه چه چیزی مناسب است یا نیست. با این حال، برخی قوانین می‌توانند مشکل‌ساز باشند و ما را به سمت احساسات رنج‌آور، التزام آور و دارای فشار هدایت کنند وقتی قواعد صریح نیستند به نظر می‌رسد که آن‌ها به جای تقاضا، به صورت خواهش، مطرح می‌شوند. قوانین می‌توانند نشان دهند که چگونه اوضاع باید بهتر از چیزی که الآن هست باشد. ایجاد هنجارها و قوانین در یک ارتباط یک فرآیند مشارکتی است که این موضوع را دیکته می‌کند که باید بدون هیچ بهانه‌ای خودبینی یک نفر را که ممکن نیست مورد قبول نفر دیگر باشد بپذیرید. این تفکر و قوانین سخت و بسته، افراد را از هرگونه مذاکره، بیان نیازهای فردی و حل مسئله بازمی‌دارد. از شرکای زندگی بخواهید که بگویند آیا آن‌ها قوانینی در مورد روابطشان و اینکه شریکشان چگونه باید باشد و چگونه باید رفتار کند دارند. توجه کنید که آیا آن‌ها از این اصطلاحات زیر استفاده می‌کنند و با دستورالعمل‌ها و قواعد هم‌جوشی (پیوستگی) دارند.

مثال‌هایی از قانون‌گذاری شامل:

من نباید تغییر کنم.

باب باید شنونده بهتری باشد.

روابط نباید این‌قدر مشکل باشد.

او باید به قولش عمل کند.

ما باید روابط زناشویی (جنسی) بیشتری داشته باشیم.

شرکا را راهنمایی کنید تا قابلیت پیوستگی و هم‌جوشی خودشان با قوانین را بررسی کنند و این موضوع را تشخیص دهند حتی اگر باور داشته باشند که قضاوت یا داستان‌ها درست هستند یا نه و به رابطه آن‌ها هیچ کمکی نکرده است.

با انواع موانع شناختی عمومی آشنا باشید و در هنگام آشکار شدن در جلسات به آن‌ها توجه کنید. از پرسش‌های زیر برای کاربر روی هم جوشی و تشخیص آن در جلسه استفاده کنید (به یاد داشته باشید که مهربان باشید و کنجکاو باشید، چون این سؤالات صرفاً برای ارائه آن‌ها از سمت یک مقام بالا به سمت یک زیردست نیستند):

چگونه گیر افتادن در این افکار و داستان‌ها، رابطه شما را تحت فشار قرار داده است؟

وقتی با این داستان‌ها درگیر می‌شوید چگونه رفتار می‌کنید؟

آیا هیچ کدام از این افکار، یا اقدامات ناشی از این افکار، به شما کمک می‌کنند که شریک زندگی‌تان را برای بهتر شدن تغییر دهید؟

آیا این افکار به شما کمک کرده است که خودتان بهتر عمل کنید؟

آیا گیر افتادن در این داستان‌ها باعث می‌شود که شما به شریک زندگی‌تان نزدیک‌تر شوید؟ یا دورتر؟

زمانی که از زوجین این سؤالات را می‌پرسید، به آن‌ها کمک کنید تا کار آیی افکار خاص خودشان را بررسی کنند. توجه داشته باشید که اگر این افکار منجر به نتایج مثبت در رابطه آن‌ها شود، لزوماً مانع نیستند. اگر این افکار منجر به پیامدهای منفی شده و آن‌ها را دورتر از ارزش‌های رابطه خود کرده است، به زوجین کمک کنید تا هزینه‌های درگیر شدن در افکار را جستجو کنند و تمرین نا هم‌جوشی (عدم پیوستگی) با این افکار را پیشنهاد دهید... پس از بررسی افکار و هزینه‌های آن‌ها برای زوجین، زوجین را برای متعهد شدن و پرورش نا هم‌جوشی با افکار آماده کنید.

برچسب زدن افکار

پس از توجه به یک فکر که به عنوان یک مانع عمل می کند، به زوجها کمک کنید تا فکر را به عنوان محصولی از ذهن خود برچسب بزنند تا بهتر اجازه رفتن و آمدن به آن فکر بدهند. سه مهارت زیر در مورد برچسب زدن افکار، می تواند به زوجین برای دیدن افکار به عنوان صرفاً فکر کمک کند:

برچسب زدن افکار

یک فن قدرتمند مانع برچسب زدن افکار است. با فاصله گرفتن از گفتگوهای درونی، این امکان وجود دارد ظهور یک فکر را بدون همجوشی با آن و بدون درآمیختن آن با واقعیت تجربه کرد برچسب زدن هایی مانند: «من متوجه می شوم که ذهنم به من می گوید.....» یا «من این فکر را دارم که.....» یا «حالا ذهنم یک فکر..... دارد» به این فاصله گرفتن کمک می کند.

آیا زوجها برچسب گذاری به افکار را در ارتباط استفاده می کنند در فصل ۵، نمونه هایی از برچسب زدن به فکر را می توانید ببینید، مانند «ذهن من به نتیجه می رسد» یا «ذهن من پیش بینی می کند». این امر باعث فاصله گرفتن از فکر می شود در نتیجه قدرت فکر کم می شود.

افکار مرتبط با طرحواره ها

زمانی که یک تفکر مبتنی بر طرحواره را در جلسه تشخیص می دهید، از فرد پرسید: «این فکر با چه طرحواره ای ارتباط دارد؟ چه مدتی است که این فکر را دارید؟ اولین باری که این فکر رو داشتید کی بود؟ آیا این فکر در روابط دیگر شما هم تأثیر دارد؟» در مورد منشأ این تفکر و اینکه چگونه در مورد همسرش بروز می کند از فرد سؤال کنید «این افکار چند بار در طی این هفته یا این ماه در مورد همسران و ارتباطاتان بروز کرده است.»

ارتباط افکار مشتق شده از طرحواره ها به افراد کمک می کند تا بدانند این افکار برای مدت طولانی با آنها بوده است و این افکار تقریباً در همه ارتباطات فرد بروز می کند. این فرآیند به برچسب زدن یک تفکر خاص به عنوان یک تفکر مبتنی بر طرحواره کمک می کند. زمانی که شرکا بتوانند

تشخیص دهند فکریایی که با آنهاست در همه رابطه‌ها بروز می‌کند؛ و درواقع انعکاسی از واقعیت نیست آنگاه می‌توانند به آن فکر اجازه دهند بیاید و برود.

نام‌گذاری طرح‌واره

مشابه افکار مرتبط با طرح‌واره‌ها، این فرآیند (نام‌گذاری طرح‌واره) به افراد کمک می‌کند تا طرح‌واره‌ها را به‌عنوان صرفاً یک داستان نام‌گذاری کنند و از آن داستان که توسط شریکش ایجاد شده فاصله بگیرد. نمونه‌هایی از این فن شامل اظهاراتی مانند «من در حال فکر کردن به داستان **طرد کردنم** هستم» یا «طرح‌واره طرد من وجود دارد» یا «شریک زندگی من می‌خواهد داستان من را ترک کند». به شرکا کمک کنید تا از کلمات خودشان برای برچسب زدن افکاری که به موضوعات و طرح‌واره‌های خاص خودشان مرتبط است استفاده کنند مانند «من نمی‌توانم به داستان همسر خودم اعتماد کنم.» این به زوج‌ها کمک می‌کند که با این داستان‌ها به‌جای هم‌جوشی و پیچیده کردن مشکل تعامل کنند.

فاصله گرفتن از افکار

تمرینات نا همجوشی (جدا شدن) برای ایجاد فضا (فاصله) بین خود و تفکر مؤثر هستند. انجام فن‌های فاصله‌گذاری به زوج‌ها کمک می‌کند تا یاد بگیرند که افکار را کم‌تر جدی بگیرند و نرمی و پذیرش آن را تجربه کنند. فرآیندهای فاصله‌گذاری یک عنصر مشترک دارند: آن‌ها به همسران کمک می‌کنند تا افکار دردناک را در آغوش بگیرند، درحالی‌که درواقع قدرت آن‌ها را کاهش می‌دهند. زوج‌ها را تشویق کنید تمرینات زیر را برای اینکه ببینند کدام فن در حمایت از ارتباطشان مؤثرتر است انجام دهند.

بررسی و کشف کارایی یک اندیشه

از زوجین بخواهید به این موضوع توجه کنند که یک فکر مشخص چه سودی برای آنها دارد. پرسید: «معمولاً وقتی این فکر می‌آید، چطور رفتار می‌کنید؟ این فکر موفق شده شمارا از درد مرتبط با طرح‌واره محافظت کند؟ آیا به شما کمک کرده است در رابطه‌تان احساس امنیت بیشتری بکنید؟ آیا این کار و این فکر شمارا به سمت رفتارهایی که منجر به پیامدهای مثبت در رابطه‌تان شود هدایت می‌کند؟»

ارتباط افکار با ارزش‌ها

در اینجا، رفتارها و عمل‌هایی را که بر مبنای ارزش‌های خاص هستند، در نظر بگیرید. مهم است که نوع همسری که آنها در ذهنشان دارند و می‌خواهند در رابطه‌شان داشته باشند و افکاری که در مورد این انتخاب دارند را به یادآورند. پرسید: «آیا این فکر شمارا از..... (ارزش‌هایی مثل، آسیب‌پذیر، باز یا قاطع) بودن در رابطه‌های دیگر بازمی‌دارد؟ آیا این افکار شمارا برای انجام کارهایی که برای شما مهم هستند متوقف می‌کند؟ اگر بله شما می‌توانید فکر را ببینید و انتخاب دیگری داشته باشید؟»

مهم‌تر از همه، از زوجین پرسید که آیا آنها می‌خواهند این فکر خاص و مجموعه‌ای از اندیشه‌های خود را داشته باشند و درعین حال ارتباط خود با همسرشان را بر اساس ارزش‌ها تنظیم کنند. آیا می‌خواهند این فکر را به همراه داشته باشند و یک قدم به طرف همسری که آرزو می‌کنند بردارند؟ به‌عنوان مثال، شما ممکن است بگویید: «آیا مایلید پیش‌گویی کنید که شما ناامید خواهید شد اگر کماکان این فکر شما را از شریک صادق بودن دور کند و به آن بی‌اعتنا باشید؟ آن (ارزش) شمارا نزدیک‌تر کند به شریک صادقی که شما می‌خواهید باشید؟»

شناسایی کارکرد اندیشه

اغلب، کاربرد افکار مبتنی بر طرح‌واره برای اجتناب از نوعی درد و یا تجربه احساسی است. به‌عنوان مثال، اگر رایان طرح‌واره محرومیت داشته باشد و باور داشته باشد که دیگران قادر به درک

نیازهای او نیستند، ممکن است این باور را داشته باشد که چون نیاز او درک نمی‌شود بهتر است نیاز خودش را مطرح نکند؛ و همین موضوع ممکن است رایان را برای مطرح کردن خواسته‌هایش منع کند به خاطر اینکه از ناامیدی و صدمه دیدن اجتناب کند.

اگر سونیا طرح‌واره شکست را داشته باشد و باور داشته باشد که در رابطه موفق نمی‌شود، پس سونیا باور می‌کند که کارش ارزش تجربه کردن و تأیید کردن توسط شریکش را ندارد. شاید سونیا با خودش بگوید بهتر است که به‌هیچ‌وجه سعی نکنی تا مواجه بشوی با ناامیدی و تلاش نکنی تا دوباره شکست بخوری.

از شرکا بپرسید: «چه تجربه دردناکی در مورد افکاری که تلاش دارند از شما محافظت کنند وجود دارد؟ کارکرد این افکار چیست؟ ذهن شما به چه چیزی می‌خواهد برسد؟ آیا این فکر از شما محافظت می‌کند؟ با این فکر از فرد دیگری محافظت می‌کنید؟ امنیت رو برای شما تأمین می‌کند؟» شما حتی ممکن است بیان کنید (درمانگر)، «من تعجب می‌کنم اگر ذهن شما در حال تلاش برای محافظت از شما در برابر ناامیدی است چرا هنوز آن را برآورده نکرده است. این احساس حتی ترسناک‌تر از آن است که بتوانید آن را بیان کنید و هنوز همان ناامیدی و محرومیت را احساس می‌کنید» اگر شرکا درد و رنج‌های اولیه را به معنای محافظت شناسایی کنند. این اندیشه و فکر، آن‌ها را از عمل بر روی ارزش‌ها، بازگشت به ناامیدی خلاق و پرورش اشتیاق، متوقف می‌کند. این سه مورد یعنی درد و رنج اولیه غیرقابل اجتناب، این حقیقت که رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌ها موفق به حذف این درد و رنج‌ها نشده‌اند و انتخاب ارزش‌ها و عمل طبق آن را شناسایی کنید.

تکرار کردن افکار

فرآیند تکرار افکار منفی به‌عنوان **تکرار تیتچنر** (تیتچنر، ۱۹۱۶)، بر این کشف استوار است که تکرار هر کلمه پنجاه بار یا بیشتر، معنای آن را کاهش می‌دهد. هنگامی که فرد یک فکر مانع دار و مشکل‌دار دارد او آن فکر را به مدت یک دقیقه با صدای بلند تکرار کند. بعد از این تمرین، درباره

معنای کلمه یا عبارتی که ناشی از افکار هستند بحث کنید نتیجه این تمرین اغلب این است که این افکار احمقانه به نظر می‌رسند و با واقعیت ارتباط ندارند. همسران نیز ممکن است این افکار رو به زبان بیاورد- هر چیزی که شمارا از فکرهای مرتبط با طرح‌واره‌ها جدا کند می‌تواند یک مداخله و حرکت مثبت در ارتباط باشد.

افکار مادی و جسمانی

یک‌راه برای کمک به زوجها جهت رهایی از افکار مشکل‌ساز، تصور آنها به‌عنوان اشیا فیزیکی است (هیز و همکاران ۱۹۹۹). از این فن می‌توان برای شرکا استفاده کرد و از آنها خواست که تصور کنند فکر آنها به‌عنوان یک شیء، قابل‌شناسایی است که رنگ، شکل، اندازه، زمینه و بافت و غیره دارد؛ و در این حال از آنها بپرسید که چه قدر فکر آنها درست است. اگر این فکر واقعاً شکل داشت چه شکلی می‌بود بهتر بود؟ ممکن است در ابتدا احساس حماقت کنند. با این حال، هر چه ویژگی‌های فیزیکی این تفکر بیشتر باشد، ارتباط با آن آسان‌تر است و در نتیجه ارتباط با آن کم‌تر می‌شود.

نگه‌داشتن افکار به‌آرامی

آیا زوجها می‌توانند افکار منفی و ترس خود در رابطه را بر روی کاغذ بنویسند سپس آن کاغذ را تا کنند و در دست خودشان نگه‌دارند؟ آنها را کمک کنید که این افکار را نگه‌دارند و به تدریج چسبندگی خود به آن افکار را ضعیف‌تر کنند (هریس، ۲۰۰۹). شما (درمانگر) همچنین می‌توانید کاغذها را بین دو شریک عوض کنید ۱۰۱ تا افکار یکدیگر را آرام و با مهربانی و شفقت نگهدارند. درباره اینکه چه احساسی دارند وقتی این افکار را با آرامی و شفقت نگه‌داشته‌اند، گفتگو کنید.

موافقت با فکر

اگر یکی از زوجین با یک فکر در مورد خودش و یا همسرش که برای رابطه خیلی مضر نیست همجوشی دارد، شما می‌توانید فرض کنید که این فکر واقعی باشد و مثل یک فرضیه آن فکر را آزمایش کنید. فقط آن را به‌عنوان یک واقعیت در نظر بگیرید و آن را به ارزش‌های زوجین وصل

کنید. به آن‌ها بگویید: «اگر این فکر (فکری که در نظر گرفتیم واقعیت داشته باشد) درست باشد، حالا چی؟ با توجه به این شرایط چه نوع همسر می‌خواهید؟» به عنوان مثال، اگر یک فرد طرح‌واره بی‌اعتمادی / سوءاستفاده داشته باشد و با این فکر درگیر شود، «اگر من با همسر مشکل داشته باشم از آن در برابر من استفاده خواهد کرد،» اگر این فکر درست باشد، آیا هنوز هم مایل هستید در معرض این مشکل و آسیب‌پذیری باشید؟ آیا می‌خواهید احساسات خود را بیان کنید حتی اگر ذهن شما نتیجه منفی را پیش‌بینی کند؟ شاید ذهن شما درست باشد، شاید مایل باشید که آن را امتحان کنید؟ این فن به پرورش تمایل و انعطاف‌پذیری رفتاری در هنگام مواجهه با افکار دشوار کمک می‌کند.

اجازه بدهید افکار بروند

زمانی که شرکا از افکار برگرفته از طرح‌واره فاصله گرفته‌اند، می‌توانید به آن‌ها اجازه آمدن و رفتن بدهند. شما می‌توانید چندین تمرین زیر را آزمایش کنید تا ببینید کدام یک برای زوج مؤثرتر است.

از ذهن خود تشکر کردن

توضیح دهید که ذهن همیشه هشیار است و در تلاش برای دفاع از خطرها است. در تلاش برای محافظت از ما از آسیب، محرومیت، تنهایی، ناامیدی و رد شدن است. ذهن همیشه استراتژی‌هایی برای فرار از احساسات منفی و ترس دارد. متأسفانه، ذهن خیلی دقیق نیست و گاهی چیزی را به عنوان خطر در نظر می‌گیرد که واقعاً خطر نیست یا وجود ندارد. یک راه برای پاسخ به ذهن وقتی که این افکار مطرح می‌شود، تشکر از تلاش آن است.

همان‌طور که هر یک از افکار منفی برگرفته از طرح‌واره ظاهر می‌شوند، زوجین را تشویق به استفاده از این شعار کنید «ذهن من به خاطر این فکر متشکرم و سپس اجازه دهید برود.» درمانگر باید مراقب باشد که از این فن به شیوه غیرمحترمانه استفاده نکند چرا که می‌تواند تجربیات زوجین را به حداقل برساند. به زوج‌ها یادآوری کنید که ذهن آن‌ها برای حفاظت از آن‌ها تلاش می‌کند. همچنین

برای تشکر از ذهن، در هنگام برچسب زدن فکر، مؤثر است. مثلاً، «ممنون، ذهن، برای این پیش‌بینی» یا «برای آن قضاوت» یا «برای حفاظت از من در برابر آسیب، محرومیت، ناامیدی و غیره»

حمل کارت

در این فن ناهم‌جوشی با فکر، هر یک از زوجین افکار برگرفته از طرح‌واره را که در جلسه مطرح شده روی یک کارت می‌نویسد. از زوجین بپرسید «آیا این فکر تابه‌حال متوقف شده است؟»، «تاکنون شما را از انجام هر کار مهمی در این رابطه بازداشته است؟» زوجین رفتار ارزشی را روی کارت دیگر می‌نویسند، در این اصل هرزمانی که این فکر در جلسه نمایان می‌شود، زوجین کارت را ورق می‌زنند و یک‌قدم به‌سوی آن ارزش پیش می‌روند. سپس هر بار که این افکار دردناک مجدد نمایان می‌شوند، زوجین می‌توانند به کارت نگاه کنند، به خود یادآوری می‌کنند که این یک مانع است و همچنان طبق ارزش خود عمل کنند.

تصویرسازی: فکر کردن درباره اشیا و رها کردن آن‌ها

تمرینات زیر می‌توانند به زوجین کمک کنند که افکار طرح‌واره‌ای را رها کنند و به حال خود بگذارند. هدف این تمرین‌ها توجه به جریان مداوم افکار و کمک به مشاهده تفکر است. هدف این است که از مبارزه با افکار دست برداریم، نه اینکه افکار را متوقف کنیم.

برگ‌های روی رودخانه. در این تمرین زوجین یک جریان ملایم رود را تصور می‌کنند. از آن‌ها بخواهید که افکارشان را به‌عنوان برگ‌های پاییزی تصور کنند و ببینند که این افکار از درخت به پایین‌بر روی سطح رود می‌افتند و به سمت پایین‌رود دور می‌شوند. افکار ممکن است بازگردند، اما دوباره هر یک روی یک برگ قرار می‌گیرند و می‌روند. موضوع این نیست که افکار را در رودخانه محو کنیم، بلکه نکته در این است که به جریان مداوم افکار توجه کنیم.

ابرها یا بادکنک‌ها. از زوجین بخواهید آسمان آبی روشن را با انبوهی از ابرهای نرم در بالای سرشان مجسم کنند. از آن‌ها بخواهید که تصور کنند که هر فکری بر روی ابری قرار دارد و به‌سادگی ببینند که این افکار شناور روی ابرها دور می‌شوند. همچنین می‌توانید این تجسم را با بادکنک‌ها امتحان کنید.

تبلیغات اینترنتی و رایانه‌ای. زوجین تصور می‌کنند که ذهن آن‌ها مثل صفحه کامپیوتر است و هر فکر یک تبلیغ است که روی صفحه بالا می‌آید. زوجین را تشویق کنید که لحظه‌ای توجه داشته باشند به هر فکری که ظهور می‌کند و سپس حذف می‌شود تا زمانی که مجدد نمایان می‌شود؛ و آن‌ها بدون توجه به هر یک از این تبلیغات به کارشان ادامه می‌دهند.

بیلبورد. زوجین تصور می‌کنند که در حال رانندگی در یک بزرگراه به سمت مقصد بسیار مهم هستند. همان‌طور که در حال رانندگی هستند، از آن‌ها بخواهید که هر فکر دشواری که وارد ذهن آن‌ها می‌شود را یک بیلبورد پیش رو تصور کنند. زوجین را تشویق کنید تا به‌طور لحظه‌ای فکرشان را در بیلبورد مشاهده کنند و بدون اینکه بگذارند افکار آن‌ها را به مسیر متفاوتی بکشاند، به سمت مقصد خود حرکت می‌کنند.

رها کردن فیزیکی. به‌عنوان یک تمرین زوجین در مورد تعارض اخیر بحث می‌کنند و دست راستشان را دراز می‌کنند، طوری که کف دستشان بالاست. همان‌طور که هر تفکر مبتنی بر طرح‌واره و قضاوت در طول بحث بالا می‌آید، زوجین تصور می‌کنند که تفکر را در کف دستشان قرار می‌دهند، دستشان را می‌چرخانند تا زمانی که فکر از دید خارج شوند. پس‌ازاینکه هر یک از این افکار افتادند، زوجین دستشان را با وضعیتی که کف دست رو باشد برمی‌گردانند تا فکر بعدی را بگیرند. با حفظ این حالت فیزیکی پیش می‌روند و هر اندیشه‌ای را که به‌عنوان مانعی برای ارزش‌ها عمل می‌کند از ذهن دور می‌کنند.

هر یک از این فن‌ها می‌تواند در داخل و یا خارج از جلسات در لحظه‌های آمیختگی /همجوشی / مورد استفاده قرار گیرد. به محض اینکه متوجه شدید که فکری به عنوان مانعی عمل می‌کند، با استفاده از یکی از این فن‌ها مداخله کنید و به ارزش‌ها برگردید. وقت زیادی صرف پرداختن به محتوای این افکار نکنید. اجازه دهید افکار بروند و خود را به لحظه حاضر و آنچه می‌خواهید در رابطه حفظ شود برگردانید.

نمونه یک گفتگو

گفتگوی زیر ادامه گفتگو بین مایک و میشل از فصل ۳ است. در آنجا هر دو قادر به شناسایی طرح‌واره‌هایشان، رفتارهای مقابله با طرح‌واره و ارزش‌هایشان بودند. در اینجا ما آن‌ها را در حال استفاده از آمیختگی شناختی که به عنوان موانع رفتارهای ارزشمند عمل می‌کند، می‌بینیم. توجه کنید که بیشتر افکاری که در طول این جلسه نمایان می‌شود از طرح‌واره هریک از زوجین نشأت می‌گیرد- طرح‌واره نقص / شرم و شکست مایک و طرح‌واره محرومیت عاطفی میشل.

درمانگر: اکنون در حال صحبت درباره ارزش‌های شما و موانعی که برای هردوی شما در آن لحظه وجود دارد، هستیم. ما باید از این هفته گزارش هفتگی راه‌اندازها را بازبینی کنیم و در مورد هر وضعیت راه‌اندازی که اتفاق افتاده بحث کنیم؟

میشل: آره. مایک با پختن شام و شستن ظرف‌ها بعد از شام موافقت کرده بود، وقتی به او یادآوری کردم که ظرف‌ها را باید می‌شسته، برافروخته شد و تمام شب را خراب کرد.

مایک: خوب، به محض اینکه از کار به خانه برمی‌گردد، اولین کاری که می‌کند اینکه از هر رفتار من انتقاد می‌کند. من قبلاً شام می‌پختم و میز شام را آماده می‌کردم، اما اولین کاری که او شروع می‌کرد، شکایت از این بود که چرا همه چیز درست انجام نمی‌شود، نه با گفتن متشکرم مایک، نه قدردانی. هرگز برایش خوب و کافی نیست. هیچ چیز او را راضی نمی‌کند. هرگز از کاری که انجام می‌دهم خوشحال نمی‌شود.

درمانگر: مایک، متوجه شدیم که شما یک پیش‌بینی دارید که دیگر اهمیتی ندارد میشل هرگز راضی نمی‌شود با اینکه سخت تلاش می‌کنید، نمی‌توانید این کار را درست انجام دهید. در این پیش‌بینی چه احساسی دارید؟ وقتی ذهن شما داره این فکر را تلقین می‌کند، چه چیزی شما را به سمت خودش می‌کشد؟ زمانی که این پیش‌بینی را به‌عنوان یک واقعیت در نظر می‌گیرید، آیا این فکر باعث میشه که اقداماتی را برای همکاری، کنجکاوی و انعطاف‌پذیری انجام دهید؟

مایک: احساس ناامیدی می‌کنم. مثل اینکه تلاش‌هایم هیچ فایده‌ای ندارد.

درمانگر: خب شاید درست باشد. اگر شما یک رفتار جدید را امتحان کنید، آیا میشل هنوز هم ناراضی خواهد بود. اما ممکنه او قدردانی کند، شگفت‌زده شود، یا تشکر کند. ما نمی‌دو نیم تا زمانی که در این مورد سعی کنیم.

میشل: من از هر تلاشی که او انجام می‌دهد خوشحال می‌شوم. کاش می‌تونستم توضیح بدم آنچه من دوست دارم همین‌طور هم بازخورد می‌دادم. اگر او تنها بعضی از این بازخوردها رو می‌دید و می‌شنوید

شاید او واقعاً نیازهای من را برآورده کند، اما او هیچ نوع بازخوردی را نمی‌پذیرد. او فقط چیزهایی را که به‌عنوان یک انتقاد می‌گویم می‌شنود. نمی‌توانم چیزی به او بگویم.

درمانگر: بیا پایین‌تر برویم و چک کنیم. کدام طرح‌واره به این فکر ربط داره، میشل؟ از کجا این ایده می‌رسه که مایک هرگز شمارا درک نمی‌کند یا به شما گوش نمی‌دهد؟

میشل: فکر می‌کنم انتظار داشته باشم که مردم به من گوش نکنند یا مرا نپذیرند. این طرح محرومیت است؟

درمانگر: مایک، وقتی که میشل می‌گوید شما هرگز او را درک نمی‌کنید، وقتی آن را می‌شنوید چه احساسی داری؟

مایک: احساس بیهودگی و بی کفایتی می کنم. طرحواره نقص و شکست. من هرگز به اندازه کافی برای او خوب نیستم. من هیچ وقت در این رابطه چیزی را درست انجام نمی دهم.

درمانگر: مایک، متوجه شدیم تو فکرت اینکه هیچ کاری رو نمی توانی درست انجام بدی. درباره اینکه چطور این فکر برای شما در کاری نمایان می شود با دوستانتان و مادرتان صحبت کرده ایم. این فکر تا حدی رایج است، نه؟

مایک: آره. معمولاً این فکر دارم.

درمانگر: و وقتی این فکر در زمان های مختلف ظهور می کنه، احساس درماندگی و بی کفایتی می کنید. این تجربه چنان به شما فشار می آورد که انتخاب رفتارهای مختلف را دشواری سازد. اگر ما فضایی درست کنیم که درماندگی و بی کفایتی را تجربه کنید، چه رفتاری می خواهید در آن لحظه انجام بدهید؟ چه ارزش هایی را می پسندید؟ چه نوع همسری دوست دارید داشته باشید زمانی که ذهنتان القا می کند هرگز به قدر کافی خوب نیستید؟

مایک: می خواهم مهربان و دلسوز باشم. می خواهم شنونده بهتری باشم. من واقعاً سعی کردم که سه انتقاد اول را که میشل ذکر کرد بپذیرم، اما در یک دهم ثانیه شروع به عصبانی شدن کردم. فقط متوجه شدم که هرگز معیارهای او را برآورده نمی سازم. خشنود کردن میشل غیرممکن است.

درمانگر: وقتی ذهن شما می گوید راضی کردن میشل غیرممکن است، چه انتخاب های در آن لحظه می کنید؟ آیا تمایل دارید فکری را تجربه کنید و روشی را انتخاب کنید که با ارزش های شما سازگار باشد؟ آیا می توانید این فکر را تصور کنید و آرام به سمت مشفق بودن و پذیرا بودن آن گام بردارید؟

مایک: واقعاً سخت است. آن احساس این قدر حقیقت داشته باشد.

میشل: می بینی او چه کار می کند؟ او فقط اصرار دارد که من یک کمال گرا هستم و معیارهای خیلی بالا است و او واقعاً مرا درک نمی کند و به نیازهایم توجهی نمی کند... او واقعاً به من گوش نمی دهد

شاید اگر واقعاً صدای مرا می‌شنید، او برخی حقیقت‌ها را می‌پذیرفت، اما هر چیزی که از دهانم بیرون می‌آمد برایش مثل یک انتقاد بود.

درمانگر : / رو به میشل / برات خیلی ترسناک است. احساس ناامیدی می‌کنی. انگار که نیازهایتان هرگز در این رابطه برآورده نمی‌شود.

میشل : مایک واقعاً وقت آن را ندارد که بفهمد من به چه نیاز دارم. من در این رابطه کاملاً تنها هستم. او همدلی نمی‌کند

درمانگر : شما مشتاق مایک هستید تا نیازهای شما را درک کند و با شما ارتباط برقرار کند؛ و به محض این که به مایک نزدیک‌تر می‌شوید، ذهن شما شروع به تکرار این خاطره و داستان آشنا می‌کند که چطور همیشه دوست دارید محروم بمانید و نیازهای شما برآورده نشود. آیا این فکر به نوعی شما را از بیان نیازهای خود در روابط دیگر باز می‌دارد؟

میشل : آره. تا حدی در تمام روابط من نمایان می‌شود. من واقعاً نمی‌دانم که چطور درخواست کنم زمان هر درخواستی من یک انتقادی به او می‌کنم. من هرگز در این رابطه درک نخواهم شد.

درمانگر : معمولاً وقتی ذهن شما اللقاء می‌کند که هر درخواستی که شما انجام می‌دهید، شنیده نمی‌شود و به عنوان یک انتقاد دیده می‌شود چه کاری انجام می‌دهید؟

میشل : من عصبانی می‌شوم و انتقاد می‌کنم، یا فقط تسلیم می‌شوم.

درمانگر : و اگر این فکر شارژ نمی‌شد، اگر می‌خواستید فکری داشته باشید یا چیز جدیدی را امتحان کنید، آنچه چیزی می‌توانست باشد؟ چطور می‌خواهید رفتار کنید وقتی ذهن شما سعی می‌کند شما را متقاعد کند که تسلیم شوید؟

میشل : می‌خواهم نیازهای خود را به وضوح بیان کنم. می‌خواهم به یک روش مؤثرتر و آرام‌تر اظهار کنم.

درمانگر : آیا تمایل دارید هم‌اکنون نیازی را بیان کنید؟ چه می‌خواهید به مایک بگویید؟

میشل: حتی اگر الآن یک درخواست کنم، او با آن موافقت می کند ولی دنبال آن نمی رود.

درمانگر: من متوجه این موضوع هستم که این یک داستان قدیمی است، که در آن ذهن شما کاری را انجام می دهد که فکر می کند به آن امر شده آیا مایل هستید وقتی ذهن سعی دارد از شما محافظت کند به آرامی سر تکان دهید به عنوان موافقت و نوعی تشکر - درحالی که بازهم کنجکاو هستید و یک درخواست دلسوزانه مطرح می کنید. می خواهی امتحان کنی؟ آیا مایل هستید که به طرف ارزش هات پیش بری وهم اکنون از مایک یک تقاضا کنی؟

میشل: (سرش را به عنوان موافقت تکان داد)

درمانگر: مایک، می خواهی الآن سعی کنی روی این موضوع کار کنی؟ آیا می خواهید درخواست میشل را بشنوید؟

مایک: تا زمانی که به من انتقادی نشود و حمله ای به شخصیت من نباشد.

درمانگر: اکنون به نظر می رسد ذهن شما در حال تلاش برای محافظت از شما از این احساس بی کفایتی و ناامیدی است که پیش بینی می کند میشل قصد دارد به طور منتقدانه پاسخ دهد. ببینید شما می توانید این فکر را خیلی سرسری نگه دارید، گذشته را کمی رها کنید و تجربه همین لحظه را داشته باشید. آیا می خواهید به درخواست میشل پاسخ دهید؟ آیا می خواهید اکنون تنها به محصول قدرتمند این فکر که در حال تلاش برای فروش به شماست، توجه کنید و آیا بازهم کنجکاو و پذیرا هستی؟

میشل و مایک: بله.

به طور خلاصه، برداشتن گام هایی در جهت ارزش ها می تواند جدید و ترسناک باشد؛ بنابراین، همان طور که زوجین شروع به گام برداشتن به سوی ارزش های خود می کنند، به ناچار به موانع شناختی برمی خورند. این افکار و داستان ها آن ها را به سمت استفاده از رفتارهای مقابله با طرحواره قدیمی می کشاند و از ارزش ها دور می کند. وقتی این موانع نمایان می شوند، به زوجین کمک کنید که از این محتوا گسلش شناختی داشته باشند و آن ها را به فرآیند فعلی بازگردانید. مشخص کنید که

ارزش‌های آن‌ها چه هستند و برای چه هدفی می‌خواهند ایستادگی کنند و در این لحظات به آن‌ها در انجام رفتارهای مبتنی بر ارزش کمک کنید.

فصل هفتم

موانع عاطفی^۱ اقدامات مبتنی بر ارزش ها

در فصل قبلی درباره استفاده از استراتژی‌های پیشگیری برای مقابله با افکاری که به‌عنوان موانع اقدامات مبتنی بر ارزش‌ها عمل می‌کنند، بحث کردیم. در این فصل چگونگی کار با احساساتی که موانع اقدامات مبتنی بر ارزش‌ها هستند صحبت می‌کنیم. برای حل این موانع نیاز به ذهن آگاهی و فن‌های هدایتگر احساس می‌شود. هدف این است که زوج‌ها بتوانند فراتر از احساسات خود را ببینند، به‌طوری که در ورای افکار خود، لحظات انتخاب و فرصت پاسخ‌های مبتنی بر ارزش‌ها را شناسایی کنند.

ذهن آگاهی^۲، مهارت بودن در زمان حال است. هم درونی و هم بیرونی، به‌صورت کنکاش و بدون قضاوت عمل می‌کند. هدف ذهن آگاهی به وجود آوردن حالت آگاهی و توانایی نگاه کردن به افکار، احساسات و عملکرد است و خواهان این است که عوامل محیطی تأثیر کمتری بر رفتار هر زوج داشته باشند. وقتی زوجین با افکار و احساسات خود روبه‌رو می‌شوند، می‌توانند لحظات انتخاب را بهتر متوجه شوند و درباره چگونگی پاسخ دادن به آن‌ها تصمیم‌گیری کنند. هدف ذهن آگاهی افزایش توانایی متمرکز بودن در زمان حال بطور هدفمند و عمل بر ارزش‌ها به‌جای هیجان ناشی از احساسات ناپایدار است.

مواجهه هیجانی^۳، شامل فعال‌سازی عمدی طرح‌واره برای ایجاد برانگیختگی هیجانی برای تحریک زوجین است تا بتوانند به‌طور هم‌زمان چندین فرآیند را یاد بگیرند. این فرآیندها شامل تماس در لحظه حال، گسلش، متصل شدن به ارزش‌ها، اقدامات مبتنی بر ارزش‌ها، حفظ چشم‌انداز و دیدگاه انعطاف‌پذیری، و پذیرش خود و دیگران هستند.

در حین تحریک احساسات، درمانگر یک حالت مهارتی در زوج‌ها ایجاد می‌کند و به آن‌ها کمک می‌کند که در زمان حال بمانند. درمانگر از طریق تقویت پذیرش، زوج‌ها را آموزش می‌دهد در مورد احوال خود به بیان تجربه خود پردازند. درمانگر، زوجین را تشویق می‌کند که به توصیف تجربه خود و ایجاد یک فضای بامحبت و صادقانه پردازند، درحالی که هم‌زمان به آن‌ها یادآور

می‌شود که برای لحظات انتخابی واکنش‌های متفاوتی در هنگام مواجهه با احساسات و خواسته‌های ناراحت‌کننده وجود دارد. درمانگر به زوجین در پذیرش تجربیات درونی از جمله احساسات، نیازها، امیال کمک می‌کند تا نحوه برخورد با آن تجربه را تغییر دهند و زمینه‌ای که در آن تعارض به وجود می‌آید را تغییر دهند. زوجها با تغییر فعالانه، تحمل برای مواجهه با احساسات ناراحت‌کننده را بالا می‌برند، در نتیجه افزایش تمایل به پذیرش و باقی ماندن و تماشا کردن مشکل در لحظه، در آینده ایجاد می‌شود.

هدف از مواجهه، ساخت یک برنامه‌ریزی رفتاری گسترده و ایجاد انعطاف‌پذیری در طول سالیانتمادی است که زوجها از لحاظ عاطفی تحریک و رشد کنند (مانند: تجربه شرمندگی، ترس، خشم، آسیب و...) به عنوان مثال، حس مقصر بودن می‌تواند به عنوان مانعی برای رفتار قاطعانه عمل کند، یا حس شرم می‌تواند به عنوان مانعی برای بیان آسیب‌پذیری عمل کند، و ترس ممکن است مانع برای بیان یک درخواست یا صادق بودن شود. هدف این است که به طور کامل با تجربه عاطفی خود برخورد کنید. اجتناب از تکرار تجربه‌های اشتباه و از پاسخ‌های مؤثر مبتنی بر ارزش‌ها، در لحظه حمایت کنید. بنابراین زوجها یاد می‌گیرند که پریشانی و تمرکز بر پاسخ‌های مؤثر را تحمل کنند و به جای برخورد با مشکل و اجتناب از آن، مشکل را بپذیرند.

پرورش ذهن آگاهی

ذهن آگاهی می‌تواند یاد گرفته شود و پرورش یابد. درست همان‌طور که رفتن به باشگاه عضلات را می‌سازد، تمرین ذهن آگاهی، ظرفیت را در برابر رنج بالا می‌برد. افزودن ذهن آگاهی در زندگی روزمره، می‌تواند توانایی زوج برای حفظ آگاهی از افکار و احساسات مبتنی بر طرح‌واره را افزایش دهد و زوجین در رفتار، راه‌های مختلفی را برای پاسخ دادن به جای اجتناب انتخاب کنند. تحقیق بر روی اثرات ذهن آگاهی نشان می‌دهد که تأثیر مثبتی بر روابط بین فردی دارد (هاپس، ۲۰۰۹؛ پالمر، ۲۰۰۹). در اکت برای زوجها فرقی ندارد چه اتفاقی می‌افتد وقتی زوجها می‌توانند از ذهن آگاهی برای ماندن در زمان حال استفاده کنند و تجربیات خود را با کنجکاوی و بدون قضاوت مشاهده

کنند، می‌توانند به هیجانات خود توجه کنند که چگونه آن‌ها را به سمت رفتارهای قدیمی می‌کشانند، آن‌ها فقط مشاهده می‌کنند ولی. اکنش رفتاری ندارند. ذهن آگاهی به زوجین کمک می‌کند تا در کنار یکدیگر بمانند و از حکایت‌های گذشته و آینده استفاده کنند و آزادی بیشتری برای پاسخ دادن مؤثر در موقعیت ذهن آگاهی داشته باشند. ذهن آگاهی «اجازه می‌دهد» زوجین پاسخ‌های سازگارتر با ارزش‌ها، انتخاب کنند.

تمرین ذهن آگاهی را می‌توان به دودسته تقسیم کرد: رسمی و غیررسمی. تمرین رسمی اشاره دارد به آنچه ما معمولاً به عنوان «مراقبه» تعبیر می‌کنیم. شامل تعیین زمان خاصی به‌طور عمد برای حضور در لحظه حال است. مثال‌هایی از قبیل مدیتیشن، تمرکز بر بدن، ورزش یوگا و تنفس هوشیار، بخشی از این تمرینات رسمی هستند. تمرینات ذهنی رسمی در جلسات به‌وفور تمرین می‌شوند. تمرین غیررسمی، ایجاد ذهن آگاهی در فعالیت‌های روزمره است، که به تعمیم مهارت‌های توسعه یافته ذهن آگاهی فرد کمک می‌کند. اگرچه تمرین غیررسمی، نیازمند انتخاب یک فعالیت خاص با مشارکت ذهن و استفاده از تمرکز برای انجام فعالیت است اما این تمرین غیررسمی در خارج از جلسه نیز انجام می‌شود و از رشد و پرورش ذهن آگاهی بین جلسات استقبال می‌شود. ذهن آگاهی غیررسمی برای کمک به تقویت توانایی‌های خود و مشاهده فرآیندهای بین فردی ضروری است.

ذهن آگاهی رسمی: آموزش ذهن آگاهی رسمی به زوج‌ها کمک می‌کند که با یکدیگر آشنا شوند، ارتباط خود را عمیق‌تر و پیوند خود را تقویت کنند. به نفس کشیدن خود توجه کنند، به زوجین کمک می‌کند تنفس خود را باهم هماهنگ کنند، بیشتر همگام شوند، پذیرا و همدم یکدیگر باشند.

تنفس مشفقانه

در جلسه با زوجین این تمرین ذهنی می‌تواند برای افزایش همدلی و شفقت مورد استفاده قرار گیرد. شما می‌توانید از این تمرین در آغاز یک جلسه یا برای پایان دادن به جلسه استفاده کنید. پس از اتمام تمرین، زوج‌ها را برای به اشتراک گذاشتن در آنچه تجربه کرده‌اند و یا آموخته‌اند، تشویق کنید.

با زوج‌ها هنگامی که روبروی یکدیگر نشسته‌اند، شروع کنید. از صدای آهسته و لحن ملایم استفاده

کنید، دو دقیقه سکوت بین هر پاراگراف، درحالی که از متن زیر استفاده می‌کنید:

خود را در یک حالت راحت قرار دهید و بگذارید چشم‌هایتان بسته باشد. چند نفس عمیق بکشید تا در این لحظه حاضر شوید. به نفس کشیدن خود توجه کنید. به حالات جسمی خود توجه کنید و تماشا کنید که در حال حاضر چه چیزی را در بدنتان تجربه می‌کنید. از هر تنشی یا آرامشی در بدن با آسودگی آگاه باشید. متوجه هر چیزی که شدید، فقط به آن اجازه دهید که باشد. به همه احساسات و اتفاقات توجه کنید، هرچقدر که خوب یا بد احساس شود. فقط شاهد همه آن‌ها باشید.

(مکث)

به تنفس خود توجه کنید، آگاهانه توجه کنید. آیا در این حال، بالا و پایین رفتن قفسه سینه‌تان را احساس می‌کنید؟ آیا هوای اتاق و خنکی هوای داخل دهان یا بینی را احساس می‌کنید؟ آیا تنفس را به راحتی احساس می‌کنید؟ حس می‌کنید که داخل شکمتان منقبض می‌شود؟ اگر متوجه خودتان شدید و یا سعی کردید که نفس کشیدن خود را کنترل کنید، دوباره در همان لحظه به تماشا درون خود برگردید و تجربه کنید، به خود اجازه دهید که رها شوید.

(مکث)

حالا به آرامی چشم‌هایتان را باز کنید و به طرف مقابل خود نگاه کنید. به چشمان یکدیگر نگاه کنید، و سعی کنید فرد پشت آن چشم‌ها را ببینید. در چشمان یکدیگر عمیق نگاه کنید. حالا چی می‌بینید؟ فکر می‌کنید همسران چه احساسی دارد؟ تصور می‌کنید حالت فردی که شما به آن نگاه می‌کنید چگونه است، با همه پیچیدگی و عواطف انسانی‌اش چه کسی است؟

(مکث)

ببینید آیا می‌توانید با تمام پیچیدگی این شخص که در مقابل شما ایستاده ارتباط برقرار کنید. با افکار، احساسات و تجربیاتی که هر یک از شما دارید. اگر هر قضاوتی می‌کنید، یا افکاری به سراغ شما می‌آید که در مورد گذشته یا آینده است، توجه کنید، ببینید که آیا می‌توانید به لحظه حال

برگردید و فقط فردی را که نشسته است مشاهده کنید. احساس شما به نگاه کردن به چشمان همسرتان چگونه است؟

(مکث)

حالا شمارا دعوت می کنم که توجه خود را به تنفس شریک زندگی تان معطوف کنید. ببینید که آیا شما می توانید از بالا و پایین رفتن شکم همسرتان آگاه باشید و آن را گسترش دهید. به بالا رفتن قفسه سینه همسرتان توجه کنید.

(مکث)

توجه کنید که آیا تنفس شما در همان ریتم و اندازه همسرتان است یا ریتمی متفاوت دارد. توجه کنید که شما و شریک زندگی تان به طور متفاوت نفس می کشید. توجه کنید به این که چشم ها را بسته اید و در احساسات خود فرو رفته اید. این تجربیات برای شما در این لحظه چگونه هست؟ به هر احساسی توجه کنید: ترس، ارتباط، عشق یا حتی فروریختن.

(مکث)

به حکایت ها و احساساتی از گذشته، یا افکاری درباره آینده که در نظرتان می آید توجه کنید. به آرامی شاهد ریتم نفس همسرتان باشید، وقتی به زمانی می رسید که متوجه می شوید واقعاً یکدیگر را می بینید، چه حسی دارید؟

(مکث)

همان طور که به همسرتان نگاه می کنید واو را حس می کنید به چهره همسرتان توجه کنید. از تغییر در حالت خود، آگاه باشید. به تجربه خود در این لحظه توجه کنید: تنفس، حالت بدنی، ضربان قلب. به هرگونه احساسات عمیق توجه کنید. آیا احساسی وجود دارد؟ اگر چنین است، از آنچه هستید آگاه باشید. آیا احساس اشتیاق، ترس، تنهایی و آسودگی وجود دارد؟ برای هر احساسی که ممکن است نشان داده شود، آماده باشید. ممکن است به همسرتان نزدیک تر شوید یا فاصله بگیرید. این تجربه ممکن است نوسان داشته باشد، نگران نشوید. به سادگی به هر چیزی که احساس می کنید آگاه

باشید. من از شما می‌خواهم که با تمام تجربیات مختلفی که دارید ارتباط برقرار کنید. ببینید آیا می‌توانید در مورد احساسات، امیال و افکار خود کنجکاو باشید. توجه کنید که این اقدام ضروری است. به آرامی این درخواست‌ها را رعایت کنید و به خودتان اجازه دهید بر امواج این تجربیات سوار شوید.

همچنین شما می‌توانید تمرینات تنفسی پیچیده‌تری را با اضافه کردن تغییرات زیر با همسر خود داشته باشید، آن را به این صورت انجام دهید:

تنفس هم‌زمان: همراه همسر خود تمرین تنفس مشفقانه را شروع کنید. سپس، تمرین تنفس بعدی را با همسران با ریتم یکسان، هماهنگ و هم‌نفس شوید.

تبادل نفس: یک زوج در حال دم، دیگری در حال بازدم، انگار که هر کدام به یکدیگر تنفس می‌دهند.

دست به قلب: هر زوج یکدستش را روی قلب دیگری قرار دهد و باهم نفس می‌کشند، گرما و محبت بین دست و قلب زوجین منتقل می‌شود.

همانطور که تمرین ذهن آگاهی رسمی را در جلسه اجرا کردیم، زوج‌ها را نیز به تمرین فعالیت‌های رسمی در خانه تشویق کنید. این تنفس ذهنی ایده آل است، زیرا به زوجین یاد می‌دهد که به درون خود توجه کنند و از افکار خود بیرون بیایند. **فصل ۱۰** یک ورزش رسمی دیگر را برای استفاده زوجین در جلسه، برای ارتقای داشتن دیدگاه انعطاف‌پذیر ارائه می‌دهد.

ذهن آگاهی غیررسمی

اغلب مردم تجربه ترک محل کار و اینکه ناگهان به خانه رسیده اندرا دارند. این رفتار خودکار است. در این حالت ذهنی، ما به‌طور خودکار رفتار می‌کنیم - کمتر آگاه هستیم و به انتخاب‌های ممکن و گزینه‌ها در لحظه توجه نمی‌کنیم. البته این مورد تا حدودی برای تکامل شخص مؤثر و مفید است، چون به ما اجازه می‌دهد در کارهای معمول زندگی انرژی کمتری مصرف کنیم. با این وجود، حالت خودکار باعث می‌شود که ما کمتر از انتخاب‌های موجود در لحظه آگاه شویم. آموزش ذهن آگاهی

در زندگی روزمره می‌تواند به زوجین در ایجاد آگاهی بیشتر در تعاملات بین فردی و شناخت لحظات انتخاب کمک کند. زوجها می‌توانند با تمرین ذهن آگاهی، پرورش آگاهی در لحظه، و سرعت بخشیدن به فرآیند را پرورش دهند، تا انعطاف بیشتری برای پاسخ دادن داشته باشند.

تمرین‌های زیر، که بخشی از **اکت با عشق** (هریس ۲۰۰۹) است، می‌تواند در جلسه به‌عنوان تمرین‌های ذهن آگاهی رسمی یا خارج از جلسه به‌عنوان تمرین ذهن آگاهی غیررسمی مورد استفاده قرار گیرد. هدف آن‌ها پرورش ذهن آگاهی در وضعیت‌های تحریکی است. این تمرین‌ها به زوجین کمک می‌کنند تا توجه خود را به لحظه حاضر جلب کنند و توجه کنند که این تجربه واقعی است، نه چیزی که ذهنشان، به آن‌ها می‌گوید. یک یا چند تمرین ابتدا باید به‌صورت رسمی در جلسه انجام شود، که درمانگر آن فعالیت‌ها را هدایت کند. پس از آن درمانگر باید زوجها را هر لحظه تشویق کند تا به‌طور غیررسمی، خارج از جلسه تمرین کنند.

ذهن آگاهی از حالات چهره

این تمرین افراد را تشویق می‌کند که متمرکز شوند و از نزدیک به‌صورت همسر خود دقت کنند و مشاهده آنی خود را لحاظ کنند. زوجین را روبه روی هم بنشانید و شروع کنید سپس آن‌ها را راهنمایی کنید:

توجه خود را به چهره همسرتان معطوف کنید. به چهره همسر خود نگاه کنید، گویا برای اولین بار آن را می‌بینید. به حرکات ظریف چهره همسرتان توجه کنید. به خطوط چهره، خطوط اطراف دهان و چشم‌ها توجه کنید. روی چشم‌ها و ابروها تمرکز کنید. چه حسی در چهره همسر شما دیده می‌شود؟ به هرگونه تغییرات ظریف در نگاه‌های قبلی خود نسبت به او توجه کنید. همان‌طور که به حالت چهره همسرتان توجه می‌کنید، ببینید که آیا می‌توانید به حالات چهره خودتان فکر کنید یا حالت چهره خودتان نسبت به طرف مقابل چطور است؟ او چطور شما را احساس می‌کند؟ توجه کنید که چهره شما چگونه است. از نظر طرف مقابل چطور است.

گوش دادن به ذهن

این تمرین به یک زوج بی توجه، تمرکز می بخشد. شما می توانید این کار را در جلسه امتحان کنید یا آن را برای تکالیف اختصاص دهید.

دفعه بعد که شما و همسرتان در حال بحث بودید، توجه کامل و کنجکاوی خود را معطوف او کنید. به همسرتان گوش دهید، انگار که شما در اولین برخورد خود با او هستید یا اینکه همسرتان یکی از نویسندگان مورد علاقه شماست. به آنچه همسرتان در تلاش است تا بیان کند توجه کنید. او در مورد احساسات، جهان بینی، نیازهای اساسی، یا کشش های خود چه می گوید؟ سؤال را واضح پرسید، ارتباط چشمی را حفظ کنید، هر آنچه را می گوید منعکس کنید، و پرسید که آیا به درستی آن را شنیده اید. ببینید آیا می توانید حجم گفتگوی داخلی خود را در مورد آنچه می شنوید و فقط با نیت درک واقعی آن گوش می دهید، کاهش دهید.

تفکر مهربان

این تمرین از یکی از پنج حس - لمسی برای اتصال زوجها به یکدیگر در حال حاضر، استفاده می کند. برای تمرین در خانه با آن ها صحبت کنید:

تنظیم حالت ذهنی به حالت فیزیکی در لحظه، از طریق در آغوش کشیدن و لمس کردن حاصل می شود. به همه تجربه های حسی توجه داشته باشید. مثل اینکه برای اولین بار به او دست می زنید. به مناطقی که بدنتان به آن ها متصل است توجه کنید. متوجه چیزی که می بینید و می شنوید باشید، در نوک انگشتانتان، هنگام لمس همسرتان چه حسی دارید؟ تجربه شما در آن لحظه چیست؟ توجه به ایجاد هرگونه احساسات و افکار داشته باشید. باتجربه، به بدن خود توجه کنید: تنفستان، حالت بدنی تان، ضربان قلبتان و به همه هیجان ها و احساسات قوی توجه کنید. آیا احساس هوس، ترس، وابستگی یا تنهایی وجود دارد؟ ببینید آیا می توانید برای هر هیجانی که ایجاد می شود، فضایی بسازید.

به اشتراک گذاشتن فعالیت‌های ذهنی با یکدیگر

زوج‌ها را تشویق کنید که با یکدیگر کنار بیایند، باهم غذا بخورند و بچه‌ها را باهم به تخت خواب ببرند و یا باهم برقصند. در هر یک از این فعالیت‌ها، زوجین باید کاملاً توجه خود را به تجربیات فیزیکی در همان لحظه جلب کنند.

در حین شستن ظرف‌ها، شما می‌توانید به احساس آب گرم، احساس اسفنج و صابون، لمس تصادفی بدن شما، احساس ظرف‌های سخت و بشقاب‌ها در دست و غیره توجه کنید. شما همچنین ممکن است به حس آرامش، تعلق و یا وابستگی به شریک زندگی‌تان توجه کنید.

ذهن آگاهی در هنگام فعال شدن طرح‌واره

شاید مهم‌ترین کاربرد ذهن آگاهی، آموزش زوجین برای مشاهده فعال شدن طرح‌واره باشد. زمانی که طرح‌واره‌ها فعال می‌شوند، زوجین متوجه رنج طرح‌واره می‌شوند و ذهن آگاهی را تمرین می‌کنند. کدام طرح‌واره خود را نشان می‌دهد؟ محرک چه چیزی بود؟ افکار، احساسات و اقدامات ضروری چه هستند؟ آیا آن‌ها اصرار به انجام کاری را داشتند یا نه؟ از زوجین بخواهید از ثبت تجربیات بین فردی (در پیوست ۵ ارائه شده است) برای نظارت بر فعال شدن طرح‌واره در زندگی روزمره استفاده کنند. این باید یک فرآیند مداوم باشد که در آن زوجین تشویق می‌شوند تا لحظات رنج طرح‌واره را مشاهده کنند، و بعد از هر رویداد تجربه را روی کار برگ ثبت کنند. شما در طی جلسات، باوجود رنج طرح‌واره با همسر خود، ذهنتان را تقویت می‌کنید با این حال این تجربیات مشابه را (افکار طرح‌واره، هیجانات، احساسات و انگیزش‌ها) همان‌طور که ایجاد می‌شوند با صدای بلند توضیح دهید.

گزارش تجارب درون فردی

مواجهه با هیجانات

یک مؤلفه اصلی درمان برای زوج‌ها، قرار گرفتن در معرض هیجانات در طول فعال‌شدن طرح‌واره است و این در حالی است که اقدامات مبتنی بر ارزش‌ها را تمرین می‌کنند. درمانگر می‌تواند از فن مواجهه هیجانی در لحظاتی که احساسات قوی به‌عنوان موانعی برای پاسخ‌گویی به ارزش‌های زوجین بروز می‌کنند، استفاده نماید. اگر احساسات مبتنی بر طرح‌واره زوجین برای تمرین ارزش‌های مبتنی بر واکنش - که شامل ارتباط مؤثر، گوش دادن یا حل مسئله است - بیش‌ازحد شدید باشد درمانگر باید فن مواجهه با هیجانات را انجام دهد. درمانگر همچنین می‌تواند با مرور کردن یک تعارض جدید یا ایفای نقش جدید، فعال‌سازی طرح‌واره را ایجاد کند.

هدف از مواجهه هیجانی، در معرض قرار دادن همسر با درد ناشی از طرح‌واره است که در طول لحظات برانگیختگی طغیان می‌کند. درحالی‌که در حین برانگیختگی، احساسات خود را به‌جای انجام دادن آن‌ها بیان می‌کنند. درمانگر به‌طور فعال زوجین را برای آرام کردن و ماندن با هیجانات دشوار که طغیان می‌کنند، راهنمایی می‌کند. این امر به زوجین اجازه می‌دهد تا تحمل و تمایل خود را برای ماندن با هیجانات دشوار به‌منظور ایجاد پاسخ‌های انعطاف‌پذیرتر در لحظات فعال‌سازی طرح‌واره ایجاد کنند. زمانی که هیجانات زوجین کم‌تر از یک مانع برای اقدامات مبتنی بر ارزش‌ها هستند، تمرکز بر روی حل مشکل مبتنی بر ارزش‌ها معطوف می‌شود.

قرار گرفتن در معرض هیجانات مبتنی بر طرح‌واره به خاطر یادگیری وابسته به وضعیت بسیار مهم است. **یادگیری وابسته به وضعیت** به این حقیقت اشاره دارد که افراد بیشتر احتمال بازیابی حافظه را در همان زمانی که وضعیت عاطفی حافظه کدگذاری شده است، دارند. بنابراین، باید هر کاری

رویداد	هیجانات آمیخته با طرح واره	افکار منشعب از طرح واره	احساسات	امیال	آیا شما بر اساس امیال عمل کردید؟

که می‌توانیم برای کمک به بیماران، در تجربه کامل احساسات خود به‌طوری که سرعت بازیابی حافظه را افزایش دهد، انجام دهیم.

مفهوم **یادگیری وابسته به وضعیت** این است که اگر زوجین مهارت‌های موردنیاز و پاسخ‌های مبتنی بر ارزش‌ها را درحالی که برانگیخته‌شده‌اند یاد نگیرند، احتمال کمتری دارد بتوانند از این مهارت‌ها در لحظات فعال‌سازی طرح‌واره استفاده کنند. بنابراین، مهم است که درمانگر بحث‌های اخیر را مرور کند و لحظات فعال‌سازی طرح‌واره را در جلسه، برای هدایت زوجین برای تمرین رفتارهای جدید درحالی که در حالت هیجانی برانگیخته هستند، القاء کند.

در **مواجهه سنتی**، درمانگر به تدریج افراد را در معرض محرک ترس خارجی مانند عنکبوت قرار می‌دهد. درمان ممکن است با نگاه کردن به تصاویر عنکبوت‌ها شروع شود، سپس نگاه به فیلم‌هایی از عنکبوت‌ها، بعد از آن به تدریج به یک عنکبوت در جعبه‌ای قفل‌شده نگاه می‌کند و آخرین قدم شامل داشتن ارتباط کامل با عنکبوت است. به‌طور مشابه، در مواجهه با هیجانات، درمانگر افراد را به هیجان نزدیک‌تر می‌کند درحالی که به آنها کمک می‌کند تا فضا را برای نگه‌داشتن آن ایجاد کند.

مواجهه برای تغییر اساسی رابطه زوجین با طرح‌واره هیجانات رانده‌شده، طراحی شده است. از طریق مواجهه با هیجانات، احساسات دیگر غیرقابل تحمل نیستند و چیزی که باید از آن اجتناب کرد، تجربیاتی است که می‌تواند با کنجکاوی غیرمعمولی روبرو شود. با پذیرفتن درد مرتبط با طرح‌واره‌ها (بجای فرار از رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره‌ها)، زوجین برای حرکت به سمت آنچه واقعاً اهمیت دارد، آزاد هستند. از طریق کند شدن فرآیند در طول لحظات برانگیختگی، برای احساسات دشوار و پاسخ به ارزش‌ها، فضای کافی ایجاد می‌شود و در زوجین انعطاف‌پذیری رفتاری و توانایی درگیر شدن در طیف وسیعی از گزینه‌های رفتاری را ایجاد می‌کند.

به‌طور خلاصه، هدف از مواجهه این است که به رنج فعلی طرح‌واره (شامل افکار، احساسات، هیجانات، و اقدامات ضروری) توجه کنید. داشتن بینش شناختی کافی برای شناسایی تمام تجربیات مختلفی

که ظاهر می‌شوند لازم است. لحظه انتخاب را شناسایی کنید و انجام رفتارهای مبتنی بر ارزش‌ها در لحظه را در نظر بگیرید و امتحان کنید.

هدایت جلسه مواجهه با هیجانات

قبل از انجام مواجهه، هدف مواجهه را توضیح دهید. منطق مواجهه روبروشدن با احساسات مبتنی بر طرح‌واره، کاهش رفتارهای هیجانی رانده‌شده و جایگزینی آن‌ها با اعمال مبتنی بر ارزش‌ها است. هنگامی که زوج‌ها در فرموله کردن و منطق برای مواجهه با هیجانات آگاه هستند، به آن‌ها بگویید که هر بار آن‌ها در معرض برانگیختگی یا رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره قرار می‌گیرند با مواجهه روبرو می‌شوند و باید این مواجهه را امتحان کنند.

هنگامی که مواجهه را انجام می‌دهید، مهم است که در اوایل جلسه شروع کنید تا زمان کافی برای کار کردن بر روی زوجین از طریق مواجهه کامل وجود داشته باشد. لازم به ذکر است که در مقایسه با محرک‌های ترس، مدت مواجهه با هیجان در زوجین شامل تماس کامل با تجربه است. قرار گرفتن در معرض هیجان نباید زودتر از موعد خاتمه یابد. همچنین برای پردازش و بحث درباره واکنش‌ها به زمان نیاز خواهید داشت.

در حال ایجاد فعال‌سازی طرح‌واره یا زمانی که رنج طرح‌واره به‌طور طبیعی در جلسه ایجاد می‌شود، از مراحل زیر برای انجام مواجهه هیجانی استفاده کنید:

۱. شناسایی طرح‌واره یک زوج برانگیخته‌شده. طرح‌واره‌ای که برانگیخته‌شده است را شناسایی کنید. به‌عنوان مثال، اگر شما متوجه شوید که زوجین درگیر در یک رفتار مقابله‌ای طرح‌واره‌ای مانند: دفاع، تحقیر کردن، متهم کردن، یا فریاد زدن هستند، می‌توانید بگویید که «چه اتفاقی برای شما افتاده؟» یا «انگار تو سعی می‌کنی از خودت دفاع کنی، انگار که کار اشتباهی کردی. آیا تو چنین احساسی داری؟» یا «من متوجه می‌شوم که تو در حال عقب‌نشینی هستی. در حال حاضر چه اتفاقی برای تو افتاده؟»

۲. احساس زوجین در توصیف بدنشان، بپرسید: «چه احساسات جسمی را در بدن خود احساس می‌کنید؟ بدن خود را اسکن کنید تا ببینید احساسات چگونه تجربه می‌شوند. در چه قسمتی از بدن خود، تجربیات شدیدتری احساس می‌کنید؟» زوجین احساسات را مثل یک شی واقعی در بدن خود توصیف می‌کنند «احساس چقدر بزرگ است؟ چقدر سنگین است؟ چه شکلی است؟ چه اندازه است؟ چه رنگی دارد؟ به چه چیز دیگری در این تجربه توجه می‌کنید؟ آیا متحرک است؟ یا احساس فشار، وزن، یا سفتی وجود دارد؟ آیا روشن است و راحت نگه‌داشته می‌شود یا بزرگ و حجیم است؟ آیا لبه‌ها دندانه‌دار، تیز، یا صاف هستند؟» آن‌ها را رسم کنید.

همان‌طور که زوجین تجربه را توصیف می‌کنند، متوجه هرگونه تغییرات ظریف یا تغییر در شدت هیجان می‌شوند. به‌عنوان مثال، اگر همسر مشت خودش را فشار دهد یا به نظر برسد که نفسش را نگه می‌دارد، این رفتارهای غیرکلامی توجه را به‌عنوان شواهدی از فعال‌سازی طرح‌واره و اجتناب، جلب می‌کند.

۳. احساسات را با جزئیات توصیف کنید. هیجاناتی را که در حال ظهور هستند شناسایی کنید و به زوج‌ها کمک کنید تجربه را با شفقت و کنجکاوی مشاهده کنند. زوجین احساسات خود را توصیف می‌کنند. آیا این رنج را نشان می‌دهد؟ یا شرم، درماندگی، محرومیت، تنهایی، ترس؟ اگر زوجین مشکل در بیان هیجانات را دارند، از فهرست احساسات، زمانی که نیازها در روابط برآورده نشده‌اند استفاده کنند (پیوست د). مطمئن شوید که هرکدام از زوجین که تجربه و شدت آن را با استفاده از زبان غیر قضاوتی توصیف می‌کند.

۴. افکار طرح‌واره رانده‌شده را برچسب زده و رها کنید. همان‌طور که شما کمک می‌کنید به زوجین تا در هیجانات و احساساتی که نشان می‌دهند باقی بماند، احتمال دارد افکار طرح‌واره رانده‌شده در طول مواجهه ظاهر شوند و زوجین شروع به عقب‌نشینی از تجربه کنند. همان‌طور که افکار به وجود می‌آیند، زوجین به هر فکر توجه می‌کنند و آن را برچسب می‌زنند و دوباره به تجربه حسی و فیزیکی مواجهه هیجانی و توصیف آن برمی‌گردند. زوجین را از گرفتار نشدن در هر فکری آگاه

کنید به آنها بیاموزید که به سادگی فکر را تماشا کنند، اجازه دهند که برود و دوباره به مشاهده هیجان و توصیف تجربه برگردند.

۵. به زوجین توجه کنید و هرگونه درخواست را توصیف کنید. کمک کنید به زوجین که انگیزه هر عملی را یا سرکوب هیجانات را مشاهده کنند. از زوجین بپرسید که آیا آنها به رفتارهای مقابله با طرح‌واره قدیمی تمایل دارند یا نه. آنها را به رسمیت می‌شناسند و بدون هیچ اقدامی به آنها توجه می‌کنند. به هرلحظه اجتناب و یا مسدود کردن هیجانات اشاره کنید. همان‌طور که گفته شد، به محض اینکه هیجانات شدید به وجود آمد، اغلب اصرار عمیق به دور کردن آنها وجود دارد. به زوجین کمک کنید تا هیجانات را تجربه کنند و هرلحظه مقاومت را نشان دهند. وقتی با مقاومت مواجه می‌شوند، به زوج‌ها کمک کنید تا آرام شوند. ماندن در تجربه اجازه می‌دهد تا لحظات مبارزه را به آرامی مشاهده کنند. شما می‌توانید به زوجین کمک کنید تا تلاش خود را انجام دهند و با گفتن جملاتی مانند: « تلاش کنید تا این هیجان را تجربه کنید - نفس عمیقی بکشید و فضا را برای این احساس آماده کنید» یا « این درد به مدت طولانی با شما بوده است؟ آیا باید دشمن شما باشد؟ » یا « آیا این تجربه را اکنون نیز دارید؟ » همچنین می‌توانید درد حاصل از این تجربه را در قلب خود قرار دهید و مقداری از گرمی و شفقت را روانه رنج کنید.

۶. چرخه هیجانات و احساسات. زوجین با قرار گرفتن در معرض مواجهه، به وسیله بازگشت مکرر به تجربه فعلی، توجه به احساسات، و برچسب زدن افکار و توصیف احساسات تمرین را ادامه دهند. وقتی افکار ظاهر می‌شوند، از زوجین بخواهید آرامش خود را حفظ کنند و اجازه دهند که آنها را بشوند و سپس به توصیف تجربه بپردازند. به‌طور دوره‌ای به آنها یادآوری کنید که به هرگونه ترغیب شدن برای مقاومت و یا رفتار خود توجه کنند. از زوجینی که احساسات خود را تغییر می‌دهند یا شکل دیگری می‌دهند بخواهید تا درباره احساسی که در حال رخ دادن است کنج‌کاو باشند و آنها را بدون پاسخ دادن به امواج احساسات، تماشا کنند.

۷. **تمایلات را بررسی کنید.** پس از اینکه زوجین مشاهده کردند و این احساسات را به تفصیل بررسی کردند، سؤال کلیدی زیر را پرسید: «دلت می‌خواهد یک معامله بکنیم؟» یک وضعیت خاص یا فعالیت مبتنی بر ارزش را در اینجا بیان کنید. اگر جواب منفی باشد، پس مجدداً مواجهه را ادامه دهید و موانع و هزینه‌ها و کارایی را ارزیابی کنید. اگر جواب بله باشد، به مرحله بعدی بروید.

۸. **توضیح دادن ارزش‌ها.** از زوجین بپرسید که می‌خواهند به سمت کدام ارزش‌ها در زمانی که درد طرح‌واره ظاهر می‌شود حرکت کنند. وقتی که این افکار و احساسات قدیمی به وجود می‌آیند، چه ارزش‌های خاصی را می‌خواهند به ذهن بسپارند، و چگونه آن‌ها به‌طور خاص می‌خواهند عمل کنند؟

۹. **حل مسئله مبتنی بر ارزش‌ها.** این مرحله شامل تمرین مهارت‌ها از **فصل‌های ۸ و ۹** می‌شود. با شناسایی مهارت‌های تمرینی بر اساس ارزش‌ها و قصد و نیت‌هایی که در مرحله قبل بیان شده است، شروع کنید. زمانی که زوجین یکدیگر را نمی‌شنوند و نمی‌فهمند، به گوش دادن و تأیید اعتماد به نفس بچسبید. اگر ارزش‌ها با جرأت ذکر شوند، زوج‌ها مهارت‌های ابراز وجود (یعنی ایجاد درخواست یا تنظیم هیجانات) را تمرین می‌کنند. اگر زوجین با نیازهای متضاد مبارزه می‌کنند، به آن‌ها کمک کنید تا درباره راه‌حل عادلانه مذاکره کنند.

۱۰. **مشاهده آگاهانه نتایج.** اغلب وقتی افراد آسیب‌پذیر هستند و عمیق‌ترین افکار و احساسات خود را آشکار می‌کنند، برای آن‌ها دشوار است که در مورد واکنش همسرشان کنج‌کاو باشند. تمام داستان‌های قدیمی از گذشته تا الآن به‌عنوان موانعی برای نشان دادن اینکه چگونه یک همسر در حال حاضر به آن‌ها پاسخ می‌دهد، عمل می‌کند. آن‌ها ممکن است به بن‌بست برسند، با پیش‌بینی‌های خود سرکوب شوند و واکنش‌های همسرشان را از دست بدهند. بنابراین بخشی از مواجهه با احساسات به افراد در بررسی نتایج واقعی کمک می‌کند.

زوجین با یکدیگر تماس چشمی برقرار می‌کنند، متوجه حالت چهره یکدیگر می‌شوند، و باهم ارتباط برقرار می‌کنند. پیش‌بینی‌های آن‌ها را در مورد چگونگی واکنش همسر بررسی کنید. هنگام انجام مواجهه با زوج‌ها، آن‌ها را به آگاهی داشتن نسبت به رفتارهایی که در لحظه اتفاق می‌افتد و صرفاً

داستانی که درباره واکنش دیگران وجود دارد کمک کنید. آیا همسر به بی‌علاقگی، فاصله و بی‌قراری واکنش نشان می‌دهد؟ آیا همسر به کنجکاوی، عشق و شفقت پاسخ می‌دهد؟ به زوجها کمک کنید تا داستان را از بین ببرند و شواهد موجود را در لحظه بررسی کنند.

شما می‌توانید مواجهه احساسی را (۱) با درک کردن لحظه حساس شدن همسر در جلسه، آغاز کنید، یا (۲) با فعال‌سازی طرح‌واره زوجین در مورد حساس‌شدگی اخیر یا نقش درگیری اخیر را بازی کردن در زمانی که آن‌ها متعهد به انجام رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره‌ها هستند بحث کنید. بسته به سطح فعال‌سازی، شما می‌توانید به‌طور هم‌زمان مواجهه را با زوجین انجام دهید یا مواجهه را با فردی که از لحاظ عاطفی فعال‌تر است انجام دهید و مراقب فرد مشاهده‌کننده باشید. به زوجها یادآوری کنید که روی فرآیند تمرکز کنند، از جمله آنچه در بدن احساس می‌شود.

زوجین به توصیف احساسات، عواطف و هیجانات می‌پردازند. اگر وضعیت رو به افزایش است و زوجین بیشتر تحریک می‌شوند:

۱. مشکل را تأیید کنید.

۲. زوجین را تشویق کنید تا احساسات و رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌ها را مشاهده کنند.

۳. جایگزینی مبتنی بر ارزش‌ها را بررسی کنید.

اگرچه ایجاد موقعیت تحریک‌کننده اغلب در زندگی پیش می‌آید، اما چالش این است که زمانی که یک زوج شروع به رفتارهای اجتنابی می‌کند، به سرعت دیگری را تحریک می‌کنند. بهترین کار این است که با هیجانات یک زوج مدارا کنید درحالی‌که از آن‌ها می‌خواهید با محبت ببینند و همان‌طور که در حال راهنمایی، تجسم هیجانات یا ذهن آگاهی با یکی از زوجین هستید، می‌توانید به‌طور هم‌زمان و در همان لحظه او را دعوت به مشاهده کنید و باهم تجربه و پاسخ‌های مؤثر را بازتاب دهید.

درمانگر مدل‌ها را اعتبار سنجی می‌کند و سپس به هر زوج کمک می‌کند تا برای بیان مشکل دیگر به هم اعتماد کنند. زمانی که احساسات یک زوج را موردبررسی قرار دادید، با توجه زوجین را

مشاهده کنید. فرآیند راهنمایی را با بررسی افکار برگرفته از طرح‌واره، احساسات، امیال و خواسته‌های آن‌ها تکرار کنید. وقتی احساسات هر دو زوج مورد بررسی قرار گرفت، دوباره تغییر خواهند کرد، این بار تمرکز بر روی ارتباط مبتنی بر ارزش‌ها است.

آنچه در درمان زوجین در مقایسه درمان انفرادی باعث چالش بیشتر می‌شود، این است که هر دو زوج ممکن است مقاومت بیشتری در برابر طرح‌واره‌های نشان دهند. هنگامی که طرح‌واره‌ها تأثیرات شدید بر روی یک زوج ایجاد می‌کند، دیگری ممکن است برای کاهش پاسخ هیجانی همسر خود تلاش کند. استراتژی‌های معمول عبارت‌اند از: دفاع، به حداقل رساندن، حل مسئله، اطمینان‌بخشی، تلاش برای رفع یا حذف احساس، عذرخواهی، توضیح و یا توجیه. درمانگر باید مراقب باشد که در تلاش برای مدیریت استراتژی‌های اجتناب در هر زوج برای کاهش طرح‌واره تأثیر بگذارد.

همان‌طور که به یک زوج کمک می‌کنید، احساسات را توصیف کنید، مدل پاسخ‌ها را مدیریت کنید. به احساسات شدید فرد با اطمینان، پذیرش، و همدلی پاسخ دهید. برای شما مهم است که به زوجین کمک کنید تا متوجه تأثیر پاسخ‌های تأیید کننده باشند، و همچنین به تغییرات ظریف به وجود آمده در احساسات در اثر پاسخ‌دهی با شفقت، به جای حالت تدافعی، توجه کنند. زوج‌ها باید بدانند که پاسخ دادن به احساسات به شیوه غیرقابل قبول تنها باعث تشدید عواطف می‌شود، درحالی‌که تأثیرات تجربه به کاهش فعالیت می‌انجامد. زوجین در هنگام پاسخ‌دهی، مهربانی و شفقت را احساس می‌کنند، هرچند موقتی باشد.

در حال حاضر ماندن با احساسات مبتنی بر طرح‌واره باعث می‌شود که زوجین انعطاف‌پذیری رفتاری را در برابر مواجهه با درد طرح‌واره افزایش دهند و باعث می‌شود که حالات هیجانی، تأثیر کمتری بر انتخاب‌ها داشته باشند. در عوض ایجاد رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره‌ها، هیجانات ممکن است در حال حاضر طیف گسترده‌ای از ارتباطات مبتنی بر ارزش‌ها را ایجاد کنند. در زیر نمونه‌ای از گفتگو با قرار گرفتن در معرض هیجانات است.

نمونه یک گفتگو

نیک و اگنس در رابطه ناامید کننده‌ای در حال تنش هستند. آگنس دارای طرح‌واره سخت‌گیرانه است و اغلب احساس نارضایتی و تنهایی را تجربه می‌کند. او با انتقاد و کناره‌گیری هیجانی پاسخ می‌دهد. نیک یک طرح‌واره درماندگی دارد و اینکه انتظار دارد همواره اشتباه کند و احساس ناامیدی دارد. او با انکار، توضیح دادن، توجیه و دفاع از رفتارهای آسیب‌رسان به دفاع می‌پردازد. این امر برای آگنس حس تنهایی بیشتری ایجاد می‌کند. او معتقد است نمی‌تواند لحظات آسیب و ناراحتی را با نیک به اشتراک بگذارد و سکوت می‌کند.

درمانگر با بحث درباره یک رویداد تحریک کننده اخیر شروع می‌کند و بر احساسات، افکار، هیجانات و خواسته‌های عینی تأکید می‌کند.

اگنس: من یک جلسه کاری بسیار مهم در روز جمعه داشتم و از نیک خواستم که ماشین را ساعت ۶ بعدازظهر برگرداند تا بتوانم ساعت ۷:۳۰ بعدازظهر به جلسه برسم، اما نیک چهل و پنج دقیقه دیرتر آمد و من به آنجا دیر رسیدم.

نیک: من چهل و پنج دقیقه دیر نکردم. من سی دقیقه دیر کردم و به خاطر این بود که

اگنس: لعنت به تو، نیک. چرا گوش نمی‌دهی چه می‌گویم؟ در اون لحظه (زمان قرار) خیلی خجالت‌زده بودم.....

نیک: من فقط نیم ساعت دیر کردم و سعی کردم توضیح بدم چرا.....

درمانگر: نیک، چه اتفاقی برای تو افتاد؟

نیک: نمی‌خواستم دیر کنم. واقعاً سعی کردم. این فقط...

درمانگر: آیا در این لحظه احساس شکست و بی‌کفایتی می‌کنی؟

نیک: بله. خیلی آشفته شدم و الآن احساس خیلی بدی دارم.

درمانگر: شما احساس گناه می‌کنید و میل دارید که از خودتان دفاع کنید؟

نیک: بله. باز دوباره خرابکاری کردم و سعی کردم توضیح بدم چرا.

درمانگر: خونسرد باشید آیا می‌خواهید هر دو نفس بکشید و دوباره این تجربه را نگاه کنید؟ وقتی

اگنس احساس ناامیدی و ناراحتی می‌کند. چه احساسی داری؟

نیک: احساس بدی دارم. احساس گناه می‌کنم و اینکه دوباره شکست خوردم. من همیشه این کار را می‌کنم.

درمانگر: احساس مسئولیت می‌کنی؟ که او را ناامید کرده‌ای؟

نیک: بله.

درمانگر: بیا مدتی روی این موضوع تمرکز کنیم. (کند کردن آن) این یک تجربه آشنا برای شما

است. تو احساس می‌کنی که مناسب برخورد نکرده‌ای و او ناامید شده است. بعد شما دفاع و توجیه خود را شروع می‌کنید و در نهایت احساس اگنس پایان می‌یابد (خاموش می‌شود). درست است؟

نیک: بله.

درمانگر: آیا مدتی با این موضوع درگیر خواهید شد؟ آیا این احساس را خواهید داشت که تو اگنس را ناامید کرده‌ای؟

نیک: نمی‌خواهم او ناامید شود. نمی‌خواهم احساس شرمندگی کند.

درمانگر: وقتی اگنس احساس ناامیدی می‌کند چه کاری انجام می‌دهید؟ ابتدا نفس عمیقی بکشید، آهسته آن را پایین بیاورید و اجازه دهید در مورد این که چه اتفاقی برایتان می‌افتد بیشتر صحبت کنیم.

نیک: (شروع به اشک ریختن می‌کند و سرش را پایین می‌اندازد). احساس شرمندگی می‌کنم. من

مناسب او نیستم. همیشه چیزها را خراب می‌کنم. / همه چیز را خراب می‌کنم /

درمانگر: این خجالت و شرمندگی که حس می‌کنی کجای بدن توست؟

نیک: قفسه سینه‌ام سفت می‌شود. احساس می‌کنم نمی‌توانم نفس بکشم. باید توضیح بدم.

درمانگر: آره توضیح بدهید! یعنی در مورد کارهایی که فکر می‌کنی خوب انجام ندادی؟

نیک: آره. من نمی‌توانم کارها را درست انجام بدم.

درمانگر: سعی کن این تجربه رو در قفسه سینه خودت نگه‌داری. آیا برای این تجربه می‌تونی یک فضا (جایی) تصور کنی؟

نیک: تنفس سنگین

درمانگر: دستت را روی قفسه سینه خودت جایی که فشار بیشتری احساس می‌کنی بگذار... نفس عمیقی بکشید و اجازه بده این تجربه که اگنس خیلی ناراحت و احساس شرمندگی، خجالت و ناراحتی می‌کند وارد قفسه سینه‌ات شود. حالا چه اتفاقی برای تو افتاد؟

نیک: (گریه) من احساس ترس می‌کنم. من دارم به مایوس کردن او ادامه می‌دهم و او قصد داره من را ترک کند.

درمانگر: ذهن شما ناامیدی را با رها شدن توسط او ارتباط می‌دهد؟ آیا احساس ترس می‌کنی؟
نیک: بله. احساس می‌کنم در هر لحظه ممکن است کاری کنم که باعث شود او به این / اضافه شود / رابطه خاتمه دهد و من مقصر خواهم بود.

درمانگر: این ترس در کجای بدن شما قرار دارد؟
نیک: در گلو می‌توانم نفس بکشم.

درمانگر: الان چه اتفاقی در گلو می‌افتاده؟ چه حسی دارد؟
نیک: انگار چیزی در آنجا گیر کرده.

درمانگر: مثل اینکه یک شی در گلو می‌گیر کرده؟
نیک: بله. مثل چیزی که در حال رشد است و در گلویم بزرگ‌تر می‌شود و جلوی تنفس را می‌گیرد.
درمانگر: و وقتی شما این ترس را از پایان یافتن رابطه و این احساس را در گلو دارید، آن زمان احساس می‌کنی نیاز به توضیح و دفاع از خود دارید؟
نیک: بله.

درمانگر: شنیدن حرف‌های ناامیدانه همسرت مشکل است؟.

نیک: آره. احساس ترس می‌کنم. باید کاری برای درست کردن آن انجام دهم.

درمانگر: بیایید به تجربه درون گلوی شما برگردیم. من رو کمک کن بفهمم دقیقاً چه حسی داری. آیا چیزی هست بخواهی توضیح بدهی؟ چقدر سریع این احساس (گیر کردن گلو) رشد می‌کند و بزرگ می‌شود؟ می‌تونی اون رو با دست احساس کنی و بگیری؟

نیک: همین‌جا در گلویم است. خیلی بزرگ است، تمام گلویم را پر می‌کند.

درمانگر: حرکت می‌کند؟

نیک: مثل خلائی می‌مونه که همه هوا رو می‌مکد.

درمانگر: بیشتر درباره این احساس به من بگو.

نیک: مثل احساس گرم شدن مثل مزه تند است که می‌چشیم و نفس کشیدن سخت است.

درمانگر: چقدر سریع این خلأ هوا رو می‌کشد؟ نفس عمیقی بکشید. این احساس رو آشکار کنید.

بیایید کمی دقیق‌تر شویم که در حال حاضر چگونه این خلأ در گلوی شما احساس می‌شود.

نیک: حالا داره سرعتش رو کم می‌کند.

درمانگر: الان این خلأ داره کمتر می‌شود؟

نیک: بله. کمی کوچک‌تر و کم‌تر شد.

درمانگر: چه اتفاقی در حال رخ دادن است؟

نیک: کمی نرم‌تر است. و خیلی آزاردهنده نیست.

درمانگر: بسیار خوب. تصور کن اگنس داره به ابراز ناامیدی خودش ادامه می‌دهد و این زمانی است

که احساس در این لحظه احساس خفگی در گلوی شما شدیدتر می‌شود و شما متوجه آن می‌شوید.

آیا می‌خواهید این کار را بکنید حتی اگر به این معنی باشد که شما به ارزش و حمایت /تائید/از

خودتان نزدیک‌تر می‌شوید؟

نیک: بسیار خوب.

درمانگر: می‌خواهم از اگنس خواهش کنم که احساسات و نیازهای خودش را بیان کند، توجه کنید هیچ اصراری نیست که توضیح بدهید یا از خودتان دفاع کنید. ببینید آیا شما می‌توانید از این تجربه شرم و بی‌کفایتی در بدن خود آگاه باشید. ببینید آیا شما می‌توانید یک فضا برای این تجربه تصور کنید. و احساساتش را به او بازتاب دهید.

نیک: بسیار خوب.

درمانگر: توجه کنید که وقتی به سمت احساس حرکت می‌کنید و با احساسی روبه‌رو می‌شوید شما نباید از خودتان دفاع کنید یا توضیحی بدهید. شما فقط می‌توانید احساس کنید. شما می‌توانید آن را تماشا کنید - و سعی نکنید با رفتارهای قدیمی مقابله‌ای از آن اجتناب کنید.

هنگام اتمام مواجهه، اغلب متوجه خواهید شد که طرح‌واره‌های مختلف ممکن است وجود داشته باشند. ابتدا، طرح‌واره شکست نیک شروع شد و همان‌طور که مواجهه ادامه یافت، احساس طرح‌واره رهاشدگی و نقص نیز پدیدار شد.

هنگام مواجهه سازی زوجین، درمانگر باید به محض اینکه یکی از زوجین شروع به تحریک یا درگیر شدن در رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌ای کرد تعامل با این رفتارها را متوقف کند، فرآیند مواجهه باید فوراً با محرک همسر شروع شود. درحالی‌که شریک تمایل قوی برای درگیر شدن در رفتارهای مقابله با طرح‌واره قدیمی دارد، درمانگر باید مصمم باشد که هر دو شریک را از درگیر شدن در محتوا بیرون بیاورد و به تجربه احساسی کنونی بازگرداند. سپس درمانگر آن‌ها را از این افکار دور می‌کند و کم‌کم می‌کند تا تجربیات احساسی خود را دوباره بسازند. همان‌طور که افکار برگرفته از طرح‌واره پدیدار می‌شوند، افکار را برچسب بزنید «یک قضاوت حدسی» و به تجربه عاطفی توجه کنید.

ممکن است زوج‌ها زمانی که در رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره‌ای درگیر هستند را تشخیص ندهند. در نتیجه، درمانگر باید به دنبال کردن، محرک‌های راه‌انداز زوجین به منظور توصیف و برچسب زدن

تجربه‌ها بدون قضاوت پردازد و به زوج کمک کنید تجربیات خود را مشاهده کنند و در زمان حال باشند. کلید این اقدام این است که زوجها تجربه درد یکدیگر را بامحبت عاشقانه تجربه کنند. به‌طور خلاصه، با اجازه دادن به زوجین برای تجربه احساسات اجتناب شده، این مواجهه بر موانع طرح‌واره‌ای سر راه تأثیر می‌گذارد و به دلیل تجربه و تحمل درد طرح‌واره دیگر مانع برقراری ارتباط مبتنی بر ارزش‌ها نمی‌شود.

فصل هشتم

کمیود مهارت ها مانعی برای اقدامات مبتنی بر ارزش ها

بعد از اینکه زوجین در مورد چگونگی گسلش از افکار مبتنی بر طرحواره آگاهی کسب کردند و با احساسات متصل به طرحواره مواجه شدند، می توانند یادگیری مهارت ها را برای ارتباط مؤثرتر شروع کنند. حتی وقتی زوجین ارزش های خود را روشن ساخته و ابزار کار با موانع درونی را توسعه می دهند، ممکن است برای مدیریت تعارض نیاز به یادگیری مهارت های حل مسئله داشته باشند. در این بخش پنج مهارت ارتباطی کلیدی را ارائه می دهیم که به زوجین کمک می کند تا به روش مؤثرتر و غیر مضر به تعارضات جواب دهند.

گوش دادن و تأیید کردن

جرات آموزی / ابراز وجود /

مذاکره

وقفه ی زمانی

قدردانی

به زوجین در برقراری ارتباط مؤثر در نحوه بیان احساسات و نیازهایشان و استفاده از ارتباطات شفاف تر کمک کنید و سپس به آن ها گوش دادن و تأیید فعال را آموزش دهید. ما مهارت های مذاکره را بررسی خواهیم کرد و اینکه چگونه باید در زمانی که زوجین از نظر عاطفی دچار سردرگمی شده اند مکث و توقف کنید. در نهایت، ما استراتژی های قدردانی را به زوجین برای ابراز سپاسگزاری هایشان ارائه خواهیم کرد.

این قسمت شامل دو بخش است. بخش اول پیشنهاد دادن در مورد راه حل هایی مبتنی بر ارزش ها برای جوابگویی به نیازهای زوجین و کمک کردن به نیازهای ارتباطی شما را آماده خواهد کرد. بخش بعدی شامل مرور رویدادهای راه انداز طی هفته گذشته و شناسایی رفتارهای جایگزین برای رفتارهای مقابله ای طرحواره ای است.

طرح‌واره‌ها و مهارت‌های مرتبط

قبل از اینکه به پنج مؤلفه اساسی برای برقراری ارتباط مؤثر پردازیم، به نقص‌های مهارت‌های مشترک که با طرح‌واره‌های خاص مرتبط هستند می‌پردازیم. یک درمانگر یا آگاهی از طرح‌واره هر یک از زوجین، در شناسایی مهارت‌های ارتباطی کمک می‌کند.

ترک (رهاشدگی) / بی‌ثباتی: افرادی که در طرح‌واره رهاشدگی / بی‌ثباتی دارای نمره بالایی هستند ممکن است در آغاز یا در حین روابط به‌خصوص در لحظات تعارض دچار مشکل شوند. آن‌ها هنگام تنهایی به خودشان زمانی نمی‌دهند و به دنبال این تنهایی یک‌راه حل فوری برای تعارض و مشکل پیش‌آمده نمی‌توانند ارائه دهند. آن‌ها همچنین ممکن است از اشکال غیر مؤثر بیان که شامل شرمندگی، گناه، انتقاد یا تهدید می‌شود، استفاده کنند.

بی‌اعتمادی / سوء استفاده: افرادی که در طرح‌واره عدم اعتماد / سوء استفاده نمره بالا دارند ممکن است مشکلاتی در ایجاد و حفظ مرزهای روابط خویش شامل چسبیدن به مشکل و وقفه زمان داشته باشند... شک آن‌ها ممکن است به‌عنوان مانعی برای گوش دادن فعال و تشویق و پاداش در روابط عمل کند. افراد با این طرح‌واره از بیان آسیب‌پذیری خود می‌ترسند و ممکن است نیاز به کمک داشته باشند که احساسات و نیازهای خود را به اشتراک بگذارند.

محرومیت عاطفی: زوجینی که در این طرح‌واره نمره بالایی دارند، به‌دشواری درخواست‌ها و نیازهای خود را بیان می‌کنند. آن‌ها بین مطرح کردن خواسته‌هایشان و یا تقاضای بیش‌ازاندازه و ضروری و تهدید مردد هستند. این افراد تمایل دارند تا احساسات خود را تا زمانی که تجربه محرومیت عاطفی به حد غیرقابل تحمل نرسیده باشد حفظ کنند و این فرد همسرش را وادار می‌کند خواسته‌هایش را برآورده کند.

نقص / شرم: زوجینی که اعتقاد دارند که به‌طور معمول نقصی دارند، در به اشتراک گذاشتن احساسات ترس، آسیب و ناامنی دچار مشکل هستند. آن‌ها ممکن است سعی کنند نقص‌های خودشان را بایان نکردن احساسات و نیازهای خود پنهان کنند. ترس آن‌ها از مواجهه شدن با نقص‌ها باعث می‌شود

که آنها پنهان کار و مرموز و یا ازلحاظ احساسی منفعل و مبهم باشند. افرادی که این طرحواره را دارند با تکنیک های گوش دادن فعال و تأیید همسر مشکل دارند. آنها با بازخورد یا بیان احساسات منفی تحریک می شوند. آنها به جای اینکه احساسات و نیازهای همسر خود را منعکس کنند، با صرف نظر کردن از آنها از خود دفاع می کنند.

انزوای اجتماعی / بیگانگی: افراد با طرحواره ی انزوای اجتماعی / بیگانگی احساس متفاوتی از دیگران دارند و اغلب در روابط صمیمی احساس تنهایی می کنند. در نتیجه آنها در تأیید همسر و اینکه آیا واقعاً او همسر قابل اطمینانی است درگیر می شوند. و در راه بیان احساسات و قدردانی، دوسوگرا و آسیب پذیر هستند.

وابستگی: زوجین با این طرحواره تمایل دارند که هر چیزی را قبول کنند حتی اگر جواب درخواست خودشان را نگیرند... آنها ممکن است بجای درخواست معمولی، از تقاضا و خواهش استفاده کنند، افرادی که به شریک زندگی خود وابسته هستند ممکن است در بیان خود و مذاکره نیازهایشان مشکل داشته باشند.

شکست: این طرحواره اغلب منجر به ایجاد مشکل در گرفتن بازخورد و تأیید احساسات و نیازهای همسرشان می شود. زمانی که یکی از زوجین چیزی می خواهد ممکن است این گونه تفسیر کند که آن را اشتباه انجام می دهد یا به اندازه کافی خوب عمل نمی کند. پاسخ دفاعی است. مذاکره نیز دشوار است زیرا نیازمند تأیید نیازهای مشروع دیگر است.

استحقاق / خودبزرگ بینی: افرادی که در طرحواره استحقاق/خودبزرگ بینی امتیاز بالایی کسب می کنند، تمایلی به مذاکره و گفتگو منصفانه و تأیید شریک زندگی خود ندارند. آنها اغلب خواسته های همسر خود را به حداقل رسانده و کم ارزش شمرده و بر روی منافع خودشان تمرکز می کنند. آنها در استفاده از استراتژی های مشارکتی در هنگام مذاکره مشکل دارند و تعهدی نسبت به توافق نمی بینند. آنها همچنین ممکن است خودشان را به کری و نشنیدن بزنند و نمی خواهند پاسخ دهند، یعنی نه گفتن به احساسات همسر. افراد با طرحواره استحقاقی نیازمند کاربر روی

مهارت‌های شنیدن فعال و مهارت‌های مذاکره هستند. مهم‌تر اینکه، همسران افرادی با چنین طرح‌واره‌ای به کمک و مهارت‌های مذاکره نیاز دارند.

فداکاری / مطیع و فرمان‌برداری: افرادی که در طرح‌واره فرمان‌برداری نمره بالایی کسب می‌کنند ممکن است در شناسایی نیازها و احساسات در لحظه مشکل داشته باشند. آن‌ها تمایل دارند منفعل باشند و وقتی از حدود مرز یک چیز عبور می‌کنند، نمی‌توانند تشخیص دهند. آن‌ها اغلب احساس گناه و تعهد برای برآورده نکردن نیازهای همسر خود دارند. مهارت پذیرش این افراد با روش‌های ناکارآمد باعث خشم آن‌ها می‌شود.

معیارهای سخت گیران و غیرقابل تحمل: افرادی که نمره بالایی در مورد کمال‌گرایی دریافت می‌کنند، در مذاکره، به‌ویژه در زمان اشتغال فکری، شناسایی راه‌حل‌های جایگزین (مصالحه) و انعطاف‌پذیری در راه اهداف، مشکل دارند. کمال‌گرایی آن‌ها نیز ممکن است مانع از بیان قدردانی شود (چون هیچ چیز به اندازه کافی خوب نیست).

گوش کردن

گوش دادن یک مهارت مهم است که به زوجین کمک می‌کند تجربه یکدیگر را درک و همدلی ایجاد کنند. زمانی که زوجین قادر باشند بهتر به یکدیگر گوش کنند، بهتر می‌توانند نیازهای یکدیگر را بفهمند. به زوجین کمک کنید تا مهارت‌های گوش دادن، صمیمیت و خشنودی در روابط را افزایش دهند.

همسری که به‌طور فعال به صحبت‌های شریک خودش گوش می‌دهد همدلی و اعتبار بیشتری را برای او فراهم می‌کند. درمانگر به‌عنوان مربی نیازها و احساسات آن‌ها را می‌شنود و انعکاس محتوی مناسب به آن‌ها می‌دهد. گیرنده آنچه را که شنیده است درک می‌کند و احساسات و نیازهای گوینده را بدون در نظر گرفتن شخصیت یا مسئولیت در تجربه با همسرش، منعکس می‌کند. هدف از آن درک عقلانی نیست بلکه ارتباط عاطفی و همدلی است.

یکی از چالش‌های کلیدی گوش دادن، گوش دادن با کنجکاوی به صورت فعال است یعنی درک تجربه کامل گوینده از جمله‌ای که می‌گوید و اینکه چگونه او فکر می‌کند یا احساس می‌کند و چه نیازهایی دارد. وقتی زوجین مشکل گوش دادن را تجربه می‌کنند که آن‌ها با پاسخ‌های دفاعی خود درگیر شده‌اند و یا قبل از شنیدن کل پیام به نتیجه رسیده‌اند. آن‌ها ممکن است سعی کنند با استفاده از اقدامات تاکتیکی از درد طرح‌واره جلوگیری کنند که همین شنیدن را مسدود می‌کند

موانع گوش دادن همدلانه

ده مانع مشترک برای گوش دادن وجود دارد (در پیوست ارائه شده است) همه این استراتژی‌ها به عنوان موانع گوش دادن قلمداد می‌شوند زیرا همه آن‌ها تلاش می‌کنند تا درک تجربه گوینده را به حداقل برسانند. وقتی این تاکتیک‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند، اجازه نمی‌دهند شنونده به طور کامل دیدگاه گوینده را درک کند.

توضیح دادن. شما می‌توانید تشخیص دهید که زوجین، در حال دفاع، تصدیق و توجیه موقعیت و فعالیتشان هستند که معمولاً به خاطر شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیتی است که بر عهده دارند. این تاکتیک دفاعی می‌تواند احساسات و نیازهای گوینده را به حداقل برساند «من نمی‌توانستم شمارا به این دلیل صدا بزنم که ... سعی کردم به موقع خود را نشان دهم، اما ...» «من نمی‌دانستم که این رویداد برای شما اهمیت دارد».

اطمینان بخش، قوت قلب دادن. این استراتژی جایگزین گوش دادن با رفتار دیگری می‌شود که برای تسلی دادن یا تسکین دادن به دیگران عمل می‌کند. هدف این است که درد را بهتر و کم کند. این می‌تواند به عنوان حداقل پاسخ احساسی تجربه شود «من به تو اهمیت می‌دهم این تقصیر تو نیست» «رئیس شما قصد ندارد شمارا اخراج کند» «چیزی برای نگرانی وجود ندارد.» «خوب خواهد بود»

بازجویی. بازجویی هنگامی است که یکی از زوجین گوش دادن را بیشتر برای دستیابی به حقایق و درک دیدگاه خود انجام می‌دهد نه درک دیدگاه گوینده. در اینجا زوجین سؤالات زیادی می‌پرسند

و سعی می‌کنند منطقی به نظر برسند. «چه ساعتی از من انتظار داشتید که شمارا صدا بزنم؟» «چرا نظر رئیسست مهمه؟»، «اینکه برادرت به شام نمی‌آید چه اهمیتی دارد؟»، «چرا باید همیشه هبه‌موقع باشیم؟»

حل مسئله. حل مسئله نیز می‌تواند مفید باشد. با این حال، این تکنیک معمولاً پس از اینکه افراد احساس کنند درک می‌شوند، مؤثر است. وقتی که زوجین از حل مسئله استفاده می‌کنند، اغلب برای اجتناب از ماندن با احساسات گوییده عمل می‌کند. در این مانع، یکی از زوجین به دنبال مشاوره یا حل مشکل است تا گوش دادن «شما نباید اجازه دهید ریاستان با شما صحبت کند،» «شما باید به جنی بگویید که این کار او نیست،» «ما می‌توانیم به مادرتان بگوییم که او هفته آینده می‌تواند پرستاری کند.»

آرام. زوجین وقتی با همه‌چیز موافق هستند، آرام هستند. آن‌ها بیشتر به لذت بردن از دیگران فکر می‌کنند سعی می‌کنند سریع یک مشکل را برای جلوگیری از تعارض بیشتر برطرف کنند و از فهمیدن و درک اجتناب می‌کنند. آن‌ها به منظور پایان دادن به گفتگو مسئولیت را بر عهده می‌گیرند و معذرت‌خواهی می‌کنند که این اقدام او درک درست مسئله را مسدود می‌کند.

انحراف. معمولاً در تعارض اتفاق می‌افتد. زوجین مکالمه را از مسیر خارج می‌کنند و موضوع را به جهت دیگری هدایت می‌کنند. این به عنوان مانعی عمل می‌کند چرا که مکالمه را در مسیری متفاوت از قصد و منظور گوییده قرار می‌دهد. موضوع مورد بحث گوییده از موضوع اصلی دور می‌شود.

اصلاح. این رفتار مکالمه را مجدد به سمت درک واقعیت «درست» متمرکز می‌کند و به بررسی جزئیات بیشتر در درک تجربه زوجین، می‌پردازد. «من شمارا ۵:۲۵ صدا زدم نه ۵:۲۵» این اتفاق در سه‌شنبه شب رخ داد نه جمعه. اغلب برای گوییده گیج‌کننده و پرت‌کننده حواس است و طرف مقابلش را از پاسخ‌دهی عاطفی ناتوان می‌کند.

قضاوت. زمانی که زوجین ارزش های گوینده را مورد قضاوت قرار می دهند آن را به عنوان توجیهی برای گوش ندادن به کل پیام استفاده می کنند. « تو با هیچ چیزی راضی نمی شوی ». « تو خودخواهی ». « تو خیلی حساسی ». زوجین بر اساس باورهایشان قضاوت می کنند.

شناسایی. زوجین به شناسایی تجربیاتی می پردازند تا به خودشان ربط دهند آنچه گوینده درباره خودش می گوید. داستان خویش را می گویند. « زمانی که سال گذشته مرا در روز تولدم رها کردی، دقیقاً من همین احساس را داشتم ». « خوب در مورد آن مسئله آن زمان سریع به من زنگ زدی » « مادرت هم در رابطه ما دخالت می کند ». در این شرایط توجه و تمرکز به سمت نگرانی های شنونده به جای توجه به آنچه گوینده قصد انتقال آن را دارد برمی گردد.

ذهن خوانی. زوجین به ذهن خوانی می پردازند زمانی که پاسخی می شنوند معتقد هستند نیت گوینده بیشتر از آن چیزی است که گوینده در واقع می گوید. زمانی که زوجین ذهن خوانی می کنند، تمایل دارند فرضیاتی در مورد آنچه که گوینده می گوید بسازند « واقعاً به معنی » یا انگیزه های پنهان او چیست.

برای درمانگر سودمند است با روشی مستقیم از طریق متوقف کردن رفتارها و تربیت یک شنونده (شخصی که در حال گوش دادن است) برای انعکاس احساسات و نیازها با این موانع روبه رو شود. شما می توانید به مانعی که از آن استفاده می شود اشاره کنید و در عوض از شنونده بخواهید در عوض از انعکاس استفاده کند. برای مثال، « جو، شما توصیه ای کردید که با رئیسش چطور برخورد کند، مایل هستید که برخی از احساسات و نیازهای او را الان انعکاس دهید ؟ » که رئیس اش هم اکنون اظهار داشت.

درمانگر همچنین ممکن است بخواهد از تکنیک های گسلش و ذهن آگاهی با افکار مبتنی بر طرحواره و احساساتی که مانع شنیدن به طور فعال هست، استفاده کند. زوجین را تشویق کنید که در برابر سرزنش یکدیگر مقاومت کنند و به جای آن توجه خود را به احساسات و نیازهای زمینه ای خود معطوف کنند. هنگامی که زوجین خود را از مسئولیت تثبیت یا تغییر درد دیگری جدا کنند،

آزادی پذیرش مسئولیت کامل احساسات، نیازها، نگرش‌ها و رفتارهای خودشان را دارند. این امر توانایی درک واقعی و همدلی از تجربه‌های یکدیگر را ایجاد می‌کند.

مهارت‌های کلیدی برای زوجین شنونده

آموزش مهارت‌های گوش دادن می‌تواند به زوجین کمک کند تا بر موانع گوش دادن مورد بحث قبلی غلبه کنند

تفسیر. تفسیر شامل بازتاب و خلاصه کردن چیزی است که گوینده با استفاده از کلمات خودش به آن اشاره می‌کند و شنونده به‌طور خلاصه درک می‌کند. از فهرست احساسات و فهرست نیازها در روابط استفاده کنید. زوجین شمرده سخن بگویند و تجربه گوینده را بیان کنند تا گوینده متوجه شود که درک می‌شود.

تأیید و تصدیق. تأیید بدین معناست که آیا پیام درست شنیده می‌شود یا خیر. پس‌ازاینکه زوجین پیام را شنید، از او سؤال پرسید برای تأیید اینکه پیام به‌درستی درک شده است، «آیا درست است؟ آیا چیزی دیگری هم هست؟» مطمئن شوید که شنونده درک درستی داشته قبل از اینکه بخواهد انعکاسی دهد.

اعتبار سنجی. اعتبار یک گام فراتر از تفسیر است. شنونده تأیید می‌کند که واکنش‌های گوینده معتبر هستند و با توجه به طرح‌واره‌ها و تجربیاتش است، شنونده اظهارات خود را که مبنی بر همدلی و تأیید است بیان می‌کند، چون «وقتی در شرایط جدید هستید، احساس ترس می‌کنید مسلماً مادرتان غیرقابل‌پیش‌بینی و دمدمی بودند» «شما احساس تنهایی می‌کنید زمانی که به خاطر سفر کاری به راه دور می‌روید به این خاطر که پدرتون آدم پرمشغله‌ای بوده» این اظهارات بازخوردی می‌دهد از این که پاسخ‌های او چه حسی دارند و قابل‌فهم هستند.

پاسخ. وقتی شنونده تمام پیام را شنیده و فهمیده، می‌تواند پاسخ دهد و بازخورد بدهد. بازخورد باید شامل افکار و احساسات او باشد، اما تا حد امکان، بدون قضاوت بیان می‌شود. زمانی که گوینده احساس می‌کند که شنیده و درک می‌شود، زوجین می‌توانند نقش‌ها را تغییر دهند.

جرأت آموزی

یک گام مهم به سوی ارتباط مؤثر، آموزش زوجین درباره مهارت ابراز وجود خودشان است. آموزش به زوجین برای ابراز مؤثر خود به زوج شنونده کمک خواهد کرد که احساس همسرش را درک کند. دستورالعمل های زیر این مهارت را به سه مرحله تقسیم می کنند: مشاهده، بیان احساسات و بیان نیازها. پس از بیان آن، به مرحله ی بعدی پیش می رود. قبل از شروع به حل مشکل از مهارت های بخش قبلی گوش دادن به همسر برای درک تجربه و احساسش استفاده می شود. این دستورالعمل ها با کمک های ویژه حاصل می گردد، به زوجین در شناسایی احساسات و نیازها، همراه با بحثی درباره تفاوت نیازها و خواسته ها کمک کنید. ما در این مهارت با ایجاد درخواست های جرأت مندانه و تعیین مرزها به نتیجه می رسیم

دستورالعمل های جرأت آموزی

سه دستورالعمل زیر را برای زوجین توضیح دهید:

گام اول: مشاهده

گام اول کمک به گوینده در توصیف رویدادهای راه انداز با استفاده از حقایق و مشاهدات است. چه دیده است؟ در آن وضعیت چه اتفاقی افتاد؟ همسرش چه گفت و چکار کرد؟ این مشاهده بایستی به طور مفصل و بدون هیچ قضاوتی بیان شود. مشاهدات برخلاف قضاوت ها، حقایق را بدون ارزیابی بیان می کنند. قضاوت ها اظهاراتی هستند که ذاتاً ارزیابی ها و فرضیات اخلاقی را تحمیل می کنند. مشاهدات و توصیفات حقایقی را شناسایی می کنند که می توانند مورد آزمایش قرار گیرند، در مقابل قضاوت ها و ارزیابی ها تصورات ذهنی خودمان را منعکس می کنند.

تشخیص بین قضاوت ها و مشاهدات دشوار است. ذهنمان ما را فریب می دهد که قضاوتمان توصیف واقعی از حقایق است. برای مثال، بیان اینکه صندلی راحت است، قضاوتی درباره آن صندلی است. این یک توصیف واقعی از صندلی نیست. گفتن اینکه صندلی بلند است این نیز یک قضاوت است. توصیف یک صندلی که از چوب ساخته شده یا گفته می شود که سیاه است، یک مشاهده واقعی

است. این یک حقیقت از صندلی است. اغلب ذهنمان درباره همسرانمان قضاوت می‌کند که به عنوان حقایق یا توصیفات ظاهر می‌شوند. از آنجا که قضاوت ممکن است دیگران را وادار به دفاع کند و مانع شود مؤثر و ارتباط شود بهتر است که در جلسه قضاوتی اتفاق نیافتد و به زوجین کمک کنید تا آن‌ها را به مشاهدات تبدیل کنند.

رفتارها را از خود شخص جدا کنید. زوجین بایستی از کاربرد برچسب‌های عمومی اجتناب کنند مثل «شما خودخواه هستید»، «شما تنبل هستید»، «شما خیلی حساس هستید». «شما ظالمی» پیشنهاد کنید که آن‌ها از حقایق برای توصیف رفتارهای مضر استفاده کنند. حمله به شخصیت همسر به جای بازخورد دادن درباره رفتارش، او را در حالت تدافعی قرار می‌دهد.

گام دوم. بیان احساسات

گام بعدی گوینده احساساتش رازمانی که نیازهایش برآورده نشده بیان می‌کند. زوجین احساساتشان را با استفاده از برچسب‌های ساده بیان می‌کنند (در این فصل فهرستی از احساسات زمانی که نیازها در روابط برآورده نشده‌اند و فهرستی از احساسات زمانی که نیازها در روابط برآورده شده‌اند را در پیوست د ببینید کمک کنید که از «من» در بیان احساسات، به جای «شما» استفاده کند «من» اظهاری بدون سرزنش است و گوینده خودش مسئولیت را بر عهده می‌گیرد. اظهاراتی شامل «شما» حالت سرزنش گرانه دارد و فرد دریافت کننده پیام را علت مشکلات پیام دهنده می‌داند و شنونده را مجاب می‌کند که مسئول مشکلات گوینده است برای مثال، «من احساس تنهایی می‌کنم» می‌تواند به جای «شما مرا عصبانی می‌کنید» بکار رود.

از قضاوت‌هایی که به شکل احساسات تغییر قیافه می‌دهند آگاه باشید. برخی تجربیات درواقع احساسات نیستند- «من احساس می‌کنم که رد شده‌ام» «من احساس می‌کنم که مورد سوءاستفاده قرار گرفتم. من رهاشده‌ام» «در عوض این‌ها قضاوت‌هایی در مورد رفتارها و مقاصد همسر است». همچنین، هر وقت کلمات «من احساس می‌کنم» به دنبال کلماتی چون «شما»، «مثل»، «که»، «آن» «مثل اینکه»، و یا «به خاطر اینکه» بیاید آن‌ها معمولاً احساسات واقعی را توصیف نمی‌کنند.

به منظور اجتناب از قضاوت که به عنوان احساسات در نظر گرفته می شود، بایستی زوجین به فهرست احساسات، زمانی که نیازها در روابط برآورده نشده اند و فهرست احساسات ساختگی در همین فصل نگاهی کنند و این مهارت را تمرین کنند.

گام سوم. بیان نیازها

در پشت همه احساسات منفی نیازهای برآورده نشده قرار دارد. اگر زوجین درشناسایی نیازهایشان مشکل دارند، در این فصل به فهرست نیازها در روابط رجوع کنند. وقتی افراد احساسات منفی مانند آسیب، ترس یا شرم را توصیف می کنند به این معنی است که یک نیاز اساسی وجود دارد که باعث درد آنها می شود. وقتی مردم برای بیان احساسات خود از استراتژی های منجرکننده استفاده می کنند، یک روش بیهوده و غیر ماهر برای درخواست برآورده شدن نیازها است.

درمانگر به گوینده کمک می کند که به جای انتقاد به توصیف نیازها با اشتیاق بپردازد. برای مثال، اگر یکی از زوجین می گوید: « شما خیلی سرد هستید»، درمانگر می تواند این را به صورت نیاز به محبت و همدلی ترجمه کند. اگر یکی از زوجین می گوید: « شما بسیار منتقد هستید» شما ممکن است که این را نیاز به پذیرش و پشتیبانی بنامید. اگر می گوید: « شما دروغ گو هستید» این را مجدد به عنوان نیاز به صداقت و اعتماد در رابطه تعریف کنید. پس از اینکه همسر گوینده هر یک از این سه مرحله را توصیف کرد، همسر شنونده از مهارت های گوش دادن در بخش قبلی برای تأیید همسرش استفاده می کند. زمانی که تأیید اتفاق می افتد، زوجین می توانند تصمیم بگیرند که آیا می خواهند درخواستی داشته باشند، از حل مسئله استفاده کنند یا مذاکره و گفتگو کنند. این موضوع خیلی مهم است که تأیید و درک قبل از این که زوجین گام هایی برای حل مسئله بردارند، اتفاق بیفتد.

فهرستی از احساسات زمانی که نیازها در روابط برآورده نشده است

ترسیدن	افسرده	شککنده	تنهایی	بهت زده
خشمگین شدن	ناامیدی	فرسودگی	هوس	شکاک
بی قراری	مستأصل	وحشت زده	از دست دادن	مبهوت
رنجور	دلسرد	بیهودگی	بدبخت	گیر دادن
هشدار دادن	جدا بودن	خشمناک	ریاضت کشیدن	غافلگیر شدن
بیگانگی	نامید	غم انگیز	سوگواری	بدگمان
کناره گیری	عدم هماهنگی	غصه دار	عصبانی	هیجان زده
دوگانگی	قطع ارتباط	ملاحظه کار	کرخ بی حس	خسته
پرخاشگری	دلسرد کردن	گناهکار	بی عدالتی	گریستن
دل تنگی	ناراضی	دل شکسته	پایمال کردن	زحمت دادن
کینه	متنفر	دل افسرده	هراسناک	سرکشی
آزردن	نومید کردن	درمانده	حیران	نامعلوم
دلوپس	بی میلی	مردد	مزاحمت	ناخوشایند
نگران	دلگیر	نومید	بدبین	پریشان خیال
شرمسار	غیر صمیمی	خصوصیت آمیز	ناتوان	بی انگیزه
سردرگم،	پریشان حواس	اذیت کردن	متحیر	مأیوس
ضرب و شتم	مضطرب	عجول	وراج	بی نظم
محروم	ناراحت	بی تفاوت	پشیمان	آسیب پذیر
گیج کردن	مشکوک	آزرده	اندوهناک	بسیار محتاط
بی حوصله	وحشت	بازداشتن	راندن	ضعیف
بی رمق	عجیب و غریب	احساسات	بی اشتیاق	کسل
سرد	خجالت زده	ناامن	کم حرف	منزوی
کشمکش درونی	عصبانی کردن	خشمگین	تسلیم تقدیر	خسته و کوفته
آشفته گی	حسودی	زودرنج	بی قرار	نگرانی
اهانت	اوقات تلخی کردن	رنجانندن	ناراحت	رنجور و ضعیف
بدخو	خسته کردن	عصبی	ترسیده	حسرت
خیرگی	فرسودگی	ناقلا	خود آگاه	
مغلوب ساختن	بی تابی	بی حال	حساس	
محزون	مغشوش کردن	بی میل	لرزان	
تهی کردن	دست پاچگی	کوفته		

فهرستی از احساسات زمانی که در روابط نیازها برآورده شده‌اند

مجدوب	جذب	پیگیری	آسایش
مهربان	سربلندی	توطئه کردن	تعمیر کردن
هوشیار	توانمند	نیرو بخشش	ایمنی
شگفت زده	دلگرم	درگیر	رضایت
سرگرم کننده	باانرژی	شاد	امنیت
راضی	جذاب	سرزنده	سکوت
حساس	علاقه مند	بامحبت	سکسی
متعجب	مشتاق	مهربان	احمقانه
سعادتمند	شیفته	پیشروی	تحریک
آرام	بردباری	صریح	غافلگیری
متمرکز	برانگیخته	افتخار	بامحبت
شاد	بانشاط	خوش بینی	لطیف
تیزهوش	انتظار	شهوانی	سپاسگزاری
خوش بین	فراوانی	صلح آمیز	هیجان انگیز
راحت	دلربا	بازیگوش	نوازش
دلسوز	راضی	خشنودی	راحتی
اعتماد به نفس	خوش رو	غرور	اعتماد
خرسند	سپاسگزار	بانشاط	چالاکی
کنجکاو	خوشحال	جوانی کردن	صمیمیت
محظوظ	امیدوار	آرامش بخش	
مشتاق	خلاق	برجستگی	

فهرست احساسات کاذب

این‌ها قضاوت‌های رایجی هستند که اغلب به احساسات گره خورده اند (روسنبرگ، ۲۰۰۳؛ لاساتر، ۲۰۱۰)

رهاشده	سوء تفاهم
مورد آزار قرار گرفته	غفلت
حمله	برانگیختن
تحقیر	طرد شده
خیانت	پذیرفته شده
ترس	تهدید شده
گوشه گیر	فریب خورده
انتقاد شده	قدر ناشناخته
کوچک شده	بی سرپرست
رد شده	بی سابقه
نادیده گرفته شده	بی اهمیتی
به رسمیت نشناختن	ناخوشایند
ناکافی	ناشناخته
نالایق	پشتیبانی نشده
توهین	ناخواسته
وحشت	مستعمل
نامعتبر	تجاوز کردن
بامهارت انجام دادن	مظلوم
دست کم گرفتن	

فهرست نیازها در روابط

ایمنی	رابطه	ابراز خود
تعادل	عاطفه	تأیید
شفقت	توجه	وضوح
ثبات	آگاهی	خلاقیت
پیش بینی پذیری	متعلق بودن	سرگرم کننده
منش	جشن	صداقت
حریم خصوصی	نزدیک بودن	شوخ طبعی
قابلیت اطمینان	ارتباطات	الهام بخش
احترام به خود	اجتماعی	بی نقص
تکیه گاه	همراهی	احساسات تند و شدید
امنیت	یکدلی	بیان جنسیتی
استواری	راهنمایی	شفافیت
لمس کردن	هماهنگی	محدودیت های واقعی
اعتماد	گنجایش	توجه
به خود ارزش نهادن	صمیمیت	همکاری
پذیرش	عشق	تقابل
قدردانی	پرورش کودک	اشتراک
چالش	حمایت کردن	مشارکت
اثربخشی	بی تفاوتی	رابطه متقابل
برابری	درک کردن	
رشد	ملایمت	
امید	استقلال	
معناداری	ماجراجویی	
ستایش	انتخاب	
پیشرفت	کشف	
هدف	آزادی	
اطمینان مجدد	بی نیازی از دیگران	
شناخت		
اهمیت دادن	فضا	
موردتوجه بودن	ناگهانی	
اعتبار سنجی	تحریک	

نیازهای اساسی در برابر خواسته‌ها

با توجه به روابط صلح آمیز، آنچه رفتار ما را هدایت می‌کند نیازهای اساسی است که ما در جستجوی آن هستیم (روزنبرگ ۲۰۰۳). این‌ها نیازها جهان‌شمول هستند که برای روابط و امیال، ما به آن‌ها نیاز داریم. به زوجین کمک کنید بین خواسته‌ها و نیازها تمایز قائل شوند، زیرا اگرچه خواسته‌های ما ممکن است گاهی برآورده نشود، اما نیازهای ما همچنان می‌توانند برآورده شوند. (روزنبرگ، ۲۰۰۳).

خواسته‌ها، رفتارهایی هستند که ما از همسر خود به‌منظور برآورده کردن نیازهای خاص می‌خواهیم. برای مثال، فردی که نیاز به حمایت دارد ممکن است از همسرش بخواهد همراه او به یک قرار پزشکی برود یا در انتخاب گزینه‌های درمان کمک کند. وقتی ما چیزی از همسرمان می‌خواهیم، از طریق یک درخواست قاطع مطرح می‌کنیم (در فصل بعدی توضیح داده شده است). بیان و توصیف نیاز و درخواست مهم است زیرا هرکدام از آن‌ها یک فرصت خاص برای برآوردن نیاز بزرگ‌تر است.

شناسایی نیازها به زوجین کمک می‌کند تا در تعاملات خود موفق شوند. این کار به هر یک از زوجین کمک می‌کند، نیاز اساسی دیگری را درک کند. درک نیازهای یکدیگر می‌تواند روند تعاملات را تسهیل کند، زیرا نیازهای اساسی به‌ندرت باهم تعارض دارند؛ آن‌ها زمینه‌های مشترکی ایجاد می‌کنند و می‌توانند در بسیاری از شیوه‌های رفتاری مختلف دیده شوند (روزنبرگ، ۲۰۰۳). اگر زوجین در بیان درخواست خود مردد شوند درگیر یک گفتگو بردیا باخت خواهند شد به گونه ای که یکی از زوجین به چیزی که نیاز دارد می‌رسد و زوج دیگر نخواهد رسید... به زوجین کمک کنید تا نیازهایشان را شفاف مطرح کنند چون آن‌ها بایستی به توافق منصفانه‌ای برسند. اگرچه توافقات ممکن است با درخواست اصلی متفاوت باشند، اما ممکن است راهی باشد که نیازهای اساسی هر دوی آن‌ها برآورده شود.

به عنوان مثال، اجازه دهید فرض کنیم که زوج (الف) می خواهد به جشن تولد دوستی برود و همسرش (ب) می خواهد در خانه بماند. زوج (الف) گمان می کند همسرش به مراسم مد نظر خودش می رود اما در مراسمی که برای او ارزشمند است شرکت نمی کند از طرف دیگر، زوج (ب) احساس می کند که باز زوج (الف) یک تصمیم یک طرفه گرفته و در آن لحظه به سمت طرح واره ها برمی گردد که به درخواست های (ب) توجه نمی کند پس از بررسی نیازهای اساسی، متوجه می شوید که زوج (الف) نیازمند به انصاف و زوج (ب) نیازمند مشارکت است. این زوج بایان واضح از نیازهایشان می توانند در مورد جزئیات شرکت در جشن تولد و تصمیمات مربوط به اینکه چه مدت در جشن باشند، چه مقدار الکل مصرف کنند، چگونه به آنجا بروند و غیره گفتگو کنند.

یک اصل کلیدی در درمان زوجین این است که نیازهای هریک از آنها به یک اندازه اهمیت دارد. حتی وقتی زوجین نیازهای بسیار متفاوتی دارند، باید به یک اندازه مهم شناخته شوند. برای مثال، اگر زوج (الف) نیاز به تنهایی داشته باشد و زوج (ب) نیاز به صمیمیت دارد، این نیازهای ظاهراً متناقض، باید برابر در نظر گرفته شوند. زمانی که نیازها معتبر و پراهمیت در نظر گرفته می شود، زوجین می توانند راه حل هایی ارائه یا پیشنهاد کنند که حداقل بخشی از نیازهای اساسی آنها را حل کند.

نیازها همانند ارزش ها نیستند. همان طور که در **فصل ۴** بحث کردیم، ارزش ها انعکاس دهنده نوع اقداماتی هستند که می خواهیم به عنوان یک فرد انجام دهیم، درحالی که نیازها، خواسته های ما به روشی است که می خواهیم همسرمان برآورده کند. ارزش ها در مورد رفتارهای خودمان هستند، درحالی که نیازها در مورد آنچه می خواهیم از دیگران به دست آوریم، هستند. ارزش ها همیشه تحت کنترل ما هستند. برای مثال، مامی توانیم انتخاب کنیم که با مهربانی رفتار کنیم یا نه؟ اغلب با توجه به رفتار همسرمان، خواسته های ما برآورده می سازیم یا انجام نمی دهیم.

آگاه باشید که حمایت از یک ارزش برای زوجین مهم است. در اینجا چند نمونه از حرکت به قصد حمایت از ارزش های همسر را می توان دید:

همسرتان را وقتی که در کارش غرق شده است و درمانده شده دلگرم کنید.

از همسر خود بپرسید چه احساسی در مورد انجام آن دارد.

وقتی که موعد مقرر می‌رسد بیشتر در خانه کمک کنید.

وقتی احساس ناامنی می‌کند ویژگی‌های مثبت او را یادآوری کنید.

هنگامی که تلاش می‌کند، تشکر و قدردانی کنید.

در اینجا مثال‌هایی از نیازها برای دریافت حمایت در زوجین آورده شده است:

به همسرم برای حمایت از رابطه دوستی‌مان نیاز دارم.

به همسرم برای حمایت از حرفه‌ام نیاز دارم.

برای انجام وظایف روزانه خود به همسرم نیاز دارم تا از من حمایت کند.

من از طرف همسرم به حمایت عاطفی نیاز دارم.

در اینجا چند نمونه از آن زمانی که زوجین نیاز به پشتیبانی دارند آورده شده است:

آیا مایلی به من در انجام کارهای روزمره کمک کنی؟

آیا مایلی بچه‌ها را جمعه بعد از مدرسه گردش ببریم؟

آیا مایلی در حل این مسئله به من کمک کنی؟

آیا مایلی به من کمک کنی که یک مقاله را ویرایش کنم؟

آیا مایلی درباره مشکلی که با یکی از دوستانم دارم باهم صحبت کنیم؟

درخواست‌های جرأت‌مندانه

این درخواست توضیح می‌دهد که یک همسر چه چیزی می‌خواهد تا بتواند به آنچه نیاز دارد برسد.

یک درخواست موفق یک رفتار بسیار خاص و قابل اجرا می‌خواهد؛ یعنی به بیان مثبت گفته شود،

زوجین آنچه را که می‌خواهند داشته باشند توصیف کنند نه آنچه نمی‌خواهند همسرشان داشته باشد

... برای مثال، درخواست منفی این گونه بیان می‌شود، «آیا می‌توانی زمان کمتری را با دوستان

سپری کنی؟» درحالی که یک درخواست مثبت ممکن است این گونه باشد، «آیا مایلی دو شب در

هفته را در خانه باهم بگذرانیم؟» درخواست‌هایی که به صورت منفی بیان می‌شوند، توصیف روشنی

از آنچه واقعاً می خواهند، ارائه نمی دهند. آن ها همچنین باعث القای مقاومت در همسرشان (روزنبرگ، ۲۰۰۳) می شوند درخواست زوجین به طور واضح تر و مشخص تر در مورد آنچه می خواهند، بیشترین احتمال برآورده ساختن نیازهایشان را دارد.

درخواست ها در صورت بروز نیازها، زمانی که نیازهای اساسی احساس می شوند ولی برآورده نشده اند، به وجود می آیند. برعکس، هنگامی که درخواست ها با توصیف احساسات، نیازهای اساسی، در جهت هدفی روشن همراه می شوند، احتمال بیشتری هست که گیرنده درخواست با همدلی پاسخ دهد (روزنبرگ، ۲۰۰۳).

از فرمول زیر برای کمک به بیان درخواست زوجین به وسیله پیغام های کامل استفاده کنید:

چه زمانی

احساس کردم

من نیاز دارم

آیا مایل هستی

مثال:

وقتی ما توافق می کنیم که در یک زمان معین همدیگر را ملاقات کنیم.

احساس رنج می کنم.

من نیاز به اطمینان و احترام دارم.

آیا موافقی فردا ساعت ۳ بعدازظهر یکدیگر را ملاقات کنیم؟

زوج درخواست کننده این حق را دارد هر درخواستی را که می خواهد بیان کند. از طرفی زوج دیگر در پذیرش آن آزاد است. از سوی دیگر زمانی که درخواست و تقاضایی نیست پاسخی هم دریافت نمی شود. زوجین در مواجهه با روند تقاضا تنها دو گزینه دارند: یا تقاضا می کنند یا سرکشی می کنند (روزنبرگ، ۲۰۰۳). برای شناسایی اینکه یک زوج چگونه درخواست کرده است، ببینید که اگر درخواست او رد شود، چگونه پاسخ می دهد. اقدام به سرزنش، تأکید، حمله و یا تهدید می کند،

پس از آن تقاضا را دوباره مطرح کنید و از او درخواست کنید نظرش را نسبت به آنچه برایتان مدنظر است، اصلاح کند.

برای کم کردن استرس زوجین برای آزادی انجام هر درخواستی که آن را بپذیرند یا نه، گزینه‌های دیگری هم وجود دارد که ارائه می‌دهیم:

برای ارزیابی تمایل همسران به انجام درخواست، زمانی را به او اختصاص دهید. در مورد شرایط درخواست تعامل کنید: «من مایل به انجام کار (آ) هستم، نه (ب)». یا «من می‌خواهم (د) را انجام دهم، اما تحت این شرایط.»

پس از اینکه یکی از زوجین در مورد موافقت یا رد تقاضای خود پیام دریافت کردند، در صورت موافقت، به زوج درخواست‌کننده فرصت دهد تا احساس خوب و قدردانی خود را ابراز کند؛ و اگر تمایلی برای پاسخگویی به درخواست شما نداشته باشد می‌توانید با او مذاکره کنید.

اغلب افراد با طرح‌واره مبتنی بر استحقاق، از خودگذشتگی، تسلیم و طرح‌واره محرومیت، با مطرح کردن درخواست‌ها یا مذاکره منصفانه مشکل دارند. افراد دارای طرح‌واره از خودگذشتگی / فرمان‌برداری با گفتن آنچه می‌خواهند یا نیاز دارند، مبارزه می‌کنند. آن‌ها ممکن است ندانند که ایده آل آن‌ها چه خواهد بود یا چه چیزی باید درخواست کنند. افرادی که دارای یک طرح‌واره محرومیت عاطفی هستند، یک سردرگمی در درخواست‌هایشان دارند که منجر به پیش‌گویی خودخواهانه احساس محرومیت می‌شود. به این ترتیب، اغلب آن‌ها احساسات و نیازهای خود را سرکوب می‌کنند تا جایی که احساس خستگی شدید می‌کنند. سپس آن‌ها مصرانه و فوری به برآوردن نیازهایشان می‌پردازند. این منجر به تحمیل فشار به همسر دریافت‌کننده می‌شود که احتمالاً نتیجه‌ای جز مقاومت ندارد.

افراد دارای طرح‌واره استحقاق / بزرگ‌منشی، با اهمیت دادن به نیازهای شریک زندگی خود مشکل دارند. آن‌ها در برابر درخواست موافقت مقاومت می‌کنند و اغلب موافق نیستند. اگر همسری

معمولاً با عدم توافق و موافقت درخواست‌هایش روبه‌رو می‌شود، از مهارت‌های بخش بعدی برای کمک به زوج درخواست‌کننده و حفاظت از خود در رابطه استفاده کنید.

تعیین مرزها

مرزها دستورالعمل‌های شخصی، قوانین و محدودیت‌ها برای محافظت از خود، از رفتار غیرقابل تحمل هستند. لازم به ذکر است که تعدادی از رفتارها ناراحت‌کننده هستند اما لزوماً غیرقابل تحمل نیستند. مهم است که به زوجین کمک کنید بین این دو نوع رفتار تمایز قائل شوند. تمایز رفتارهایی را که دوست ندارند اما قابل تحمل‌تر از رفتارهایی هستند که در درازمدت و به‌سادگی می‌شود انجام نداد و غیرقابل تحمل‌اند، اهمیت خاصی دارد.

به‌عنوان مثال، فرد ممکن است از این که همسرش بیش‌ازحد دوست دارد تلویزیون تماشا کند، یا غذای سالم نمی‌خورد، آشفته است؛ اما این رفتارها ممکن است شکننده نباشند. وقتی رفتارهای ناخوشایند قابل تحمل هستند، به زوجین کمک کنید درباره رفتارها که تمایلی به تغییر آن‌ها ندارند مذاکره کنند. اگر یک همسر حاضر نیست رفتار خود را تغییر دهد، شریک متقاضی حق انتخاب موارد زیر را دارد:

۱. رفتار را قابل تحمل تلقی می‌کند و تلاش برای تغییر آن را رها می‌کند.
۲. تصمیم می‌گیرد که رفتار غیرقابل تحمل است و پاسخ به آن را به‌منظور محافظت از خود تغییر دهید.

۳. تصمیم می‌گیرد که رفتار غیرقابل تحمل است و رابطه را پایان می‌دهد، یا
۴. تصمیم می‌گیرد که رفتار قابل تحمل یا غیرقابل تحمل است و در رابطه می‌ماند و با روش‌ها و تلاش‌های قدیمی و ناکارآمد برای تغییر رفتار ادامه می‌دهد.

اگر دومی را انتخاب کنند، به آن‌ها کمک می‌کند هزینه این استراتژی‌ها را در درازمدت ارزیابی کند و ببینند آیا این استراتژی‌ها در پرتو آن هزینه ارزشمند است رفتارهایی که برای همسر غیرقابل تحمل است - مانند نوشیدن بیش‌ازحد، عادات منفی، تقلب، دروغ گفتن، یا خشونت فیزیکی

- و این به رغم وعده‌ها و شکستن توافقات ادامه می‌یابد، به تعیین محدودیت‌های بیشتری نیاز دارند. این امر همچنین نیازمند بررسی کارایی خود رابطه است. به زوجین کمک کنید که این مرزها شامل شناسایی مشکل (رفتارهای غیرقابل تحمل) را واضح‌تر و صریح‌تر تنظیم کنند و اعلام کنند در صورت تکرار دقیقاً چه اتفاقی خواهد افتاد بیان احساسات و نیازها تنها بخشی از ایجاد مرزها است. تصریح پیامدها و آنچه در ادامه می‌آید به طور مداوم ضروری است. اغلب زوجین در دام بیان بیش از حد کلامی مرزها و توضیح بیش از حد آنها گرفتار می‌شوند و با این ایده خود که اگر همسرشان را متوجه کنند او این مشکل رفتاری را به خوبی درک می‌کند، می‌توانند وی را برای تغییر بهتر متقاعد کنند. این به طور کلی فن تعیین حدود مرز مؤثر نیست و ممکن است بسیار هم مضر تلقی شود. به زوجین توضیح دهید که مرزها آزادانه انتخاب می‌شوند، مجبور نیستند که توضیح دهند، توجیه کنند، تأیید، یا درک شوند. با این حال، زوجین مسئول شناسایی مرزها (چه قابل تحمل و غیرقابل تحمل)، شفاف‌سازی محدودیت‌ها و اجرای پیامدها هستند.

شما می‌توانید از فرمول زیر (فرمول گسترده برای پیام‌های کامل) برای کمک به زوجین برای تنظیم مرزهای حفاظت از خود / مراقبت از خود استفاده کنید:

چه زمانی.....

احساس کردم.....

من نیاز دارم.....

اگر شما (رفتار مشکل)

من می‌خواهم..... (اقدام ویژه شما برای مراقبت از خود) ادامه یابد.

اگر به این رفتار ادامه دهید، من.....

برای مثال:

وقتی ما قصد داریم در یک زمان خاص همدیگر را ملاقات کنیم و شما دیر می‌رسید من احساس ناراحتی می‌کنم. باید به وقت من احترام بگذاری.

اگر دوباره دیر کنید، من ۱۵ دقیقه منتظر شما خواهم ماند. اگر تاخیر شما برای ملاقاتمان همچنان ادامه پیدا کند، داخل خونه رو هم می بینم، تا بتوانم به کارهای دیگرم برسم.

یک مثال دیگر: وقتی در مورد کسی که با آن هستی دروغ می گویی، احساس ترس و درماندگی می کنم. احتیاج دارم که تو در مورد کاری که انجام می دهی و اینکه چه شخصیتی داری، صادق باشی. اگر دوباره در مورد فعالیت های خود دروغ بگویی، من دیگه نمی مونم .

اغلب مردم عواقب و تعیین محدودیت ها را با تلافی و تهدیدها اشتباه می گیرند. متمایز کردن محدودیت ها از تلافی به خاطر این است که نتایج و عواقبش به وضوح مشخص شود و از دادن فرصتی به شخص برای اجتناب از آن جلوگیری می کند. آنچه یک تهدید را از یک اتمام حجت متمایز می کند این است که چگونه انجام می شود و در رابطه با چه کاری انجام می شود. یک پیامد به منظور تنبیه کردن همسر، با آموزش درس به او یا ساختن احساس بد در او، فراهم نمی شود. کارکرد یک پیامد سازنده همیشه برای حفاظت از خود و ایجاد امنیت است.

کار برگ عواقب در مقابل تهدیدات در زیر آورده شده (**پیوست د**) به زوجین کمک می کنند تا این تمایز را درک کنند.

عواقب در مقابل تهدیدات

نتایج	مجازات و تهدیدها
لحن بی طرف	لحن عصبانی
استفاده از اهرم برای تنظیم محدودیت های ملایم	نتیجه ای که حاصلی نداشته باشد نوعی تهدید است
مرز به وضوح از قبل بیان شده است	پیش از زمان، اعلام نشده است
موضع محبت آمیز اما قاطع	موضع خصمانه
عملکرد به منظور حفاظت از خودتان و ایجاد ایمنی است	عملکرد به منظور تغییر یا کنترل همسر
انتخاب گزینه ها (به عنوان مثال، ما می توانیم در زمان توافق شده باهم شام بخوریم یا شما می توانید تنها شام میل کنید در صورتی که بیش از ۱۵ دقیقه دیر شده باشد).	عدم تمایل به انتخاب، عدم تمایل به نه شنیدن
دلایل بخاطر مرزها ارائه می شوند	دلایل خودسرانه که مرتبط با مسئله هستند
آیا به طور منطقی به رفتار مسئله ساز مرتبط هستند	آیا منطقی به نظر نمی رسد یا از رفتار مسئله ساز پیروی نمی کنند

مذاکره

شما می‌توانید به زوج‌هایی که تمایلات متضادی دارند کمک کنید تا با استفاده از مهارت‌های مذاکره در این بخش به توافق منصفانه برسند. این مهارت‌ها حیاتی هستند، زیرا می‌توانند هرگونه تعارض را به یک فرصت برای تغییر مثبت تبدیل کنند.

برخی از مردم در مذاکره بسیار خوب هستند. آن‌ها می‌توانند نتایج مطلوب خود را به وضوح توصیف کنند و می‌توانند از خود دفاع کنند. دیگران بایان مفصل نیازها و عدم وضوح در مورد اینکه آن‌ها واقعاً در یک موقعیت خاص چه می‌خواهند، تلاش می‌کنند. به طور خاص، افراد دارای طرح‌واره از خودگذشتگی / فرمان‌برداری برای شناسایی نیازهای خود و پیامدهای مطلوب آن‌ها در کشمکش و تقلا هستند. افراد دارای طرح‌واره رهاشدگی نیز ممکن است در مذاکره و بیان نیازهای خود برای ترس از رد شدن، مشکل داشته باشند. در مقابل، افراد دارای طرح‌واره استحقاق / بزرگنمایی معمولاً در مورد نتایج ایدئال خود بسیار واضح هستند اما با داشتن دقت در مذاکره منصفانه و در نظر گرفتن نیازهای همسر خود مشکل دارند. افراد دارای طرح‌واره محرومیت عاطفی گاهی اوقات برای حمایت از نیازهایشان شکست می‌خورند و در زمان‌های دیگر با تاکتیک‌های سخت مذاکره و خواسته‌های خود مبارزه می‌کنند. هر دو استراتژی احتمالاً منجر به محرومیت بیشتر می‌شوند.

همان‌طور که در حال مذاکره با زوجین هستید، زوجین را ترغیب کنید که از این تکنیک‌ها در خارج از جلسه نیز استفاده کنند، به خصوص در زمان‌هایی که آن‌ها منافع مخالفی دارند و به دنبال رسیدن به یک تصمیم مشترک هستند. هنگامی که زوجین در حال مذاکره در خارج از جلسه هستند، باید کار برگ منافع مشترک را پر کنند (پیوست د) به منظور آمادگی بیشتر برای پیش از زمان مذاکره.

قوانین اساسی برای مذاکره عادلانه

قبل از بحث درباره موضوع مذاکره، قوانین اساسی را برای داشتن مذاکره مؤثر روشن کنید. این مرحله شامل شناسایی ارزش‌های هر دو و مشخص کردن هر نوع اقدامی است که هرکدام دوست

دارند از لحاظ ارزش‌ها در هنگام مواجهه با تعارض اتخاذ کنند. قبل از شروع مذاکره دستورالعمل‌های زیر را با زوجین بررسی کنید:

همکاری مشترک: مذاکره منصفانه شامل متعهد شدن به یافتن یک نتیجه موافق دوجانبه است. این به این معنی است که به یک روش خاص مذاکره را پیش ببرید، به نیازهای یکدیگر توجه کنید و به یک راه‌حل مشترک برسید که نیازها و احساسات هر کدام در آن در نظر گرفته شده است.

انعطاف‌پذیر باشید: انعطاف داشتن به معنی رها کردن راه‌حل‌های پیش‌فرض و در ایده‌های جدید و راه‌حل‌های غیرمنتظره پذیرا تر باشید... شامل کنجکاوی در مورد دیدگاه یکدیگر است در این صورت است که زوجین می‌توانند برای راه‌حل‌های خلاق پذیرا تر باشند. وقتی زوجین انعطاف‌پذیر هستند، کم‌تر در خواسته‌هایشان سرمایه‌گذاری می‌کنند و بیشتر در مورد یادگیری یک فرآیند منصفانه برای رسیدن به نتیجه مطلوب، سرمایه‌گذاری می‌کنند.

بدون تاکتیک کثیف: به زوجین کمک کنید، در برابر برچسب زدن، حمله کردن، گمراه کردن و مقصر جلوه دادن یا کاهش دادن نیازها و احساسات دیگران مقاومت کنند.

همدلی کنید: خود را به جای همسرشان قرار دهند تا بتوانند هر کدام از نیازها و منافع اساسی آنها را به‌طور عمیق درک کنند.

گوش دهید: از مهارت‌های گوش دادن فعال، از جمله تفسیر، منعکس کردن، پرسیدن سؤالات و تأیید استفاده کنید.

پنج مرحله مذاکره

پنج مرحله برای مذاکره زوجین وجود دارد: بحث، اکتشاف، شناسایی، راه‌حل‌های پیشنهادی و تصویب. شروع فرآیند مذاکره را در لحظاتی متوجه می‌شوید که زوجین (۱) **منافع متضاد دارند و نیاز به حل مشکل دارند** یا (۲) **نیاز به تصمیم‌گیری دارند**. در این بخش از فرآیند، از مذاکره‌ی آماندا و باب استفاده می‌کنیم. آماندا می‌خواهد در کریسمس وقت خود را با خانواده بگذراند، اما خانواده‌اش

در ایالت دیگری زندگی می کنند و بنابراین او و باب باید به دیدن آن ها بروند. از طرف دیگر باب ترجیح می دهد پول را برای تعطیلات کریسمس صرف کند.

مرحله اول: بحث

در طول مرحله بحث، زوجین تعارض را بایان حقایق درباره وضعیت و موقعیت، بررسی می کنند. هر یک از زوجین به نوبه خود دیدگاهش را درباره مسئله بیان می کند. به عنوان مثال، باب (در صحبت با آماندا) ممکن است بگوید، «سه سال گذشته نیز ما کریسمس را با خانواده تو گذرانیدیم و ما دیگر وقت و پولی برای گذراندن تعطیلات نداشتیم. من ترجیح می دهم امسال را به جای ملاقات خانواده به تعطیلات برویم.»

بعد از اینکه باب گفت، درمانگر باید هر کدام را تشویق کند تا احساسات و نیازهایشان را توصیف کنند، مثلاً باب: «من در کارم دچار اضطراب و استرس شده ام؛ و نیاز به استراحت دارم.» پس از اینکه نظرات هر یک از طرفین روشن شد، این زوج به مرحله بحث می روند و با استفاده از پیام های کامل که در این فصل توضیح داده شد، حقایق را در مورد وضعیت و اعتبار احساسات و نیازهای اساسی را بررسی و کشف می کنند. چهار عنصر بحث عبارت اند از:

- **وضعیت:** با توصیف وضعیت شروع کنید. شامل تمام حقایق موضوع و نظرات هر فرد است: «خانواده ما را دعوت کردند که در تعطیلات کریسمس با آن ها بمانیم و در عوض باب ترجیح می دهد به تعطیلات برود.»

- **احساسات:** بعد، زوجین احساساتی که این وضعیت برای آن ها به ارمغان می آورد را بیان می کنند: «من احساس چندتکه شدن می کنم چون بودن در کنار خانواده ام و باب در کریسمس برای من مهم است ... احساس گناه می کنم اگر در کریسمس کنار خانواده ام و یا باب نباشم ناامید و دلسرد می شوم که باب تعطیلات را ترجیح می دهد ... من دل تنگ خانواده ام هستم.»

- **نیازها و ارزش‌ها:** زوجین نیازها و ارزش‌هایشان را در رابطه با موضوع موردنظر بیان می‌کنند: «من نیازمند همکاری و کار گروهی هستم... من نیاز به حفظ روابط خانوادگی دارم من به جامعه و همکاری نیاز دارم.»
- **نتیجه ایده آل (خواسته‌ها):** سرانجام زوجین علائق و خواسته‌های خود را در قالب یک نتیجه ایده آل توصیف می‌کنند (بهترین راه حل آن‌ها): «دیدن پدر و مادرم و سپری کردن زمان با برادرم و دوستانم و صرف کردن بخشی از زمان با باب در کریسمس.»

مرحله دوم: اکتشاف

در مرحله اکتشاف، زوجین منافع مشترک و همچنین ارزش‌های مشترک را مشخص می‌کنند و نیاز هست که به آن‌ها در جستجوی راه‌حل‌های ممکن کمک شود. هدف این است که منافع مشترک به جای تمرکز بر رقابت یکدیگر تشخیص دهند که ممکن است فاصله ایجاد کند. هنگامی که زوجین به درستی ارزش‌ها و نیاز به پشت‌هم بودن را درک می‌کنند؛ آن‌ها بیشتر قادر به ارائه راه‌حل‌هایی هستند که نیازهای هر دو طرف را در برمی‌گیرد. مشخص کردن نیازها و ارزش‌ها باعث انعطاف‌پذیری برای دستیابی به راه‌حل‌های برد - برد می‌شود، زیرا نیازها می‌تواند به طرق مختلف برآورده شود.

زوجین بایستی صفحات مربوط به منافع مشترک (پیوست د) را پر کنند و در مورد آن در جلسه با یکدیگر بحث کنند. کمک کنید به افراد که نسبت به نیازها و ارزش‌های اساسی همسر خود کنج‌کاو باشند، به علائق یکدیگر اهمیت بدهند و نقاط مشترک منافعشان را پیدا کنند. بیشتر از آنچه بر راه‌هایی که نیازهای آن‌ها مخالف هستند تمرکز کنند، به آن‌ها کمک کنید تا اشتراکات زمینه‌ای را که آن‌ها را به هم نزدیک می‌کنند، متوجه شوند.

کار برگ علایق مشترک

علایق من	ارزش ها و نیازهای من	علایق همسر من	ارزش ها و نیازهای همسر من	علایق، ارزش ها و نیازهای مشترک

در ستون اول، هریک از زوجین علایق خود را می نویسد. آن ها را ترغیب کنید که اقدامات و نتایجی را که می خواهند، بدون توجه به اینکه دیگری موافق هست یا نه، لیست کنند.

در ستون دوم، هریک از زوجین علایق و نیازهای پنهان و زمینه ای خود را می نویسد. شامل چیزی های است که برای هر یک مهم و مشتق شده از علائقش هستند. ارزش ها شامل احترام، انصاف، ارتباط با خانواده، خودمختاری، استقلال و غیره باشد. آن ها همچنین ممکن است شامل حوزه های ارزشی باشند که از اهمیت قابل توجهی برخوردارند، مانند آموزش، والدین مسئولیت پذیر، سلامتی، حفظ دوستی ها، یا شغل.

در ستون های سوم و چهارم، افراد همان اطلاعات ستون اول و دوم را برای شریک زندگی خود تکمیل می کنند. آن ها باید آنچه را که در مورد شریک زندگی شان می دانند بنویسند. در آخرین

ستون، زوجین علایق مشترک خود، نیازها و ارزش‌ها را فهرست می‌کنند. این ستون مهم است و به زوجین در ارائه و پیشنهاد راه‌حلهایی که بر اساس حوزه‌های توافق هستند کمک می‌کند.

مثال: کار برگ علایق مشترک آماندا

نیازها و ارزش‌ها و علایق مشترک	ارزش‌ها و نیازهای شریک من	ارزش‌ها و نیازها	علایق من
نزدیکی و تجربیات مشترک با خانواده	تجارب مشترک با خانواده، صلح و آرامش، انصاف، بدون اجبار	داشتن و گذراندن تعطیلات	انصاف، نزدیکی به خانواده، جشن، تعلق به خانواده
گذراندن کریسمس با خانواده	گذراندن تعطیلات	انصاف، نزدیکی به خانواده، جشن، تعلق به خانواده	گذراندن کریسمس با خانواده

پس‌ازاینکه زوجین علایق مشترک را شناسایی کردند، به سمت شناسایی راه‌حل‌های ایده آل، قابل قبول و یا غیرقابل قبول پیش می‌روند.

مرحله سوم: شناسایی و تشخیص

در مرحله شناسایی، هریک از زوجین، راه‌حل ایده آل و همچنین راه‌حل‌های قابل قبول و یا غیرقابل قبول خود را فهرست می‌کند. شما می‌توانید انتخاب‌های زوجین را با نوشتن پاسخ سؤالات زیر بررسی کنید:

ایده آل من چیست؟ هریک از زوجین ایده آل خود را مشخص کند. این باید بسیار خاص و کوتاه باشد و نه در چند جمله.

چه چیزی قابل قبول و پذیرش شما است؟ این توضیح می دهد چیزی که به آن علاقه مند است در زندگی داشته باشد؛ ممکن است راه حل ایده آلی نباشد، اما قابل تحمل و خوب باشد. این بخش باید با دقت بیشتر تکمیل شود. مهم است که بسیاری از گزینه های قابل قبول را مشخص کنید.

چه چیزی غیر قابل قبول است؟ این بخش شامل نتایج غیر قابل قبول و غیر قابل تحمل برای افراد است.

در ادامه یک مثال از این فرآیند سه درجه ای آورده شده است:

نتیجه ایده آل: « باب و من کریسمس را با خانواده ام می گذرانم. »

نتایج مورد قبول: « باب در تعطیلات کریسمس یک مرخصی کوتاه دارد و وقت آن را دارد که شب کریسمس و روز کریسمس را با من و خانواده ام بگذرانند. یا باب روز کریسمس را با من و خانواده ام می گذراند و ما تعطیلات شکرگزاری را باهم خواهیم بود. یا باب امسال کریسمس را با خانواده من می گذراند و تعطیلات کریسمس آینده را در مکان دیگری خواهیم بود. »

نتیجه غیر قابل قبول: « باب هرگز برای من و خانواده ام هیچ وقتی نمی گذارد. »

مرحله چهارم: راه حل های پیشنهادی

با استفاده از اطلاعات جمع آوری شده، با علایق مشترک شروع می کنیم که شامل نتایج ایده آل، قابل تحمل و یا غیر قابل تحمل زوجین می باشد که این موارد به آن ها راه حل های ممکن را پیشنهاد می کنند. اگر زوجین قادر به ارائه و تولید راه حل نیستند و گیر افتاده اند، می توانید برای ایجاد بارش مغزی به آن ها کمک کنید.

بارش مغزی شامل یک لیست بلند از راه حل های ممکن است. ترغیب کنید که یک فضای باز و همچنین گزینه های قابل قبولی زیادی برای حل هر گونه درگیری وجود دارد. برای ایجاد بارش

مغزی موارد زیر راهنمای خوبی خواهند بود:

عدم قضاوت. هر ایده ای که مطرح می شود را بنویسید و در مورد آن ها هیچ ارزیابی و قضاوت نکنید.

هرچه بیشتر، بهتر... هر چه فهرست ایده‌ها بیشتر باشد، احتمال رسیدن به یک راه‌حل خوب بیشتر است. هر چه ایده‌های عجیب و غریب بیشتر باشد، بهتر است. زوجین را تشویق کنید که خارج از چهارچوب فکر کنند، حتی اگر ایده آن‌ها احمقانه به نظر برسد.

ارضای نیازهای مشترک. زوجین را تشویق کنید که راه‌حل‌هایی را ارائه دهند که به آن‌ها نیاز دارند یا نیازهای مختلف و مشترک آن‌ها را برآورده می‌کنند.

بدون واکنش. هیچ کدام از زوجین برای نظراتی که پیشنهاد می‌کنند نباید مورد انتقاد قرار گیرند یا دیگری را مورد انتقاد قرار دهند.

همکار بودن. زوجین همکاری کنند و پیشنهادهایی را ارائه دهند که شامل تغییرات رفتار در هر دوی آن‌ها باشد.

نتایج حاصل از جلسه بارش مغزی باب و آماندا:

- باب این کریسمس را با آماندا و خانواده‌اش می‌گذراند.
- باب خودش به تعطیلات می‌رود.
- باب و آماندا برای تعطیلات کریسمس به تعطیلات می‌روند.
- باب و آماندا هر دو برای تعطیلات کریسمس در خانه می‌مانند.
- باب و آماندا همه تعطیلات را به‌جز کریسمس با خانواده‌شان می‌گذرانند.
- باب و آماندا فقط با خانواده در کریسمس وقت می‌گذرانند.
- باب و آماندا وقت بیشتری برای گذراندن تعطیلات از محل کار می‌گیرند.
- باب و آماندا یک سال با خانواده و یک سال مرخصی‌اند.
- باب و آماندا کریسمس را به تعطیلات می‌روند و عید شکر گذاری را با خانواده‌شان سپری می‌کنند.
- باب و آماندا کریسمس را با خانواده باب می‌گذرانند.

• باب و آماندا خانواده آماندا را دعوت می کنند تا کریسمس را در خانه شان بگذرانند تا بتوانند پول خود را برای تعطیلات پس انداز کنند.

در پایان این موارد را ارزیابی و تنظیم کنید. زمانی که زوجین نمی توانند به ایده های دیگر فکر کنند، آن ها را لیست، مرور و درباره آن بحث کنند. تمام ایده هایی که کار نمی کنند یا برای آن ها غیرقابل تحمل هستند را خط بزنید. درباره ایده هایی که به نظر عملی می رسند با دقت کار کنید و آن ها را شرح دهید و گاهی ایده ها را باهم ترکیب کنید.

برای تسهیل این فرآیند می توانید از شش استراتژی زیر برای مصالحه و توافق استفاده کنید:

۱. اگر این کار را برای من انجام دهید، این کار را برای شما انجام خواهم داد. اگر باب تعطیلات کریسمس را با خانواده آماندا بگذرانند، او با باب به تعطیلات شکرگزاری می رود.

۲. بخشی از آنچه که می خواهم بخشی از آنچه شما می خواهید. تعطیلات کریسمس را نصف کنید. چهار روز با خانواده آماندا و چهار روز را در هاوایی سپری کنید.

۳. این بار نظر من و دفعه بعد نظر شما. این کریسمس باب به دیدن خانواده آماندا می رود و در کریسمس بعدی آماندا و باب به تعطیلات می روند.

۴. وقتی من کاری رو انجام می دهم نظر من و وقتی او کاری انجام می دهد نظر او. وقتی من رانندگی می کنم، سریع می رویم. وقتی شما رانندگی می کنید، آهسته رانندگی می کنیم. وقتی من غذا می پزم ظرف ها را شما تمیز خواهید کرد؛ و وقتی شما آشپزی می کنید، ظرف ها را من تمیز خواهم کرد (این استراتژی نمی تواند به این مثال خاص خلاصه شود).

۵. در یک سال یک بار نظر من و یک بار نظر شما. در کریسمس یک سال انتخاب آماندا مهم است و سال نو دیگر نظر باب مهم است.

۶. تفاوت ها را تقسیم کنید تا به یک نظر متوسط و توافقی برسید. باب برای کریسمس به هاوایی می رود و آماندا خانواده اش را ملاقات می کند.

مرحله پنجم: راه حل

اطمینان حاصل کنید که تصمیم برای هر دو طرف قابل قبول و قابل تحمل است. هرگز هیچ کدام نباید تصمیم قابل قبول برای هر دو را به هم بزنند. گرچه ممکن است هیچ یک نتواند نتیجه ایده آل خود را بدست آورد، ولی راه حل نباید پیامدهای غیرقابل تحمل آن‌ها را شامل شود. «آماندا» و «باب» تصمیم گرفتند استراتژی «بخشی از آنچه که من می‌خواهم و بخشی از آنچه که شما می‌خواهید» را انتخاب کنند و توافق کردند شش روز در هاوایی و شش روز را با خانواده آماندا سپری کنند. این راه حل برای هر دوی آن‌ها عادلانه بود و آن‌ها توانستند از تعطیلات کریسمس خود لذت ببرند.

هدف درمانگر کمک به زوجین برای رسیدن به توافقی است که برای هر دو قابل قبول باشد؛ اما گاهی اوقات به راه‌حلی نمی‌رسند و طرفین باهم مخالفت می‌کنند. در این صورت، به کاوش نیازها و علایق خود ادامه می‌دهند و از آن‌ها بخواهید به مذاکره برگردند. اگر به بن‌بست برسند، هر کدام باید مهارت‌هایی را فراگیرند و ممکن است که نیاز باشد راه‌حل‌های خود مراقبتی خودشان را گسترش دهند.

مکث یا وقفه

در لحظات ناراحت کننده به دنبال یک وقفه (بدون جروبحث و دادن یک فرصت به خودشان) باشید، یک مهارت تعیین کننده برای توقف یا ادامه مبارزه وجود دارد. زمانی که طرح‌واره‌ها برای زوجینی که قادر به برقراری ارتباط مؤثر یا بدون خشونت نیستند، فعال می‌شوند، بهتر است که از این وضعیت سریع خلاص شده و بعد از اینکه وقفه‌ای داشتند و سرد شدند به طرح‌واره‌ها برگردند. کلید استفاده مؤثر از این استراتژی، اعمال آن قبل از خارج شدن از کنترل است و قبل از اینکه در رفتارهای آسیب‌رسان درگیر شوند؛ بنابراین درمانگر، به زوجین کمک می‌کند تا قرارداد زمانی را ایجاد کنند و به آن‌ها در تدوین استراتژی‌ها برای دعوت به ایجاد وقفه و مکث در عشق، مهربانی و مشارکت داشتن کمک کنند.

با شناسایی علامت‌هایی که زوجین لازم است در زمان وقفه یا مکث مورد استفاده قرار دهند، شروع کنید. این علامت می‌تواند یک حرکت غیر کلامی باشد مانند علامت با دست که در ورزش استفاده می‌شود. یا می‌تواند یک علامت شفاهی باشد، مانند استفاده از کلمات «توقف کنیم». همچنین می‌تواند یک حالت باشد مثل «ما در حال حاضر برانگیخته‌ایم» یا «ما الآن به زمان نیاز داریم.» یا «ما الآن به طور موثر عمل نمی‌کنیم». شریک زندگی باید در هنگام مکث از زبان غیر سرزنشی که شامل «ما» یا «من» هست، استفاده کند. در استفاده از «ما» زبان مؤثرتر است زیرا پیشنهاد می‌کند که یک وقفه و مکث به نفع هر دو است و اینکه هیچ‌کسی به‌تنهایی مقصر نیست. همچنین این امر به‌عنوان یک یادآوری است که قرارداد وقفه و مکث یک تصمیم مشترک بوده که هر دو توافق کرده‌اند که این تکنیک را اجرا کنند.

پس از شناسایی علامتی که زوجین برای شروع یک وقفه و مکث از آن استفاده می‌کنند، در مورد نشانه‌های هشدار اولیه که ضروری است توجه داشته باشند توافق می‌کنند. با زوجینی که رفتارهای معمولشان منجر به دعوا می‌شود صحبت کنید. شناسایی رفتار مقابله‌ای طرح‌واره‌ای که آن‌ها دارند، مثل حمله، صداهای بلند، یا تهدید، همه شاخص‌هایی هستند که می‌توانند نشانه‌های هشدار برای استفاده از وقفه یا مکث باشد.

در نهایت، زوجین بر روی یک زمان مشخص توافق می‌کنند که به وقفه و مکث خاتمه دهند. اگر وقفه بیش از حد کوتاه باشد، زوجین ممکن است هنوز در حالت تحریک باشند و اگر وقفه بیش از حد طولانی باشد، ممکن است احساس رد شدن و رهاشدگی کنند. به‌طور کلی یک ساعت، یک بازه زمانی خوب برای یک توقف و مکث است. این زمان کافی است که احساسات و نیازهای خود را کشف کنند.

استفاده مؤثر از زمان توقف (مکث)

کارکرد یک وقفه، توقف ارتباط غیر مؤثر در لحظات ناراحت کننده و کمک به زوجین برای جلوگیری از مشکلات ناخوشایند است. توقف را نباید برای اجتناب از موضوعات نامساعد استفاده کنید بایستی زمانی که علائم واقعی خشم و عصبانیت و آسیب دیدن رابطه (تهدید، اتهامات) وجود دارد، استفاده شوند.

اغلب اوقات وقفه های ارتباط با شکست مواجه می شوند چون به عنوان اجتناب یا استراتژی های کنترل استفاده می شوند. استراتژی های کنترل راه هایی هستند که زوجین از بحث اجتناب کنند و در آن لحظه با مقابله با احساساتی که تعارض ایجاد می کنند احساس بهتری داشته باشند. وقتی استراتژی های کنترل رخ می دهند، آن ها می توانند به حد انفجار برسند و به یک منبع برای افزایش و تحریک بیشتر تبدیل شوند؛ بنابراین، بازگشت به موضوع (پس از وقفه)، درحالی که از مهارت های حل مسئله و مذاکره منصفانه استفاده می شود مهم است.

یک وقفه زمانی مؤثرتر است که زوجین از این زمان برای بررسی تعارض از نقطه نظر ارزش ها به جای استفاده از زمان برای اجتناب یا پرت کردن حواس از سوژه اختلاف استفاده کنند، با استفاده از یک وقفه به طور مؤثر می توان به زوجین کمک کرد تا به گفتگوی ماهرانه تری بپردازند: توصیف تجربیات خودشان، بازتاب تجربیات بدون قضاوت یکدیگر، داشتن مسئولیت برای بخشی از تعارض به نرم کردن لحن و کاهش رفتار دفاعی کمک می کند.

بروشور زیر (پیوست د) رهنمودهای لازم برای زوجین جهت استفاده از وقفه (استراحت) فراهم می کند.

راهنمای وقفه و استراحت

زمانی که یک وقفه و استراحت فراخوانده می شود:

۱. **توقف فوری.** وقتی یکی از زوجین وقفه و استراحت را فرامی خواند، بحث باید بلافاصله پایان یابد. وقفه باید مورداحترام قرار گیرد و نباید، دفاع، رد و تکذیب یا با کلمات بیشتر توضیح داده شود. همه چیز متوقف می شود.

۲. **ترک فوری.** هنگامی که شرکای زندگی وقفه و استراحت را آغاز کردند باید محل و فضای فیزیکی درگیری را ترک کنند. اگر زوجین از لحاظ فیزیکی قادر به ترک نباشند (به دلیل اینکه در هواپیما هستند یا ماشین)، آن ها باید تمام صحبت و تعامل را برای دوره زمانی توافق شده (معمولاً یک ساعت) متوقف کنند.

۳. **استفاده از وقفه به طور مؤثر.** این استراحت و وقفه نباید برای تشدید خشم و باقی ماندن در مشکلات مورد استفاده قرار گیرد. در عوض، تمرکز باید خود انعکاسی باشد و باعث درس گرفتن و مسئولیت پذیری از یک تجربه شود. یک وقفه زمانی که برای شناسایی ارزش ها، احساسات و نیازهای زوجین استفاده می شود، مؤثرتر است.

۴. **همیشه سر زمان توافق شده برگردید.** اگر یکی سر زمان توافق شده برنگردد، وقفه نتیجه معکوس خواهد داد و اوضاع را بدتر خواهد کرد. اگر یکی از زوجین احساس ترس و سردرگمی داشته باشد، به وفاداری نسبت به وقفه آینده مشکل خواهد داشت و این فرآیند در طولانی مدت مؤثر نخواهد بود.

۵. **به مشکل و مسئله برگردید.** وقفه به معنای پایان بحث نیست؛ فقط به منظور به تأخیر انداختن بحث تا زمانی که هر دو قادر باشند به صورت مؤثرتر عمل کنند.

در طول یک وقفه:

افکار مبتنی بر طرحواره نمایان می شود. این افکار را نادیده بگیرید و به تجربه کنونی خود بازگردید. از شفقت خود استفاده کنید. با خودتان مهربان باشید و رنج عاطفی را مشاهده کنید. این رنج به شما اطلاعاتی درباره آنچه احساس می کنید و آنچه در رابطه نیاز دارید، می دهد. نباید سعی کنید رنج را با سرزنش یا قضاوت کنترل کنید.

تجربه فیزیکی. تصور کنید که احساسات شما شکل فیزیکی دارد. از خودتان بپرسید که این درد چقدر شدید است؟ چه رنگی و چه شکلی است؟ اندازه‌اش چقدره؟ چقدر شدید است؟ به هر حرکتی یا دگرگونی‌های ظریف توجه کنید. هدایت دهی را تمرین کنید و از کار برگ هدایت دهی برای ماندن در لحظه حاضر با هرگونه احساسات دشوار، استفاده کنید.

مواظب اسرار عمل باشید. توجه کنید که هیچ اصراری نکنید که رفتارهای مقابله‌ای قدیمی طرح‌واره را استفاده کنید یا سعی کنید رنج را سرکوب کنید. به هرگونه تمایلاتان برای کنترل یا تغییر تجربه خود، یا تلاش برای تغییر همسرتان توجه کنید.

مشخص نمودن ارزش‌ها. مهم‌ترین ارزش‌های شما در این لحظه چیست؟ وقتی این رنج خود را نشان می‌دهد چه می‌خواهید؟ چه ارزش‌هایی می‌توانند به راهنمایی شما کمک کنند و روشن کنید که چگونه می‌خواهید ادامه دهید و عمل کنید؟

از حل مسئله استفاده کنید. از وقفه برای کسب درک تعارض به‌وسیله شناسایی احساسات و نیازهای زمینه‌ای و استفاده از مهارت‌های حل مسئله بهره ببرید. از کار برگ - حل مسئله برای ایجاد یک وقفه پویاتر استفاده کنید. زوجها می‌توانند کار برگ‌های زیر را در طی یک وقفه برای داشتن یک وقفه مؤثرتر پر کنند (پیوست د)

کار برگ مواجهه سازی

برای زمان وقفه (مکث) استفاده می‌شود.

هم‌اکنون چه احساساتی در بدنم تجربه می‌کنم؟

در کدام نقطه‌ی بدنم این تجربه را بیشتر احساس می‌کنم؟

میزان شدت فیزیکی این احساس در بدنم در چه درجه‌ای بین ۰ تا ۱۰ قرار می‌گیرد؟

احساس و تجربه تان را توصیف کنید:

رنگ:

شکل:

اندازه:

حرکت:

ترس هایم در مورد این وقفه چیست؟

تفکر و عقاید من در مورد این وقفه چیست؟ پیش بینی ام در مورد این تعارض چیست؟

ارزش هایم چیست؟

کار برگ حل مسئله

برای استفاده در طول وقفه زمانی.

چه طرحواره هایی مرا تحریک می کند؟

پاسخ معمول من به این طرحواره چیست؟ تمایل دارم با چه رفتارهای مقابله ای پاسخ دهم؟

محرك راه انداز ویژه من کدام است؟

احساسات من چیست؟

نیازهای من چیست؟

ارزش های من در مورد این تعارض چیست؟

یک درخواست بر اساس ارزش ها به چه شکلی است؟

چه زمانی.....

احساس کردم.....

من نیاز دارم.....

آیا مایلی.....

قدردانی

با توجه به اینکه ذهن ما یک دستگاه حفاظت شخصی است و مدام به دنبال نشانه‌های تهدیدآمیز است، نسبت به قدردانی حساسیت کمتری دارد. دیدن خصوصیات منفی شریک زندگی، آسان‌تر از دیدن تلاش‌ها و کمک‌های وی در کیفیت زندگی مشترک هست. در آغاز رابطه، وقتی که زوجین عاشق می‌شوند، اغلب ویژگی‌های مثبت و نقاط قوت یکدیگر را می‌بینند. با این حال، با گذشت زمان، زوجین ممکن است یکدیگر را ببخشند اما به خصوصیات منفی همسر توجه و تمرکز می‌کنند و از میزان زندگی مطلوب و خوشایند کاسته می‌شود.

قدرشناسی و قدردانی، مهارت‌های مهمی هستند به منظور ارتقای رضایتمندی از روابط، مطالعات بی‌شماری نشان داده‌اند که بیان قدردانی عامل اصلی حفظ رابطه رضایت‌بخش است. شادترین زوجین گزارش می‌دهند که پنج بار بیشتر از انتقاد یکدیگر را تحسین و تمجید می‌کنند (گاتمن ۱۳۹۹). زوجینی که گزارش سپاسگزاری را بیان می‌کنند، در رابطه با یکدیگر احساس رضایت بیشتری دارند و صمیمی‌تر هستند و بیشتر در کنار هم می‌مانند.

قدردانی رفتارهای مطلوب را تقویت می‌کند

قدردانی از رفتارهای خوب همسر مستقیماً بر چگونگی رفتار همسر مقابل اثر دارد. درست همان‌طور که کودکان رفتارهای مثبت را در هنگام پاداش گرفتن افزایش می‌دهند، زوجین نیز رفتارهایی که قدردانی شده است را افزایش می‌دهند. وقتی زوجین می‌خواهند رفتار خاصی را در یکدیگر کاهش یا افزایش دهند، مؤثرترین راه برای انجام آن پاداش مداوم به رفتار مطلوب است.

ایجاد یک رفتار جدید در رابطه بین فردی بسیار دشوار است و همچنین ریسک دارد. اگر رفتار جدیدی تقویت نشود، به سرعت ناپدید خواهد شد. مهم این است که رفتارهایی را شناسایی و پاداش دهید که زوجین می‌خواهند تکرار آن رفتارها بیشتر شود. زمانی که یک محرک راه‌انداز قدیمی در یکی از زوجین نمایان می‌شود و او سعی می‌کند با رفتارهای جدید مبتنی بر ارزش‌ها عمل کند،

برای شریک دیگر یک فرصت مهم برای قدردانی و تقویت آن رفتار جدید فراهم می کند؛ که این مستلزم تأیید سختی رفتار جدید و قدردانی و درک تلاش وی است.

کمک به زوجین در پرورش حس قدردانی شامل (۱) تمرین ذهن آگاهی برای توجه به آنچه آن ها تحسین می کنند و (۲) کمک به زوجین که به طور واضح تر تشکر و قدردانی کنند. بخش بعدی کاربرد استراتژی هایی برای آگاهی از رفتارهای مثبت در زندگی روزمره و شناسایی تکنیک هایی برای ابراز قدردانی مؤثر خواهد بود.

قدردانی ذهن آگاهانه

تکنیک های زیر می توانند به زوجین در پرورش حس قدردانی و قدرشناسی کمک کنند:

به ویژگی های مثبت همسر توجه کنید. زوجین را تشویق کنید هرروز به ویژگی های مثبتی که از یکدیگر قدردانی می کنند توجه کنند. این ویژگی ها ممکن است ویژگی های شخصیتی یا ارزش ها، خصوصیات یا رفتار، یا ظاهری باشند. ممکن است شامل یک رفتار مهربانانه یا بخشش و سخاوت باشد یا احساس همسر از شوخی، سبک خندیدن یا رایحه و عطری که می زند، یا سلام دادن زمانی که به خانه بازمی گردد.

به راه و روش های خاص همکاری همسر توجه کنید. افراد را تشویق کنید که به تمام مشارکت های هرچند کوچکی که شریک زندگی آن ها انجام می دهند توجه کنند. امروز چه کار کرده اند؟ آیا شریک زندگی شان به آن ها گوش می دهد، در حل مسئله شان کمک کرده، در پختن غذا، شستن ظروف و یا حمایت های مؤثر دیگر؟ زندگی بدون همسر را تصور کنید. افراد می توانند تصور کنند که همسرشان در بستر مرگ است. آن ها بیشتر در مورد چه چیزهایی می خواهند قدردانی کنند؟ بیشتر چه چیزی از دست می دهند؟ زندگی آن ها چگونه تغییر می کند؟ همسر آن ها چگونه به کیفیت کلی زندگی آن ها کمک کرده است؟

تفاوت‌ها را درک کنید. از زوجین بخواهید درباره جنبه‌های مثبت تفاوت‌هایی که باهم دارند فکر کنند. آن‌ها چه چیزی را کم دارند در صورتی که همسرشان به‌وفور دارند؟ شاید آن‌ها آشفته باشند اما شریک زندگی‌شان نه. شاید آن‌ها مکفی و کارآمد باشند و همسر آن‌ها نه. یا آن‌ها خجالتی باشند ولی شریکشان اجتماعی. به زوجین کمک کنید تشخیص دهند که چگونه این تفاوت‌های زندگی خود را افزایش داده‌اند.

دوران ماه‌عسل را مرور کنید. از زوجین بخواهید به آن لحظاتی برگردند که اولین بار همدیگر را ملاقات کرده‌اند. چه خصوصیتی را از یکدیگر پسندیدند؟ آن‌ها در ابتدا مجذوب چه چیزی شدند؟ ویژگی‌های شخصیتی و نقاط قوت آن‌ها چه بود؟ به‌احتمال زیاد، این نقاط قوت هنوز وجود دارند. این نقاط قوت و ویژگی‌های مثبت در زندگی روزمره چگونه آشکار می‌شوند؟

شناخت ارزش‌ها و رفتارهای جدید سازگار. افراد را تشویق کنید به تلاش‌های همسرشان برای کم کردن یا افزایش رفتاری توجه کنند و آن را تأیید کنند. به زوجین یادآوری کنید که تغییر رفتارها دشوار است و توجه به این لحظات ضروری است. زوجین را تشویق کنید که رفتارهای یکدیگر را به ارزش‌های مهم ارتباط دهند. برای مثال، اگر یکی از زوجین نسبت به یک ارزش آسیب‌پذیرتر باشد و احساسی این‌چنین در طول هفته داشته باشد، بسیار مهم است که این رفتار جدید با قدردانی پاسخ داده شود.

شما می‌توانید زوجین را در تکمیل فرم قدردانی زیر راهنمایی کنید (**پیوست د**) ارائه شده است. جهت کمک به زوجین برای ردیابی و تشخیص تلاش‌هایی که همسرشان در زندگی روزانه دارند.

فرم قدردانی

در طول هفته این کار برگ را پر کنید تا از تلاش های شریکتان در زندگی روزمره آگاه شوید.

ایام هفته	متوجه شدم چه چیزهایی برای همسرم جذاب هست؟	امروز از کدام ویژگی های همسرم قدردانی می کنم؟	امروز همسرم چگونه در زندگی ام نقش داشته است؟	نحوه بروز نقاط قوت همسرم چگونه بوده است؟
شنبه				
یکشنبه				
دوشنبه				
سه شنبه				
چهارشنبه				
پنجشنبه				
جمعه				

ابراز قدردانی مستقیم

کمک به زوجین برای افزایش آگاهی از آنچه از یکدیگر بایستی قدردانی کنند، شروع خوبی است، اما بیشتر موردنیاز است. مهم‌تر اینکه کمک کنید به روش‌هایی که اطمینان دارند که همسرشان آن‌ها را خواهد دید و احساس می‌کند از یکدیگر قدردانی کنند. قدردانی مستقیم را می‌توان در رفتارهایی نظیر- آغوش، بوسیدن، لبخند، نگاه، نوازش- بیان کرد. وقتی تقدیر زبانی است، بایستی قدردانی را با پیام‌های کامل و شمرده‌تر بیان کنید.

یک پیام کامل شامل سه عنصر است:

رفتار خاصی که مورد تحسین قرار می‌گیرد

احساسات ناشی از رفتار

دلیل رفتاری که مورد قدردانی قرار می‌گیرد (نیازهای اساسی که رفتار برآورده می‌کند)
(روزنبرگ، ۲۰۰۳)

پیام‌های کامل، بیشتر تقویت می‌شوند زیرا به همسر کمک می‌کند تا احساس اعتبار کند و احتمال تکرار رفتار مطلوب را افزایش خواهد داد. پیام‌های جزئی مانند «متشکرم» یا «محبت دارید»، یا «زمانی که حمایت می‌کنی دوست دارم»، خیلی مبهم هستند. شریک دریافت کننده پیام ممکن است دقیقاً نداند که چه چیزی و به چه دلیل قدردانی می‌شود. بیان‌های مؤثر قدردانی از پیام کامل استفاده می‌کنند. به عنوان مثال، «وقتی شما به من گفتید که برای تمام کردن پروژه خود به من افتخار می‌کنید... (رفتار خاصی که مورد قدردانی قرار می‌گیرد)... خوشحال و متاثر شدم... (احساسات حاصل از رفتار)... برای من مهم است که کار سخت مرا درک می‌کنی و از حمایت سپاسگزارم. (دلیل رفتاری که مورد قدردانی قرار می‌گیرد یا نیازهای اساسی که رفتار برآورده می‌کند)»

به‌طور خلاصه، زوجین بایستی برای ایجاد رابطه موفق و بادوام و بهتر یکدیگر را تحسین کنند به‌خصوص زمانی که زوجین برای تشخیص و تأیید رفتارهای جدید و ارزش‌های سازگار تلاش می‌کنند زمانی که زوجین رفتارهای جدید را با قدردانی تقویت می‌کنند احتمال ایستادگی بیشتری در این ارتباط دارند.

غلبه بر نارسایی های مهارت های ارتباطی

لازم نیست که همه پنج مهارت کلیدی را آموزش دهیم. با این حال، اغلب زوجین برای یک یا چند مشکل در زمینه کمبود مهارت ها تلاش می کنند. زمانی که به یک زوج ساختار یک مهارت ویژه را آموزش می دهید کار را تا جلسات بعدی ادامه دهید. سؤالاتی از قبیل « چگونه قدر دانیت را در این لحظه بیان می کنید؟ » یا « در همین لحظه چطور می توانی نیازت را به شیوه ای غیر سرزنش آمیز اظهار کنی؟ » یا « آنچه همسرت می گوید چطور برداشت می کنی؟ حالا می توانی آن را دقیقاً همان طور بگویی؟ » داشتن جلسات مداوم تمرین مهارت های کلیدی، به ویژه وقتی که زوجین تحریک می شوند، آن ها را برای استفاده خارج از جلسه پذیرا تر و آماده تر می کند.

فصل نهم

حل مسئله مبتنی بر ارزش‌ها^۱

وقتی زوجین در حالت اجتنابی هستند و از رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌ها برای مقابله با درد طرح‌واره استفاده می‌کنند، حل تعارض (حل مسئله) غیرممکن است. همان‌طور که قبلاً اشاره شد، تمرکز درمان باید بیشتر بر فرآیند باشد نه محتوا (به‌عنوان مثال، موضوعات تعارض) درمانگر برای هریک از زوجین، احساسات برگرفته از طرح‌واره و اجتناب‌ها و نیازها را مورد بررسی قرار می‌دهد، تنها زمانی که زوجین - حداقل به‌طور موقت - استفاده از رفتارهای مقابله با طرح‌واره را توقف کنند و بدون اجتناب ادامه دهند، حل مشکل ممکن می‌شود.

پیش‌نیازهای حل مسئله

پیش‌نیازها برای شروع حل مسئله به شرح زیر هستند:

زوجین در حالت احساسی باشند، نه در حالت اجتنابی.

زوجین احساسات مرتبط با درگیری و تعارض را بررسی می‌کنند.

زوجین نیازهای خاص مربوط به تعارض را با یکدیگر درمیان می‌گذارند.

زوجین و درمانگر نسبت به اجتناب‌ها - رفتارهای مقابله با طرح‌واره - هوشیار و حساس باشند که ممکن است با پرداختن به نشانه‌های تعارض تحریک شوند.

زوجین ارزش‌های مربوط به شرایط تعارض را شناسایی می‌کنند.

نمونه یک گفتگو

لورا و امی با احساسات تنهایی‌شان در کشمکش هستند. طرح‌واره «لورا» به خاطر نبودن هیچ وابستگی، باعث می‌شود احساسات همسرش را نادیده بگیرد و با او در موقعیت‌های اجتماعی بیگانه رفتار کند. لورا از طریق کناره‌گیری مقابله می‌کند و زمانی که دونفره وقتشان را با دوستان و خانواده سپری می‌کنند، سرگردان می‌شود. امی با یک طرح‌واره محرومیت کلنجر می‌رود که احساسات عاطفی و تنهایی‌اش را تحریک می‌کند. امی تلاش می‌کند تا با انتقاد از لورا و درخواست کردن بر درد و رنجش غلبه کند. انتقادات امی باعث می‌شود که احساسات لورا بیشتر نادیده گرفته شود و لورا احساس بیگانگی کند و کناره‌گیری لورا تنهایی «امی» را عمیق‌تر می‌کند.

درمانگر بر روی فرآیند تعارض تمرکز می‌کند (امی بیشتر می‌خواهد تعطیلات آخر هفته را با لورا بگذراند).

درمانگر: (رو به امی) شما در مورد خواسته هاتون و احساسات تون نسبت به لورا زمانی که وقتتون را با دوستان و خانواده می‌گذرانید، صحبت کردید و من متوجه شدم صدايت را بلندتر کردی و دستانت رو به هم گره گردی. الان چه احساسی داری؟
امی: حس غمگینی، عصبانیت. خشمگین و بی‌قراری.

درمانگر: آیا می‌تونی به لورا درباره این غم و بی‌قراری بگی؟
امی: هیچ وقت این کار و نمی‌کنم چون چیزی بهتر نمیشه... احساس تنهایی و ترک شدن می‌کنم؛ و...

درمانگر: می‌تونی با این احساس باشی و برای لحظه‌ای نگاهش کنی؟ همراه این احساس به چی نیازی داری؟

امی: اغلب احساس می‌کنم ... وقتی در موقعیت‌های اجتماعی هستیم، لورا غیبت می‌زند. کاش لورا می‌توانست درک کند که احساس تنهایی می‌کنم.

درمانگر: (بعد سکوت)، اگر او درکت می‌کرد؟ چیز دیگری هست که بخواهی؟
امی: وقتی در موقعیت‌های اجتماعی باهم هستیم. احساس می‌کنم یک زوج واقعی هستیم، برای هم هستیم؟ احساس ... لطافت باهم بودن. احساس یکی شدن.

لورا: منظورت از این حرف چیه؟ ما همیشه به عنوان یک زن و شوهر در اجتماع هستیم. (بازوانش را می‌گیرد و به صندلی تکیه می‌دهد)

درمانگر: (رو به لورا) اکنون چه اتفاقی افتاد. ژست و تغییر دادی می‌خوای کمی کنار ببری؟
لورا: (سرش را به علامت تأیید تکان داد)

درمانگر: می‌تونی به امی نگاه کنی والان احساسات و بهش بگی؟

لورا: ما واقعاً به هم تعلق نداریم. تو به کسی احتیاج داری که من نیستم و من به کسی احتیاج دارم که تو نیستی. ترسم اینه که ما داریم از هم جدا می‌شیم یا شاید بایستی از هم جدا شیم یا شاید نه.

درمانگر: شما از امی دور شده‌ای، می‌توانی نگاهی کنی و بهش بگی چه نیازی داری؟

لورا: می‌خوام بدونی که چه حالی دارم و تعلق به جایی ندارم و وابسته نیستم تنهایی‌ام را ببینی و گاهی اوقات، وقتی که با دوستانم هستیم، احساس بدتری دارم.

امی: آه!

ارزیابی دوگانگی احساس هنگام مواجهه با رنج

درمانگر: (رو به لورا) احساس می‌کنی که به امی تعلق نداری و وقتی با امی تو جمعی هستی باز هم می‌ترسی؛ و مایلی به گوشه‌ای بری و از دیگران و امی فاصله بگیری. (مکث) هر چه به هم نزدیک ترمی شوبد و طبق ارزش‌های خود عمل می‌کنید، درد نیز همچنان با شما هست. حتی لحظاتی همان‌طور که اشاره کردی ممکنه بدتر هم بشه. می‌تونم سؤالی بپرسم؟ مایلی در جهت تقویت و بهبود رابطات تلاش کنی؟ حتی اگر همراه با درد باشه؟

لورا: (یه لحظه سکوت) این چیزی است که برای آن اینجا آمدم ... بله. هنوز این را می‌خواهم.

درمانگر: می‌خواهی به امی نزدیک‌تر باشی؟ حتی وقتی در موقعیت‌های اجتماعی احساس انزوا می‌کنی، و چنانچه همراه با درد باشه؟

لورا: می‌خواهم. زمانی که با دوستان و آشنایان هستیم خودم را خیلی دور از او احساس می‌کنم.

درمانگر: امی، حالا چه احساسی داری؟

امی: ناراحتم که خیلی احساس تنهایی می‌کنی، حتی وقتی در موقعیت‌های اجتماعی هستیم. (شروع به گریه کردن) اما گمانم این حقیقت داره و من باید ... بیشتر درک کنم.

انتقال به حل مساله

درمانگر: اگر که برگردی و بخوای مدتی در کنار دوستان و آشنایان باشی. چه ارزش‌هایی را دوست داری در این گفتگو نشون بدی؟

مراحل حل مسئله مبتنی بر ارزش‌ها

عنصر اساسی و گام اول برای حل مسائل با روش درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد، آگاهی زیاد نسبت به ارزش‌هاست. زوجین چه نوع رابطه‌ای با همسران خود می‌خواهند، داشته باشند؟ آن‌ها چگونه می‌خواهند با یکدیگر رفتار کنند؟ در این مرحله از روند درمان، زمانی را برای شناسایی ارزش‌های اصلی اختصاص دهید، زوجین معمولاً یک یا دو ارزش را پیشنهاد می‌دهند که می‌توانند رفتار هر یک از آن‌ها را هدایت کند.

در حال حاضر، ارزش‌های امی، مراقبت و درک همسرش و ارزش‌های لورا هم احترام به احساسات امی و حمایت از آن است. درمانگر تأکید می‌کند انتخاب هرگونه کلمات و ژست‌ها بایستی بر اساس این ارزش‌ها باشد، زوجین با روش‌هایی که متعهد به انجام آن در قبال یکدیگر می‌باشند قدرت روند حل مسئله را تعیین می‌کنند. در حقیقت، زوجین رفتارهای مبتنی بر ارزش‌های جدید را باهم ایجاد خواهند کرد.

گام دوم در حل مسئله، بارش مغزی است. بخشی از پروتکل حل مسئله کلاسیک (دکتر زوریا و گولد فرید ۱۹۷۱) برای زوجین تطبیق داده شده که هریک از زوجین به نوبه خود راه‌حل‌هایی برای حل یک تعارض خاص بیان می‌کنند که برخی از نیازهای هردوی آن‌ها را پوشش می‌دهد. بارش مغزی در فصل ۸ به طور مفصل توضیح داده شده است، اکنون برخی نکات اصلی راهنمای بارش مغزی مرور می‌کنیم:

- به راه حل های پیشنهادی انتقاد نکنید.
 - ایده های بیشتری ارائه شود، بهتر است.
 - آزادی بیان خوب است هر چه بیشتر بهتر ،
 - به دنبال فرصتی برای ترکیب و تقویت راه حل های پیشنهادی باشید.
- از افراد بخواهید تا از جواب های منفی به راه حل های پیشنهادی از سوی همسر خود، خودداری کنند. چنین مقاومت هایی ممکن است، روند گفتگو را مختل کند. آن ها را تشویق کنید که بگویند: « بله و ... این یک ایده خوب است و اینجا می توانیم چیزی به آن اضافه کنیم » درمانگر می تواند فهرستی از راه حل های پیشنهادی را تهیه کند و در قالب عباراتی بدون اینکه جنبه استهزا به خود بگیرد این راه حل ها را مورد تشویق قرار دهد . عباراتی همچون « یک ایده جالب دیگر » یا « احتمال دیگر » و غیره.
- در برخی موارد، زوجین روی یک ایده تمرکز می کنند، تغییرات را پیشنهاد می کنند و با پشتیبانی از این روند روی آن کار می کنند. اگر زوجین روی پیشنهادی پافشاری کردند، صبور باشید و ببینید که آن ها به کجا می روند. در موارد دیگر زوجین موضوع را ترک خواهند کرد. به تعارضات اصلی و سولاتی از جمله « این ایده ها بسیار مفید هستند، اما من نمی دانم که ما چه کار می کنیم ...، توجه کنید»
- مراقب باشید که اجازه ندهید یک زوج بیشتر راه حل ها را پیشنهاد دهد. به نوبت پیشنهادها را ارائه دهند. اگر متوجه شوید که یک همسر نسبتاً منفعل است، از او بخواهید، یک راه حل پیشنهادی طرح کند و منتظر پاسخ بمانید. زوجین بی میل یا منفعل را تشویق کنید و یادآوری کنید که هیچ ایده ای در ابتدا نباید کامل باشد و گاهی عجیب ترین ایده ها به آن ها بیشتر کمک می کنند.
- در طول روند بارش مغزی ، به زوجین یادآوری کنید که راه حل های پیشنهادی باید مورد توجه قرار گیرند و دربرگیرنده برخی از نیازهای هر یک از زوجین باشند. راه حل های کاملاً خودمحور بعید است که تعارض را حل کنند و باعث منحرف شدن همسر می شوند. اگر یک همسر بیشتر راه حل های خودمحور را پیشنهاد می کند، پرسید: « من تعجب می کنم که چگونه این راه حل ها شامل برخی

نیازهای همسر شما می‌شود؟» سپس نیازهای هریک را تکرار و بر اهمیت آن‌ها تأکید کنید. مثل همیشه در طول درمان اکت روی زوجین، چنانچه اجتناب غلبه کرد، از تمرکز بر محتوا بپرهیزید و به فرآیند توجه کنید (هیجانان، امیال و نیاز) .

گاهی اوقات زوجین از یک راه حل حمایت می‌کنند و یا با تغییرات کوچک به سرعت به توافق می‌رسند. برخی زوجین حول یک ایده معلق خواهند ماند اما افکار متفاوتی از نحوه اجرای آن دارند. برای این افراد، گام سوم در حل مسئله یعنی گفتگو مفید خواهد بود.

گفتگو در فصل گذشته به تفصیل مورد بررسی قرار گرفته شده است، اما در اینجا می‌توانید با زوجین استراتژی‌های اصلی خود را بررسی کنید:

- حالا از روش من، دفعه بعد روش تو.
 - وقتی اون کار رو کردم از روش من ، وقتی تو اونو انجام دادی از روش تو .
 - اگر برای من.....این کارو بکنی، منم برات انجام میدم .
 - قسمتی از چیزی که می‌خواهم با قسمتی از آن چیزی شما می‌خواهید
 - روش من برای یک هفته امتحان کنیم. اگر دوست نداشتی، به راه قدیمی برگردیم.
 - تفاوت‌ها را تقسیم کنید.
 -برای من مهم است. چکار باید بکنم که تو هم به اون اهمیت بدی؟
- گفتگوها نیازمند مدیریت از سوی درمانگر است. برای رسیدن به ایده اصلی، مانند یک فکر بکر ناگهانی، هریک از زوجین را برای دریافت برخی از آنچه به آن نیاز دارد ترغیب کنید.
- زوجین را برای توجه به نیازهای یکدیگر به عنوان امری مهم تشویق کنید مذاکره را به عنوان یک ابزار مورد نیاز برای هر دو زوج در حل مسئله اهمیت دهید.

برای افرادی که استراتژی مذاکره را نمی‌دانند، غیر معمول نیست که مدام اشتباه کنند. اگر به جایی نرسیدند، زوجین را تشویق کنید تا فهرست پیشنهادها را بررسی کنند و یکی را انتخاب کنند. دوباره، مهارت‌های مربیگری و رهبری شما حیاتی خواهد بود. اجازه ندهید زوجین در راهی قدم بردارند که خلاف جهت گفتگوی مؤثر باشد.

گام چهارم در حل مسئله مبتنی بر ارزش ها، راه حل های خود مراقبتی است. توجه داشته باشید، همه توافقات درحالی که حتی خود زوجین خواهان انجام آن باشند، قابل انجام نیستند. به دلایل مختلف ممکن است نتوانند تعهدات جدید خود را انجام دهند. تعهدات اغلب برای اینکه زوجین احتمال امور را پیش بینی و برنامه ریزی کنند مفید هستند، اگر این توافقات نباشند، چگونه از نیازهای خود مراقبت خواهند کرد.

راه حل های خود مراقبتی باید بدون سرزنش یا شکست مورد توجه قرار گیرند. پیشنهاد کنید که توافق جدید یک چیز خوب است، اما همیشه احتمال آن وجود دارد که یک همسر در هنگام انجام آن با درد یا مشکل روبرو شود... بعد چه می شود؟ آیا همسر شما به رفتارهای مقابله با طرح واره ها آسیب زده به روابط قدیمی بازمی گردد؟ برای اجتناب از این امر، راه حل های خود مراقبتی اغلب شامل عناصر زیر هستند:

- فهرستی واضح از نیازهای اولیه هر یک از زوجین
- یک طرح ممکن است با توافق پیش نرود و باشکست مواجه شود، زیرا به صورت یک جانبه به نتیجه نخواهد رسید.
- همراه شدن با زبانی غیر سرزنش کننده
- راه حل های خود مراقبتی همیشه توسط هر دو طرف مورد نیاز نیستند. ممکن است راه حل خود مراقبتی را تنها برای یک نفر پیشنهاد کنید که رنج یا نیازهایش بیش تر است.
- چند مثال از راه حل های خود مراقبتی:

همسر (الف) نگران هزینه همسر (ب) است و آن ها روی یک برنامه برای هزینه های ماهانه و هزینه های اختیاری توافق کرده اند. همسر (الف) راه حل خود مراقبتی زیر را عنوان می کند: « این واقعاً برای من مهم است که ما نسبت به پیش پرداخت اولیه صرفه جویی کنیم تا همراه مقداری پس انداز کنیم. اگر مخارج ما درست مدیریت نشود، من قصد دارم پس انداز خود را در یک حساب جداگانه قرار دهم.»

همسر (ج) از کمک اندکی که از همسر (د) برای نظافت خانه دریافت می‌کند، شکایت می‌کند. آن‌ها توافق کردند که هرروز دو ساعت را کنار هم کار کنند تا نظافت خانه خود را باهم انجام دهند. همسر (ج) این‌گونه راه‌حل خود مراقبتی را عنوان می‌کند: «همه امید من این است که این راه‌حل کارساز باشد. من هنوز سهم بیشتری از کار منزل را انجام می‌دهم، پس یک خدمتکار استخدام می‌کنم و می‌توانیم هزینه را به اشتراک بگذاریم.»

نمونه یک گفتگو

لورا و امی - از مثال قبلی - با نیاز امی برای ماندن در موقعیت‌های اجتماعی و نیاز لورا که با ترس و عدم اعتماد به نفس در موقعیت‌های اجتماعی مواجه هست، آشنا شدید.

ارزش‌ها را به همسر خود یادآوری کنید

درمانگر: همان‌طور که گفتگوهای پیشین باعث شد که به‌صرف زمان بیشتری به همراهی با دوستان و خانواده برگردید، ارزش‌هایی وجود دارند که می‌توانند به شما کمک کنند تا کلمات و روش‌های صحبت کردن در مورد این موضوع را انتخاب کنید. امی، می‌خواهی مواظب باشی و واقعاً سعی کنی لورا را بفهمی. لورا، شما می‌خواهید در ارتباط باشید و از احساسات امی حمایت کنید. آیا می‌توانید به همان صورتی که در مورد مسئله اجتماعی بودن با یکدیگر صحبت می‌کنیم، به هم بیشتر متعهد شوید؟

لورا و امی: (سر تکان دادند)

فکر بکر و ناگهانی

درمانگر: آنچه دوست دارم انجام دهید این است که هر کدام از شما به نوبت راه‌حل‌های ممکن را پیشنهاد کنید؛ اما گرفتن راه‌حل در اینجا: هر چیزی که پیشنهاد می‌کنید باید حداقل برخی از آنچه هریک از شما نیاز دارید فراهم کند. منظورم در اینجا این است: امی، شما نیاز دارید که با لورا در

موقعیت‌های اجتماعی ارتباط برقرار کنید و احساس کنید که لورا احساس تنهایی شمارا درک می‌کند، روی آن حساسیت دارید. لورا، شما به امی نیاز دارید که ترس و عدم اطمینان شمارا در موقعیت‌های اجتماعی درک کند و شما اغلب اوقات احساس تنهایی می‌کنید، حتی وقتی که باهم در اجتماعی هستید.

لورا و امی: (سکوت)

درمانگر: می‌دانم نیازهای شما متفاوت هستند و این چالش برای یافتن راه‌حلهایی برای کنار هم بودن شماست.

امی: من دوست دارم در هفته حداقل یک رویداد اجتماعی داشته باشم و در صورت تمایل لورا می‌تواند مشارکت را انتخاب کند. این انتخاب می‌تواند هر چیزی باشد (به لورا نگاه می‌کند، درحالی که لورا چیزی نمی‌گوید)

درمانگر: این یک شروع است. کنجکاوم که لورا آیا می‌توانی راه‌حلی پیدا کنی برای عدم اطمینان و نیازت تا درک شوی. هر ایده‌ای، لورا؟

لورا: (لبخند می‌زند)

درمانگر: آیا راهی وجود دارد که بتوانی احساس امی را تغییر دهی تا برای برخی از چیزهایی که نیاز داری باهم خلوت کنید؟

لورا: حدس می‌زنم، اگر باخشم فریاد بزنم می‌توانم به او بگویم.

درمانگر: خوب، این را ایده خود قرار دهید.

لورا: وقتی در حال معاشرت باهم هستیم و من به او می‌گویم که اگر احساس عجیب و غریبی داشتم یا ناامید شدم ما آنجا را ترک کنیم.

امی: چرا آنجا را ترک کنیم، اگر احساس عجیب یا ترسی داشته باشی، در مورد آن صحبت می‌کنیم؟

لورا: یعنی منظور اینه بی تفاوت باشم و هیچی نگم؟ (نگاه به زمین می‌اندازد)

مقابله با اجتناب

درمانگر: شما در حال عقب‌نشینی هستید؟

لورا: (سر تکان داد)

درمانگر: می‌توانی به ناراحتی نگاه کنی؟ چه احساسی داری؟

لورا: فقط می‌ترسیدم. انگار همه‌چیز اشتباه است و من هرگز از این احساس رها نمی‌شوم.

درمانگر: آیا می‌توانی از ارزش خود برای حمایت از امی استفاده کنی و با او حرف بزنی؟ به او نگاه کن.

لورا: متأسفم. وقتی بهش علاقه نشون میدم از خودم بدم میاد می‌ترسم معاشرت‌های اجتماعی رو انجام دهیم و احساس تنهایی کنم و کاملاً ناامید شوم.

امی: (بر اساس ارزش درک کردن) عمل می‌کند من می‌خواهم تو را درک کنم. اگر چنین احساسی داشتی، به من بگو تا انجام آن را متوقف کنیم و در مورد آن با من صحبت کنیم
لورا: ما هر دو فیلم دیدن را دوست داریم. ایده من این است گاهی هم یکشنبه‌ها به‌جای کلیسا به سینما برویم.

امی: اما شما نمی‌توانی تو سینما با جمع باشی .

درمانگر: این یک ایده است. ما هرگز نمی‌دانیم این ایده به چه چیزی تبدیل خواهد شد.

امی: چطور روز شنبه با دوست خود اریک شام بخوریم و بعد از آن تصمیم بگیریم که چه کاری انجام دهیم؟

لورا: احساس بدی دارم. ببین، اگر یک قراری برای شنبه برنامه‌ریزی کنیم و اگر شنبه صبح کنسل شود باز بی‌قرار می‌شوم، بهت گفته باشم؟

امی: کنسل نمی‌کنیم؟

لورا: نمی‌دونم.

درمانگر: شما ایده‌های خوبی دارید، اما فکر بکر ناگهانی به این صورت به راه‌حل صدمه میزند. کنجکاوم آیا می‌توانیم از برخی از این مهارت‌های مذاکره که در موردش صحبت کردیم استفاده کنیم.

مذاکره

درمانگر: (یادآوری چند راهکار اصلی در مذاکره) در حال حاضر کدام یک ممکن است مفید باشد؟
لورا: چیزی که برای من مهم است این است: "اول راه‌حل من، دفعه بعد راه‌حل شما." پس از یک هفته می‌توانیم با یک دوست به شام برویم. مهم نیست چه باشد و در آخر هفته بعد، حتی اگر دچار احساس بدی شدم، بدون من شام بخورید.
امی: بسیار خوب، اما دوست دارم بهت بگم حدس می‌زنم که چه احساس ناخوشایندی خواهی داشت، حتی اگر در حال خوردن شام با ما باشی.
لورا: شک دارم که این‌طور باشد. خوب، می‌توانم این کار را انجام دهم.

راه‌حل

همان‌طور که هر زوج درمانگری می‌داند، مسیر ارائه یک راه‌حل مشخص، پر از احساسات و حقایق دشوار است؛ و راه‌حل، ممکن است یک سکوی نرم باشد که در زیر اهمیت درگیری بعدی فرومی‌پاشد. هدف حل مسئله ایجاد اعتماد بین زوجین و مهارت‌های مقابله با نیازهای متضاد است. در مورد «امی» و «لورا»، اینکه یک توافق خاص مفید واقع شود یا نه اهمیت کمتری از به اشتراک گذاشتن نیازها و رنج‌هایشان است. این فرآیند موجب اعتمادی می‌شود که زوجین می‌توانند با نیازهای متضاد روبرو شوند. هر جلسه حل مسئله می‌تواند گامی برای شناخت بهتر و یادگیری محدودیت‌ها و امکان رابطه بهتر آن‌ها باشد.

در اینجا چند تکنیک حل مسئله خاص وجود دارد که می‌توانید به زوجین آموزش دهید:

بازی کردن نقش معکوس

یک‌راه برای ایجاد شفقت در حل مسئله استفاده از نقش معکوس است که در طول آن زوجین به یکدیگر پاسخ می‌دهند. این تکنیک تنها پس‌ازاینکه به‌طور کامل احساسات هر یک را بررسی کردید، می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. شما می‌توانید از این استراتژی به‌صورت زیر استفاده کنید:

۱. از زوجین بخواهید درحالی که نقش یکدیگر را بازی می‌کنند، در مورد دردشان در ارتباط با درگیری صحبت کنند.

۲. از زوجین بخواهید درحالی که نقش یکدیگر را بازی می‌کنند، خواسته‌های خود در ارتباط با درگیری توصیف کنند.

۳. زوجین را از نقش بیرون بیاورید و هرکدام را تشویق کنید که درباره آنچه در مورد یکدیگر آموخته‌اند، صحبت کنند. آیا آن‌ها همدلی یا دلسوزی بیشتری برای رنج همسر دارند؟ آیا آن‌ها برای نیازهای دیگران، اهمیت بیشتری قائل می‌شوند؟

در طول مذاکرات، زوجین دوباره می‌توانند از نقش معکوس به‌عنوان مصالحه استفاده کنند و به راه‌حل دست یابند.

مدل‌سازی

در این تکنیک که همچنین همزادپنداری هم نام دارد، درمانگر نقش یکی از زوجین را بازی می‌کند و احساسات خود و نیازهایش را برای همسر بیان می‌کند. چندین مزیت برای مدل‌سازی وجود دارد: زوجین می‌توانند مهارت‌های ارتباطی مهمی کسب کنند؛ کسانی که به‌سختی درد خود را بیان می‌کنند با تجربه شنیدن آن را به‌وضوح بیان می‌کنند؛ و کسانی که تمایل دارند که خودشان را به نحوی با حمله کردن یا زبان سرزنش توضیح دهند، می‌توانند درد و رنجشان را بدون هیچ قضاوتی بشنوند.

همچنین، زوجین مدل‌سازی را به عنوان اعتبار سنجی تجربه می‌کنند، بالاخره کسی درک می‌کند که چه احساسی دارند. درنهایت، مدل‌سازی بیان نیازها می‌تواند به نتایج بهتری در طول مذاکره منجر شود.

راه‌حل‌های توأمان

زوجین اغلب به این نتیجه می‌رسند که یک یا هر دو نفرشان رفتارهای جدید را امتحان کنند؛ و رفتار جدید اگر مبتنی بر ارزش‌ها باشد به احتمال زیاد، بنیادی می‌شود. این سؤالات را در مورد تعارض از زوجین پرسید: «راه‌حل اگر مطابق ارزش‌های شما باشد چه شکلی خواهد بود؟ رفتار شما (به هنگام تعارض) به گونه ای هست که بگوییم مطابق ارزش‌های شما ست؟»

پاسخ همسران را یادداشت کنید. تذکرات خود را به زوجین بدهید و از آن‌ها بخواهید چند دقیقه‌ای برای ترکیب هر دو پاسخ و رسیدن به یک راه‌حل واحد تلاش کنند.

وضوح ارزش‌ها برای حل مشکل زوجین ضروری است. مهارت‌ها (مراجعه به فصل ۸) به اندازه کافی برای حل مشکل مؤثر نیستند. ارزش‌ها و مقاصد، مسیر مهارت‌ها و زمینه را برای راه‌حل‌های مؤثرتر فراهم می‌کنند.

فصل دهم

داشتن چشم انداز

زمانی که زوجها برای مدت طولانی باهم هستند، داستان‌هایی درباره یکدیگر می‌سازند. این داستان‌ها می‌توانند به‌طور ناخواسته محدودیت‌های درک طرفین از یکدیگر و پیش‌بینی پاسخ‌های دیگری را در حین تعارض ایجاد کنند. هنگامی که درد طرح‌واره فعال می‌شود، برای زوجین دیدن یکدیگر به‌صورت کاملاً انعطاف‌پذیر دشوار است. زمانی که طرفین برانگیخته می‌شوند، چشم خود را بر روی آنچه در حال رخ دادن است می‌بندند و تعامل خود را از دریچه تصویری که از فرد مقابل دارند می‌بینند. حفظ رابطه سالم نیازمند توانایی ماندن در تجربه حال حاضر است بدون اینکه تصور ما از دیگری پاسخ‌های خود را به شخص تحمیل کند.

بر طبق مشاهدات تیرچ و همکارانش (تیرچ، شوندراف و سلبرستین، ۲۰۱۵)، «اخذ چشم‌انداز... به ما اجازه می‌دهد تا خارج از خودمان و از نظر روان‌شناختی، جهان را از دریچه چشم دیگری که مبنای یک دیدگاه همدلانه را فراهم می‌کند، نگاه کنیم.» نگاه منصفانه از منظر دیگری مهارتی که به زوجین می‌تواند در نگاه ملایم‌تر به داستان‌هایی که در مورد هم دارند، کمک کند. رها کردن داستان‌هایی که دیدگاه یک فرد را محدود می‌کند می‌تواند همدلی را ایجاد کند، کمک می‌کند به زوجین تا با کفش‌های یکدیگر قدم بردارند (خود را به‌جای یکدیگر قرار دهند) و دنیا را از دید همسر خود ببینند. این استراتژی همچنین می‌تواند نشان دهد که داستان‌هایی که در مورد یکدیگر دارند همیشه درست نیستند.

مهارت‌های چشم‌انداز دو جز دارند: (۱) دیدن خود جدا از افکار، احساسات، هیجانات و (۲) پرورش یک دیدگاه دلسوزانه و کاملاً انعطاف‌پذیر از همسر، جدا از افکار دیگری، احساسات و هیجانات.

به‌عنوان بخشی از این فرآیند، درمانگران می‌خواهند به این زوج کمک کنند تا این را بدانند که دو فرد متمایز هستند. علاوه بر این، تصدیق و پذیرش تجارب انسانی هر دو معتبر خواهد بود. این به معنای چشم‌پوشی از رفتارهای بد یا معذرت‌خواهی نیست؛ به معنای چگونگی درک همسر از زندگی و رابطه است.

از دیدگاه اکت، اخذ چشم‌انداز، ریشه در مشاهده (خود به‌عنوان زمینه) دارد، خود تجربه می‌کند اما به محتوا (افکار، احساسات، هیجانات) تبدیل نمی‌شود. این ظرفیت برای مشاهده تجربه و فاصله گرفتن از محتوا به ما اجازه می‌دهد تا چشم‌انداز دیگری را در نظر بگیریم تا به‌عنوان یک همسر به مشاهده تجارب او بپردازیم و برای مدتی در قالب او زندگی کنیم (خود را به‌جای همسر قرار دادن و از دیدگاه او مشاهده و تجربه کردن).

استراتژی‌های ساخت چشم‌انداز شامل:

استفاده از نقش معکوس بازی کردن

بازبینی رویدادهای کلیدی دوران کودکی

و تمرین‌های آگاهی برای کمک به زوجین به‌منظور درک جهان‌بینی و درد طرح‌واره یکدیگر است. این رابطه به‌عنوان فضایی برای آزمایش با رفتارهای جدید استفاده می‌شود و مواجهه شدن با نیازهایی که در گذشته تأمین نشده‌اند را آموزش می‌دهد. زوجین یاد می‌گیرند با درد و نیازهای اولیه یکدیگر ارتباط برقرار کنند تا بتوانند زخم‌های کهنه را درمان و یک تجربه ترمیمی احساسی بر اساس اعتبار سنجی ایجاد کنند.

بازبینی رویدادهای دوران کودکی

از آنجا که لحظه‌های کلیدی کودکی اغلب منشأ طرح‌واره‌ها هستند، بررسی این بحث‌ها و تجسم‌ها می‌تواند به زوج‌ها کمک کند تا درد طرح‌واره یکدیگر را درک کنند. این ماهیت چشم‌انداز است. دو راه برای کمک به زوجین در مرتبط کردن عوامل تحریک فعلی به رویدادهای کلیدی دوران کودکی وجود دارد. شما می‌توانید این کار را به‌صورت یک بحث یا یک تجسم انجام دهید. اولاً، هر دو طرف مشغول بحث یا تجسم رویداد اخیری که طرح‌واره را تحریک کرده است شوند. زوجین را تشویق کنید که با هیجانات، احساسات فیزیکی، نیازها و خواسته‌های خود ارتباط کامل برقرار کنند. سپس از آن‌ها بخواهید زمانی که احساسات مشابهی داشتند، به لحظاتی به یک تجربه مرتبط دوران کودکی بازگردند. آن‌ها باید به‌طور کامل این رویداد را تجسم کنند، ببینند که چگونه احساس

می‌کنند و چگونه این احساسات به طرح‌واره‌های فعلی و تعارضات مرتبط می‌شوند. در نهایت، از زوجین بخواهید تا در مورد تجربیات خود با صدای بلند با یکدیگر صحبت کنند. به آن‌ها کمک کنید از گوش دادن فعال برای پذیرش اینکه چگونه ای تجربیات اولیه به درد حاصل از طرح‌واره در حال حاضر پیوند خورده است استفاده کنند. کمک به زوجین برای درک منشأ درد طرح‌واره و چگونگی ارتباط آن با محرک فعلی باعث ایجاد همدلی می‌شود. در این مثالی از این تکنیک آورده شده است. شلی و جیم اخیراً در مورد زمان خواب کودکان خود دعوا کرده‌اند.

نمونه یک گفتگو

درمانگر: ببینید به گذشته برگردیم و به آن بحث نگاهی دوباره بیاندازیم. می‌دانم که هردوی شما را تحریک کرده است. لطفاً چشم‌هایتان را ببندید و ببینید آیا می‌توانید به آنچه اتفاق افتاده فکر کنید و چه چیزی را بگویید. فقط ببینید که آیا می‌توانید صحنه را ببینید و بشنوید... حالا به هیجاناتی که بعد از آن رخ داده است و احتمالاً در حال حاضر هم رخ می‌دهد توجه کنید. ببینید آیا می‌توانید کلماتی برای آن احساسات پیدا کنید. و اینکه چقدر بزرگ هستند؟ آیا کوچک و راحت هستند، یا بزرگ و غافلگیرکننده؟ آیا آن‌ها به اندازه نخود، به اندازه یک قرص نان، اندازه یک کامیون هستند؟ آیا آن‌ها تاروپود دارند؟ آیا آن‌ها صاف، خشن، یا واقعاً دندان‌دار هستند؟ چه حسی در بدن شما با این هیجان‌ها همراه است؟ به نظرتان در کدام قسمت بدن شما قرار دارند؟ آیا اصرار دارند که با هیجان‌ها کنار بیایند، آیا آن‌ها می‌خواهند کاری انجام دهند؟ توجه کنید که شما می‌توانید به چگونگی ارتباط این هیجان‌ها با طرح‌واره فکر کنید. فقط این ارتباط دادن بدون قضاوت باشد.

حالا مجدداً از شما می‌خواهم که به گذشته برگردیم، به دوران کودکی شما برگردیم، وقتی که این احساسات مشابه را داشتید، زمانی که صحنه را از کودکی به یاد می‌آوردید همین احساس دردناک را داشته باشید، (مکث) هنگامی که صحنه را از دوران کودکی خود به یاد می‌آوردید، ببینید که آیا می‌توانید بفهمید کجا هستید و چه کسی هستید، صحنه را از چشم‌انداز کودکی خود ببینید. همان‌طور که می‌بینید چه اتفاقی رخ می‌دهد، به احساسات خود توجه کنید. همان‌طور که خودتان را به عنوان

آن کودک تصور می‌کنید توجه کنید در این لحظه چه حسی در بدن خود احساس می‌کنید. توجه کنید که شما در مورد خودتان و وضعی‌تان چه احساسی دارید و همچنین چه احساسی مشابه ناراحتی اخیر وجود دارد در مورد بحث شما ... درباره زمان خواب بچه‌ها. فقط بدانید که این احساس چقدر قدمت دارد و چگونه به طرح‌واره‌های امروز شما متصل شده است. یک نفس بکشید، و خودتون رو تو اون لحظه سخت تجسم کنید؛ و به آرامی به زمان حال برگردید، به این زمان که در مورد زمان خواب بچه‌ها دعوا می‌کنید.

بسیار خوب، هر وقت آماده شدید، به آرامی چشم‌هایتان را باز کنید، و به اتاق برگردید. چه کسی حاضر است اول در مورد تجربه خودش صحبت کند؟

شلی: واقعاً ناراحت بودم. واقعاً می‌خواستم جیم از من حمایت کند و به من کمک کند که دخترها زودتر به تخت خواب بروند. من فقط احساس تنهایی می‌کنم، به نظر می‌رسد این کار پدر و مادر را خودم انجام می‌دهم. بله این غم خیلی بزرگ است. از این اتاق هم بزرگ‌تر احساس می‌شود (لبخند)

درمانگر: با چه چیزی در دوران کودکی‌تان ارتباط برقرار کردید؟

شلی: زمانی که از پدرم خواستم در نوشتن یک مقاله احمقانه به من کمک کند. او استاد انگلیسی بود اما نمی‌توانست وقت بگذارد. به ایده‌هایی نیاز داشتم، اما او به من گفت که آن را بنویسم و بعداً به آن نگاه می‌کند؛ اما هرگز چنین کاری نکرد. این همان احساس بود ... مانند خیلی چیزهایی که من برایش اهمیتی نداشت. (شروع به گریه می‌کند) این احساس رو دارم که مهم نیستم؛ و من هیچ وقت چیزی رو که نیاز دارم بهش نمی‌رسم چون نیازهای من اهمیتی ندارند.

درمانگر: و این طرح‌واره محرومیت است که وقتی در حال مبارزه درباره زمان خواب بودید، تحریک شد. این همان احساس است - تقریباً یک ناامیدی - که هیچ کس اهمیت نمی‌دهد، کسی نیازهای شما را پشتیبانی نمی‌کند.

شلی: (تکان دادن سر و گریه کردن)

درمانگر: جیم، می‌توانی تجربیات شلی را به زبان خودت بیان کنی؟

جیم: پدرت اهمیتی نداد. او تو را به تنهایی برای نوشتن اون مقاله و خیلی چیزها تنها گذاشت. تو به این نتیجه رسیدی که اون به تو اهمیتی نمی‌دهد و تو هرگز حمایت مورد نیاز خود را دریافت نکردی؛ و این همان احساسی است که تو در حال حاضر داری، وقتی که من در مورد زمان خواب دخترها خیلی دخالت نمی‌کنم.

درمانگر: (تأیید آسان) آیا غم و اندوه شلی که شاید او هرگز نتواند حمایتی را که نیاز دارد دریافت کند، برای شما قابل درک است؟

جیم: من پدرت نیستم، اما ... بله من می‌توانم ببینم چرا به تو کمک نمی‌کنم که دختران را زودتر به رختخواب ببری. احساس می‌کنی اهمیت نمی‌دهم این باعث می‌شود که تو احساس کنی که این رویه ادامه پیدا می‌کند و هیچ کس به تو اهمیت نمی‌ده و هیچ کس به تو کمک نمی‌کند.

سپس درمانگر کل فرآیند را تکرار کرد و بر احساسات جیم در طول بحث متمرکز شد (احساس اجبار و کنترل)، حافظه دوران کودکی او (پدرخوانده او که او را یک «تنبل بی کفایت» خواند و او را مجبور کرد که مستقیم به سمت اتاق نشیمن برگردد) و طرح‌واره (مطیع). در نهایت، درمانگر به گوش دادن فعال شلی و اعتبار بخشیدن برای درک تجربه جیم کمک می‌کند. توجه کنید که درمانگر چگونه برای جیم نحوه تأیید درد طرح‌واره شلی را با اتصال به تجربه دوران کودکی‌اش و کشمکش اخیر آن‌ها توضیح می‌دهد. همسر شنونده به گوش دادن تشویق می‌شود و احساسات همسرش را تأیید کند و درمانگر از پرسش‌های راهنما که برای کمک به او در این فرآیند مفید است استفاده می‌کند.

به‌طور خاص، جیم دعوت می‌شود تا ببیند که چه قدر شلی از تصور پدری که وقتی او نیاز به کمک دارد، ولی کمک نمی‌کند می‌ترسد. متعاقباً از شلی خواسته شود که تصور کند که وقتی تو اتاق نشیمن حالت بیقرار داشت این موضوع برای جیم چه معنایی داشت و این کار باعث می‌شود که هریک از آنها بتوانند حس دیگری را از طریق این تصویر سازی بهتر درک کنند.

در پایان تمرین، درمانگر همچنین باید این زوج را تشویق کند تا این تجربه را به موقعیت های دیگر تعمیم دهند آیا تعارضات دیگری وجود دارند که می توانند به احساسات طرحواره مشابه و تجربیات دوران کودکی مرتبط باشند؟ زوجین را تشویق کنید که چگونه تجربیات دردناک دوران کودکی و طرحواره های مرتبط با آن ها را در زندگی روزمره خود نشان دهند.

خود به عنوان زمینه

بر طبق مشاهدات تیرچ آموزش ذهن آگاهی، به ما کمک می کند تا به انسان ها در حفظ «حس تجربه من در اینجا» کمک کنیم (تیرچ و همکاران... ۲۰۱۵). در اکت، از این مهارت مشاهده کردن تجربه خودمان و در عین حال فاصله گرفتن از تصورات برخاسته از طرحواره ها خود به عنوان زمینه تعبیر می شود. آموزش ذهن آگاهی نه تنها توانایی مشاهده جریان تجربه (خود به عنوان زمینه) را ایجاد می کند، بلکه می تواند به یک همسر اجازه دهد تا از دیدگاه دیگری به این نگرسته و به شناسایی احساسات، نیازها و تجربه های همسر که پایه ای برای شفقت است بپردازد.

تمرین آگاهی از نقطه نظر دیگری

این مثالی از یک تمرین آموزش ذهن آگاهی رسمی است که موجب اخذ چشم انداز می شود. این تمرین را با داشتن زوجینی روبه روی هم با چشمان بسته، شروع کنید. متن زیر را بخوانید: توجه خود را به تنفستان معطوف کنید. به بالا و پایین رفتن سینه و شکمتان در حین دم و بازدم توجه کنید. به احساس حاصل از تنفس در سوراخ های بینی تان توجه کنید. شما تنفس خود را در کدام قسمت بدنان راحت تر احساس می کنید؟ اگر افکاری به شما هجوم آوردند، فقط دقت کنید و توجه خود را به تنفس خود معطوف کنید. به احساس نفس کشیدن توجه کنید. (زوجین این کار را برای دو تا سه دقیقه انجام می دهند)

حالا به آرامی چشم‌هایتان را باز کنید و نگاهی به همسران بیندازید. همان‌طور که در چشمان همسران تمرکز می‌کنید، سعی کنید او را یک کودک کوچک تصور کنید. او را در این حالت تجسم کنید . چطور به نظر می‌رسد؟ او را در تعامل با خانواده‌اش تصور کنید. تصور کنید که او چگونه تمام مراحل مشابه در زندگی را که شما با آن مواجه شده‌اید، گذرانده است: رفتن به مدرسه، رسیدن به بلوغ، درد دل‌های عاشقانه، رسیدن به بزرگسالی و دور شدن از خانه. توجه کنید که همسران تجربیات، افکار، خاطرات و احساسات زیادی داشته است. او تغییرات هیجانی زیادی را تجربه کرده است از جمله فقدان عشق، طرد، شادی، اشتیاق، هیجان، محرومیت، ترس، امید و غیره را توجه کنید که همسران یک فرد مستقل با تجربیات منحصر به فرد خود است. همسر شما یک انسان است، سعی می‌کند بهترین‌ها مانند شما داشته باشد.

به آرامی از شناخت همسران به عنوان یک انسان کامل دور شوید، حالا شمارا دعوت می‌کنم که خاطره اولین ملاقات با همسران را به خاطر بیاورید. در اولین ملاقات او چگونه بود؟ تجربیات شما باهم چه بود؟ حالا یک لحظه را به یاد بیاورید که همسران در بهترین حالت بود و شما احساس عشق و اطمینان شدید نسبت به همسر خود داشتید. حالا به یاد بیاورید که همسران در بدترین حالت بود. (از زوجین بخواهید وقتی که تصویری را در مورد همسرشان در ذهن دارند دست خود را بالا بیاورند.) توجه کنید که همسر شما هنوز همان فرد است. گاهی در بهترین حالت و گاهی در بدترین حالت به او نگاه می‌کنید اما او همان‌طور باقی می‌ماند. گاهی اوقات شما بیشتر در ارتباط هستید، گاهی اوقات احساس می‌کنید که دارید از او دور می‌شوید و بالین حال، او هنوز در مقابل شما است با تمام این کیفیات و ویژگی‌ها متفاوت است.

حالا من شمارا دعوت می‌کنم که تصور کنید همسران پیر شده است حالا به چشمان او نگاه کنید و سعی کنید صورت او را شبیه یک فرد پیر در نظر بگیرید. آگاه باشید همسران درست مانند شما، به مراحل بعدی زندگی ادامه خواهد داد. تصور کنید تجربیات او چگونه خواهد بود همان‌طور که پیر

و پیرتر می‌شود. درواقع، همسر شما هنوز هم همان انسان است. بدن همسر شما تغییر خواهد کرد؛ اما احساسات، افکار او هنوز همان است که در کودکی بود و او چه خوب و چه بد الآن اینجاست. توجه کنید که تمام مراحل مختلف زندگی شما و همسرتان، بر روی یک مسیر است. حالا به آرامی توجه خودتان را به زمان حال جلب کنید و خیره شدن به چشمان همسرتان را تجربه کنید. وقتی ما می‌توانیم خودمان و دیگران را فراتر از تجربه کنونی ببینیم، به ما کمک می‌کند که در درک یکدیگر انعطاف‌پذیرتر باشیم. با توجه به اینکه داشتن وسعت نظر و چشم‌انداز، اساس پرورش شفقت است، کمک به زوجین در پرورش خود به‌عنوان ناظر و داشتن یک چشم‌انداز انعطاف‌پذیر، همدلی زوجین را بیشتر خواهد کرد.

استعاره صحنه فیلم

استعاره‌ها روشی مفید برای کمک به زوجها برای ارتباط با چشم‌انداز و خود به‌عنوان زمینه هستند. آن‌ها می‌توانند درکی آسان از آنچه تجربه از دید مشاهده‌گر است را فراهم کنند. این می‌تواند به زوجین در برداشتن یک گام به عقب و دیدن یکدیگر به‌عنوان یک شخص بالاتر از هر رویداد و محتوای ذهن کمک کند.

برای استفاده از استعاره صحنه فیلم می‌توانید متن زیر را از زوجین بخواهید:

دفعه بعد که در طی تعارض، یکی از طرح‌واره‌های شما تحریک شد، سعی کنید یک‌قدم عقب‌تر از این وضعیت گام بردارید و آن را به‌عنوان یک صحنه نمایش تماشا کنید. ببینید آیا می‌توانید همه شخصیت‌های مختلف فیلم را ببینید. این شخصیت‌ها چه چیزی به هم می‌گویند؟ چه احساسی دارند؟ آن‌ها چه نیازی دارند؟ حرکات صورت آن‌ها چه شکلی است؟ رفتارهای غیرکلامی آن‌ها درباره تجربه آن‌ها چیست؟

سعی کنید در خارج از صحنه فیلم قدم بزنید و فقط آن را مشاهده کنید، انگار که یک فیلم بسیار جالب را تماشا می کنید، مثل اینکه شما فیلم را می خوانید و افکار، احساسات، رفتارها، نیازها و ارزش های شخصیت های صحنه فیلم را می بینید و می توانید توصیف کنید.

همان طور که مشاهده گر هستید، توجه کنید که نیازی نیست مجبور نیستید به هیچ وجه واکنشی نشان دهید. فقط به تمام قسمت های صحنه فیلم و همه شخصیت های مختلف، بدون اینکه واکنشی نشان بدهید، توجه کنید. چه طرح واره ای برای شما تحریک می شود (شروع می شود)؟ فکر کنید چه چیزی به تو می گوید که انجام بدهی؟ چه فکری می کنی؟ به هرگونه احساسات قوی توجه کنید. در این لحظه شما چه نقشی بازی می کنید؟ آیا این یک نقش معمولی هست که شما درگیر آن هستی؟ آیا این نقش ارزش های شمارا منعکس می کند؟ به رفتارهای همسران توجه کنید. به رفتارهایی که شمارا تحریک می کنند برچسب بزنید. هیچ چیز نباید تغییر کند، ثابت، یا مصمم ببینید. آیا می توانید صحنه فیلم را مشاهده کنید و به تمام جنبه های مختلف صحنه نگاه کنید.

استعاره صحنه فیلم به زوج ها کمک می کند تا به بیرون از واکنش های عاطفی و شناختی تعارض خود گام بردارند و تبدیل به یک مشاهده گر این فرایند شوند. با دیدن صحنه، زوجین می توانند از محتوا فاصله بگیرند و وقایع را مشاهده کنند. این امر آگاهی را در توجه به لحظات انتخاب برای پاسخ متفاوت تقویت می کند. مشاهده این تعارض می تواند انعطاف پذیری رفتاری برای عمل به ارزش ها را به زوجین بدهد.

استفاده از نقش بازی معکوس برای ایجاد همدلی

استفاده از نقش معکوس یک فن کلیدی در درمان زوجها است. این کار به زوجین برای ایجاد یک چشم انداز انعطاف پذیر و شفقت عمیق تر کمک می کند.

وقتی قرار است فن نقش معکوس را اجرا کنید، لازم است که قوانین زمین بازی را روشن کنید. به زوجین توضیح دهید که هدف از ایفای نقش این نیست که فرد دیگری را مسخره کند و یا اینکه

حق خود را در احساس رنج همسرش ضایع کند. هدف نقش معکوس بازی کردن به طور کامل به جای یکدیگر است.

زمانی که زوجین نقش معکوس را ایفا می کنند، مهم است یکدیگر را درک کنند، منشأ طرحواره یکدیگر و یک چارچوب دلسوزانه برای تجربیات یکدیگر داشته باشند. **چهار مرحله اساسی برای**

انجام نقش بازی معکوس وجود دارد که به زوجها برای پرورش همدلی کمک می کند:

۱. تعارض را با نقش بازی معکوس شناسایی کنید. زوجین یک مناقشه اخیر را شناسایی می کنند که دوست دارند در موردش بحث و گفتگو کنند. تعارض باید آخرین وضعیت زوجین که به طور واضح با طرحواره های اصلی و درون مایه ها مرتبط است را شامل شود. باید مناقشه ای باشد که در گذشته نیز اتفاق افتاده و در مورد آن بینش داشته باشند.

۲. نقش بازی معکوس را ایفا کنید. سپس، زوجین این تعارض را با استفاده از نقش بازی معکوس اجرا می کنند، هر همسر نقش دیگری را در صحنه بازی می کند. از زوجها بخواهید که صحنه را دقیقاً به خاطر داشته باشند. زوجها را تشویق کنید که به طور واقعی یکدیگر را به تصویر بکشند (بدون در نظر گرفتن اینکه آیا عصبانیت وجود دارد یا نه) و با تجربه یکدیگر در حال حاضر درحالی که نقش دیگری را بازی می کند ارتباط برقرار کنند. آن ها را به چیزی که ممکن است در آن لحظه احساس شود متصل کنید.

۳. در مورد نقش بازی و تجربه هر همسر بحث کنید. زوجین درباره تجربه همسر خود در آن زمان بحث و گفتگو می کنند. چه طرحواره هایی تحریک و رها شدند؟ چه احساسات دشواری برای فرد دیگر وجود داشت؟ با آن ها در مورد رنجی که دارند همدردی کنید و آن را به ارزش ها و نیازهای

خاص مرتبط کنید. بحث را به شیوه ای که همدلی و درک را برای دیدگاه دیگری ایجاد می کند هدایت کنید. این کار به آن ها کمک خواهد کرد دیدگاه دیگری را شامل انگیزه ها، احساس ها و نیازهای هر همسر و شرایطی که او دارد را در طی نقش بازی معکوس درک کند. ممکن است این موضوع به زوجین کمک کند که تحریک طرحواره ای را به تجربه اولیه کودک

وصل کنند که منشأ طرح‌واره آن‌ها را نشان می‌دهد. این کار اخیر می‌تواند به ایجاد همدلی کمک کند. در طول بحث و گفتگو، زوجین نیازها و ارزش‌های خود را شناسایی و تجربه یکدیگر را تأیید می‌کنند.

۴. **انجام دوباره ایفای نقش.** در آخر، زوجین نقش بازی را دوباره ایفا می‌کنند درحالی که رفتارهای مؤثرتر را تمرین می‌کنند. این مهم‌ترین بخش از این فرآیند است زیرا زوجین می‌توانند یاد بگیرند که چگونه می‌توانند بار دیگر رفتار متفاوتی داشته باشند. در اینجا درمانگر می‌تواند (۱) نقش بازی را با انجام و نشان دادن یک نقش منظم به زوجین برای تمرین رفتارهای جدید دوباره تکرار کند؛ و یا (۲) نقش بازی معکوس را دوباره اجرا کند. در طول نقش بازی افراد (بازی کردن به جای دیگری) به همسر خود نشان می‌دهند که چگونه دوست دارند همسرشان در حمایت از نیازهایشان به صورت متفاوت پاسخ دهد.

انجام دادن نقش بازی معکوس با زوج‌ها

بیایید به مثالی از چهار مرحله ایفای نقش بازی بپردازیم. برای شروع نقش بازی معکوس، یک محرک خاص را شناسایی کنید که در طول هفته گذشته رخ داده است سپس هر همسر نقش دیگری را بازی کند. در صحنه بازی و فیلم، آن‌ها را با نیازهای بنیادین، ارزش‌ها، طرح‌واره‌ها، افکار، احساسات و خواسته‌های همسرشان آشنا کنید و به آن‌ها بگویید نقش را دقیق بازی کنند. هدف این است که به چگونگی درک دیگران در طول درگیری توجه کنید.

یک نمونه گفتگو

در زیر یک نمونه گفتگو میان چارلز که دارای طرح‌واره شکست است و آنابل که طرح‌واره فداکاری دارد، وجود دارد. چارلز و آنابل در حال برنامه‌ریزی برای جشن عروسی هستند و آنابل در مورد ملاقات با دیگران و اینکه بتواند همه را راضی نگه دارد و اطمینان از اینکه هر چیزی جای خودش باشد و هر کس روی صندلی خودش قرار گیرد نگران است.

چارلز (به جای آنابل): (چارلز در حال صحبت به جای همسرش است) چارلز، یک مشکلی در مورد ترتیب صندلی‌ها وجود دارد. خواهرم کنار مارک خواهد بود. من سعی می‌کنم بفهمم چه کار باید بکنم چون او در مورد اینکه باید در کنار او بنشیند ناراحت می‌شود. گزینه دیگر ما این است که مولی را به آن صندلی منتقل کنیم، اما او نمی‌خواهد کنار دیوید باشد و او ناراحت خواهد شد.

آنابل (به عنوان چارلز): (صدایی با لحن غیر صبورانه و کنایه‌دار) بنابراین مولی نمی‌خواهد کنار دیوید بنشیند. همانطور خوبه .

چارلز (به عنوان آنابل): مالی ناراحت می‌شود. خیلی نگرانم اوضاع خرابه .

آنابل (به عنوان چارلز): ما اینجا طرح نشستن مهمانان را داریم. اگر بخواهیم مولی را جابجا کنیم می‌توانیم او را جابجا کنیم ، اما حتی اگر مولی نخواهد حرکت کند، محل نشستن او خوب خواهد بود؛ و می‌تواند چینش خوبی باشد.

چارلز (به عنوان آنابل): بله این یک چینش خوب و عالی است! تو نمی‌فهمی خواهرم چه حسی پیدا می‌کند او واقعاً ناراحت و تمام‌روز حالش خراب می‌شه .

آنابل (به عنوان چارلز): خواهرت می‌دونه که روز عروسیته و سخت نمی‌گیرد. او قصد ندارد مشکلی ایجاد کند. او ساق دوش شماسه و مثل همیشه ناراحت عمل نخواهد کرد.

چارلز (به عنوان آنابل): چارلز، شما او را نمی‌شناسید. اگر بخواهد جایی بنشیند که دوست دارد می‌نشیند و حتماً عکس‌العمل نشون میده اون براش مهم نیست که ساق دوش باشه یا نه. اون از خودبی‌خود می‌شود و روز را خراب می‌کند چرا اینو متوجه نیستی ؟

آنابل (به عنوان چارلز): (با یک تن صدای خنثی) آنابل، از من چه می‌خواهی؟ می‌خواهی به مارک زنگ بزنی و ببینم که او می‌خواهد کنار مولی بنشیند؟

چارلز (به عنوان آنابل): نه این چیزی نیست که من الآن می‌خواهم. می‌خواهم بدانی موضوع چیست.

آنابل (به عنوان چارلز): تو هر لحظه نظرت عوض میشه . الآن که همه چیز خوبه؛ و قبلاً حل و فصل شده است و صندلی‌ها رو چیده‌ایم.

چارلز (به عنوان آنابل): (عصبانی) شما این قدر خودخواه هستید. تو برای این عروسی و یا در مورد من و کمک کردن به من کاری نمی کنی.

آنابل (به عنوان چارلز): من الآن نمی توانم چیزی بگم چون عکس العمل شدیدی نشان می دهی.

چارلز (به عنوان آنابل): با من درست حرف بزن من بیش از حد کوتاه اوادم.

آنابل (به جای چارلز): آنابل، از من چه می خواهی؟ من نمی توانم این کار را انجام بدم.

در این نقطه درمانگر نقش بازی معکوس را متوقف می کند. سپس زوجین درباره تجربه و آنچه آموخته اند بحث می کنند. بحث می تواند شامل چند سؤال باشد. برای مثال، این احساس که به جای دیگری بودی چگونه بود؟ در نقش دیگری چه نیازهایی داشتید؟ تجربه شما چه بود؟ لحظاتی که احساس تدافعی یا تحریک کننده داشتند چه طوری بودند؟ از زوجین بخواهید احساسات و نیازهای یکدیگر را شناسایی کنند. زمانی که تمرین را انجام می دهید، افراد را تشویق کنید تا به طور کامل درباره این که چه احساسی در نقش خود به عنوان همسر و مشاهده دیگران در هنگام به تصویر کشیدن دیگری داشتند و عکس العمل نشان می دادند، با یکدیگر بحث و گفتگو کنند تا جواب این سؤالات کلیدی را با یکدیگر کشف کنند:

فکر می کنید احساس و نیاز همسر شما در طول درگیری چه بود؟

در این درگیری شما چه احساس و نیازی داشتید؟

آیا در مورد تصویر همسران از شما که به شکلی آزاردهنده یا تدافعی بود، چیزی متوجه شدید؟

چگونه می خواهید خودتان را متفاوت بیان کنید؟

آیا ارزش های ارتباطی دارید که می توانست برای بهبود نقش بازی همسران برای بیان احساس

شما استفاده شود؟

در اینجا چگونگی بحث و گفتگو چارلز و آنابل را درباره نقش بازی می بینید:

درمانگر: چارلز، همان طور که شما نقش آنابل را بازی می کنید، در حین بحث و گفتگو درباره

ترتیب نشستن برای عروسی، چه متوجه شدید؟

چارلز: او واقعاً خشن بود. احتمالاً همان طور است که من به او می گویم. فکر می کنم او از من دور

شده بود، انگار از او ناامید شده بودم و صحبت های او را نمی شنیدم.

درمانگر: (به آنابل) در طول درگیری چه احساسی داشتید؟ شما مثل چارلز فکر می کنید؟

آنابل: بله. انگار او احساسات من را درک نمی کند. او فقط می خواست به من پیشنهاد بدهد و سعی

می کرد مسئله را حل کند. چیزی که من واقعاً نیاز داشتم این بود که احساساتم را در مورد درگیری

و اضطرابی که دارم درک کند. به نظر می رسید که او فقط یک راه حل می خواست که به بحث پایان

دهد.

درمانگر: نقش چارلز رو بازی کردن چطوری بود؟

آنابل: احساس می کردم گیر افتاده ام. مثلاً اینکه در وضعیت بازنده بودم. خیلی ناراحت شدم. فکر

می کنم او احساس می کرد که در آن زمان هیچ گزینه ای ندارد. مثلاً اینکه هر چیزی که می گفت

اشتباه بود و احساس درماندگی و گیر افتادن می کرد.

درمانگر: چارلز، در طول این درگیری چه احساسی داشتی؟

چارلز: من هر چیزی را که پیشنهاد می کردم کار بدتر می شد. سعی می کردم به او کمک کنم راه حلی

پیدا کند و هیچ چیز باعث خوشحالی او نشد. هیچ چیز به اندازه کافی خوب نبود.

درمانگر: (به چارلز) به نظر شما در این لحظه آنابل چه چیزی نیاز داشت؟

چارلز: متوجه شدم که آنابل احساس گناه و ناامیدی در مورد خواهرش دارد. من فکر می کنم که او

فقط به من نیاز دارد تا بدانم چقدر این موضوع دردناک است و چه احساسی دارد.

همان طور که بحث پیش می رود، آنابل متوجه می شود که چارلز احساس فشار و فوریت برای رفع و

رجوع این وضعیت دارد. او یک ایمیل مهم از کار دریافت کرده بود و بین نیازهای خود همسرش

احساس جدایی می کرد. چارلز متوجه می شود که باید به آنابل توجه کند و احساساتش را تأیید کند. هر چه چارلز سعی می کرد پیشنهادهای خود را ارائه دهد، او بیشتر احساس تنهایی و ناامیدی می کرد. در طول نقش بازی معکوس، هر دو قادر به تشخیص این موضوع هستند که آنابل نیاز به درک شدن از طرف چارلز دارد و نگران است که چارلز نمی خواهد زمانی برای بحث در مورد چیدمان صندلی با او صرف کند. چارلز به خاطر اینکه بیشتر تلاش می کند مشکل را حل کند آنابل بیشتر احساس ناامیدی می کرد و چارلز هم بیشتر احساس درماندگی می کرد.

در جریان بحث و گفتگو، درمانگر برای بازسازی و تجهیز تقاضاهای زوجین از بازخوردهای آنها استفاده می کند. هدف، پاسخ دادن به تعارض اصلی با استفاده از دانش کسب شده از نقش بازی اول و بحث و گفتگو است. این شکل از چشم انداز به زوجین اجازه می دهد تا کلمات خود را انتخاب کنند درحالی که (۱) به طور هم زمان تعارض از هر دو دیدگاه را و (۲) احترام به ارزش های مهم رابطه را مشاهده می کنند.

در این نقطه، می توانید انتخاب کنید که آیا نقش بازی کردن در نقش خودشان را بازی کنند یا اینکه آنها نقش بازی معکوس را انجام دهند. این بار، زوجین از بازخورد یکدیگر درباره استراتژی های ارتباطی مبتنی بر ارزش ها استفاده می کنند. زمانی که زوجها دوباره نقش را بازی می کنند آنها یک ارزش کلیدی در ذهن دارند و احساسات و نیازهای یکدیگر را بیان می کنند.

مثال زیر شامل یک نقش بازی معکوس است - بازی مجدد آنابل و چارلز (بازی کردن یکدیگر). در این نقش بازی معکوس، آنها برای یکدیگر درباره آنچه بیشتر آنها می خواهند بشنوند و نشان دهند که چگونه می توانند واکنش متفاوتی داشته باشند سرمشق می شوند.

چارلز (به عنوان آنابل): هی، چارلز، چند دقیقه وقت داری که در مورد صندلی ها و نحوه قرار گرفتن آنها برای مراسم عروسی صحبت کنیم؟ من احساس خستگی و درماندگی می کنم و به کمی اطمینان نیاز دارم. می توانی کمک کنی؟

آنابل (به عنوان چارلز): من حقیقتاً یک ایمیلی دو دقیقه پیش از محل کار دریافت کردم و خیلی نگران آن هستم. فکر می‌کنی من اول می‌توانم ایمیل را باز کنم و جواب بدم. یک ۱۵ دقیقه‌ای کار دارد بعد از آن درباره این موضوع صحبت کنیم؟

چارلز (به عنوان آنابل): من درک می‌کنم که این ایمیل مهم است و من مشکلی ندارم، اما دوست دارم بعد از ایمیل به این موضوع بپردازیم و در مورد چالش‌های صندلی‌ها برای مراسم صحبت کنیم.

آنابل (به عنوان چارلز): قول می‌دهم که در مورد این موضوع صحبت می‌کنیم. می‌دانم که برای شما مهم است. برای من هم مهم است. احساس می‌کنم وقتی ایمیل را جواب بدهم با خیال راحت می‌توانم با شما صحبت کنم.

چارلز (به عنوان آنابل): پس من منتظرت هستم

هر دو: بسیار خوب.

آنابل (به عنوان چارلز): (۱۵ دقیقه بعد) سلام آنابل من پاسخ ایمیل را دادم چه خبر؟ با صندلی‌ها چه کار کردی؟

چارلز (به عنوان آنابل): من واقعاً برای مراسم عروسی احساس بدی دارم. من واقعاً نگران این موضوع هستم که خواهرم تحت تأثیر قرار بگیرد. من به کمک تو نیاز دارم.

آنابل (به عنوان چارلز): من درک می‌کنم که احساس درماندگی می‌کنی. چه طوری می‌توانم کمکت کنم؟

چارلز (به عنوان آنابل): اگر به نگرانی‌های من در مورد خواهرم گوش بدهید و در روز عروسی‌مان حتی اگر خواهرم ناراحت بشود یا نشود در کنار من باشی.

آنابل (به عنوان چارلز): من می‌دانم شما در این باره عصبی هستی و این را هم میدانم که ممکن است خواهر شما درخواست‌هایی داشته باشد و همچنین می‌دانم او سخت‌گیر و حساس است.

چارلز (به عنوان آنابل): به نظر می‌تونی به چالش‌های صندلی‌ها نگاه کنی و اگر پیشنهادی داری به من بگی. دوست دارم شما زمانی را برای چیدمان صندلی‌ها بزاری و باهم نظر بدیم.

آنابل (به عنوان چارلز): بله می توانم این کار را بکنم. می فهمم که احساس نگرانی می کنید. این روز ماست و بدون توجه به اینکه مهمانان چگونه واکنش نشان می دهند، می خواهم از شما حمایت کنم.

چارلز (به عنوان آنابل): متشکرم عزیزم. واقعاً از تو قدردانی می کنم.

نقش معکوس به زوجها اجازه می دهد تا تعارضات را تجربه کنند. وقتی افراد بتوانند دیدگاه دیگران را درک کنند، می توانند در نهایت برای همسر خود توضیح دهند که چگونه احساسات و نیازها را به شکلی مؤثر بیان کنند.

داشتن چشم انداز در جلسه

این تمرینات در این فصل علاوه بر پرورش دیدگاه انعطاف پذیر، می تواند منبعی برای پاسخ در زمان بن بست درمانی باشد: وقتی زوجین در نقطه نظرات خود قفل می شوند و به نظر نمی رسد نیازهای متفاوت و تجربیات متفاوت همسر خود را درک کنند. توجه داشته باشید که این لحظه برای زوجها در درمان اجتناب ناپذیر است. زوجین قفل شده دارای یک دیدگاه خودمحورانه از رابطه هستند و سعی می کنند با سرزنش کردن از خود دفاع کنند و دنبال این هستند که ثابت کنند حق دارند. این موارد مانند سربازانی در سنگر هستند که از زمین روانی آنها محافظت می کنند.

استفاده از هر یک از این سه تمرین داشتن دیدگاه و چشم انداز، می تواند زوجها را از انعطاف ناپذیری خود و داستان های ساختگی کوتاه در مورد یکدیگر جدا کند. چشم انداز می تواند به زوجین در دیدن درد یکدیگر، در شناخت نیازهای مهم و در شناخت کامل تر هر یک به عنوان انسان کامل، باوجود ستیز کشمکش، آرزوها، امیدها و شادی ها کمک کند.

فصل یازدهم

ساختار جلسه: پروتکل هشت مرحله‌ای

زمانی که فرآیند درمان پذیرش و تعهد، به علاوه مهارت‌های ارتباطی غیر خشونت‌آمیز، به زوجین معرفی شد، هر جلسه مهارت‌ها و فرآیندها را با استفاده از یک پروتکل منسجم ادغام خواهیم کرد. از حالا به بعد، یک جلسه از نظر قالب و مداخلات درمانی کلیدی شبیه به دیگری خواهد بود. این توالی معمولاً شامل مراحل زیر است:

مرحله اول

تعارضات و محرک‌های خاصی که در طول هفته رخ می‌دهد را بررسی کنید. با چک کردن مسائلی که در روابط زوجین ظاهر می‌شود شروع کنید. بدون تأثیر بر روی محتویات و محرک‌ها یک مرور مختصر از مسائل داشته باشید. به طور ضمنی تصمیم بگیرید که کدام یک از مسائل بهترین فرصت یادگیری را ارائه خواهد کرد (درد طرح‌واره‌ها و رفتارهای مقابله‌ای مشکل‌ساز).

مرحله دوم

طرح‌واره‌ها و رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌ها که در طول جلسه تحریک می‌شوند را پیش‌بینی کنید. قبل از اینکه عمیقاً به یک تعارض خاص نگاه کنید، صراحتاً به زوجین نشان دهید که هر دو همسر به احتمال زیاد درد و رنج طرح‌واره را تجربه می‌کنند و می‌خواهند از آن درد با رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره فرار کنند. یک طرح‌واره کلیدی برای هر شریک ذکر کنید و هوشیاری را برای لحظه فعال کنید. همچنین پیش‌بینی کنید که کدام رفتارهای مقابله با طرح‌واره توسط زوجین مورد استفاده قرار می‌گیرند زوجین را تشویق کنید که وظیفه فعلی آنها شناسایی (۱) درد و رنج طرح‌واره و (۲) رفتار مقابله با طرح‌واره (اجتناب تجربه‌ای) است.

مرحله سوم

لحظه انتخاب را به زوجین یادآوری کنید: انتخاب بین اینکه مطابق با ارزش‌ها و یا استراتژی‌های اجتناب قدیمی عمل کنند.

توضیح دهید که هر سه شما باید در هنگام درد طرحواره، میل به اجتناب و امکان انتخاب پاسخ متفاوت (مبتنی بر ارزش) ذهن آگاه باشید.

نمونه یک گفتگو

مایکل و فاطیما با طرح‌واره‌های مکمل و دردناکی جهت زوج‌درمانی وارد شدند. طرح‌واره اولیه مایکل از جمله طرح‌واره (معیارهای سخت‌گیران و طرح‌واره استحقاق با توجه به اسم طرح‌واره: همه‌چیز بایستی به حق باشد)، مکرراً با طرح‌واره فداکاری و طرح‌واره شکست فاطیما تداخل دارند. اثر این طرح‌واره‌ها برای مایکل ناامیدی عمیق و فقدان و نیستی است و رفتارهای مقابله با طرح‌واره‌هایش شامل حمله، سرزنش و کناره‌گیری است. فاطیما با هر نوع شکستی که مواجه می‌شود، احساس شرمندگی عمیق و احساس گناه و سردرگمی دارد رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره‌اش را با انکار و عذر و بهانه شروع می‌کند (اگر همه‌چیز شکست بخورد) با پرخاشگری کلامی ادامه می‌دهد و پس از آن تسلیم می‌شود.

این زوج اکنون در این مرحله، در ششمین هفته درمان خود هستند. آن‌ها از طرح‌واره‌ها و رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره آگاه هستند. به‌ویژه در شرایطی که درد و رنج طرح‌واره‌هایشان تحریک شده آن‌ها ارزش‌ها و مقاصد رami شناسند. بالاخره، آن‌ها با فرایندهای کلیدی برای غلبه بر موانع رفتار مبتنی بر ارزش‌ها آشنا شده‌اند:

- ذهن آگاهی و مواجهه با تاثیر طرح‌واره
- گسلش شناختی و خود زمینه‌ای برای افکار برخواسته از طرح‌واره
- ارتباط غیر خشن برای نقایص مهارت‌های بین فردی
- بررسی تعارضات خاص و عوامل راه انداز

درمانگر: این هفته چه مسئله‌ای پیش آمده، بزارید بررسی کنیم.

مایکل: ما در مورد اخطار عدم پرداخت صورتحساب کارت اعتباری خودمان دعوا داشتیم - موضوعی بود - نمی‌توانم به یاد بیاورم، اوه فکر کنم در مورد تاخیر فاطیما بود.

فاطمیما: این یک سفر تعطیلاتی بود - نه رفتن به سدونا.

مایکل: من احساس خستگی شدید داشتم.

فاطمیما: او باعث می شود من احساس می کنم کاملاً اشتباه کرده ام .

درمانگر: به نظر شما خوب نیست این موضوع را اینجا بررسی کنیم؟

مایکل و فاطمیما: [سرشان را به علامت تأیید تکان دادند]

پیش بینی اینکه کدام طرحواره ها و رفتارهای مقابله ای تحریک خواهند شد

درمانگر: ببینیم قبلش چه اتفاقی افتاده

مایکل: فاطمیما یک سفر ترتیب داد، زمان چندانی برای دیدن آن مکان نداشتیم اما جایی که بیشتر می خواستم ببینم - سدونا بود.

درمانگر: بله قبل از اینکه به آنچه اتفاق افتاده پردازیم، چیزهایی وجود دارند که دوست دارم هر سه ما نسبت به آن ها مراقب و آگاه باشیم. اکنون که در مورد برنامه تعطیلات صحبت می کنیم در این مرحله انتظار می رود که طرحواره ها تحریک شوند شما (مایکل) زمانی که طرحواره «همه نیازها بایستی برآورده شود» و احساس عمیق ناامیدی که در صورت عدم آن اتفاق می افتد شما را ناراحت کرد؟

مایکل: بله. این همان احساس خیلی بدی ست که بعد از اینکه سدونا را از برنامه حذف کردیم اتفاق افتاد.

درمانگر: درسته. فاطمیما، این تعارض ممکن است طرحواره شکست را که در موردش صحبت می کنیم، ایجاد کند. بیایید سعی کنیم به این فرایند توجه بیشتر داشته باشیم و مراقب درد و رنج طرحواره و احساسات همراه آن باشیم.

فاطمیما: موافقم

درمانگر: اگر درد و احساس طرحواره ها نمایان شود، بایستی نسبت به برخی موارد که ممکن است در پاسخها اتفاق بیافتد هوشیارتر باشیم (همراه با مکث)

فاطمیما: رفتار مقابله‌ای

درمانگر: دقیقاً، زمانی که درد و رنج طرح‌واره نمایان می‌شود تلاش داریم از آن اجتناب کنیم. همه این کار را انجام می‌دهند، حتی خود من. فاطمیما، بگذار استراتژی‌های اجتناب قدیمی را تصور کنیم – که می‌خواهی از خودت دفاع کن و بعد تسلیم یا عصبانی شو.

فاطمیما: بسیار خوب

درمانگر: مایکل، زمانی که این ناامیدی عمیق نمایان می‌شود و چیزها آن‌طور که شما می‌خواهید، نیستند، راه‌ها و روش‌هایی برای مقابله و اجتناب از آن دارید، درست است؟

مایکل: (درسته)

درمانگر: گاهی اوقات خودت را سرزنش می‌کنی و یا سعی می‌کنی به فاطمیما نشان دهی که چقدر آشفته هستی. یا شاید کناره‌گیری کنی. پس آگاه باش، ممکن است این اجتناب‌ها اتفاق بیافتد.

مایکل: سعی می‌کنم هوشیار باشم.

به زوجین ارزش‌ها و لحظه‌های انتخاب را یادآوری کنید

درمانگر: مایکل، زمانی که تحریک می‌شوی، یک لحظه انتخاب خواهی داشت: شما یا می‌خواهی از طریق استراتژی‌های مقابله‌ای قدیمی اجتناب کنی یا طبق ارزش‌ها عمل کنی. ارزش تو چیه؟ چطور می‌خواهی زمانی که برانگیخته هستی با فاطمیما در مورد برنامه‌های تعطیلات صحبت کنی؟

مایکل: می‌خواهم مهربان باشم و گوش بدهم.

درمانگر: بسیار خوب، حتی اگر در بین درد و رنج طرح‌واره باشی، دوست داری که این‌گونه باشی. فاطمیما، وقتی که با درد و رنج طرح‌واره تحریک می‌شوی، یک لحظه انتخاب داری: رفتارهای اجتنابی قدیمی خودت را انجام بدی یا طبق ارزش‌ها عمل کنی. ارزش تو چه هست؟ آیا می‌خواهی زمان‌بر انگیختگی با مایکل در مورد تعطیلات صحبت کنی؟

فاطمیما: دوست دارم در کش کنم و حقیقت احساساتم را بگویم نه اینکه کنسلش کنم.

درمانگر: پس اجازه دهید که لحظه‌های انتخابی که خواهیم داشت را ببینیم.

مرحله چهارم

درباره تعارض انتخاب شده بحث را آغاز کنید؛ اما تا زمانی که در این فرآیند درگیر هستید، هوشیار باشید به محض اینکه ذهن آگاهانه طرح واره شروع می شود و باعث بروز رفتارهای مقابله ای می شود، روند درمان را به مشاهده ذهن آگاهانه دردهای هیجانی و میل به اجتناب ها سوق می دهیم. حین جلسه پس از تأییراتی که طرح واره بر روی هر یک از زوجین می گذارد، نایستی درگیر محتوای تعارض بمانید. حضور درد و رنج طرح واره نیازمند تغییر به سمت مشاهده بیشتر به جای حل کردن است.

مرحله پنجم

درمانگر و زوجین فرآیند لحظات فعال شدن راه اندازها و نشانه های رفتارهای اجتنابی را که در حین جلسه بروز می کنند ذهن آگاهانه مشاهده می کنند. در این لحظات است که مهارت های ذهن آگاهی درمانگر تست می شوند. شما بایستی مراقب هر نشانه ای از اثر طرح واره و یا اجتناب باشید از جمله نشانه های غیر کلامی مانند:

تغییر لحن صدا (بلندتر، نرم تر، خشن تر)

آه و حسرت کشیدن / یا نفس عمیقی کشیدن.

تغییر در صورت تنگ کردن چشم ها، فک، لب ها؛ دهان کجی به منظور اهانت. ابرو بالا یا پایین انداختن. حرکت چشم؛ غیره

تغییر در حالت، (کاهش فعالیت، بازوهای ضربدری، عقب کشیدن، خم شدن به جلو، کج کردن سر یا تکان دادن دست ها)

حرکات دست و اشارات و ادا (اشاره انگشت، گره کردن دست)

نگاه به پایین یا خیره به دور

علاوه بر این نشانه های ظریف اجتناب، لازم است به دنبال نکته هایی در صحبت های زوجین که از باورهای طرح واره یا رفتارهای مقابله ای باشید. هنگامی که این نشانه های عاطفی یا اجتناب ظاهر می شوند، باید فوراً شناسایی شده و درباره احساسات و خواسته های فرد سؤالاتی بپرسید.

نمونه یک گفتگو

بحث درباره تعارض انتخاب شده را آغاز کنید.

موضوع تعطیلات برای مایکل و فاطیما حول ترتیب برنامه فاطیما برای سفر به جنوب غربی می چرخد. او دربریس کنیون، گراند کانیون پارک ملی هتلی رزرو می کند - اما هیچ برنامه و زمانی برای بازدید از سدونا، آریزونا اختصاص نداده است. مایکل مدعی ست فاطیما جایی را که او آرزو دارد ببیند نادیده می گیرد.

فاطمیما: (به پشتی صندلی تکیه داد و به دور نگاه کرد) خب تو به من فهرستی از مکان هایی که دوست داری بروی می دادی، زمان برای همه جا و همه چیز نداریم.

مایکل: (سرش را تکانی داد و بازوهایش را گرفت) تو می دونستی جایی که بیشتر دوست داشتم برم کجاست. [صدای بلند] تو می دونستی.

مشاهده ذهن آگاهانه فرایندها

درمانگر: الآن متوجه چه چیزی شدی؟

فاطمیما: مثل همیشه در دردسر می افتم (با لحنی آرام) این آخرین باری است که من برنامه ریزی می کنم، مایکل (آهی کشید، در صندلی فرو رفت)

درمانگر: بیایید ببینیم چه اتفاقی در حال رخ دادن است. مایکل، بازوهایت را گرفتی و صدایت کمی بلندتر شد. چه احساسی داری؟

مایکل: متنفرم؟

درمانگر: این درد و نشانه طرحواره ست، درد طرحواره؟

مایکل: مثل اینکه واقعاً چیزی می خواستم و از من دور شد.

درمانگر: احساس شکست می کنید. اوضاع بر وقف مراد نیست.

مایکل: (سرش را به علامت تأیید تکان داد)

درمانگر: و توجه کن که الآن چه کار می کنی چطور می خواهی از این احساس اجتناب کنی.
(سکوت) مایکل، چه کار می کنی؟

مایکل: عصبانی ام. این هم یک گند جدید بود که اوضاع را خراب کرد.

درمانگر: خوب، متوجه هستی دارد چه اتفاقی می افتد. فاطیما، علائمی دیدم که آهی کشیدی و عقب تر رفتی. چه احساسی داری؟

فاطیما: (شانه بالا می اندازد)

درمانگر: آیا این طرحواره شکست است؟ به شما می گوید که خوب برنامه ریزی نکردی؟
فاطیما: بله مثل اینکه گند زدم.

درمانگر: توجه کن تو الآن فکری داری که می گوید تو خراب کردی و گند زدی.
فاطیما: اما این یک احساس بد هست.

درمانگر: و بعد سعی کردی از این احساس دوری کنی تا از خودت محافظت کنی؟

فاطیما: همان طوری که قبلاً صحبتش را کردیم، می خواستم تسلیم بشوم. بگذارم او به تعطیلاتش
پیردازد (دست هایش را مشت کرد)

درمانگر: به خشم هم توجه کنید. راه دیگری برای جلوگیری از درد طرحواره است.

فاطیما: (نگاه تنفرآمیزی کرد سرش را به علامت تأیید تکان داد)

درمانگر: به محض اینکه وارد این ماجرا شدیم درد شروع شد، این طور نیست؟ و بعد سعی کردید در
برابری از خودتان محافظت کنید و از هم فاصله گرفتید.

مایکل: می بینم چه اتفاقی می افتد. هر دو به محض اینکه احساساتمان بروز کرد به گونه ای عقب نشینی
کردیم.

درمانگر: همان طور که مطمئن هستیم فردا خورشید طلوع خواهد کرد، شرم و احساسات فقدان و از
دست دادن نیز زمانی که در مورد موضوع صحبت می کنیم ظهور می کنند؛ اما هر وقت این احساسات

و درد شروع می‌شود و شما وسوسه می‌شوید که به رفتارهای مقابله‌ای طرح‌واره‌هایتان، پناه ببرید. شما انتخاب دیگری هم دارید. حالا می‌خواهیم روی آن کار کنیم.

مرحله ششم

به محض اینکه رفتارهای اجتنابی نمایان می‌شوند، زوجین برانگیخته می‌شوند تا تجربیات قبلی را به کار ببرند آنها در حین توصیف احساسات، رنج و نیازها در تماس کامل با زمان حال پس از مشاهده و بحث در مورد آن در درد حاصل از طرحواره باقی می‌مانند. زمان آن رسیده که این زوج را به رابطه عاطفی بازگردانید. بایستی زوجین با یکدیگر ارتباط برقرار کنند از راه‌هایی مثل تماس چشمی مستقیم، دست‌به‌دست یکدیگر دادن، یا نوازش به گونه‌ای دیگر. هدف این است که دردی که هر کدام برای دیگری باعث تحریک می‌شوند، متأثر از این ارتباط عاطفی باشد.

حالا به زوجین ارزش‌هایشان را یادآوری کنید. آن‌ها را تشویق کنید که کلمات و لحن هماهنگ‌تر با ارزش‌هایشان را انتخاب کنند، حتی وقتی که درد طرح‌واره اوج می‌گیرد.

در این زمان، درمانگر کمک می‌کند تا زوجین مکالمه جدیدی داشته باشند. نه درباره محتوا و عوامل مربوط به مسئله. بلکه روی تجربه‌ای از درد، احساسات و نیازهایی که هر یک از آن‌ها دارند تمرکز کنند. این همان چیزی است که اهمیت دارد. مشکل اصلی کوچک است، تنها دروازه‌ای به روی نیازهای هریک از آن‌ها و اثراشان است.

به‌ناچار، همان‌طور که زوجین موضوعات اصلی را به اشتراک می‌گذارند، اجتناب‌ها دوباره ظاهر می‌شود. آن‌ها دست‌هایشان را از هم پس می‌کشند یا ارتباط چشمی را قطع می‌کنند. شما اجتناب‌های زیرکانه و ماهرانه‌ای یا اجتناب‌های آشکار و پرسروصدا می‌بینید. این یک مشکل درمانی نیست - بلکه بخش طبیعی از فرآیند درمان است. به تدریج دلایل اجتناب‌ها را به دست آورید و به‌رغم این تنش‌ها، زوجین را تشویق کنید تا دوباره ارتباط را با محتوی صحیح برقرار کنند.

نمونه یک گفتگو

درمانگر: در حال حاضر، حتی باوجود درد و رنجی که ممکن است باعث شود از یکدیگر فاصله بگیرید، دوست دارم شما به طریقی باهم ارتباط برقرار کنید. دستان یکدیگر را بگیرید و به یکدیگر نگاه کنید. موافقید؟

مایکل و فاطیما: (دستان یکدیگر را گرفتند)

درمانگر: هرکدام از شما ممکن است بازهم بخواهید کناره گیری کنید یا اجتناب کنید. اشکالی ندارد، اما ببینید می توانید این ارتباط را حفظ کنید هرچقدر هم با این احساسات و رنج ها روبه رو شوید.

ارزش های اصلی را به یاد آورید

درمانگر: مایکل، دوست داری مهربان تر باشی و به فاطیما توجه کنی پس بهتره در انتخاب کلمات و لحن صدا دقت کنی. آیا می توانی به این ارزش ها در مکالمه بعدی متعهد باشی؟

مایکل: (سرش را به علامت تأیید تکان داد) بله.

درمانگر: فاطیما، می خواهی برای مایکل کسی باشی که درکش می کند و به او اعتماد دارد. آیا می توانی این ارزش ها را در مکالمه بعدی نشان دهی؟

فاطمیما: من نهایت تلاشم را می کنم.

بررسی احساسات و نیازها

درمانگر: شما درباره برنامه های تعطیلات صحبت می کنید. فاطیما، می توانی بگویی الان چه احساسی داری؟ چه ناراحتی داری؟ و این را به مایکل بگویی؟

فاطمه: احساس می کنم اشتباه می کنم و بد هستم. مثل زمانی که کوچک بودم و مادرم به خاطر کار اشتباهم به من سیلی زد.

درمانگر: برای تو مایکل همان طور که به فاطیما گوش می دهی دارد چه اتفاقی می افتد؟

مایکل: ناراحتم ... که او این چنین دردی دارد.

درمانگر: (رو به فاطیما) چه نیازی داری؟

فاطمیما: (رو به مایکل) می‌خواهم که گوش بدی: تلاشمو کردم و نمی‌خواستم تو را به خاطر تلاشت ناامید کنم (شروع به گریه کرد)

مایکل: (به دور خیره می‌شود) نمی‌دانم چطوری پیش آمد. این همه مدت در مورد سدونا صحبت کردم ولی فراموش کردی؟

اجتناب دوباره ظاهر شد

درمانگر: الان دارد چه اتفاقی می‌افتد، مایکل؟ می‌توانی یک گام برگردی و درحالی که با فاطمیما ارتباط برقرار می‌کنی آن را تماشا کنی؟ فقط نگاه کن و به احساسی که داری توجه کن.

مایکل: تقریباً... ناامیدم. هرگز چیزی را که از فاطمیما می‌خواهم به دست نمی‌آورم.

درمانگر: می‌توانی کمی بیشتر نگاهش کنی و در این حالت بمانی. به فاطمیما بگو چه احساسی داری.

مایکل: (به فاطمیما زل می‌زند) ناامیدم. چیزی که من واقعاً نیاز دارم و هرگز ندارم. عصبانی‌ام و این خیلی دردناک است.

درمانگر: می‌توانی بگویی چه نیازی داری؟ ارزش شفقت و مهربانی را به خاطر داشته باش. ببین می‌توانی از آن برای پیدا کردن کلمات استفاده کنی.

مایکل: نمی‌دانم. مرا وقتی واقعاً نیازی دارم یا به چیزی احتیاج دارم در نظر بگیر.

درد و رنج فاطمیما باعث اجتناب بیشتر و رفتار مقابله با طرح‌واره و تسلیم شدنش شد.

فاطمه: لبانش را از روی خشم فشار داد (خوب)

درمانگر: شما خواستید که کناره‌گیری کنید. ارزش‌های درک و اعتماد کردن را به یادآورید. این

ارزش‌ها چطور می‌توانند به تو در گفتن احساس‌ها و نیازهایت به مایکل کمک کنند؟

فاطمیما: (مکث طولانی) می‌دانم وقتی تو چیزهایی را که می‌خواهی و از من دریافت نمی‌کنی، چقدر

دردناک است. آن را در چهره‌ات می‌بینم؛ و بعد احساس می‌کنم که الان درست انجامش دادم-

مثل اینکه مسائل و مشکلات به خاطر منه (دوباره گریه می‌کند) تو می‌دونی؟ مثلاً من کسی هستم

که قرار این چیزها را به تو بده اما در آن شکست خوردم.

درمانگر: چه نیازی داری؟

فاطمیما: من به تو نیاز دارم، بدون که تو را دوست دارم. می‌خواهم نیازهایت و برآورده کنم و اگر نتوانم، علتش را نمی‌دانم. یا شاید نمی‌فهمم... تو باید باور کنی و قبول کنی

مرحله هفتم

روش حل مسئله مبتنی بر هدف و ارزش را بسط دهید. با تأیید کردن میزان درد هریک از زوجین که در کشمکش با آن هستند، شروع کنید. نشان دهید که چطور درد می‌تواند مانعی برای حفظ ارتباط بر اساس ارزش‌ها باشد. اکنون به یک فرآیند حل مسئله با استفاده از سر فصل‌های زیر می‌پردازیم:

- زوجین به استفاده از ارزش‌ها، ارتباطات غیر خشونت‌آمیز ترغیب می‌شوند.
 - زوجین به‌نوبت راه‌حلی را پیشنهاد می‌کنند که حداقل برخی از نیازهای هر دو را برآورده می‌کنند.
 - اگر اجتناب یا رفتارهای مقابله با طرح‌واره دوباره ظاهر شود، حل مسئله بایستی به حالت تعلیق درآید. به‌جای آن بر روی اثرات و نیازهای طرح‌واره تمرکز کنید.
- حل مسئله مبتنی بر ارزش‌ها شامل رهبری شورانگیز توسط درمانگر نیز هست. قدردانی کردن- بدون تأیید- برای همه راه‌حلی‌هایی که زوجین نشان می‌دهند. تمرکز را بر مشکل اصلی یا تعارض داشته باشید و زوجین را به ترکیب و اصلاح ایده‌های خوب ترغیب کنید («پنج مرحله مذاکره» در فصل ۸ را ببینید). زوجین بایستی ساختار فرایند را به‌نوبت حفظ کنند و از نقد اندیشه‌های یکدیگر خودداری کنند.

مرحله هشتم

به زوجین آموزش دهید که به زمان‌های اجتناب و رفتارهای مقابله‌ای توجه داشته باشند و مسئولیت را بر عهده بگیرند. یک‌بار دیگر، زوجین را ترغیب می‌کنید تا لحظه‌های انتخاب را تشخیص دهند؛ اما حالا شما مسئولیت ارائه ذهن آگاهی و انتخاب‌های رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها را به آن‌ها دارید. این کار با پرسیدن پرسش‌هایی مانند:

حالا چه اتفاقی می‌افتد؟

انتخاب شما چیست؟

آیا اکنون شما به طرف همسران یا دور از او حرکت می‌کنید؟

اگر شما در حال بر اساس ارزش‌های خودتان عمل کنید، چگونه عمل می‌کنید؟

حالا دوست داری چه کار کنی؟

نمونه یک گفتگو

اعتبار سنجی

درمانگر: مسئله تعطیلات شما مشکل زیادی برای هردوی شما ایجاد کرده است. (نگاهی به مایکل) ناامیدی عمیق و از دست دادن. (برگرداندن سر به سمت فاطیما) حس اشتباه و بد بودن. این مشکلات و تلاش برای اجتناب از آن می‌تواند مانعی برای زوجین باشد که می‌خواهند به یکدیگر برسند - همدردی و گوش دادن، درک و گفتن حقایق.

راه حل

درمانگر: می‌خواهم به موضوع تعطیلات برگردم. با داشتن فرصتی برای به اشتراک گذاشتن برخی از مشکلات و نیازهای شما، ممکن است ما اکنون در جستجوی راه‌حل‌های موفق‌تری باشیم. در اینجا چیزی است که من دوست دارم برای ما انجام دهید. با توجه به ارزش‌ها و نیازهای شما مایلم کاری انجام دهید - من می‌خواهم که به نوبت راه‌حل‌هایی را برای مشکل تعطیلات پیشنهاد کنید.

از ایده‌هایی که می‌شنوید انتقاد نکنید. اگر این ایده‌ای را دوست دارید، بگویید. اگر می‌خواهید یک جایگزین پیشنهاد کنید، «بله و ...» به عبارت دیگر، این ایده خوبی است، اما چیز دیگری هم است که می‌توانیم به آن اضافه کنیم. چه کسی مایل است اول بگوید؟»

فاطمیما: (بعد از یک مکث طولانی) من پیشنهاد می‌کنم که هر کدام از ما آنچه را که برای ما مهم است، بیان کند و سپس باهم برنامه‌ریزی می‌کنیم...

مایکل: (چشم نازک می‌کند) شما فقط پاره‌وقت کار می‌کنید. من ساعت آزاد در روز ندارم.

زوجین را تشویق کنید که مسئولیت انتخاب را بر عهده بگیرند

درمانگر: در حال حاضر چه اتفاقی می‌افتد؟

مایکل: (مکث طولانی) ناامید کننده ست.

درمانگر: حالا چه کسی می‌خواهد پاسخ دهد و ادامه دهد؟

مایکل: (به فاطمیما) من درک می‌کنم که چرا نمی‌خواهید کاری را انجام دهید. چون ممکن است اگر اشتباه کنی سرزنشت کنم.

درمانگر: آیا شما پیشنهادی به راه‌حل فاطمیما اضافه می‌کنید؟

مایکل: شاید نوشتن چیزهایی که برای ما مهم است و صحبت در مورد آن‌ها باعث شود فاطمیما مرا درک کند.

فاطمیما: و هنگامی که ما برنامه‌ریزی می‌کنیم، قبل از اینکه نهایی شود، چک کنیم.

مایکل: (تکیه به عقب) بنابراین شما اشتباه نمی‌کنید.

فاطمیما: بنابراین من در معرض سیلی از انتقادات قرار نمی‌گیرم.

به هر قسمت اجتناب پاسخ دهید

درمانگر: یک دقیقه صبر کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. فاطمیما، تو فکر کردی که مورد انتقاد قرار می‌گیری.

فاطمیما: حس کردم. بله نمی‌خواهم اشتباه کنم - چون نمی‌خواهم هر دو شمارا ناامید کنم یا احساس شکست کنم.

درمانگر: (به مایکل) الان چه انتخاب هایی داری ؟

مایکل: می‌دانم (مکث) من گوش می‌کنم، درک می‌کنم فاطمیما شما می‌خواهی باهم برنامه‌ریزی کنیم تا هیچ‌یک از ما صدمه‌ای نبیند.

فرآیندهای اصلی

هشت گام که در این فصل مستند شده است، پس از بیان مسئله، در جلسات باقی‌مانده درمان، تکرار می‌شود. در جلسات درمان باگذشت زمان، زوجین به راحتی اجتناب و لحظه انتخاب را شناسایی می‌کنند. کار شما این است که به تدریج دستورالعمل‌ها و سؤالات را متوقف کنید و به تشویق زوجین به مسئولیت‌پذیری و تماشا و انتخاب آن‌ها بپردازید. در پایان، درمان در چهار فرآیند اصلی پردازش ساده می‌شود که در آن زوجین آموزش می‌بینند:

- شناسایی عوامل محرک و تأثیر حضور طرح‌واره.
 - مشاهده رنج طرح‌واره و افکار.
 - پاسخ‌های مبتنی بر ارزش‌ها را به رنج طرح‌واره اختصاص دهید، نه به اجتناب و رفتارهای مقابله با طرح‌واره.
 - حل تعارضات بر اساس ارزش‌ها و آگاهی از نیازهای هر یک از زوجین.
- شما متوجه خواهید شد که در این مرحله از درمان، گسلش مورد تأکید قرار نگرفته است. گسلش زمانی استفاده می‌شود که افراد به یک طرح‌واره متصل می‌شوند یا زمانی که افکار به وضوح زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اکنون تمرکز بر روی مشکل مبتنی بر طرح‌واره و انتخاب رفتاری برای اجتناب از اعمال ارزش‌هاست. درمان، به صورتی است که شما می‌توانید در مکالمات، در محافل به صورت مداوم مشاهده کنید و لحظه انتخاب را کشف کنید.

نمونه یک گفتگو

درمانگر: این هفته چگونه بود؟

مایکل: ما در روز سه شنبه کمی مشاجره داشتیم اما واقعاً بحث نکردیم. ما آن را نادیده گرفتیم.

فاطمیما: مادرم از میامی به دیدن ما می آید. مایکل نمی خواهد او پیش ما بماند.

مایکل: وای، این را نگفتم. من فقط گفتم دیگر حریم خصوصی نداریم.

فاطمیما: (عقب نشینی) چه فرقی می کند.

درمانگر: حالا چه چیزی را متوجه می شوید؟

فاطمیما: احساس گناه می کنم که او می خواهد با ما بماند.

درمانگر: بسیار خوب، یک طرحواره پیشنهادی وجود دارد که شما کار اشتباهی انجام می دهید. دیگر

چه؟

فاطمیما: من فقط احساس اشتباه کردن و از دست دادن می کنم (مکث طولانی) می خواهم او با من

باشد.

درمانگر: آیا می توانید با یکدیگر گفتگو کنید؟

فاطمیما: (دست مایکل را می گیرد) ناراحتم. من می خواهم او با ما باشد، من هم احساس بدی دارم.

ناامید کننده ست.

مایکل: (قطع ارتباط چشمی، آهی کشید)

درمانگر: مایکل، آیا در اینجا راه حلی داری؟

مایکل: (شانه ها را بالا می اندازد) شاید. وقتی مادرت اینجاست سخت است.

فاطمیما: این فقط یک هفته است و تو بیشتر اوقات را در محل کار خودخواهی بود.

مایکل: (آهی می کشد و سکوت می کند)

درمانگر: حالا به خواسته او نزدیک می شوی یا از خواسته فاطمیما فاصله می گیری؟

مایکل: فاصله می گیرم. احساس می کنم کنترل می شوم. این واقعاً سخت است که به این احساس واکنشی ندهم.

درمانگر: شما هنوز هم یک انتخاب دارید. آیا می تونی در عین اینکه احساسات رو داری با فاطیما ارتباطت رو حفظ کنی؟ با ارزش هات چطور؟

مایکل: (سری تکان می دهد و سکوت می کند) من می خواهم که شما یک دیدار خوب با مادرتان داشته باشید. می دانم که بعداً او خواهد رفت. (ارزش محبت در مایکل)

فاطیما: وقتی او در خانه ماست، چه حسی داری؟

مایکل: ممنون که می پرسی.

فاطیما: می خواهم درکت کنم. (یکی از ارزش های اصلی فاطیما)

مایکل: من عصبی می شوم. احساس می کنم باید تمام مدت مواظب رفتارم باشم.

فاطیما: (سری تکان می دهد)

درمانگر: (به مایکل)، در حال حاضر چه احساسی داری؟

مایکل: سبک ترم.

درمانگر: ما باید این مشکل را حل کنیم؟ به نوبت پیشنهاد راه حل بدهید؟

مایکل: نه (با تردید) بهتر است، مادرش با ما باشد.

فاطیما: واقعاً با این موضوع موافق هستی؟

مایکل: (سری تکان می دهد) وقتی پرسیدی چه حسی داشتم، چیزی تغییر کرد.

درمانگر: احساسات را مشاهده کردی؟

مایکل: بله.

درمانگر: (به فاطیما) چه حسی داشتید، وقتی که مایکل اذعان کرد خیلی دلت برای مادرت تنگ شده؟

فاطیما: احساس راحتی کردم. حالا احساس راحتی بیشتری نسبت به ماندن او در کنارمان رادارم.

همان‌طور که درمانگر کمتر مداخله می‌کند، این زوج به تدریج کار بررسی روند و آوردن ارزش‌ها در لحظه انتخاب را انجام می‌دهند. باگذشت زمان، این مهارت‌ها از اتاق مشاوره به زندگی روزانه زوجین روانه می‌شوند. درنهایت، درمان اکت برای زوجها به یک مورد می‌رسد: یادگیری عشق ورزیدن در برابر مشکل. پس از آن هیچ گزینه‌ای برای خوشبختی وجود ندارد. مهم فقط دیدن لحظه انتخاب و سپس رفتاری از روی عشق یا اجتناب از آن است.

پیوست ها

پیوست الف

نتایج تحقیقات

این ضمیمه نتایج حاصل از مطالعاتی را نشان می‌دهد که اثرات پروتکل شش هفته‌ای مبتنی بر اکت را برای زوجین مورد آزمایش قرار می‌دهد. مطالعه تصادفی و کنترل‌شده که توسط آویگل لو انجام شد. این پروتکل بیست و دو زوج از کلینیک خصوصی در سانفرانسیسکو را مورد مطالعه قرارداد. شرکت کنندگان به طور تصادفی در یکی از دو گروه تقسیم شدند: (۱) گروه آزمایشی (۱۴ زوج) که شش هفته پروتکل زوج درمانی مبتنی بر اکت دریافت کردند و (۲) گروه کنترل (۸ زوج) در فهرست انتظار قرار گرفتند (بعداً مورد درمان قرار گرفتند).

نتایج نشان می‌دهد که درمان مبتنی بر اکت روی زوج‌ها، میزان رضایتمندی از رابطه که با مقیاس ارزیابی رابطه، اندازه‌گیری شده است و مهارت‌های ارتباطی (با پرسشنامه تجربی، اندازه‌گیری شده است) و کاهش رفتارهای ناسازگار بین فردی با پرسشنامه مشکلات بین فردی، اندازه‌گیری شده است را بهبود بخشیده است. مقیاس رابطه مورد استفاده جهت ارزیابی میزان رضایتمندی رابطه زوجین به کار برده شد و اندازه و بزرگی این اثر را نتیجه می‌گیرد ($d = .49$).

پرسشنامه تجارب، ابزاری بود که هریک از زوجین در رابطه با مهارت‌های ارتباطی‌شان گزارش‌هایی داشتند این اقدام همچنین، اندازه و بزرگی اثر ($d = 1.05$) را نشان می‌دهد.

در آخر پرسشنامه مشکلات بین فردی برای اندازه‌گیری رفتارهای بین فردی ناسازگارانه استفاده شد. این پرسشنامه یک ابزار خود سنجی است که مسائل بین فردی را اندازه‌گیری می‌کند. اندازه و بزرگی اثر از درجه متوسط تا بزرگ را نشان می‌دهد ($d = 0.716$).

همان‌طور که گفته شد، پرسش‌نامه طرح‌واره یانگ تأثیر معناداری نداشت که نشان داد طرح‌واره‌ها و باورهای اصلی در طول دوره درمان تغییری نکردند و نقش میانجی‌گری تغییرات را در سایر اندازه‌گیری‌ها نداشت.

پرسشنامه پذیرش و عمل (AAQ) و مقیاس درجه‌بندی ارزش‌ها دو ابزار مورد استفاده برای بررسی متغیرهای میانجی بودند. برای تعیین اینکه آیا ارزش‌ها یا اجتناب‌های تجربی ممکن است نقش میانجی در میزان تغییرات مقیاس رابطه، پرسشنامه تجارب و مشکلات بین فردی داشته باشند، این ابزارها مورد استفاده قرار گرفت. هیچ‌کدام از این مقیاس‌ها تأثیر معناداری را نشان ندادند پس نه ارزش‌ها و نه اجتناب‌های تجربی، بر تغییراتی که در پرسشنامه رابطه، پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی به وجود آمد تأثیری ندارد. تحقیقات آینده بایستی به اثر متغیرهای میانجی دیگر در این گسل‌های شناختی بررسی‌هایی داشته باشد. با توجه به اینکه تمرکز این درمان در تغییر رابطه ما با طرح‌واره‌ها (باورها) و ایجاد فاصله از افکار مبتنی بر طرح‌واره است، گسلش شناختی ممکن است که یک متغیر میانجی باشد.

پیوست ب

پرسشنامه طرح‌واره زوجین

پرسش‌نامه زیر به شما کمک خواهد کرد که مشخص کنید کدام طرح‌واره‌ها بیشتر در مورد شما و روابطتان مناسب‌تر هستند. با استفاده از مقیاس ارائه‌شده پس از خواندن هر یک از جملات، به میزانی که احساس شما را بهتر توصیف می‌کند، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

پاسخ خود را در کنار سؤال قرار دهید. درنهایت، بارانمایی مختصری شما می‌توانید پاسخ‌های خود را بهتر ارزیابی کنید.

۰- مخالفم

۱ - نه موافقم و نه مخالفم

۲ - کمی موافقم

۳ - موافقم

۴ - کاملاً موافقم

۱-رهاشدگی / بی‌ثباتی

۱. من اعتماد و احساس وابستگی به همسر ندارم.

۲. من اغلب جذب افرادی می‌شوم که نسبت به من متعهد نیستند.

۳. من در رابطه خود احساس ناامنی و بی‌ثباتی می‌کنم.

۴. رابطه من حساس و شکننده است، مثل اینکه می‌تواند هر دقیقه به پایان برسد.

۵. من نمی‌توانم روی همسر حساب کنم که همیشه با من بماند.

۶. من دائماً می‌ترسم که همسر مرا ترک کند.

۷. اغلب نگران این هستم که همسر فرد دیگری را پیدا خواهد کرد و ترجیح می‌دهند باهم باشد.

۸. زمانی که از همسر دور هستم یا همسر درجایی دیگر نیازی دارد، من هراسانم.

۹. وقتی همسر من نزدیکی من نیست نگرانم که نسبت به من متعهد نباشد.

۱۰. اغلب می ترسم که همسر مرا ترک کند یا از دستش بدهم.

۲- بی اعتمادی / سوءاستفاده:

۱. من اغلب نگرانم که همسر من سوءاستفاده می کند.

۲. من نگرانم که همسر من صدمه بزند یا خیانت کند.

۳. برای من دشوار است که به همسر خود اعتماد کنم و در خوبی کردن به او مردد هستم.

۴. بیشتر مردم قابل اعتماد نیستند.

۵. من باید از خودم محافظت کنم و برای داشتن احساس امنیت در رابطه خود، بیشتر احتیاط کنم.

۶. من اغلب به مقاصد و انگیزه های همسر مشکوک هستم.

۷. من نمی توانم روی حرف های همسر حساب کنم.

۸. باید مراقب دروغ ها و بدقولی های همسر باشم.

۹. می ترسم که همسر من بد رفتاری کند یا از من سوءاستفاده کند.

۱۰. اغلب کنجکاوم که آیا همسر مرا در برخی امور فریب می دهد.

۳- محرومیت عاطفی

۱. من عشق و مراقبتی که واقعاً از همسر نیاز دارم را به دست نمی آورم.

۲. همسر مرا درک نمی کند به نیازهایم توجه نمی کند.

۳. من از رابطه عاشقانه خود ناراضی هستم.

۴. آرزو می کنم کاش همسر بیشتر احساساتی بود و برای برآورده کردن نیازهایم در دسترس بود.

۵. این برای من دشوار است که مراقب همسر باشم.

۶. همسر اغلب به نیازهای عاطفی من سرد و دیر پاسخ می دهد.

۷. من همیشه به توجه و محبت بیشتری از سوی همسرم نیاز داشتم.
۸. من اغلب از طرف همسرم احساس محرومیت می‌کنم و خواهان توجه بیشتر او هستم.
۹. برای من دشوار است که به همسرم در جهت حمایت عاطفی وابسته باشم.
۱۰. من اغلب احساس تنهایی و اندوه می‌کنم حتی وقتی که با همسرم هستم.

۴- نقص / شرم

۱. اگر همسرم واقعاً مرا می‌شناخت، از من ناامید می‌شد.
۲. من نگرانم که اگر همسرم تمام معایب و نقایص من را ببیند، مرا قبول نخواهد کرد.
۳. نگرانم که اگر بیش‌ازحد خود افشاگری کنم، همسرم مرا دوست نخواهد داشت.
۴. اساساً احساس بد و شکسته شدن دارم.
۵. سعی می‌کنم بفهمم که اشتباه از من است، بنابراین می‌توانم خودم را ثابت کنم.
۶. من نگرانم که اگر همسرم را کاملاً با خودم (خود واقعی) مواجه کنم، مرا رد خواهد کرد.
۷. من اغلب فکر می‌کنم که همسرم از من خیلی بهتر است و او می‌تواند فرد بهتری را پیدا کند.
۸. همسرم اگر واقعیت من را بشناسد، نمی‌خواهد با من باشد.
۹. من اغلب همسرم را ناامید کرده‌ام.
۱۰. نمی‌توانم این ناایمنی عمیق را با همسرم سهیم شوم.

۵- انزوای اجتماعی / بیگانگی

۱. حس تعلق به همسر یا جامعه‌اش را حس نمی‌کنم.
۲. من احساس می‌کنم مانند یک بیگانه هستم و اغلب از گروه‌ها خارج می‌شوم.
۳. من و همسرم با گروه دوستان خود همکاری خوبی داریم.
۴. وقتی که سعی می‌کنم با دوستان و / یا خانواده همسرم ارتباط برقرار کنم، احساسی متفاوت و ناخوشایند دارم.

۵. من نگرانم که من و همسرم خیلی متفاوت هستیم یا در دنیاهای جداگانه‌ای زندگی می‌کنیم.
۶. من نگرانم که همسرم نمی‌خواهد مرا در موقعیت‌های اجتماعی بگنجانند.
۷. وقتی در موقعیت‌های اجتماعی با همسرم حضور پیدا می‌کنم، احساس محرومیت می‌کنم.
۸. نگران هستم که همسرم از من، در موقعیت‌های اجتماعی برآشفته یا شرمسار شود.
۹. نگرانم که با دوستان و / یا خانواده همسرم، تناسب خوبی نداشته باشم.
۱۰. وقتی در موقعیت اجتماعی با همسرم هستم، احساس برآشفستگی یا خودخواهی می‌کنم.

۶-وابستگی

۱. برای من دشوار است که کارها را بدون کمک همسرم انجام دهم.
۲. ترجیح می‌دهم که همسرم بیشتر تصمیمات را بگیرد.
۳. برای من دشوار است که برای مدت طولانی تنها باشم.
۴. به کمک همسرم در بسیاری از مسائل که خودم نمی‌توانم کنترل کنم، نیاز دارم.
۵. برای من دشوار است که بدون بازخورد همسرم، تصمیمم را بگیرم.
۶. برای کمک و / یا مشاوره به همسرم تکیه می‌کنم.
۷. نمی‌توانم بدون حمایت همسرم، مشکلاتم را حل کنم.
۸. اغلب در مورد آنچه باید انجام شود، احساس درماندگی یا از دست دادن می‌کنم.
۹. برای حل مشکلات روزمره به کمک و اطمینان همسرم نیاز دارم.
۱۰. می‌ترسم بدون مشورت با همسرم، تصمیم‌های نادرست بگیرم و مرتکب اشتباه شوم.

۷-شکست:

۱. نگران هستم که انتظارات همسرم را برآورده نخواهم کرد.
۲. بیشتر همسرم را ناامید کرده‌ام.
۳. در بیشتر روابط خود شکست خورده‌ام.

۴. به خودم اعتماد ندارم که تصمیم خوبی بگیرم.
۵. وقتی همسرم از من می‌خواهد کاری انجام دهم، معمولاً آن را خراب می‌کنم.
۶. می‌ترسم که از پتانسیل من برآورد خوبی نشود.
۷. همیشه در موفقیت‌هایم، نزول می‌کنم.
۸. دائماً همسرم را شکست‌خورده و ناامید می‌کنم.
۹. من به استانداردهای همسرم نمی‌رسم.
۱۰. من همه چیز را بد اداره می‌کنم.

۸- استحقاق / خودبزرگ‌بینی

۱. وقتی چیزی را که از همسرم می‌خواهم، به دست نمی‌آورم عصبانی می‌شوم.
۲. اغلب احساس می‌کنم که همسرم خیلی به من نیاز دارد.
۳. معمولاً چیزی را که در رابطه خود می‌خواهم به دست می‌آورم.
۴. قبول نمی‌کنم که همسرم به من بگوید چه کاری باید انجام دهم.
۵. اغلب احساس ناامیدی می‌کنم که همسرم مرا تحمل می‌کند.
۶. نباید نیازهای همسرم را قبل از خودم قرار دهم.
۷. همسرم نباید من را از انجام آنچه می‌خواهم منع کند.
۸. احساس می‌کنم نباید بعضی از محدودیت‌ها را که توسط همسرم قرار داده شده بپذیرم.
۹. وقتی به چیزهای خوب در زندگی می‌رسیم، اغلب چیزی را که سزاوارش هستم می‌گیرم.
۱۰. همسرم را برای همراهی با خودم خوب متقاعد می‌کنم.

۹- فداکاری / فرمان‌برداری (مطیع):

۱. برای من دشوار است که نیازهای خود را در روابط برآورده کنم.
۲. در صورتی که قبل از همسرم نیازهای خودم را مطرح کنم، احساس گناه می‌کنم.
۳. از مخالفت یا نه گفتن به همسرم می‌ترسم.
۴. خودم را معمولاً در کنار برنامه‌های همسرم می‌بینم.

۵. متوجه شدم که نمی‌خواهم کارهایی را که اغلب با موافقت همسرم است را انجام دهم.
۶. احساس ترس می‌کنم که اگر نیازهای همسرم را برآورده نکنم، با من تلافی می‌کند یا مرا مجازات می‌کند.

۷. تشخیص آنچه در آن لحظه می‌خواهم برایم دشوار است.

۸. سعی می‌کنم که همسرم را راضی کنم و نیازهای او را قبل از خودم قرار دهم.

۹. برای من دشوار است که روی عقیده ام پافشاری کنم و یا از نیازهایم در رابطه دفاع کنم.

۱۰. من در شناخت و برآورده کردن نیازهایم مشکل دارم.

۱۰- استانداردهای (معیارهای) سخت‌گیرانه

۱. استانداردهای بسیار بالایی برای همسرم و خودم تنظیم کردم.

۲. از آنچه که انجام می‌دهم خیلی کم رضایت دارم، معمولاً فکر می‌کنم می‌توانم بهتر عمل کنم.

۳. برای من راحت‌تر است که کاستی‌های همسرم را از روشی که او در زندگی من سهیم است ببینم.

۴. من به راحتی احساس می‌کنم که اگر به اندازه کافی به کار نپردازم دچار رکود می‌شوم.

۵. وقتی من یا همسرم اشتباه می‌کنیم، منتقد می‌شوم.

۶. شکست برای من بسیار ناراحت کننده است.

۷. اغلب احساس ناامیدی می‌کنم که همسرم انتظارات مرا برآورده نمی‌کند.

۸. متوجه راه‌هایی می‌شوم که همسرم می‌توانست بهتر انجام دهد یا کار بهتری انجام دهد.

۹. از خودم و همسرم انتظارات زیادی دارم.

۱۰. من هیچ وقت به اندازه کافی نیستم.

نمرات

۱. رها کردن / بی‌ثباتی
۲. بی‌اعتمادی / سوءاستفاده
۳. محرومیت عاطفی
۴. نقص / شرم
۵. انزوای اجتماعی / بیگانگی
۶. وابستگی
۷. شکست
۸. استحقاق / خودبزرگ‌بینی
۹. فداکاری / فرمان‌برداری
۱۰. معیارهای سخت‌گیرانه

تفسیر طرح‌واره زوجین

- نمره ۰ تا ۱۰ قابل‌اجرا نیست. این طرح‌واره احتمالاً برای فرد صدق نمی‌کند.
- نمره ۱۱ تا ۱۹ نسبتاً پایین. این طرح‌واره ممکن است تأثیر حاشیه‌ای بر فرد داشته باشد.
- نمره ۲۰ تا ۲۹ متوسط. این طرح‌واره تأثیر متوسطی بر فرد دارد.
- نمره ۳۰ تا ۴۰ بالا. این یک طرح‌واره مهم برای فرد است.

پیوست ج

درمان پذیرش و تعهد برای زوجین

گفتگوی زیر یک جلسه از پروتکل اکت برای زوجین را نشان می‌دهد که شامل همه فرایندهای توصیف‌شده در کتاب است. هنگام مطالعه متوجه می‌شوید که درمانگر چگونه درد طرح‌واره و رفتارهای مقابله‌ای که بین هنری و آنا اتفاق می‌افتد را هدایت می‌کند به گونه‌ای که منجر به درک لحظات انتخاب شده و باعث عملکرد متفاوتی از سوی آنها می‌شود.

درمانگر: بسیار خوب، هنری و آنا. می‌خواهید کمی راجع به این موضوع به من بگین که چطور شد به اینجا آمدین؟

آنا: خوب، من احساس می‌کنم که او واقعاً منزوی شده است و نسبت به در میان گذاشتن آنچه انجام می‌دهد مقاومت می‌کند.

درمانگر: اهوم

هنری: من به اندازه کافی در میان می‌گذارم.

آنا: نه او (اشتراک‌گذاری) نمی‌کند. او به من یک کلمه جواب می‌دهد و وقتی از او سؤالاتی می‌پرسم هیچ‌وقت به من نگاه نمی‌کند. او رویش را برمی‌گرداند-

هنری: تو همیشه این کار را می‌کنی. همانطور که آن روز در محل کار اتفاق افتاد، از من سؤال می‌کردی، «چه کارهایی کردی، چه اتفاقی در جلسه افتاد؟ چت شده؟» می‌دانید، من نمی‌توانم هر لحظه از روز، اتفاقاتی که در طول روز برایم افتاده، دانلود کنم و دائم گزارش دهم.

آنا: اما ما ازدواج کردیم.

هنری: نه این نیست! وقتی خونه میام، می‌خواهم استراحت کنم. نمی‌خواهم تمام شب را با بازجویی بگذرانم.

درمانگر: شما می‌توانید به من بگویید چه اتفاقی در این هفته افتاد؟ وقتی شما بازجویی می‌شدی چه پیش آمد؟

هنری: خب، بله. حساب پس دادن. یک بحث بزرگ در روز چهارشنبه در گرفت، من هنوز در خانه بودم و حتی کتم را برنداشته بودم، شما می‌دانید، من سخت کار می‌کنم، تمام طول هفته تلاش می‌کنم و بعضی وقت‌ها مسائلی هست که فقط با کار من درست نمی‌شود و من واقعاً دوست ندارم و نیازی نمی‌بینم که تمام شب را در خانه توضیح بدهم، جایی که من سعی می‌کنم از کارم دور باشم و آرامش داشته باشم؛ ولی متأسفانه نق زدن شروع می‌شود. می‌دانید، مثل (تقلید از همسرش) آه، از ظرف‌ها چه خبر؟

اوه، از لباس‌های داخل لباسشویی چه خبر؟ «منظورم این است که سعی می‌کنم بهترین کار را بکنم و اما هیچ‌وقت به اندازه کافی خوب نبوده».

درمانگر: پس بیایید ببینیم آیا می‌توانیم با چهارشنبه و گفتگویی که داشتید شروع کنیم. چه اتفاقی افتاده بود؟

آنا: من به سمتش رفتم و گفتم: «چطور رفتی؟» او شب قبل تا دیروقت کار می‌کرد، پوشه‌ها و برگه‌های خودش رو سازمان‌دهی می‌کرد و بنابراین من فقط می‌خواستم بدانم که آیا حالش خوب بوده.

درمانگر: پس به طرف او رفتی و گفتی...

آنا: من به طرف او رفتم و گفتم: می‌توانی به من در مورد نحوه برگزاری جلسه بگی؟ من واقعاً کنجکاوم و -

هنری: و من گفتم خوب بود.

درمانگر: آها؛ و هنگامی که او گفت خوب بود، چه اتفاقی برای افتاد، آنا؟

آنا: احساس کردم این فقط یک دیواره بود. انگار متوجه منظورم نشده بود.

هنری: (آهی کشید)

آنا: این یک جلسه بزرگ بود که او داشت ... فقط او خیلی خلاصه گفت، «خوب بود»، بعد برگشت و رفت تا به تلفنش نگاه کند. من فکر می‌کنم که او واقعاً دلش نمی‌خواست با من صحبت کند و احساس کردم از چیزی که برایم مهم هست جدا شده‌ام.

درمانگر: تو احساس تنهایی و جدایی کردی؛ و وقتی این کار را کرد، وقتی که از تو دور شد، تو در آن لحظه چه کردی؟ چه واکنشی به او نشان دادی؟

آنا: خوب، من گفتم، «تو می‌دانی که من می‌خواستم حالت رو بپرسم، من رو بشناسی میدونی منظورم این نیست تمام جزئیات جلسه رو بگی؟ فکر نمی‌کنم هیچ وقت بتونیم همدیگر رو درک کنیم»
درمانگر: پس شما به او گفتی: «هیچ جا نمی‌توانید همدیگر را ...».

آنا: بله

درمانگر: «... هیچ جایی از همدیگر حمایت نمی‌کنید»؟

آنا: بله. «و اگر این کار ادامه داشته باشد، بدتر می‌شود. ما همچنان در حال فاصله گرفتن از یکدیگر هستیم؛ و اگر تو بخواهی به فاصله گرفتن ادامه بدی باید فکری به حالش بکنیم»

هنری: (حرف آنا را قطع می‌کند، عصبانی می‌شود) همیشه این گونه است. (لکنت زبان) همیشه مثل این است.

درمانگر: چه اتفاقی برای شما افتاد، هنری؟

هنری: هیچ کار من از نظر او خوب نیست. من به کار می‌روم. سعی می‌کنم کمک کنم و همیشه همین‌طور است. همیشه، «اوه، این‌ها کافی نیست. نیازهایم برآورده نشده است»

درمانگر: پس شما واقعاً احساس می‌کنید که گیر افتاده‌اید. شما احساس می‌کنید که در وضعیت باخت هستید؟ یک حالت درماندگی؟ درست است؟

هنری: مطمئنم که تقصیر منه. مطمئنم که من نمی‌توانم رابطه زناشویی را تا پایان حفظ کنم...

درمانگر: مم، بنابراین احساس می کنید تقصیر شماست. احساس گناه می کنی؟

آنا: خوب، کافی نیست. چیزی که او انجام می دهد، کافی نیست. فکر نمی کنم کافی باشد. فکر می کنم ... راه و روشی نیست که کارساز باشد.

درمانگر: پس اجازه دهید توجه کنیم که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. [به آنا] شما می گویی که این کافی نیست و (به هنری) کمی فاصله گرفتید. آیا متوجه شدید؟ درسته؟

هنری: اهوم

آنا: همین طوره

درمانگر: و آن روز وقتی آنا، از شما درباره جلسه سؤال می کرد و می گفت که حمایتی وجود ندارد چه اتفاقی افتاد؟ چطور واکنش نشان دادی؟

هنری: سعی کردم فاصله بگیرم می دانید، من فقط خانه را ترک می کنم، در اطراف ساختمان را ه می روم.

آنا: ببینید. این اتفاق می افتد.

درمانگر: شما سکوت می کنید. و وقتی این کار رو می کنی فاصله می گیری؟

آنا: من احساس تنهایی و سرخوردگی می کنم.

درمانگر: چطور پاسخ می دهی؟ وقتی قصد داره برود چه کار می کنی؟

آنا: من کابینت ها را با صدای بلند باز و بسته می کنم و سعی می کنم توجهش را جلب کنم. من حدس می زنم که شما می خواهید بگویید. این کار را برای نشان دادن عصبانیتم به او انجام می دهم.

درمانگر: و بعد چه اتفاقی می افتد؟ وقتی به او نشان می دهید که عصبانی هستید، در رابطه تان چه پیش می آید؟

هنری: این!

آنا: معمولاً ما تا شب حرف نمی‌زنیم. عصبی به بستر می‌رویم. او در کنار کامپیوتر خود می‌خوابد؛ و من در رختخواب با لپ‌تاپم واقعیت جادویی را تماشا می‌کنم و این چیزی است که رابطه ما به آن تبدیل شده است.

درمانگر: بنابراین (به آنا) پس شما سعی کردید از این تنهایی و احساس خیلی دردناک و درد اشتیاق دور شوید و (به هنری) شما سعی کردی از این احساس که به اندازه کافی خوب نیستی و کارآمد نیستی دور شوی به نیازهایش توجهی نکردی و به نوعی شکست خوردی. این‌ها تجارب بسیار دردناکی هستند.

(به آنا) شما سعی دارید از تنها بودن دور شوید. تلاش می‌کنید تا او را به هیجان بیاری و او تو را ببیند و گاهی عصبانی شود حمله کند، پیگیری کند؛ و (به هنری) تو سعی می‌کنی کنار بروی احساس به اندازه کافی خوب نیستی بسیار دردناک است، فقط تلاش می‌کنی که دور باشی، پشت سر بگذاری و به یک فاصله ایمن برسی. هر دو شما سعی داشتید از این رنج بیرون بیایید. برای مدت طولانی؛ و آنچه مرا متعجب کرده این است که آیا این رنج بهبود یافته است؟ آیا حس تنهایی و محرومیت شما از بین رفته؟ احساس می‌کنید بیشتر ارتباط دارید؟

آنا: احساس تنهایی می‌کنم.

درمانگر: بسیار خوب، تو چطور هنری؟ آیا توانستی از این حس که به اندازه کافی خوب نیستی و نمی‌توانی نیازهایش را برآورده کنی حمایت کنی، یا آن احساس هنوز خیلی قوی است؟

هنری: نه! بدتر شده!

درمانگر: بسیار قابل درک است باوجود تمام تلاش‌هایی که برای رفع این درد انجام داده‌اید (به هنری) تلاش کردی دوری کنی از این مورد و در مورد تو (به آنا) سعی می‌کنی او را تکان دهی و توجهش را جلب کنی و ارتباط برقرار کنی، رنج هنوز وجود دارد. هر دو این رفتارها روش‌های بسیار معقولی برای مقابله با این مسئله هستند؛ اما شما به من می‌گویید که رنج هنوز وجود دارد- و اگر همه چیز بدتر شود چه.

آنا: (تکان دادن سر به منظور تأیید)

هنری: بله.

درمانگر: حال این سوال پیش می آید و به نظر سوال خنده داری باشه چرا که پاسخ اون را نمی دونم - باید ببینیم پاسخ شما چیست؛ اما اگر سعی کنیم برای از بین بردن رنج - همه کارهایی که انجام داده اید بسیار منطقی باشد، برای رفع تنهایی و اصلاح حس کافی نیست - اگر همه این چیزها درواقع این را بدتر کرده اند، آیا ما می توانیم با این رنج به همین صورت کار کنیم؟ به نظر می رسد که این گونه رنج از بین نمی رود. چه اتفاقی در روابط شما می افتد؟ بدتر می شود.

هنری: درسته

درمانگر: و درد و رنج بیشتر

آنا: بله

درمانگر: پس درد و رنجتان دور نمی شود...

آنا: اهوم

درمانگر: چه کار دیگری می توانیم با این درد انجام دهیم؟ آیا راه دیگری وجود دارد؟ یک راه، فرار کردن و تلاش برای متوقف کردن، مسدود کردن و تثبیت درد است؟ کنجکاوم شما فکر کنید چه راه های دیگری برای دور شدن از این درد و رنج وجود دارد که شما می توانید انجام دهید؟

آنا: خوب، یک راه این است که سعی کنیم درد را با یکدیگر به اشتراک بگذاریم؟

درمانگر: یعنی در مورد آن صحبت کنید؟

آنا: اهوم

درمانگر: پس اجازه می دهید درد همچنان باشد؟

آنا: درست است. چون اگر در آن لحظه می توانستم حرف هایم را بگویم او می دانست «من احساس تنهایی می کنم و من صدمه دیده ام» بنابراین شاید او می توانست بگوید که در این مورد احساس ناراحتی می کند.

هنری: پس دوباره من تحت فشار قرار می گرفتم. اگر من نمی خواستم دروهله اول درباره آن صحبت کنم چی؟ من امیدی نداشتم که صحبت آن مشکل را حل کند.

درمانگر: من کاملاً می فهمم؛ اما اینکه شما می گویید «صحبت کردن در مورد آن نیز چیزی را حل نمی کند». چیزی است که من کمی درباره آن نگران هستم.

آنا: درسته

درمانگر: درواقع آنچه من فهمیدم این است که چون شما فکر می کنید با صحبت نکردن در مورد درد می توانیم از آن دور شویم و این به شما احساس کارآمدی و خوب بودن نمی دهد.

هنری: اهمم.

درمانگر: خب، من پیشنهاد نمی کنم که دقیقاً این کار (حرف نزدن) را انجام دهید، عقاید یک فرد در مورد اینکه به درد اجازه ندهد که حضورداشته باشد و سعی نمی کند که درد را رفع کند چیزی شبیه یک توطئه است. ما کار دیگری را با آن انجام می دهیم. چنانچه ما اجازه بدهیم به درد که آنجا باشد بدون اینکه تلاش کنیم از شر آن خلاص شویم، بدون اینکه بر خود فشاری بیاوریم فقط اجازه بدهیم درد و رنج باشد.

هنری: چطوری؟

درمانگر: چطوری؟ این سؤال خوبی است.

آنا: خوب، درست است. من می توانم در خاطراتم درباره اینکه چه احساسی دارم، بنویسم.

درمانگر: خوب، این درست است؛ اما حالا که من و شما اینجا نشسته ایم، درد و رنج نمایان شود درست مثل اینکه به من نگاه می کنی. به درد توجه کن این احساس (درمانگر به سمت هنری می چرخد) «راهی که ما می رویم، درست نیست. این ازدواج اشتباه است. من این درد را متوجه می شوم؛ و رنج همین جاست و روش های قدیمی مقابله با آن درد این است که عقب نشینی کنی و یک فاصله امن از آن بگیری». (درمانگر می چرخد به سمت آنا) می روید دنبال او و سعی می کنید بفهمید او به اندازه شما درد و رنج دارد.

آنا: درست است.

درمانگر: من کنجکاوم بدانم. اگر ما به درد و رنج اجازه بدهیم حضورداشته باشد و ما در کنار آن درد چیز دیگری را تجربه کنیم چه می‌شود؟ یعنی از شر آن خلاص نشوید فقط در زمان حضور درد به بعضی چیزهای دیگر که مایل هستید توجه کنید و آن‌ها را در نظر بگیرید.

آنا: مثل یک تاکتیک متفاوت؟

درمانگر: مثل یک روش متفاوت. به جای اینکه از درد دور بشویم و راهبردهای مقابله‌ای را علیه آن‌ها به کار ببریم بعضی چیزهای متفاوت را انجام بدهید.

آنا: مثل تغییر لحن صدا و تغییر فاصله خودم از او

درمانگر: برای مثال شما در این رابطه چطور می‌خواهید به نظر برسید؟

آنا: من می‌خواهم دلسوز باشم. می‌خواهم حامی باشم.

درمانگر: بسیار خوب. تو، هنری؟

هنری: می‌خواهم صادق باشم.

درمانگر: بسیار خوب.

هنری: می‌خواهم فکر کنم. می‌خواهم بگویم که واقعاً چه احساسی دارم.

درمانگر: بسیار خوب. فهمیدم بنابراین صداقت درباره تجربه‌تان و چیزهایی که برای شما اتفاق می‌افتد؟

هنری: بله.

درمانگر: بسیار خوب. اجازه بدهید سؤالی را که چند دقیقه قبل از شما پرسیدم را دنبال کنیم. آیا در

زمان ظاهر شدن درد شما احساس تنهایی و عدم کارآمدی دارید؟

آنا: درست است.

درمانگر: سعی نکنید از آن دور شوید، فقط بگویید: خوب، درد اینجا است و درباره اینکه چه اتفاقی برای من در این لحظه می افتد در مورد تجربه ام صادق و آگاه هستم. من نمی خواهم فرار کنم من می خواهم بمانم اینجا و صادق باشم و می خواهم اینجا با دلسوزی بمانم.

هنری: اهمم.

درمانگر: چون این یک روش و یک راه دیگر است.

آنا: آن ممکن به نظر می رسد

هنری: بله.

درمانگر: بسیار خوب.

(آنا و هنری بعد از مدتی دوباره به درمانگر مراجعه می کنند)

درمانگر: هفته گذشته در مورد اینکه چه کارهایی باید در زمانی که خیلی تحریک می شوید و یا درد زیادی دارید که به نظر می رسد نمی توانید بر اساس ارزش ها عمل کنید صحبت کردیم و همچنین در مورد داشتن زمان وقفه (مکث) و برگشتن مجدد به گفتگو و تمام کردن آن صحبت کردیم و این که بعد از استراحت با همسران در مورد ارزش ها، تجربه ها و احساسات تون صحبت کنید من مشتاقم بدونم چقدر برای شما مؤثر بوده؟

هنری: ضعیف.

درمانگر: واقعاً؟

هنری: واقعاً من از این مکثی که داشتیم چیزی نفهمیدم چون قبل از اتمام مکث آنا به سمت من حمله ور شد و گفت درباره چیزی که در فکر من می گذرد می داند.

درمانگر: (چرخید به سمت آنا) و تجربه شما چه بود؟

آنا: همان عقب نشینی قدیمی و مقاومت

درمانگر: پس شما احساس تنهایی و جدایی کردید؟

آنا: اهمم

درمانگر: (به سمت هنری) و شما احساس شرم و خجالت می کردید؟

هنری: خجالت زده و تحقیر شده، بله.

درمانگر: چه اتفاقی افتاد از زمانی که ما در این مورد صحبت کردیم؟ من کنجکاوم به خاطر اینکه

یک چیزهایی احساس می کنم یا نوعی انرژی که با شما هست؟

هنری: من ... من عصبانی هستم.

درمانگر: بسیار خوب.

هنری: من عصبانی هستم، چون این سناریو بارها و بارها در حال تکرار شدن هست و به نظر من

لازمه تموم بشه

درمانگر: و بخشی از آن خشم به خاطر این است که از آنا جدا می شوی درسته؟ و این زمانی احساس

می شود که شما به نوعی از او عقب نشینی می کنی و تلاش می کنی یک فاصله مناسب بگیری

هنری: بله!

درمانگر: و چه اتفاقی برای شما می افتد آنا؟

آنا: خوب. احساس می کنم که دور شده ایم.

درمانگر: اره. پس شما در حال حاضر کاملاً از هم جدا شده اید؟ درست است؟

آنا: بله و مخصوصاً در آن لحظاتی که زمان استراحت و مکث را امتحان می کردیم

هنری: نگاهی از روی نفرت، به پشتی صندلی تکیه داده و بر روی سینه اش خم می شود...

درمانگر: من درک می کنم. کمی عقب می کشی؛ اما حالا بیا دوباره به ارزش ها فکر کنیم؛ و آنچه

می خواهیم انجام دهیم و اینکه آیا می توانیم کاری متفاوت انجام دهیم. دوست دارم که به این گفتگو

ادامه دهیم که زمان استراحت (مکث) چه احساسی داشتید و اینکه در ارتباط با یکدیگر و تجربه

هاتون ماندید؟

آنا: درست است. مثل اینکه در این ازدواج تنها هستم.

درمانگر: و حالا شما درد خود را به وسیله سرزنش کردن بیان می کنید

آنا: درست است. خوب، فکر می کنم تقصیر او است.

درمانگر: و این فکر و تجربه ای است که دارید احساس تنهایی می کنید؛ و آیا آرزویی برای داشتن

یک چیز متفاوت در این رابطه دارید

آنا: (نگاه)

درمانگر: حالا درد خود را نشان داده است اجازه دهید به ارزش هایی فکر کنیم که شما می خواستید

انجام دهید وقتی درد خودش رو نشان داد؟ تو می خواستی چه کار کنی هنری؟

هنری: می خواستم صادقانه بگویم که واقعاً چه احساسی داشتم.

درمانگر: بسیار خوب پس یک چالش ایجاد شد به خاطر اینکه شما می خواستید عصبانی بشوید و

عقب نشینی کنید و یک فاصله مناسب بگیرید؛ اما قادر به صحبت کردن درباره اینکه چه احساسی و

اشتباهاتی دارید نبودید. صادق بودن ممکن است شامل برخی از این موارد باشد، همچنین سخت است

که آن را بیان کنی؛ و برای شما، آنا؟

آنا: خوب، آنچه من می خواهم حمایت، همدردی و صمیمی بودن است.

درمانگر: کار ما در زمان استراحت (مکث) این است که می توانید در مورد ارزش ها فکر کنید و

احساسات یکدیگر نه در مقاومت با آن بمانید؟

آنا: (مقاومت داشتن) درست.

درمانگر: در ارتباط با این ارزش، یک چالش واقعی خواهید داشت اگر مایل هستید دست های

یکدیگر رو بگیرید آنا ممکن است شوخی به نظر برسد اما نگاه داشتن دست بخشی از تعهد است.

منظور این است که ما قصد داریم در ارتباط بمانیم و به جای عقب نشینی با استراتژی های عقب نشینی

قدم هایی به سمت ارزش ها برداریم،

آنا: وقتی احساس عصبانیت می کنم ماندن در این حالت سخت است.

درمانگر: شما هر دو در موقعیت عقب‌نشینی هستید. هر دو شما سعی دارید که از درد اجتناب کنید این همان اجتناب از درد است که باهم صحبت کردیم

آنا: درست است.

هنری: من این کار را می‌کنم (دست خود را می‌برد سمت آنا).

درمانگر: آیا شما مایل هستید؟

آنا: بسیار خوب (او دستش را می‌گیرد)

درمانگر: پس چرا به یکدیگر نگاه نمی‌کنید و ببینید که می‌توانید دست‌به‌دست هم بدهید؛ و زمانی که درد و ترس فراخوانده می‌شود این کار سخت خواهد بود. شما ممکن است که عصبی شوید و بخندید و ممکن است خودتان را وادار به انجام رفتارهای قدیمی ببینید.

آنا: اهوم

درمانگر: شما ممکن است بخواهید این وضعیت را تغییر دهید و فاصله ایمن بگیرید اما بیاید برگردیم به تجربه زمان استراحت (مکث) و اینکه شما می‌توانستید در مورد رابطه خودتان صحبت کنید ما سعی می‌کنیم که لحظه‌های اجتناب و یا زمانی که از درد دور می‌شوید را آگاه کنیم

آنا: بسیار خوب.

درمانگر: بسیار خوب. پس مراقب آن هستیم؟

آنا: بله

درمانگر: بسیار خوب (چرخش به سمت هنری) پس ما می‌توانیم با شما شروع کنیم؟ تجربه زمان استراحت (مکث) شما چی بود؟ چه حسی داشتی؟

هنری: (نگاه) خوب پنج‌شنبه به خانه رسیدم و آنا پرسید روزت چطوری بود و من گفتم خیلی بد و او دوباره درباره آن صحبت کرد و همه‌چیز را بدتر می‌کرد

آنا: اهوم. می‌فهمم.

هنری: و چیزی که من واقعاً نیاز داشتم این بود که می‌خندید یا شوخی می‌کرد چیز دیگری می‌پرسید.

آنا: اهمم. روز شما واقعاً سخت بود. شما در آن لحظه نمی‌توانستید درباره آن صحبت کنید.

هنری: آن بیشتر از تحمل من بود و سعی می‌کردم که موضوعات را تغییر بدهم و شما دوباره به آن برمی‌گشتید و دوباره سؤال می‌کردی. من واقعاً احساس شکست می‌کردم و به همین دلیل گفتم چند لحظه استراحت کنیم و بعد صحبت می‌کنیم ولی شما دوباره پرسیدید و در تحمل من نبود.

درمانگر: شما به قدر کافی آماده (رو به راه) نشده بودی؟

هنری: بله.

درمانگر: شما به زمان بیشتر یا ... نیاز داشتید؟ می‌توانی بهش بگویی؟

هنری: من دوست داشتم و نیاز داشتم کمی از بحث فاصله بگیرم و بعد در مورد آن صحبت کنیم و نمی‌خواستم در مورد آن فکری بکنم

آنا: اهمم. بسیار خوب

هنری: منظورم این بود که جلسه بدی داشتم. من داشتم حسابداری رو از دست می‌دادم و این سخت بود

درمانگر: خوب، من فقط دارم چک می‌کنم، شما می‌خواستید منصفانه بگید که می‌خواهید باهم باشید و صحبت کنید ولی در مورد موضوع دیگر درسته؟

هنری: خوب، منظورم این است که می‌توانیم باهم بمانیم و صحبت کنیم در مورد چیز دیگری نه فقط در مورد شکست‌ها صحبت می‌کردیم.

درمانگر: (برای آنا) می‌توانید کمی درباره تجربه خود در زمان استراحت (مکث) صحبت کنید؟ چه اتفاقی می‌افتد زمانی که در حال شنیدن هستید.

آنا: خوب، من حدس می‌زدم نباید در مورد آن صحبت کنیم ولی فکر می‌کردم اگر صحبت نکنیم از هم دور می‌شویم

هنری: آن فکر کثیفی است

درمانگر: این واقعاً خوب است. حالا این یکی از آن لحظات است. خیلی خوشحالم. درواقع این اتفاق افتاد. من می‌دانم که احساس کردن این موضوع لذت بخش نیست، منظورم اینه که من خوشحالم که این اتفاق برای شما افتاد. شما می‌توانید درد را احساس کنید، درست است؟

هنری: (سرش به علامت تأیید تکان می‌دهد)

درمانگر: احساس می‌کنی که باید از شر این درد و رنج خلاص شوی. در آن لحظه دست‌هایت کنار کشیدی و ارتباط و قطع کردی. اشکالی نداره. می‌فهمم؛ اما اجازه بده نسبت به آن هوشیار باشیم. درد که بالا آمد، فقط باید یک دقیقه از آن دور شوی. بعدش چه اتفاقی افتاد؟

آنا: خب، فکر می‌کنم هنوز به او نیاز دارم.

درمانگر: خب، برای تو دردی به همراه داشت به خاطر اینکه گفتی نگرانی که ارتباطتان قطع شه. ممکنه که احساس محرومیت و تنهایی کرده باشی؟

آنا: درسته.

درمانگر: و البته در تو، هنری، فوراً احساس خوب نبودن برانگیخته شد: "من هرگز کار را درست انجام نمی‌دم، مهم نیست که چه کاری باش." بزار نسبت به این مسئله آگاه باشیم. و می‌توانیم به ارزش مدنظر برگردیم.

آنا: بسیار خوب.

درمانگر: این سخت است، اما ببینیم آیا می‌توانیم به مسئله برگردیم و به مکالمه ادامه دهیم، توجه کنید که درد و رنجتان برانگیخته شده و هر دوی شما بعضی از رفتارهایی را که گاهی اوقات برای مقابله داشتید الآن انجام می‌دهید

آنا: درست است.

درمانگر: بیایید به ارزش‌ها برگردیم و دوباره به مکالمه ادامه دهیم. خوب؟ مایلی این کار را بکنی؟

هنری: اهوم

درمانگر: مایلی این کار را بکنی؟

آنا: بله.

درمانگر: و بنابراین وقتی درد و رنج خودش نشان می‌دهد در موردش صحبت می‌کنیم - هر واکنشی از شما ممکنه باشی - می‌توانید به صحبت ادامه دهید در صورتی که بازخوردی از ارزش هاتون باشی مثل مهربانی و حمایت و درک مسئله‌ای که برای هنری اتفاق افتاده.

آنا: بسیار خوب.

درمانگر: خوب؟ این کاری است که الان می‌خواهیم انجام بدیم. پس می‌توانید دوباره دست‌های همدیگر را بگیرید و کمی درباره تجربه گذشته‌تان صحبت کنید؟ و متوجه باشید که درد ممکن است بالا بیاید و ببینید می‌توانیم در هنگام مواجهه با آن، ارتباط را حفظ کنیم و در مورد آنچه احساس می‌کنید، نیاز دارید و ارزش‌هایتان صحبت کنید؟ در مورد احساسی که هنری ممکن است داشته باشد صادقانه و دلسوزانه و آگاهانه برخورد کنید.

آنا: بسیار خوب.

درمانگر: پس تجربه شما در زمان مکث چه بود؟

آنا: احساس بدی دارم که اینطور رفت. احساس ناراحتی می‌کنم که او تجربه‌ای را مشکل و سخت می‌گذراند؛ و دوست دارم به شکلی حمایت‌کننده باشم.

درمانگر: بنابراین شما نسبت به اینکه روز سختی رو پشت سر گذاشتی احساس همدردی می‌کنید.

آنا: بله.

درمانگر: هر چیز دیگری که در حال حاضر به نظر شما برمی‌گردد از لحاظ زمان‌بندی یا ... چیزی که شما از هنری می‌خواهید؟ در مورد آنچه از او می‌خواهید، در مورد تجربه‌اش در آن روز. آیا چیزی هست که شما نیاز دارید؟

آنا: (نفس عمیق) می‌خواهم وقتی که در مورد چیزی که برایش پیش آمده از او سؤال می‌پرسم، صادق باشد، چون من فکر می‌کنم که می‌توانم به این نیازش پاسخ دهم.

درمانگر: اگر هنری می‌گفت چه؟ چه کمکی به تو می‌کرد؟

آنا: اگر در مورد این حقیقت صادق بود که یک موقعیت دردناک داشته و اینکه او فقط نمی‌خواهد مجدداً را احساس کند. می‌توانستم او را درک کنم.

درمانگر: این کار چه فایده‌ای برایتان دارد؟

آنا: بله برای درک اینکه او چه حالی دارد و چرا این واکنش را داشت، مفید خواهد بود.

درمانگر: (به هنری) من فقط از آنا می‌شنوم در مورد احساسی که دارد که واقعاً دوست دارد بداند که آیا چیزی برای شما سخت گذشته یا نه بدون اینکه نیازی به دانستن تمام جزئیات محتوا داشته باشد.

هنری: خوب، این واقعاً دلگرم‌کننده است. شما می‌دانید که این شکست برای من سخت بوده.

مثل اینکه باید دوباره آن را تجربه کنم، واقعاً سعی می‌کنم و فقط...؛ و این واقعاً سخت است.

درمانگر: آنچه آنا می‌خواهد درک بیشتر این تجربه است و اینکه شما در مورد آن موضوع با او صحبت کنید. تو مجبور نیستی به همه جزئیات پردازی. فقط به او کمک کن تا درک کند که به خاطرش حاضرشده که در آن لحظه دوباره یادآوری کنی

هنری: (به آنا) خوب، مثل همیشه احساس می‌کنم که تو سعی داری مرا بگیری یا راهی پیدا کنی که برای آنچه اتفاق افتاده است، مرا مقصر بدانی.

درمانگر: آنا، وقتی شما می‌دانید که او درگیر چیزی بوده است، اما نمی‌دانید چیست و به نظر

نمی‌رسد که بتوانید پی ببرید، چه اتفاقی برای شما می‌افتد؟

آنا: آهوم، من احساس می‌کنم که یک دیوار بین ما وجود دارد.

درمانگر: و وقتی این دیوار شکل می‌گیرد، چه احساسی داری؟

آنا: احساس می‌کنم خفه می‌شوم.

درمانگر: خفگی؟ چه دردی است بیشتر بگو؟

آنا: به نوعی احساس محرومیت می‌کنم. احساس می‌کنم که وجود ندارم نیازی به من نیست. تنها هستم.

درمانگر: می‌توانی بهش بگی؟ به او بگو که گاهی وقتی تو نمی‌دونی چه اتفاقی برات افتاده، احساس تنهایی و محرومیت می‌کنی؟ آیا می‌توانی درباره این احساسات به او بگویی؟

آنا: این فقط باعث می‌شه احساس کنم که به من نیازی نداری، مثلاً اینکه من در زندگی‌ات کسی نیستم که مایه آرامشت باشد و زمانی که من و تو چیزی را باهم تجربه می‌کنیم تنها چیزی که می‌خواهم بدهم، عشق و حمایت است می‌خواهم با تو این احساس و تجربه کنم.

هنری: خوب، می‌شنوم، اما وقتی این کار را می‌کنی، باعث می‌شه احساس کنم که من به هر طریقی سعی دارم تو را شکست دهم، مثلاً اینکه باید یک‌جور دیگر باشم

آنا: اهم - آم. نمی‌خواهم این‌طور احساس کنی

هنری: و آن باعث می‌شود که من احساس کنم که کارم درست نیست.

درمانگر: احساس گناه می‌کنی و این که سخت‌گیر کرده‌ای. چیزی که در حال رخ دادن است این است که شما اکنون انتخاب دیگری داری. زمانی که درد و احساس خوب نبودن و شکست دادن آنا بالا می‌آید، شما واقعاً می‌توانی روی ارزش صادق بودن خود عمل کنی و بگویی «پسر، من الان واقعاً درد زیادی دارم. من روز بدی داشتم و صحبت کردن در مورد آن واقعاً سخت هست و من به کمک دیگری نیاز دارم.» پس شما می‌توانی به‌جای اینکه خودت و از شر این درد خلاص کنی و عصبانی شوی انتخاب دیگری داشته باشی. ارزش صداقت می‌تواند همان انتخاب دیگر باشی.

هنری: آره. می‌توانم آن را امتحان کنم. مشکل به نظر می‌رسه.

درمانگر: و برای شما، آنا، لحظه‌ای که احساس می‌کنی عمیقاً تنهایی و ناامیدی که هرگز ارتباط خوب و صمیمی نخواهی داشت که به آن نیاز داری، چگونه می‌توانی در آن لحظه روی ارزشت عمل کنی؟ در این لحظه چه کار می‌کنی؟

آنا: می‌توانم پیگیر مسئله او باشم و کنجکاوم در مورد آنچه او نیاز دارد

درمانگر: پس تو بر روی شفقت عمل می کنی، آیا متوجه میشی که در آن لحظه چه نیازی داره؟

آیا اطلاعاتی درباره او داری؟ آیا این بخشی از ارزش است یا نه؟

آنا: به گمانم. نگران اینم که هنوز او این باور را دارد که من او را دنبال می کنم و در کارش دخالت می کنم

درمانگر: (رو به هنری) چه احساسی پیدا می کنی اگر آنا ازت بپرسه که چه نیازی داری؟

هنری: ممکن است احساس بهتری داشته باشم. این احساس بهتر از پرسیدن سؤالات بازجویی است.

درمانگر: پس بیا ببینیم چطور پیش می رود. چیزی که مهم است این است که امروز شما واقعاً بتوانید این ارتباط را هنگام مواجهه با درد و رنج حفظ کنید.

هنری: بسیار خوب.

درمانگر: تو یک دفعه ارتباط و شکستی، اما تو می توانستی حفظش کنی و روی ارزش های خودت عمل کنی، مکالمه ای که داری خیلی متفاوت از آنچه که شروع کردیم هست. آنا: درست است.

درمانگر: و این کاری است که الآن ما به آن می پردازیم. یک مکالمه بسیار متفاوت است و بر روی ارزش ها به جای رفتارهای قدیمی که برای دور شدن از درد انجام می دادید عمل می کنیم.

هنری: اهمم. بسیار خوب.

درمانگر: بسیار خوب.

پیوست د

جداول

«طرح واره زوجین»

یک طرح واره یک باور اصلی درباره خودتان و رابطه شما است. احساسی که می گوید کارهایتان یا ارتباط صمیمی شما اشتباه است. طرح واره ها در دوران کودکی شکل می گیرند و در نتیجه تجربیات ناکارآمد با مراقبان، خواهران و برادران و همسالان ایجاد می شوند.

طرح واره ها از پیام های تکراری که ما در مورد خودمان (برای مثال، «شما بد هستید» یا «شما نمی توانید کاری را درست انجام دهید») یا از رویدادهای تلخ داریم می آیند. زمانی که یک طرح واره شکل می گیرد، بسیار پایدار است دیدگاهی پایا نسبت به آنچه در خودمان و روابطمان می بینیم و درک می کنیم.

طرح واره ها مثل عینک آفتابی هستند که همه تجربیات شمارا تحریف می کنند. آنها به نوعی چیزهایی را که می بینید رنگ می کنند و بر فرضیات و پیش بینی ها تأثیر می گذارند که به شما می گویند طرح واره حقیقت دارد یا به حقیقت تبدیل خواهد شد. طرح واره ها محرک های راه اندازی در تمام مسیر زندگی تان است که در دوران کودکی شکل می گیرند. محرک های رایج شامل تعارض، نیازهای قوی و افکار و احساسات سخت است. زمانی که یک طرح واره شروع می شود، احساسات بسیار دردناک (شرم، باخت، ناراحتی، ترس، خشم و غیره) را به وجود می آورد. طرح واره ها توانایی شما برای داشتن احساس امنیت در رابطه تان، توانایی شما برای برآورده کردن نیازهایتان و برآورده کردن نیازهای دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد.

ویژگی های طرح واره ها

آنها به عنوان حقایق بدیهی تجربه شده اند.

آنها خود پایدار و مقاوم به تغییر هستند.

به نظر می‌رسد که آنها آینده را پیش‌بینی می‌کنند، به‌خصوص آنچه در رابطه شما رخ خواهد داد، چون آنها توهم را ایجاد می‌کنند که شما می‌توانید ببینید چه چیزی در حال وقوع هست و نسبت به آن آماده می‌شوید آنها معمولاً با رویدادهای استرس‌زا تحریک می‌شوند، برخی از موضوعات دردناک در رابطه شما که باورهای قدیمی را در مورد خودتان فعال می‌کند.

آنها همیشه با سطوح بالایی از احساسات همراه هستند.

اقتباس از پذیرش و تعهد درمانی برای مسائل بین فردی. (مک کی، لئو، اسکین ۲۰۱۲)

گزارش روزانه افکار

افکار	احساسات	رخداد های اتفاق افتاده با شریک

۱۰ طرح‌واره مربوط به زوجین

۱. رهاشدگی / بی‌ثباتی: این عقیده و باور که شریک شما غیرقابل اعتماد است و اینکه او قطع ارتباط خواهد کرد یا ترکتان خواهد کرد.

۲. بی‌اعتمادی / سوء استفاده: این عقیده که شریک زندگی‌تان، به شما آسیب خواهد رساند، سوءاستفاده خواهد کرد یا از شما غافل خواهد ماند.

۳. محرومیت احساسی: عقیده به اینکه نیاز شما به داشتن حمایت عاطفی برآورده نخواهد شد.

الف - محرومیت تربیتی - عدم توجه

ب محرومیت همدلی - عدم درک

ج محرومیت حمایتی - عدم کمک

۴. نقص / شرم: باور اینکه شما به نحوی معیوب، پایین‌تر و پست‌تر یا غیرقابل دوست‌داشتنی هستید.

۵. انزوای اجتماعی / بیگانگی: باور اینکه شما مناسب و شایسته نیستید، شما به کسی تعلق ندارید. احساس تنهایی و نادیده گرفته شدن و درک نشدن درحالی‌که در کنار هم هستید.

۶. وابستگی: این باور که زنده ماندن بدون شریک زندگی‌تان سخت است و اینکه شما نمی‌توانید از خودتان مراقبت کنید.

۷. شکست: باور اینکه در رابطه‌تان شکست خواهید خورد (و جنبه‌های کلیدی زندگی).

۸. استحقاق / خودبزرگ‌بینی: باور اینکه شریک زندگی‌تان باید نیازهای شما را تأمین کند و شما حق دارید انتظار حمایت مداوم از او داشته باشید.

۹. فداکاری / مطیع: باور اینکه همیشه نیازهای شریکتان نسبت به نیازهای خودتان ارجح‌ترند - به این دلیل که نیازهای شریک زندگی‌تان مهم‌تر هستند یا به خاطر اینکه شما از طرد شدن می‌ترسید.

۱۰. معیارهای سخت‌گیرانه: باور اینکه شما و همسرتان بایستی بالاترین معیار عملکردتان را در زندگی و روابط برآورده کنید و اگر این معیارها برآورده نشوند، شما یا شریکتان اشتباه می‌کنید و سزاوار انتقاد هستید.

اثر طرح‌واره

اثر	طرح‌واره
تنهایی، شرم، افسردگی، خجالت، انزوا، حسرت، ترس، اضطراب	انزوای اجتماعی / بیگانگی اجتماعی
گناه، ترس، درماندگی، تعهد، خشم	فداکاری / فرمان‌برداری
خشم، ناامیدی، محرومیت،	استحقاق / بزرگ‌منشی
ترس، تنهایی، حسادت، ناامنی، حسرت، اندوه	رهاشدگی / بی‌ثباتی
ترس، اندوه، ناامیدی، درماندگی، خشم، شرم،	شکست
تنهایی، فوریت، محرومیت، درماندگی، اندوه، خشم،	محرومیت عاطفی
شرم، اندوه، ترس، درماندگی، خشم،	نقص / شرم
ناامیدی، عدم ارتباط، پوچی، ترس، نارضایتی، شرم،	معیارهای سخت‌گیرانه
ترس، سوظن، تنهایی، احتیاط، تردید، خشم، حسرت	بی‌اعتمادی / سوء استفاده
ترس، دمدمی، تنهایی، آسیب‌پذیر، حقارت، تردید، سردرگمی، اضطراب	وابستگی

محرك‌های راه‌انداز طرح‌واره مربوط به زوجین

طرح‌واره‌ها دیدگاه ما را از روابط، به‌ویژه در مواقعی که نیازهای هریک از زوجین متفاوت است، تحریف می‌کنند. وقتی طرح‌واره ما شروع می‌شود، ما به روش‌هایی، در برابر درد و احساسی که نتیجه آن است و برای محافظت خودمان واکنش نشان می‌دهیم. محرك‌های راه‌انداز در روابط ما غیرقابل‌اجتناب هستند. با این حال اگر بتوانید راه‌اندازها را برای طرح‌واره اصلی خود شناسایی کنید، یک قدم نزدیک‌تر به تغییر واکنش‌هایی خواهید بود که نزاع‌ها و تعارضات را تقویت می‌کند. در اینجا برخی از محرك‌های راه‌انداز مربوط به هر طرح‌واره آمده است:

رهاشدگی (ترد) / بی‌ثباتی: این طرح‌واره ممکن است زمانی که همسران کناره‌گیری می‌کند یا خارج از دسترس هست، برای شما ایجاد شود. همچنین وقتی شریک شما انتقاد گراست، از رابطه ناراضی به نظر می‌رسد یا به‌طور مستقیم و یا غیرمستقیم تهدید می‌کند که ترک می‌کند می‌تواند فعال شود.

عدم اعتماد / سوء استفاده: این طرح‌واره اغلب زمانی آغاز می‌شود که همسران چیزی می‌گویند یا کاری می‌کند که شمارا آزار می‌دهد، وقتی که متوجه می‌شوید شریک زندگی‌تان شمارا حمایت نمی‌کند و یا وقتی شریک زندگی‌تان چیزهایی که خوب به نظر نمی‌رسد، به شما تحمیل می‌کند.

محرومیت عاطفی: این طرح‌واره زمانی که احساس تنهایی می‌کنید، می‌تواند تحریک شود، اگر همسران جدا شده باشد، یا اینکه به نظر می‌رسد از شما محافظت نمی‌کند، یا دوستان ندارد و در کناران نمی‌کند.

نقص / شرم: فعال‌سازی این طرح‌واره می‌تواند به دنبال انتقاد همسران از شما باشد، یا وقتی که انتظارات او را نمی‌توانید برآورده کنید. پیغام‌هایی از این قبیل که شما ارزش آن را ندارید، یا به‌اندازه کافی خوب نیستند نیز با شدت بیشتری تحریک می‌کند.

انزوای اجتماعی / بیگانگی: این طرح‌واره می‌تواند زمانی که احساس می‌کنید از همسران و یا دوستان او متفاوتید (از لحاظ ارزش‌ها، علایق، سلیق و غیره) یا احساس می‌کنید دیده نمی‌شوید و

درک تان نمی‌کند، ایجاد شود. گاهی اوقات می‌تواند با احساس تنهایی که حتی در کنار همسران هستید فعال شود.

وابستگی: این می‌تواند زمانی ایجاد شود که با مشکلات و چالش‌ها روبه‌رو می‌شوید و همسران قابل‌دسترس نیست. هر شرایطی - جسمی یا عاطفی - که به شریک زندگی خود نیاز دارید و او در آنجا نیست نیز می‌تواند یک راه‌انداز باشد. هر تهدیدی مربوط به رابطه می‌تواند این طرح‌واره را فعال کند.

شکست: این طرح‌واره احتمالاً با انتقادات، یا پیام‌هایی که دریافت می‌کنید و شما نمی‌توانید طبق انتظارات همسران عمل کنید، ایجاد می‌شود. القا کردن این موضوع که دستاوردها، استعدادها، توانایی‌ها و هوش شما نقص دارد، نیز این باور هسته‌ای را فعال می‌کند.

استحقاق / خودبزرگ‌بینی: این می‌تواند زمانی ایجاد شود که همسران کاری را که می‌خواهید انجام نمی‌دهد یا نیازی که دارید برآورده نمی‌کند، یا زمانی که او نیازها و خواسته‌های خودش را به خواسته‌های شما ترجیح می‌دهد.

خودگذشتگی / فرمان‌برداری: این طرح‌واره می‌تواند زمانی که همسران به شما نیاز دارد و شما احساس اجبار برای کمک به او دارید، تحریک شود همچنین احساس می‌کنید که نیازهای شریک زندگی تان بدون در نظر گرفتن نظر شما که آیا می‌خواهید و یا خیر، شمارا کنترل می‌کند.

معیارهای سخت‌گیرانه: این می‌تواند زمانی ایجاد شود که شما و یا همسران طبق معیارهای زندگی تان عمل نمی‌کنید. شما به رفتارهای خاصی برای داشتن رابطه صمیمی اعتقاد دارید و این طرح‌واره همچنین می‌تواند با انتقاد، تعارض، یا احساس نارضایتی فعال شود.

فهرست محرک‌های طرح‌واره

وضعیت تحریکی	طرح‌واره	احساسات	رفتار چه چیزی شما انجام می‌دهید

۱۰ رفتار مقابله‌ای طرح‌واره‌ای مشترک در روابط

در زیر فهرستی از ۱۰ رفتار مقابله‌ای ناسازگار مشترک وجود دارد که زوج‌ها هنگامی که تحریک می‌شوند به کار می‌گیرند:

۱. حمله: سرزنش، انتقاد، سخن پرخاشگرانه، تحقیر کردن، متهم کردن، تحمیل مقاصد
۲. درخواست: کنترل، اصرار، بر درخواست‌های بیش‌ازحد، نیاز به توجه، حمایت، مراقبت
۳. تسلیم شدن: تسلیم کردن، تسلیم شدن، اجابت کردن، از خودگذشتگی، منفعل بودن یا مطیع بودن

۴. چسبیدن: وابستگی، جستجوی کمک و توجه در مشکلات، جستجوی اطمینان
۵. عقب‌نشینی: سکوت، قطع ارتباط، بی‌تفاوتی یا عقب‌نشینی عاطفی، فیزیکی و جنسی
۶. به دنبال تحریک: اجتناب به وسیله جستجوی هیجان و حواس‌پرتی از طریق خرید اجباری، رابطه جنسی، قمار، ریسک‌پذیری، کار زیاد و غیره
۷. تسکین‌دهنده اعتیادآور: اجتناب به وسیله بی‌حس کردن با الکل، داروها، غذا، تلویزیون، اینترنت و غیره
۸. دست‌کاری: تهدید و یا عدم انجام کاری، اغواکننده، عدم صداقت، احساس گناه
۹. تنبیه: دور شدن- تعویق پرخاشگری تدافعی، تأخیر، شکایت
۱۰. تنزیل و کاستن: پیشنهاد یا تأکید بر اینکه نیازهای شخص دیگر بی‌اهمیت، حداقل، دفاعی، و توجیهی است.

ارزش ها در روابط

این ها نمونه هایی از ارزش ها در روابط هستند تا به زوج ها کمک کنند ارزش های کلیدی را شناسایی کنند.

مصر	صاحب کار و حرفه	پذیرا
فعال	منصف	ماجراجو
وقت شناس	استوار	بشر دوست
احترام	انعطاف پذیر	قدر دان
قابل اتکا	بخشنده	جسور
رمانتیک	رک گو	با دقت
خود و کالتی	شوخ طبع	موافق
خود آگاه	سخاوتمند	در دسترس
خود مشفقانه	نجیب	متعهد
خود شناسی	سپاسگزار	مشفق
حساس	صادق	آرام
شهوانی	طناز	محتاط
جنسی	مستقل	با ثبات
خود انگیز	کنجاو	مشارکت
حمایتی	مهربان	کنجکاو
باز نراکت	بامحبت	قاطع
امین	وفادار	حساب گر
فهمیم	ذهن آگاه	قابل اعتماد
معتبر بودن	صبور	مصمم
مستعد		همدل
		مشوق

ارزش‌ها			
اهمیت ۱۰-۰			
رفتار مبتنی بر ارزش‌ها			
افکار که به‌عنوان موانع (داستان‌ها، انتظارات، پیش‌بینی‌ها) عمل می‌کنند			
احساساتی که به‌عنوان موانع (شرم، گناه، ترس، بی‌کفایتی) عمل می‌کنند			
کی می‌خواهم رفتار جدید را انجام دهم			
من مایل‌م این موانع باشند و هنوز قدم به سمت ارزش‌ها بردارم؟			

فهرست محرک های هفتگی

محرک	
افکار (اندیشه ها، داستان ها، انتظارات، پیش بینی ها، و غیره، که به عنوان مانع عمل می کنند)	
احساسات (احساساتی که به عنوان مانع عمل کردند: شرم، ترس، گناه و ...)	
رفتار (چه کاری انجام دادید؟)	
ارزش ها (چه ارزش ها با این رفتار ارتباط دارد؟ رفتار شما با این ارزش ها سازگار است؟)	
اقدامات مبتنی بر ارزش (چگونه شما دوست دارید رفتار متفاوت داشته باشید؟)	
لحظه انتخاب (هنگامی که شما انتخابی داشتید و شما به طور متفاوتی رفتار کردید؟)	

نظارت بر ارزش‌ها در طول هفته

به هفته گذشته فکر کنید، چگونه رفتار شما با ارزش‌های شما سازگار بوده است؟ رفتار همسران چگونه بوده است؟ ابتدا، با وارد کردن هر یک از ارزش‌های خود، اهمیت هر ارزش را ارزیابی کنید. برای هر ارزش، میزان هماهنگی خودتان بین ۰ تا ۱۰۰ درصد را بیان کنید، ۱۰۰ بودن یعنی اینکه تمام رفتارهای شما با این ارزش سازگار بوده و ۰ یعنی اینکه هیچ‌یک از رفتارهای شما با این ارزش سازگار نیستند. بعد از آن همسران را ارزیابی کنید.

ارزش‌های رابطه	اهمیت (۱۰ - ۱)	رفتارهای سازگار همسر من (۱۰۰٪ - ۰)	رفتارهای سازگار من (۱۰۰٪ - ۰)

همسویی با کار برگ ارزش ها

به هفته گذشته فکر کنید، چقدر رفتارهای شما با ارزش های شما سازگار بود؟ اول، با وارد کردن ارزش ها شروع کنید. سپس اقداماتی را که در طول هفته انجام داده اید یادداشت کنید. این که شریک شما چگونه به رفتارهای شما پاسخ می دهد. سپس اقداماتی که در راستای ارزش ها انجام داده اید و همچنین پاسخی که شریک شما داده است را بنویسید. در نهایت، به خودتان یک امتیاز کلی (۱۰۰ - ۰٪) برای اقدامات سازگار بدهید.

ارزش های رابطه	اقدامات سازگار با ارزش ها	نتیجه (چگونه به شریکتان پاسخ می دهید؟)	اقدامات ناسازگار با ارزش ها	نتیجه (چگونه شریکتان پاسخ داد؟)	رتبه بندی ارزش ها بر اساس اقدامات این هفته

هماهنگی با کاربرد ارزش‌ها برای زوجین

به هفته گذشته فکر کنید، چطور رفتارهای همسر شما با ارزش‌های شما سازگار بود؟ ابتدا با وارد کردن هر یک از ارزش‌های خود شروع کنید، سپس اقدامات خود را در هفته جاری که با آن ارزش‌ها سازگار است یادداشت کنید. چگونه به رفتارهای همسران پاسخ دادید؟ سپس، رفتار همسران را که با آن ارزش‌ها متناقض است را یادداشت کنید. چه واکنشی نشان دادی؟ درنهایت، به همسران یک امتیاز کلی (۱۰۰٪-۰) برای اقدامات سازگار با ارزش‌ها در این هفته بدهید.

ارزش‌های رابطه	ارزش‌های سازگار با ارزش شریک	نتایج (چگونه شما پاسخ دادید)	عمل‌های ناسازگار با ارزش‌های شریک	نتیجه (چه چیزی شما انجام دادید)	رتبه‌بندی برای اقدامات مبتنی بر ارزش‌های شریکتان ۱۰۰٪-۰

ورود تجارب بین فردی

رویداد	احساسات طرح‌واره‌ای	افکار مشتق شده از طرح‌واره	احساسات	تمایلات	آیا شما بر اساس تمایلات عمل می‌کنید

فهرست نیازهای روابط

ایمنی	رابطه	بیان خود
توازن	عاطفه	اعتبار
رحم و شفقت، دلسوزی	توجه	وضوح
توافق	آگاهی	خلاقیت
پیش بینی پذیری	تعلق	سرگرم کننده
وقوع و تکرار	تجلیل	صادقانه
حریم خصوصی	نزدیک بودن	شوخ طبعی
قابلیت اطمینان	ارتباط	الهام بخش
احترام / احترام به خود	اجتماع	بی نقص
آسایش	مصاحبت	احساسات تند و شدید
امنیت	یکدلی	بیان جنسیتی
استواری	راهنمایی	شفافیت
لمس کردن	هماهنگی	محدودیت‌های واقعی
اعتماد کردن	صمیمیت	مراعات
ارزش نهادن به خود	عشق	همکاری و کمک
پذیرش	تربیت کودک	تعاون
تقدیر	حمایت کردن	عادلانہ
حق طلبی	بی تفاوتی	متقابل
اثربخشی	درک کردن	مشارکت
مساوات	ملایمت	معامله بمثل
پیشرفت	استقلال	
امیدواری	ماجرا	
مقصود	انتخاب	
تحسین	کشف	
پیشرفت کردن	آزادی	
هدف	بی نیازی از دیگران	
اطمینان مجدد	فاصله دادن	
شناختن و شناختن	فوریت	
مهم بودن	انگیزش	
برای دیدن و دیده شدن		
تأیید		

فهرستی از احساسات زمانی که نیازها در رابطه در دسترس نیست

متأسف	ملول	شکونده	تنهایی	بهت زده
خشمگین شدن	ناامیدی	از کوره در رفتن	اشتیاق	مشکوک
آشفته	بیچاره	فرسودگی	زیان دیده	وحشت زده
تحریف کردن	دلسرد	ترساندن	مالخولیا	برجسته کردن
هشدار دهنده	جدا	باطل کردن	بدبختی	ناموفق
انتقال دادن	ویران کردن	متلاطم	بد گمان	غافلگیر شدن
کناره گیری	مایوس	افسرده	متضرر شده	بد گمان
دمدمی	مشوش	غصه دار کردن	سوگوار	تشدید یافتن
برآشفته	قطع شده	پاییدن	عصبی	وحشت زده
غم و اندوه	سست شدن	گناهکار	بی حس	بیزار
کینه	بد خلقی	دل شکسته	هتک حرمت	مزاحمت
مزاحم	نفرت	دل‌تنگ	پایمال کردن	متلاطم
دلواپس	نومید	ناگزیر	مضطرب	در آشفتگی
بی تفاوت	بی میل	مردد	بهت زده	نا معلوم
وحشت زده	رنجانیدن	بی امید	مزاحم شدن	ناخوشایند
نگران	غیر صمیمی	وحشت زده	بدبینی	پریشان خیال
شرمنده	پریشان شدن	پرخاشگری	فریب خورده	بی علاقه
سردرگم، گیج، مات	ناراحت	آزار رساندن	بی زور	احساس ضعف
مبهوت	مضطرب	بد اخلاق	متحیر	مغشوش
ضرب و شتم	مختل	بی تفاوت	وراجی کردن	آسیب پذیر
داغدیدگی	مشکوک	رنجیده	پشیمان	بسیار محتاط
گیج شده	زیر آب زدن	گوشه گیر	نادم	کم رو
خسته	وحشت	متزلزل	عزل شده	کسل
سوخته	عجیب و غریب	خشمناک	راندن	کنار کشیدن
سرد شدن	خجالت زده	تند مزاج	بی میل	خسته و کوفته
نگران	خشمگین	رنجانیدن	کم حرف	نگرانی
تعارض	حسود	تنها بودن	کناره گرفتن	بیچاره
دست پاچه کردن	اوقات تلخی	حسادت	بی قرار	آرزو داشتن
اهانت	کردن	وحشت زده	آزار گری	
بد خو	خسته کردن	عصبی	ترساندن	
خبرگی	فرسودگی	نگاه دزدکی	خود آگاه	
شکست دادن	بیقرار	بیحال	حساس	
محزون و مغموم	مغشوش	بی توجه	لرزان	
به ته رساندن	سراسیمگی	کوفته		

فهرستی از احساسات زمانی که نیازها در روابط برآورده می‌شوند.

مجدوب	به وجد آمده	دل بستگی	آسودن
محبت	سر بلند	تحسین برانگیز	بازسازی شده
هوشیار	توانمند	تقویت شدن	امنیت
شگفت زده	تشویق کردن	گرفتار	راضی
سرگرم کننده	فعال	شاد	پایگاهی ایمن
قدردانی	سفارش شده	سرزنده	آرام
بیدار شدن	شیفته شدن	با محبت	جذاب
متحیر	مشتاق	دلپذیر	چرند
ترس آمیخته با احترام	از خود بیخود	جنبش	انگیختن
خوش	برابر	آشکار	غافلگیر شدن
آرامش	برانگیخته	افتخار	دلسوز
تمرکز	نشاط	خوش بینانه	محبت آمیز
بشاش	انتظار	احساساتی	شاگرد
با ذکاوت	فیض بخش	صلح آمیز	هیجان انگیز
راحت	شیدا شدن	اهل تفریح و بازی	آرامش
دلسوز	تکمیل شده	سرگرمی	اعتماد
دلگرم	خوشحال	سر بلند	پر جنب و جوش
خوشنود	حق شناسی	طراوت	صمیمیت
کنجکاو	راضی	دوباره جوانی کردن	
محظوظ	امیدوار	آرامش بخش	
مشتاق	الهام بخش	خلاصی از رنج و عذاب	

فهرست شبه احساسات

رها شده	سوء تفاهم
مورد آزار قرار گرفته	غفلت
تاخت و تاز	رئیس وار رفتار کردن
تحقیر	بر اتگیختن
خیانت کردن	رد شده
ترسناک	گرفته شده برای انتقال
فریب خورده	تهدید شده
گوشه گیری	گول خورده
انتقاد شده	ناشناخته
کاسته	غفلت شده
رد کردن	توجه نشده
نادیده گرفته شده	بی اهمیت
برسمیت نشناختن	ناخوشایند
ناکافی	ناشناخته
نالایق	پشتیبانی نشده
توهین	ناخواسته
ارعاب	مستعمل
نامعتبر	هتک حرمت
دستکاری شده	مظلوم
دست کم گرفتن	

پیامدها در مقابل تهدیدات

عواقب	مجازات و تهدیدها
تن صدای خنثی	تن صدای عصبانی
استفاده از اهرم برای برقراری محدودیت‌های دائم	نتیجه‌ای که به دنبال آن نیست تهدید است
مرز به وضوح از قبل بیان شده است	پیش از زمان اعلام نشده است
موضع محبت آمیز اما قوی	موضع خصمانه
وظیفه حفاظت از خودتان و ایجاد ایمنی است	تغییر یا کنترل همسرتان
انتخاب گزینه‌ها (به عنوان مثال، ما می‌توانیم در زمان توافق شده باهم شام بخوریم و یا در صورتی که بیش از ۱۵ دقیقه دیر کنید می‌توانید به تنهایی شام بخورید.	عدم تمایل به ارائه یک انتخاب، تمایلی به شنیدن ندارد
ایجاد مرزها ارائه می‌شوند	دلایل به طور دلخواه به این مسئله مربوط می‌شوند
به طور منطقی به رفتار دشوار مرتبط هستند	ارتباط منطقی با رفتار دشوار ندارد.

موانع گوش دادن همدلانه

همه این استراتژی‌ها به‌عنوان موانعی برای گوش دادن مؤثر عمل می‌کنند زیرا همه آن‌ها تلاش می‌کنند تا تجربه گوینده را به حداقل برسانند یا تحت تأثیر قرار دهند. وقتی این تاکتیک‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند، اجازه نمی‌دهند شنونده به‌طور کامل دیدگاه گوینده را درک کند.

توضیح دادن. شما می‌توانید تشخیص دهید که زوجین در حال دفاع، از توضیحات بیش از حد یا توجیه موقعیت خود استفاده می‌کنند وقتی که بادل‌تراشی به دنبال این هستند که بگویند خطا ندارند. این تاکتیک دفاعی ممکن است احساسات و نیازهای گوینده را به حداقل برساند «من نمی‌توانستم شمارا به این دلیل صدا بزنم که...»، «سعی کردم به‌موقع خود را نشان دهم، اما...»، «من نمی‌دانستم که این رویداد برای شما اهمیت دارد.»

اطمینان بخشی. این استراتژی جایگزین گوش دادن بوسیله رفتاری می‌شود که برای تسلی دادن یا تسکین دادن به دیگران عمل می‌کند. هدف این است که درد را بهتر و کم کند. این می‌تواند به‌عنوان حداقل یا تحقیر واکنش احساسی تجربه شود. «من به شما اهمیت می‌دهم»، «این تقصیر شما نیست»، «رئیس شما قصد ندارد شمارا بسوزاند»، «چیزی درباره نگرانی وجود ندارد»، «این درست خواهد بود.»

بازجویی. عملکرد بازجویی به‌عنوان یک مانع زمانی است که همسر به هنگام گوش دادن بیشتر نگران دستیابی به حقایق و درک دیدگاه خود است و نه درک دیدگاه گوینده. در اینجا زوجین سوالات زیادی می‌پرسند، سعی می‌کنند عقل و منطق را با احساسات توجیه کنند. «چه ساعتی از من انتظار داشتید که به شمارا تلفن بزنم؟»، «چرا نظر رئیس شما اهمیت دارد؟»، «چرا اهمیت می‌دهید که برادرتان به شام نمی‌آید؟»، «چرا لازم است برای همه چیز به‌موقع عمل کنیم؟»

حل مسئله. حل مسئله نیز می‌تواند مفید باشد. با این حال، این فن معمولاً پس از اینکه افراد احساس شنیده شدن می‌کنند و درک می‌شوند، مؤثر است. وقتی که زوجین پیش از موعد به حل مسئله اقدام

نمایند، اغلب برای اجتناب از ماندن با هیجانات عمل می‌کنند. در این مانع، یک همسر به دنبال مشاوره یا حل مشکل است تا گوش دادن. «شما نباید اجازه دهید رئیس تان با شما صحبت کند»، «شما باید به جنی بگویید که این کار او نیست»، «ما می‌توانیم به مادرتان بگوییم که او هفته آینده می‌تواند از بچه‌ها پرستاری کند.»

آرام کردن. زوجین وقتی با همه‌چیز موافق هستند بدون اینکه به‌خوبی گوش دهند، آرام هستند. آن‌ها بیشتر به خشنود کردن شخص دیگر، هماهنگ کردن چیزها یا جلوگیری از درگیری مشغول هستند تا درک کردن. آن‌ها مسئولیت را بر عهده می‌گیرند و به‌منظور پایان دادن گفتگو که درک درست را مسدود می‌کند، معذرت‌خواهی می‌کنند.

از مسیر خارج شدن. معمولاً در تعارض اتفاق می‌افتد. زوجین مکالمه را از مسیر خارج می‌کنند و این موضوع را به جهت دیگری هدایت می‌کنند. این کار به‌عنوان مانعی عمل می‌کند چون مکالمه را در مسیری متفاوت قرار می‌دهد.

تصحیح کردن. این رفتار مکالمه را به سمت درک حقایق «درست» و بررسی معکوس به‌جای درک تجربه همسر، سوق می‌دهد. «من شمارا در ساعت ۵:۱۵ صدا زدم نه ۵:۲۵» این اتفاق در سه‌شنبه شب رخ داد نه جمعه. این اغلب برای گوینده گیج‌کننده و حواس‌پرت کننده است و پاسخ هیجانی او را باطل می‌کند.

قضاوت کردن. زوجین زمانی که ارزیابی‌های سراسری درباره متکلم انجام می‌دهند قضاوت می‌کنند و از آن به‌عنوان توجیهی برای گوش ندادن به کل پیام استفاده می‌کنند. «تو هیچ‌وقت از چیزی راضی نیستی»، «تو خودخواه هستی»، «تو خیلی حساس هستی.» هم‌چنین زوجین وقتی که تنها به بخش‌هایی از پیام که باورهای خود را تأیید می‌کند پاسخ می‌دهند قضاوت می‌کنند.

شناسایی. زوجین تشخیص می‌دهند وقتی که ارتباط برقرار می‌کنند متکلم درمورد خود می‌گوید و به بیان داستان و تجربه خود می‌پردازد. «من دقیقاً همان زمانی که سال گذشته مرا در روز تولدم رها کردی، دقیقاً همین احساس را داشتم.» «خوب، در مورد آن زمانی که با سروصدا به من زنگ زدی

چی؟»، «مادرم هم در رابطه ما باهم دخالت می کند» تمرکز سپس به نگرانی های شنونده تبدیل می شود به جای اینکه متکلم در تلاش برای انتقال است.

ذهن خوانی. زوجین بر روی ذهن خواندن متمرکز هستند یعنی بیشتر به نیت متکلم توجه می کنند و متکلم بیشتر از آن چیزی است که درواقع می گوید. وقتی که زوجین ذهن خوانی می کنند، به فرضیات درباره متکلم «به معنی واقعی» یا اینکه انگیزه های پنهان او چیست، توجه می کنند.

کاربرگ علایق مشترک

علاقه من	ارزش ها و نیازهای من	علاقه شریک من	ارزش ها و نیازهای من	علاقه مشترک، ارزش ها و نیازها

راهنمای مهلت دادن

هنگامی که مهلت خواسته می‌شود:

۱. فوراً توقف کنید. وقتی یک همسر مهلت می‌خواهد، بحث باید بلافاصله پایان یابد. این مهلت خواستن باید مورد احترام قرار گیرد و نباید به عنوان توضیحات، دفاع، تکذیب یا آخرین کلمات باشد. همه چیز متوقف می‌شود.

۲. فوراً ترک کنید. همسری که خواستار مهلت است باید محل و فضای فیزیکی واقعی را ترک کند. اگر زوجین از لحاظ فیزیکی قادر به ترک نیستند (به عنوان مثال در هواپیما هستند یا ماشین)، آن‌ها باید تمام صحبت و تعامل را برای دوره زمانی توافق شده متوقف کنند.

۳. از مهلت به طور مؤثر استفاده کنید. این وقفه نباید برای تشدید خشم و فکر کردن دوباره به مسائل مورد استفاده قرار گیرد. در عوض، تمرکز باید خود انعکاسی باشد و مسئولیت تجربه یک فرد را بر عهده بگیرد. زمانی که زوجین از مهلت برای شناسایی ارزش‌ها، احساسات و نیازها استفاده می‌کنند، مؤثرتر است.

۴. همیشه به زمان توافق شده برگردید. اگر یک همسر در زمان مورد توافق برنگردد، مهلت نتیجه معکوس خواهد داشت و اوضاع را بدتر خواهد کرد. اگر یک همسر احساس ترس و سردرگمی داشته باشد، او به وفادار بودن به مهلت‌های آینده مشکل خواهد داشت و این فرآیند در طولانی مدت مؤثر نخواهد بود.

۵. به مسئله برگردید. مهلت به معنای پایان بحث نیست، فقط به منظور به تأخیر انداختن بحث تا زمانی است که هر دو همسر قادر به مؤثرتر بودن باشند.

در طول یک مهلت:

از گسلش در افکار مبتنی بر طرح‌واره استفاده می‌شود. این افکار را نادیده بگیرید و به تجربه کنونی خود بازگردید.

از شفقت به خود استفاده کنید. با خودتان مهربان باشید و مایل به مشاهده درد عاطفی باشید. این درد به شما اطلاعاتی درباره آنچه احساس می کنید و آنچه در رابطه نیاز دارید، می دهد. نباید سعی کنید درد را با سرزنش یا قضاوت کنترل کنید.

تجربه را فیزیکی کنید. تصور کنید که احساسات شما شکل فیزیکی دارد. از خود پرسید کجا در بدن شما این درد را به شدت احساس می کند؟ رنگ، شکل، اندازه آن؟ چقدر شدید است؟ به هر حرکتی یا دگرگونی های ظریف توجه کنید. مواجهه را تمرین کنید و / یا از کار برگ مواجهه برای ماندن در حال حاضر با هرگونه احساسات دشوار در طول زمان، استفاده کنید.

پیگیری اقدامات ضروری است. توجه کنید که دارید از رفتارهای مقابله ای با ارزش های قدیمی استفاده می کنید یا سعی دارید درد را سرکوب کنید. به هرگونه درخواست برای کنترل یا تغییر تجربه خود، یا تلاش برای تغییر همسران توجه کنید.

ارزش ها را مشخص کنید. مهم ترین ارزش های شما در این لحظه چیست؟ وقتی این درد را نشان می دهد چه می خواهید؟ چه ارزش هایی می توانند به شما کمک کنند و روشن کنید که چگونه می خواهید ادامه دهید؟

از حل مسئله استفاده کنید. از زمان برای کسب درک تعارض با شناسایی احساسات و نیازهای زمینه ای و استفاده از مهارت های حل مسئله استفاده کنید. از کار برگ - حل مسئله برای ایجاد مهلت استفاده کنید.

کار برگ مواجهه

برای استفاده در طول مهلت استفاده می شود.

در حال حاضر چه احساساتی در بدنم تجربه می کنم؟

کجا در بدن من بیشترین شدت را دارد؟

این تجربه چه شدتی در بدن از ۰ تا ۱۰ دارد؟

تجربه را شرح دهید:

رنگ:

شکل:

اندازه:

حرکت:

ترس من در مورد این مهلت چیست؟

افکار و عقاید من در مورد این مهلت چیست؟ پیش‌بینی من درباره این درگیری چیست؟

ارزش‌های من چیست؟

کار برگ حل مسئله

برای استفاده در طول مهلت استفاده می‌شود.

چه طرح‌واره‌هایی برای من ایجاد شده‌اند؟

واکنش معمول من به این طرح‌واره چیست؟ آیا من تمایل به شرکت در رفتارهای مقابله‌ای دارم؟

تحریک خاص چه بود؟

احساسات من چیست؟

نیازهای من چیست؟

ارزش‌های من در مورد این تعارض چیست؟

یک درخواست مبتنی بر ارزش‌ها چه شکلی است؟

چه وقت

احساس کردم

من نیاز دارم

آیا مایل هستید؟

References

- Coughlin Della Selva, P. (२००६). Intensive short-term dynamic psychotherapy. New York and London: Karnac Books.
- D’Zurilla, T. J. & Goldfried, M. R. (१९९१) Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, १०(१): १०१–१२६.
- Gottman, J. (१९९९). The marriage clinic: A scientifically based marital therapy. New York and London: W.W. Norton & Company.
- Gottman, J., & DeClaire, J. (२००१). The relationship cure: A 4-step guide to strengthening your marriage, family, and friendships. New York: Random House.
- Gurman, A. (२००२). Clinical handbook of couple therapy (६th ed.). New York: Guilford Press.
- Harris, R. (२००९). ACT with love: Stop struggling, reconcile differences, and strengthen your relationship with acceptance and commitment therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (१९९९). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (१९९९). Acceptance and commitment

therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Hoopes, J. (2009). Acceptance and interpersonal functioning: Testing mindfulness models of empathy. Ph.D. dissertation. The University of Texas at Austin.

Johnson, S. (2004). The practice of emotionally focused couple therapy: creating connection (2nd ed.). Basic Principles Into Practice Series. New York: Routledge.

Lasater, I. 2010. Words that work in business: A practical guide to effective communication in the workplace. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Lev, A. (2011). A new group therapy protocol come binding acceptance and commitment therapy (ACT) and schema therapy in the treatment of interpersonal disorders: A randomized controlled trial. PsyD dissertation. Wright Institute, Berkeley, CA.

Luoma, J., & Hayes, S. C. (in press). Cognitive defusion. In W. T. O'Donohue, J. E.

Fisher, & S. C. Hayes (Eds.) Empirically supported techniques of cognitive behavior therapy. New York: Wiley.

Luoma, J., Hayes, S. C., & Walser, R. (2007). Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY for Couples

242

Luquet, W. (2006). Short-term couples therapy: The imago model in action. New York: Routledge.

McKay, M., & Fanning, P. (1991). Prisoners of beliefs: Exposing and changing beliefs that control your life. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

McKay, M., Lev, A., & Skeen, M. (2012). Acceptance and commitment therapy for interpersonal problems: Using mindfulness, acceptance, and schema awareness to change interpersonal behaviors. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

McKay, M., Fanning, P., Lev, A., & Skeen, M. (2013). The interpersonal problems workbook: ACT to end painful relationship patterns. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. Canadian Journal of Counseling, 43(3), 198.

Rosenberg, M. B. (2003). Nonviolent communication: A language of life. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Titchener, E. B. (1916). A text-book of psychology. New York: Macmillan.

Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. (2015). The ACT practitioner's guide to the science of compassion tools for fostering psychological flexibility. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Twohig, M. (2007). A randomized clinical trial of acceptance and commitment therapy versus progressive relaxation training in the treatment of obsessive compulsive disorder. Ph.D. dissertation. University of Nevada, Reno.

Vuille, P. (n.d.). Thoughts as sales representatives. Association for Contextual Behavioral

Science. Retrieved November 22, 2015.

https://contextualscience.org/thoughts_as_sales_representatives

Walser, R. & Westrup, D. (2009). *The Mindful Couple: How Acceptance and Mindfulness*

Can Lead You to the Love You Want. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Young, J. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema focused approach*.

Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, J. (2004). *Schema therapy for couples*. Workshop, November 2 and 3, New York.

Young, J. (2012). *Schema therapy: Beyond the basics*. Workshop with Wendy Behery, January 27 and 28, Springfield, New Jersey.

Young, J., & Lindemann, M. (2002). *An integrative schema-focused model for personality disorders*. In R. Leahy & T. Dowd (Eds.) *Clinical advances in cognitive psychotherapy: Theory and application*. New York, NY: Springer.

Young, Klosko, & Weishaar (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York

London: The Guilford Press.