

فهرست

مقدمه.....	۵
فصل ۱. طرح‌واره‌درمانی: آگاهی از روابط.....	۱۴
فصل ۲. زمان گذشته، زمان حال: یافتن الگوهای خانوادگی.....	۴۴
فصل ۳. جاذبه، عشق و جذابیت طرح‌واره‌ای.....	۵۹
فصل ۴. نگاهی به آینده.....	۷۶
فصل ۵. ذهنیت‌ها: در لحظه کنونی.....	۹۰
فصل ۶. آگاهی به ذهنیت‌ها.....	۱۱۱
فصل ۷. مدیریت ذهنیت‌ها.....	۱۳۰
فصل ۸. زمان گذشته: مدیریت ذهنیت‌های والد.....	۱۴۰
فصل ۹. فرار بزرگ: درک ذهنیت‌های مقابله‌ای.....	۱۵۹
فصل ۱۰. ارضای نیازهای کودک درون‌تان.....	۱۹۲
فصل ۱۱. تغییر ذهنیت.....	۲۱۳
فصل ۱۲. بازگرداندن «سلامت» به بزرگسال درون خود.....	۲۴۲
فصل ۱۳. مسیری روشن روبه‌رو شدن با تعارضات، روابط و تصمیم‌گیری.....	۲۶۹
فصل ۱۴. نگاه به رابطه جنسی از منظر ذهنیت‌ها.....	۲۹۵
فصل ۱۵. خیانت.....	۳۰۵
فصل ۱۶. یادگیری هیجانی.....	۳۳۵
کلام پایانی.....	۳۵۴
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۳۵۶
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۳۵۷
درباره نویسندگان.....	۳۵۹

مقدمه

یک شروع جدید!

چرا شروع به خواندن این کتاب کرده‌اید؟ آیا صرفاً در مورد کارکرد روابط کنجکاو هستید؟ آیا به آماده کردن خود برای شروع رابطه‌ای جدید می‌اندیشید؟ آماده‌سازی خود برای روابط، فکر خوبی است؛ به همین سبب دوره‌هایی برای آمادگی پیش از ازدواج مبتنی بر مفاهیم طرح‌واره درمانی برای افراد تدارک دیده شده است. شاید هم از رابطه‌تان ناخرسند بوده و به دنبال راهی برای بهتر کردن آن هستید. اینها همه دلایل خوبی برای جستجو و پذیرش روش‌های تازه و یادگیری مهارت‌های ارتباطی جدید هستند.

مطالعات نشان داده‌اند ۸۰٪ افرادی که در روابطشان مشکل دارند بدون دریافت کمک حرفه‌ای، در طول چهار یا پنج سال، از همدیگر جدا می‌شوند. جان گاتمن، محقق برجسته حوزه روابط، در پی مطالعه بیش از ۶۰۰ زوج در «آزمایشگاه عشق» سیاتل به این نتیجه دست یافت. درست است که بحران‌ها خطرآفرین هستند اما در عین حال می‌توانند فرصت رشد و بهبود ایجاد کنند. به علاوه دور از انتظار نیست که در طی یک رابطه پایدار، بحران‌های زیادی پیش آید.

شما تنها نیستید، بلکه افراد بسیاری شرایط مشابه شما را دارند! خواست شما برای بهبود بخشیدن به رابطه‌تان، قابل تحسین است. این به معنای تلاش شما برای سرمایه‌گذاری بر روی رابطه‌تان است. شاید زمانی که شما شروع کنید همسران نیز مشتاق و درگیر این فرآیند شود. به طور معمول، بهبودی با اشتیاق و انگیزه یکی از شما شروع می‌شود، با این حال مطمئن باشید که هر آنچه شما از سمت خودتان انجام دهید بر رابطه‌تان تأثیر خواهد گذاشت. بنابراین پیش بروید و تغییرات را از جانب خودتان ایجاد کنید. در این کتاب با اینکه دنیای رابطه‌ها به طور کامل تشریح نمی‌شود،

توصیه‌های کاربردی بسیاری به شما ارائه خواهد شد تا به درکی از دلایل قرارگرفتن مکرر در تله‌های تکراری خود نائل شده و راهی برای خروج پیدا کنید. به نظرتان این نقطه خوبی برای شروع نیست؟

مقدمه

اکنون که شما با خواندن این کتاب به ما اعتماد کرده‌اید، اجازه دهید که ما، نویسندگان کتاب، خودمان را معرفی کنیم. بروس استیونس، روان‌شناس بالینی است و ۲۵ سال سابقه درمان تخصصی در حوزه زوج‌درمانی دارد. او در یکی از دانشگاه‌های کشور استرالیا، در سمت استاد پژوهشی مشغول به فعالیت است. اکهارد رودیگر، عصب‌شناس، روان‌پزشک و روان‌درمانگر، دو دهه تجربه بالینی دارد و رئیس فعلی انجمن بین‌المللی طرح‌واره درمانگران است. هر دوی ما مربی پیشرفته طرح‌واره درمانی و از نخستین نویسندگان این حوزه هستیم.

درمان مناسب؟

اگر شما به سوپرمارکتی از درمان‌های متعدد می‌رفتید، کدام درمان را انتخاب می‌کردید؟ چنانچه می‌خواهید درمانی انتخاب کنید که تفاوتی عمیق در شما ایجاد کند، بایستی ملاک‌های زیر را داشته باشد:

۱. **توضیح:** درمان بایستی به توضیح اینکه چرا کارهایی را (شامل افکار، احساسات و رفتارها) انجام می‌دهیم، بپردازد. یک درمان خوب، دلایل زیربنایی مشکلات روان‌شناختی را مورد توجه قرار می‌دهد.
۲. **ریشه‌های کودکی:** درمان باید ریشه‌های کودکی مشکلات بزرگسالی را پیدا کند؛ تجاری که به ما آموخته‌اند به شیوه خاصی رفتار کنیم.
۳. **اثربخشی تأییدشده:** درمانگرانی که با این چشم‌انداز کار می‌کنند احتمالاً عملکرد مؤثرتری خواهند داشت. این امر با شواهد حاصل از آزمایش‌های بالینی با استانداردهای قابل قبول، تأیید می‌شود.

۴. **کاربردی بودن:** چنین درمانی باید از مفاهیمی بهره برد که به راحتی قابلیت کاربرد داشته باشند. مداخلات بایستی برای فرد معنا داشته باشد، مرتبط با مشکلات او بوده و مهم تر از همه بتواند تغییر ایجاد کند.
۵. **دامنه تأثیر:** اینکه درمان بتواند مشکلات ساده و سراسر را حل کند و در ضمن تغییراتی در مشکلات شخصی مزمن و دشوار ایجاد کند، حالت ایده‌آل درمان است. این قابلیت در درمان اختلال شخصیت که چالش‌های زیادی برای درمانگر ایجاد می‌کند، سنجیده می‌شود.
۶. **یکپارچه‌نگری:** درمان خوب، باید یکپارچه بوده و از جنبه‌های راهگشای سایر درمان‌ها نیز بهره برد؛ همچون تکنیک‌های ذهن‌آگاهی که امروزه بسیار معمول است.

یک سؤال مهم؟ ممکن است شما در شگفت باشید که آیا اصولاً این ملاک‌ها در میان هزاران روان‌درمانگر و درمانگر حوزه روابط، پیدا می‌شوند؟ خوشبختانه خبر خوب این است که سه رویکرد درمانی می‌توانند واجد این شرایط باشند. بیشترین شواهد اثربخشی درمان برای زوج‌ها، مربوط به **زوج درمان مبتنی بر هیجان** است. این درمان برای بیشتر مشکلات زوجی کارآیی بالایی دارد، اما برای حل مشکلات جدی شخصیت، طراحی نشده است. هرچند اثربخشی دو **درمان طرح‌واره درمانی و رفتار درمانی دیالکتیک** برای مشکلات مزمن و جدی شخصیتی تأیید شده‌اند، لیکن داده‌های مربوط به کارآیی درمانی این دو رویکرد، بیشتر مرتبط با درمان‌های انفرادی است. در کنار آن، جان گاتمن و دیوید اشنارخ دو نویسنده‌ای هستند که ما را در راستای انطباق طرح‌واره درمانی برای درمان زوج‌ها، تحت تأثیر قرار داده‌اند. ما دو نفر، از نویسندگانی هستیم که برای نخستین بار، کتاب راهنمای درمانگران برای طرح‌واره درمانی روابط زوج‌ها را تألیف کردیم. کتاب حاضر، اولین کتاب خودیاری طرح‌واره درمانی برای زوج است.

انتخاب با شماست

ممکن است به تمام آنچه در این کتاب ارائه می‌شود احتیاج داشته باشید. در این صورت، بایستی تمرین‌ها را با دقت به کار بگیرید. خواندن صرف مطالب به امید اینکه مفاهیم یاد گرفته خواهند شد و کنار گذاشتن کتاب، کفایت نمی‌کند. برای ایجاد تغییرات در افکار، تجارب و رفتارها، شما باید به طور عملی با بسیاری از تمرین‌ها درگیر شوید. در کتاب، بیش از ۹۰ تمرین وجود دارد؛ آنهایی را که برایتان جذاب است انتخاب کنید. تعدادی از تمرین‌ها دشوار و پیچیده هستند، اما همه آنها برای استفاده حداکثری از این کتاب مناسب هستند. بسیاری از آنها تمرین‌هایی هستند که با مداخلات رایج طرح‌واره درمانگران، انطباق یافته‌اند.

تمرین‌های این کتاب در سه طبقه کلی قرار می‌گیرند:

۱. گزارش‌افکار: توصیه می‌شود که در طی خواندن کتاب از دفترچه‌ای که حتی می‌تواند فایل قفل‌داری در کامپیوترتان باشد، استفاده کنید. با داستان زندگی‌تان شروع کرده و به داستان‌تان همچون یک شرح‌حال روان‌شناختی فکر کنید. می‌توانید نوشتن را در کنار تجسم کردن و تغییر داستان زندگی‌تان که در فصل بعد ارائه می‌شود انجام دهید.

۲. تمرین‌های تجربی: روی تلاش شما برای تجربه کردن چیزها، به روشی متفاوت تمرکز خواهد شد. برای مثال، استوارت قصد داشت در مورد خدمت داوطلبانه در خارج از کشورش تصمیم بگیرد. او دفترچه‌ای داشت و از وضعیت «دودلی» خود نوشت و کمی بعد، پاسخی برای آن یادداشت کرد. علاوه بر این، او به طور تجسمی در مورد پاسخ‌های احتمالی پدر فوت شده‌اش نیز نوشت. با اینکه ممکن است تصنعی به نظر برسد، اما این کار به او کمک کرد تا دیدگاه متفاوتی به دست آورد، موضوعاتی که با آن روبه‌رو بود را روشن و واضح ببیند و تلاش کند بفهمد چه چیزی برایش بهترین است.

۳. تغییر رفتار: شما به انجام فعالیت‌های متعددی تشویق می‌شوید. به آنها به عنوان آزمایش‌های علمی نگاه کنید. از شما خواسته می‌شود که نتیجه را پیش‌بینی کنید؛

برای مثال، احتمال وقوع «اگر چیزی را که از همسرم می‌خواهم مطالبه کنم، او عصبانی خواهد شد و من را تحقیر خواهد کرد» را با روش درصدی درجه‌بندی کنید (برای نمونه احتمالاً ۹۵٪) و در نهایت با آنچه در واقعیت روی می‌دهد، مقایسه کنید. سپس شما بر روی معنا و مفهوم باورهای عمیق‌تان تفکر خواهید کرد که سرانجام ممکن است این کار به تغییر در الگوی رفتارتان، که بعدها در این کتاب شرح داده خواهد شد، منجر شود. اگر حتی نتوانید توصیه‌های کتاب را به طور کامل انجام دهید ولی از پس شکستن اجتناب‌تان از موقعیت‌ها برآیید، باز هم یک تجربه موفق خواهید داشت.

تمام تمرین‌ها، «خودیاری» هستند. در ابتدا تمرکز بر روی شما خواهد بود و نه همسرتان. معمولاً ما می‌خواهیم که همسرمان اول تغییر کند، اما بیشترین تأثیر، درون خود ما است. این تأثیرگذاری، شما را قادر به ایجاد تغییراتی سریع می‌کند. احساس بهتری نسبت به خود پیدا خواهید کرد که شروع خوبی برای سفری طولانی خواهد بود. تغییرات رفتاری شما، می‌تواند بر روی همسرتان نیز تأثیر گذارد.

اما از ابتدا یک داروی تلخ وجود دارد: ما معتقدیم همسر شما، مسئول تسکین زخم‌های شما نیست. اگر شما خودتان را نپذیرید، احتمال کمی وجود دارد که فرد دیگری شما را بپذیرد و دوست داشته باشد. مسئولیت پذیرش و شفقت نسبت به خود را نمی‌توان به کس دیگری با گفتن چنین جملاتی تفویض کرد: «من خودم را دوست ندارم، اما اگر تو مرا دوست داشته باشی احساس بهتری خواهم داشت.» منطبق با رویکرد اشناخ، مدل ما نیز بر تقویت ذهنیت «بزرگسال سالم» در درون‌مان تأکید دارد. این امر، باعث می‌شود که از شریک زندگی‌مان مستقل شویم و هر دو امکان حرکت و رشد داشته باشیم. یک رابطه سالم بر پایه دو بزرگسال سالم ساخته می‌شود. بدون در نظر گرفتن اینکه در ابتدا چقدر لذت‌بخش خواهد بود، هیچ نوعی از وابستگی در آن وجود ندارد. چیزی که در ابتدا عاشقانه به نظر می‌رسد، ممکن است در انتها یک زندان شود. این کتاب به شما می‌آموزد برای برخورداری از رابطه‌ای شکوفا، در وهله اول از خودتان بهتر مراقبت کنید.

فعالیت: آماده هستید که با خودتان قراردادی ببندید؟ پیشنهاد می‌کنیم با خودتان تعهدی برای انجام یکی از تمرین‌های عملی کتاب به انتخاب خودتان ببندید و هر روز در طی ۹۰ روز آینده آن را تکرار کنید. می‌دانیم که مطالبه زیادی است، اما این تعهد، اهمیت رابطه (و در واقع شادمانی شما) را پررنگ می‌سازد و اطمینان می‌دهد که شما پیشرفت‌های اساسی خواهید داشت.

یک رابطه صمیمی متوازن و سالم، بر پایه دو فردی بنا شده که هیجان‌ات متکی بر خود و متعادلی داشته باشند. ترانه‌های عاشقانه معمولاً حرف متفاوتی می‌زنند: «من بدون تو نمی‌توانم زندگی کنم» یا «من برای تو می‌میرم.» هر دوی اینها به طور اغراق‌آمیزی خوب جلوه یافته‌اند، چرا که احتیاج شما به همسران برای برخورداری از تعادل هیجانی و امیدبخشی‌های او، رابطه شما را تحت فشار قرار می‌دهد. شما می‌توانید در مواقعی به رابطه‌تان تکیه کنید، اما نه همیشه. در ابتدای راه به نکته مهمی توجه کنید: لازم است که نیاز دلبستگی‌تان را با میزان مناسبی از استقلال و جرأت‌مندی تعدیل کنید. ایستادن بر روی هر دو پای خود در روابط - یعنی پای دلبستگی و پای جرأت‌مندی - تعادل مناسبی را ایجاد خواهد کرد. تکیه بیش‌ازحد بر دلبستگی، ممکن است در ابتدای رابطه احساس خوبی ایجاد کند، اما در بلندمدت احتمالاً منجر به درهم‌تنیدگی و ایجاد ملالت و خستگی در ارتباط می‌شود؛ به‌خصوص در فضای رابطه جنسی. به طور معمول، استقلال و وجود برخی رازها، فرد را جذاب‌تر می‌کند، در حالی که دانستن «همه چیز» در مورد یکدیگر، از جذابیت جنسی می‌کاهد. بنابراین برقراری تعادل میان پاهای مربوط به دلبستگی و جرأت‌مندی است که به رابطه‌ای متعادل می‌انجامد. شما به طور حتم روی دو پا، بهتر خواهید ایستاد!

هیچ چیز مانع این نیست که شما خودتان به تنهایی تمرین‌های کتاب را انجام دهید، با این حال بهتر است که همسران نیز همراه شما شود. اگر در حال حاضر همسران مشتاق مشارکت نیست، پیش‌بینی می‌کنیم تغییراتی که شما به رابطه‌تان خواهید آورد تفاوتی در وضعیت ایجاد کند، ممکن است همسر شما مشتاق شود و حتی رابطه‌تان را دگرگون کند. جرأت امیدوار بودن را داشته باشید!

تفکر: برای برقراری ارتباط عمیق‌تر با محتوای کتاب در نخستین دور مطالعه کتاب

و نوبت‌های بعدی، انتخاب‌های متعددی وجود دارد. ولی طبیعتاً باید انتخاب کنید که کدام یک بیشترین کمک را به شما خواهد کرد. اگر شما در انجام تمرین‌ها آشفته می‌شوید، لطفاً فوری آن را قطع کنید. اگر احساس عدم امنیت هیجانی می‌کنید، تمرین را ادامه ندهید و در مورد تمرین‌های بعدی نیز محتاط باشید.

هشدار: اگر شما و همسرتان مشکلات ارتباطی مزمنی دارید و در حال حاضر مراجعه هم‌زمان به زوج درمانگر ندارید، به شما توصیه می‌کنیم که این قدم را بردارید. حل کردن بعضی از مشکلات دشوار است و بهتر است از کسی کمک بگیرید. با یک متخصص سلامت روان که ترجیحاً به طرح‌واره درمانی آگاه است، ملاقات داشته باشید. اما استفاده از این کتاب را نیز فراموش نکنید.

تمرین: تصور کنید که اقوام و دوستان شما برای جشن تولد ۸۰ سالگی‌تان دور هم جمع شده‌اند. به این موارد فکر کنید: کجا زندگی می‌کنید؟ با چه کسی زندگی می‌کنید؟ چه کسانی به دیدارتان می‌آیند؟ دوست دارید چه چیزی از آنها بشنوید؟ مایلید در مورد اینکه چگونه زندگی کرده‌اید، چه چیزی را بفهمید؟ چه تغییرات کوچکی، از حالا می‌تواند در کامل کردن و رضایت‌بخش‌تر کردن زندگی‌تان مؤثر باشد؟ اگر از حالا تغییراتی ایجاد نکنید چه چیزی در آینده دور - مثلاً در تولد ۸۰ سالگی‌تان - شما را دچار پشیمانی خواهد کرد؟ در این مورد در دفترتان بنویسید. این تمرین می‌تواند شما را با ارزش‌های اصلی و بنیادین‌تان مرتبط کند و همچون قطب‌نمایی در تشخیص مسیر زندگی‌تان راه‌نما باشد.

خواندن و درگیر شدن با مفاهیم طرح‌واره درمانی این کتاب، می‌تواند اولین قدم برای تبدیل اندیشه‌هایتان به واقعیت‌هایی پایدار باشد.

انتخاب: شاید بخواهید در ابتدا مروری کلی بر روی کتاب داشته باشید یا اینکه با بخش ذهنیت بزرگسال سالم شروع کنید. این خوب است، اما کتاب را کنار نگذارید چرا که در این صورت بهره‌پایدار کمی از آن خواهید بود.

آیا قرارداد را با خودتان بستید؟ چرا آن را یادداشت نمی‌کنید و امضاء و تاریخ نمی‌زنید؟ آیا همسرتان هم آن را امضاء می‌کند؟ نقش ما یافتن تمرینی است که برای شما مفید باشد، ما را در انجام آن همراهی کنید.

مرور اجمالی

در این کتاب، طرحی کلی از معرفی طرح‌واره درمانی و کاربرد آن در روابط زوجی، ارائه شده است. تمرکز اولیه بر طرح‌واره که ویژگی منحصر این رویکرد است، خواهد بود. نمایی تحولی در مورد مشکلات ارتباطی ارائه و تبیین می‌شود که مسلماً تأکید آن بر تاریخچه روان‌شناختی شما است. سپس مفهوم ذهنیت معرفی خواهد شد که نشان می‌دهد در حال حاضر طرح‌واره درمانی چه‌طور به کار گرفته می‌شود. مراحل کار با ذهنیت‌های ناکارآمد شامل آگاهی به ذهنیت، مدیریت ذهنیت و در نهایت تغییر ذهنیت است. به دنبال مطالب ذکر شده، فصل مربوط به تقویت ذهنیت بزرگسال قرار دارد. موضوعات خاص مربوط به زوج و خیانت مطرح شده و از نوشتن در مورد مسائل جنسی پرهیز نشده است. در نهایت موضوع مربوط به یادگیری هیجانی به طور کامل بررسی شده است.

برای مطالعه بیشتر

- For the pattern of mode aware, mode management, and mode change see the group schema therapy (Farrell, Reiss, and Shaw, 2014).
- John Gottman has written many books, but his book with Silver (1999), *The Seven Principles for Making a Marriage Work*, is the easiest to read.
- Gitta Jacob and her colleagues (2015) have written a schema therapy self-help book for individuals, which we highly recommend.
- For emotionally focused therapy for couples see Susan Johnson (2004).
- David Schnarch has written *Passionate Marriage* (1998) and *Intimacy and Desire* (2009).
- Behavioral pattern breaking is described by van Vreeswijk, Broersen, Bloo, and Haeyen (2012).
- Jeffrey Young's original self-help book, *Reinventing Your Life*, is still helpful but a bit dated; it's based on the schema model but didn't include the newer concept of modes (Young and Klosko, 1993).
- We contributed to the first book to guide therapists in applying schema therapy to couples (DiFrancesco, Roediger, and Stevens, 2015).

منابع

- DiFrancesco, C., Roediger, E., & Stevens, B. (2015). *Schema therapy for couples: A practitioner's guide to healing relationships*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Farrell, J., Reiss, N., & Shaw, I. (2014). *The schema therapy clinician's guide: A complete resource for building and delivering individual, group and integrated schema mode treatment programs*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Gottman, J., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making a marriage work*. New York, NY: Three Rivers Press.
- Jacob, G., van Genderen, H., & Seebauer, L. (2015). *Breaking negative thought patterns: A schema therapy self-help and support book*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Schnarch, D. (1998). *Passionate marriage: Keeping love and intimacy alive in committed relationships*. New York, NY: Owl.
- Schnarch, D. (2009). *Intimacy and desire—awaken the passion in your relationship*. New York, NY: Beaufort Books.
- van Vreeswijk, M., Broersen, J., Bloo, J., & Haeyen, S. (2012). Techniques within schema therapy. In M. van Vreeswijk, J. Broersen, & M. Nadort (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research and practice* (pp. 186–195). Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (1993). *Reinventing your life*. New York, NY: Plume.

طرح‌واره‌درمانی

آگاهی از روابط

نظریه‌های پایه‌ای بسیار زیادی در مورد روابط وجود دارند که مربوط به دوره قبل از علوم جدید هستند. این نظریه‌ها، محدودیت‌هایی داشته و از یکسری افراط‌ها و تناقضات در امان نیستند.

در مورد چگونگی طبقه‌بندی رویکردهای گوناگون درمانی، فکر کنید. چه چیزهایی در این رویکردها مورد توجه قرار می‌گیرند و چه مواردی نادیده گرفته می‌شوند. تقریباً تمامی رویکردهای درمانی، از چنین نقشه‌برداری گزینشی برخوردار هستند: روشی ممکن است افکار را دنبال نموده و احساسات را فراموش کند، در حالی که هدفِ روش دیگر، گشودن ژرفای هیجانی بوده و تمرکز اندکی بر روی رفتار داشته باشد. اما به طور کلی، تأثیر اختلال شخصیت بر روی روابط صمیمی، واقعیت مهمی است که در بین رویکردها مورد غفلت قرار گرفته است.

اختلال شخصیت

اگر از درمانگران با تجربه در مورد مهم‌ترین چالش موجود در کمک به زوجها بپرسید، مشکلات مربوط به شخصیت، پاسخی است که خواهید شنید. مشکلات شخصیتی به طور عمده، ویژگی اصلی روابط شکننده و نیز افکار آشفته و مختل است. این مشکلات، شامل عدم ثبات هیجانی در شخصیت مرزی، انزوآگزینی در شخصیت اسکیزوئید، خودمحوری در شخصیت خودشیفته و جنون اخلاقی در شخصیت ضداجتماعی می‌شود. در کتاب حاضر، ما به موارد مشکل‌ساز ذکر شده خواهیم

پرداخت؛ چرا که این چالش‌ها در شکل‌گیری یا برهم‌خوردن روابط متعهدانه تأثیر بسیاری دارند.

توصیف دیگر برای مشکلات شخصیتی این است که آنها عمدتاً در طول زندگی باقی می‌مانند و به طور اجتناب‌ناپذیری، سبب مشکلات بین‌فردی می‌شوند:

لاری ولخرج و بسیار تکانشی است. او با همسرش آماندا تعارض دارد. آماندا در مراسم کلیسا حضور می‌یابد و قصد دارد تا به طور منظم کمک‌هایی را به آنجا داشته باشد. اما همان‌طور که اظهار داشته بود: «لاری بدون فکر کردن به تعهدات‌شان، خرید می‌کند، قبض‌ها پرداخت‌نشده باقی می‌مانند. این روش مسئولانه زندگی کردن نیست.»

رمان‌های جین آستین، برای اندیشیدن به اهمیت موضوع شخصیت، بسیار راهگشا هستند. به کتاب‌های مشهور او، مثل *غرور و تعصب*، *عقل و احساس* و *پارک منسفیلد* نگاه کنید. با اینکه همگی آنها عاشقانه هستند، اما به‌سرعت با شخصیت افراد محک می‌خورند.

تفکر: لحظه‌ای به روابط عاشقانه گذشته خود که شکست خورده‌اند ببینید. فهرستی از حوزه‌های مشکلات آنها بنویسید. آن دسته از مواردی که مشکلات شخصیتی را نشان می‌دهند، مشخص کنید. آیا آقای دیلوگ‌بای و کلنل براندون را در رمان *عقل و احساس*، به یاد می‌آورید؟

علاوه بر این: فیلمی که بر اساس رمان جین آستین ساخته شده را ببینید و با دوست خود در مورد شخصیت‌ها گفت‌وگو کنید. چگونه مشکلات شخصیت به نارضایتی افراد در روابط‌شان می‌انجامد؟ به این موضوع دقت کنید که این اتفاقات نه تنها در رمان جین آستین، بلکه در زندگی واقعی نیز رخ می‌دهد.

یادداشت نظری: ممکن است شما با تأکید زیاد ما بر پویایی‌هایی شخصیت در ابتدای کتاب، گیج شده باشید. واقعیت این است که به طور معمول، مشکلات شخصیتی در کتاب‌های خودیاری نادیده گرفته می‌شوند. در حالی که اگر شما نسبت به صفات شخصیتی‌تان آگاه نشوید، آنها را به عنوان پاسخ‌هایی به تجربیات کودکی‌تان در نظر بگیرید و بر روی آنها کار نکنید، این مشکلات می‌توانند تمام تلاش‌هایتان را برای

بهبود رابطه‌تان تحت تأثیر قرار داده و از بین ببرند. شبیه به ساختن قلعه شنی که برای لحظه‌ای زیبا به نظر می‌رسد، ولی جریان آب آن را از بین خواهد برد و شما مرتباً خود را گرفتار همان تله در زندگی می‌بینید. بنابراین، تغییر را با کار کردن بر روی شخصیت که پایدارترین بخش وجود شماست، آغاز می‌کنیم.

مطالعات نشان داده‌اند که وجود نشانه‌های اختلال شخصیت در جمعیت عادی، بسیار رایج است و تنها ۲۳ درصد جمعیت، عاری از چنین نشانه‌هایی هستند. درحقیقت، بیش از ۷۰ درصد مردم، درجاتی از اختلال شخصیت را دارند. به همین دلیل است که در نظر گرفتن وجوه اختلال شخصیت به منظور دستیابی به نظریه‌ای جامع برای تغییر، ضروری است. همچنین این موضوع، ضرورت وجود درمانی قدرتمند مثل طرح‌واره درمانی را نشان داده و نیز، دلیل متفاوت بودن کتاب حاضر را روشن می‌سازد.

در ابتدا، طرحی کلی از طرح‌واره درمانی و چشم‌انداز بالینی آن ارائه خواهد شد. سپس به میراثی که همه ما از کودکی با خود می‌آوریم، نظر می‌اندازیم. در وهله بعد، به پیچیدگی موجود در پویایی زوج‌ها، تحت عنوان ذهنیت‌ها پرداخته و راه‌های مؤثری برای تغییر الگوهای ناکارآمد و تثبیت یافته ارائه خواهیم کرد. در نهایت، بر یادگیری هیجانی به طور عمیق‌تری تمرکز خواهیم کرد.

طرح‌واره درمانی، ترسیم نقشه‌ای از سرزمین‌های بد

طرح‌واره درمانی نقشه‌ای جامع ارائه می‌کند و انگاره اصلی‌اش این است که آسیب‌پذیری خودمان را نسبت به الگوها (طرح‌واره‌ها)یی که در کودکی و نوجوانی مان شکل گرفته‌اند بشناسیم. طرح‌واره درمانی تنها در حد نظریه باقی نمی‌ماند بلکه درمانی قدرتمند برای ایجاد تغییرات پایدار - حتی برای مشکلات بی‌ثبات و جدی - فراهم می‌سازد. طرح‌واره درمانی، با مسائلی که جریان اصلی شناخت درمانی از آن غافل مانده روبه‌رو است: پردازش حافظه مشکل‌دار، مشکلات برخاسته از دوران کودکی، واکنش‌های هیجانی کنترل نشده و مشکلات تکرار شونده در روابط صمیمی. در واقع این رویکرد، مؤلفه‌های عمیق و تحولی درمان‌های بلندمدت را با درمان‌های فعال و

تغییر محور رویکردهای کوتاه‌مدت ترکیب کرده است.

زمانی که شما یاد می‌گیرید واکنش‌هایتان را شناسایی کرده و ریشه‌های آنها را شناسید، امور برایتان معنا پیدا می‌کند. این، نقطه شروع خوبی برای پذیرش و مهربانی با خود است. همچنین می‌توانید دانسته‌های خود را با همسران در میان بگذارید. بهتر از این، شما می‌توانید در طرح‌واره درمانی ابزارهای کاربردی مناسبی برای قطع تعامل‌های تکراری منفی و یافتن راه‌های جدید ارتباطی، بیابید. درمان‌های محدودی، قابلیت مسلّم طرح‌واره درمانی را برای تغییر دارا هستند.

یادداشت نظری: طرح‌واره درمانی، مناسب چه موقعیت‌هایی است؟ کتاب حاضر در چه دسته‌ای از کتب درمانی طبقه‌بندی می‌شود؟ طرح‌واره درمانی از شناخت درمانی سر برآورده است. رویکردهای شناختی که تمرکزشان بر روی افکار است، از نظر مفهومی واضح بوده و به سادگی فهمیده می‌شوند. آرون بک «انقلاب شناختی» را آغاز و درمان شناختی - رفتاری را که به طور گسترده‌ای مورد تحقیق قرار داده بود، برای درمان افسردگی معرفی کرد. بعدها این درمان برای همه مشکلات روان‌شناختی به کار گرفته شد. با این که سودمندی درمان شناختی - رفتاری برای گروهی از مشکلات تأیید می‌شد، اما در درمان اختلال شخصیت کارگشا نبود. این محدودیت، منجر به شکل‌گیری درمان‌هایی قدرتمندتر همچون طرح‌واره درمانی شد.

طرح‌واره درمانی، رویکردی بسیار یکپارچه‌نگر است. در واقع، یانگ تشابهات و تفاوت‌های این درمان را با درمان‌های عمده‌ای چون مدل «فرمول‌بندی مجدد» بک، نظریه روان‌تحلیل‌گری، نظریه دلبستگی بالبی (به‌خصوص مدل‌های کاری درونی) و درمان مبتنی بر هیجان، مشخص کرده است. تأثیراتی را نیز گشتالت، تحلیل روابط متقابل و روان‌نمایشگری بر این درمان داشته‌اند. طرح‌واره درمانی برخلاف دیگر درمان‌های شناختی، تمرکز زیادی بر هیجان‌ها داشته و تمایل بیشتری برای اکتشاف ریشه‌های مشکلات روان‌شناختی در کودکی و نوجوانی دارد. این درمان، از تمرکز بر مشکلات کنونی به سمت بررسی الگوهای تمام زندگی تغییر جهت می‌دهد. علاوه بر آن، کاربردی بودن و سهولت درک مفاهیم طرح‌واره درمانی، تمایل بالا به استفاده گسترده از آن را در پی دارد. در حالی که رفتار درمانی دیالکتیکی برای درمان اختلال

شخصیت مرزی طراحی شده است، طرح‌واره درمانی تقریباً برای تمام اختلال‌های شخصیت مؤثر واقع می‌شود.

تمرکز بر طرح‌واره

یک از اصطلاح طرح‌واره برای توضیح دسته‌هایی از باورهای منفی استفاده کرد. جیس رایت معتقد است که افراد به طور عمده، دارای ترکیبی از انواع طرح‌واره‌ها هستند که طرح‌واره‌های مثبت و سازگار را هم شامل می‌شود. حتی افرادی که علائم شدید یا ناامیدی و یأس عمیق دارند از طرح‌واره‌های سازگاری برخوردارند که به آنها برای مقابله کمک می‌کند.

جفری یانگ باور داشت که طرح‌واره‌های ناسازگار در اثر تجربیات کودکی زهرآلود، شکل می‌گیرند. طرح‌واره‌ها نشان‌دهنده زخم‌های هیجانی باقی‌مانده از نیازهای ضروری ارضاننشده کودک و راهی برای کنار آمدن با تجربیات منفی از جمله نزاع‌های خانوادگی، طرد، خصومت و خشونت از طرف والدین، معلمان یا همسالان، در کنار مراقبت و حمایت ناکافی والدین هستند.

تفکر: آیا می‌توانید تجارب بد کودکی خود را بیابید؟ در آن زمان چگونه با آن کنار آمدید؟ به نظر تان آیا شباهتی به واکنش‌هایتان در مقابل فشارهای روانی امروز زندگی شما دارد؟

طرح‌واره‌ها، فرض‌های زیربنایی را آشکار می‌سازند که فراتر از افکار خودآیند منفی (هیچ‌وقت مسائل خوب پیش نمی‌رود) و قوانین (با پدرت عصبانی نشو) هستند. در سطح طرح‌واره‌ها، باورهای بنیادین غیرشرطی هستند (من بی‌ارزش هستم). طرح‌واره‌ها شبیه به یک کلیپ ویدئویی کوتاه هستند که مجموعه‌ای از خاطرات پیچیده، شامل هیجانات شدید و واکنش‌های بدنی را در خود ذخیره می‌کنند و تمام وجود فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. زمانی که طرح‌واره‌ها فعال می‌شوند، شما در طول زمان به عقب می‌روید، خود را در تله زندگی کودکی تان می‌یابید و به زندگی فعلی، از پشت عینک کودکی خود می‌نگرید.

طرح‌واره‌ها زیربنای تفکرات ما در مورد خودمان و دیگران و نیز مبنای رفتارهایمان