

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طرحواره درمانی با زوجین

راهنمای بالینگران برای بهبود روابط

چپارا سیموان / اگهارد رودر / بروس استیونس /

ترجمه:

دکتر سجاد پناهی فر / دکتر زینب شایبختی



موسسه انتشارات بعثت

تهران - تابستان ۱۳۹۹

سرشناسه	: سیمونه-دی فرانچسکو، کیارا
عنوان و نام پدیدآور	: Simeone-DiFrancesco, Chiara
مشخصات نشر	: طرحواره‌درمانی با زوجین: راهنمای بالینگران برای بهبود روابط / چیارا سیمون، اکهارد رودیگر، بروس استیونس ؛ ترجمه سجاد پناهی‌فر، زینب شاه‌بختی.
مشخصات ظاهری	: تهران : بعثت ، ۱۳۹۹.
شابک	: ۲۸۴ ص.
وضعیت فهرست نویسی	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۷۰۶۱-۵
یادداشت	: فیپا
موضوع	: عنوان اصلی: Schema therapy with couples : a practitioner's guide to healing relationships, 2015.
موضوع	: زوج درمانی
موضوع	: Couples therapy :
موضوع	: زوج‌ها-روان‌شناسی
موضوع	: Couples -- Psychology :
موضوع	: شناخت‌درمانی طرحواره
موضوع	: Schema-focused cognitive therapy :
رده بندی کنگره	: RC۴۸۸/۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۴۲۷۱۹



موسسه انتشارات بعثت

بنیان‌گذار مرحوم استاد فخرالدین حجازی
تأسیس: ۱۳۴۷ / پروانه نشر: ۶۵۴ / شماره ثبت شرکت‌ها: ۳۳۷۱
عضو رسمی اتحادیه ناشران و کتاب‌فروشان تهران و انجمن فرهنگی ناشران کتب دانشگاهی

طرحواره‌درمانی با زوجین

راهنمای بالینگران برای بهبود روابط

چیارا سیمون / اکهارد رودیگر / بروس استیونس /

ترجمه: دکتر سجاد پناهی‌فر / دکتر زینب شاه‌بختی

نوبت چاپ: اول / تاریخ انتشار: تابستان ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد / تعداد صفحات: ۲۸۵ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۷-۰۶۱-۵

نشانی: تهران - خ انقلاب، خ ۱۶ آذر، نبش کوچه بهنام، شماره ۳۶، ساختمان بعثت

کدپستی: ۵۴۴۹۳-۱۴۱۷۹ / دفتر: ۶۶۹۶۶۸۶ / پخش: ۶۶۴۱۸۱۹۸

کتاب‌فروشی شعبه ۱: ۶۶۴۱۹۸۹۹ / کتاب‌فروشی شعبه ۲: ۶۶۴۹۲۰۷۱

www.besatpub.ir / besat.lib@gmail.com

© این اثر مشمول قانون حمایت مولفان و منصفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ و قانون ترجمه، تکثیر کتب و نشریات و آثار صوتی و پخش و مصوب ۱۳۵۲ است. کلیه حقوق چاپ، نشر و پخش و تکثیر به هر صورت (چاپ، تکثیر، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) محفوظ و مخصوص ناشر است و هرگونه کپی‌برداری و نقل مطالب از تمام یا قسمتی از این اثر بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

فهرست

۱۱		مقدمه
۱۳		فصل اول
۱۳		طرحواره درمانی چه چیزی ارائه می‌کند؟
۱۳		۱-۱ به چیزی پنهان است، چه چیزی دیده می‌شود؟
۱۴		۲-۲ بررسی شواهد
۱۵		۱-۳ راتر از درمان شناختی
۱۵		۱-۴ جزییات و مدل طرحواره درمانی
۱۷		۱-۵ مدل طرحواره درمانی
۱۸		۱-۶ معرفی مدل ذهنی
۲۱		۱-۷ چالش کار با زوئین
۲۱		۱-۸ پیشینه‌ی پژوهشی تخصصی
۲۳		۱-۹ نمای مختصری از مراحل طرحواره درمانی برای زوجین
۲۵		خلاصه
۲۷		فصل دوم
۲۷		قرارداد اولیه و مصاحبه‌ی آغازین
۲۷		۲-۱ مصاحبه‌ی اولیه
۲۸		۲-۲ مشکلاتی که وجود دارند
۳۰		۲-۳ انتظارات
۳۱		۲-۴ "قرارداد" برای درمان
۳۳		۲-۵ اول ایمنی
۳۳		۲-۶ نکات تکمیلی
۳۵		۲-۷ شروع با مداخله در بحران
۳۵		۲-۸ پایان دادن به جلسه نخست
۳۶		۲-۹ شروع با یک شریک در وهله اول
۳۷		۲-۱۰ چه تعداد درمانگر؟
۳۹		۲-۱۱ با فرد یازوج؟
۴۱		خلاصه
۴۳		فصل سوم
۴۳		سنجش رابطه
۴۳		۳-۱ پرسش‌نامه
۴۴		۳-۲ ژئوگرام

۴۶	۳-۳ چرا ژنوگرام انجام شود؟
۴۷	۳-۴ شرح حال روابط که توسط خود فرد ارائه شده است:
۴۷	۳-۵ شناسایی طرحواره
۴۸	۳-۵-۱ بریدگی و طرد
۴۹	۳-۵-۲ خودگردانی و عملکرد مختل شده
۵۰	۳-۵-۳ محدودیت مختل شده
۵۱	۳-۵-۴ دیگر جهت‌مندی
۵۱	۳-۵-۵ گوش به زنگی بیش از حد و بازداری
۵۳	۳-۶ طرحواره‌های اصلی و جبرانی
۵۴	۳-۷ سبک‌های مقابله‌ای طرحواره
۵۶	۳-۸ جزائیت طرحواره‌ای در درمان
۵۸	خلاصه
۵۹	فصل چهارم
۵۹	درک ریشه‌های سبک‌های ارتباطی
۵۹	۴-۱ هم‌کارگری سال‌ها ناسالم
۶۱	۴-۲ میراث پنهان
۶۲	۴-۳ عشق بی‌قید و شرط؟
۶۳	۴-۴ حل و فصل گذشته
۶۴	۴-۵ نکته‌ای در مورد کشش و گیرایی
۶۵	۴-۶ "جذائیت" در مغز مرتبط آن با طرحواره‌ها
۶۶	۴-۷ رویکرد طرحواره در هم‌تنیده
۶۷	۴-۸ جمع‌بندی در صورت‌بندی موردی
۶۹	۴-۹ اما چرا نظریه؟
۷۰	خلاصه
۷۱	فصل پنجم
۷۱	مبانی عمل مبتنی بر شواهد در زوج درمانی
۷۱	۵-۱ مطالعه‌ی موردی: بیل و بتی
۷۳	۵-۲ تلاش‌های اصلاحی
۷۶	۵-۳ دسترسی به طیف کاملی از هیجانات اصلی
۷۸	۵-۴ بن‌بست؟
۸۰	۵-۵ افکار اضافی
۸۱	خلاصه
۸۳	فصل ششم
۸۳	طرحواره‌ها و ذهنیت‌ها
۸۳	۶-۱ از طرحواره‌ها تا ذهنیت‌ها
۸۴	۶-۲ جزئیات مدل ذهنیت
۹۲	۶-۳ ذهنیت‌های تکمیلی
۹۵	۶-۴ مفهوم ذهنیت نوزاد

۹۵	۱-۴-۶ ویژگی‌های کلی ذهنیت‌های نوزاد
۹۹	۲-۴-۶ بررسی و کار با ذهنیت‌های نوزاد در زوجین
۱۰۱	۳-۴-۶ توجه به درمان ذهنیت‌های نوزاد
۱۰۴	۵-۶ برخی جنبه‌های اضافی مقابله با ذهنیت‌های کودک
۱۰۶	۶-۶ چرخه‌های ذهنیت در زوجین
۱۰۹	خلاصه
۱۱۱	فصل هفتم
۱۱۱	رویکرد طرحواره درمانی برای زوجین
۱۱۱	۱.۷ توصیه‌های سودمند برای تبدیل جلسه‌ی درمان به یک محیط امن برای زوج
۱۱۲	۲-۷ توانمندی متوازن به جای بی‌طرف ماندن
۱۱۳	۳-۷ فکر کردن در مورد زبان، تنظیم لحن صدا و استفاده از کلمات
۱۱۴	۴-۷ استفاده از خود افشاگری و الگوهای خانوادگی سالم، قهرمانان، معنویت و مذهب
۱۱۵	۵-۷ توزین سطح فشار سازی
۱۱۶	۶-۷ سروکار داشتن با زمین بی‌ثبات
۱۱۸	۷-۷ کار کردن با انتظارات منفی
۱۲۰	۸-۷ بهبود مهارت‌های ارتباطی
۱۲۲	۹-۷ طرحواره درمانی موجب چه چیزی در فرآیند ارتباط می‌شود؟
۱۲۴	خلاصه
۱۲۵	فصل هشتم
۱۲۵	ترسیم نقشه‌ی ذهنیت و کارت‌های آموزشی چرخه‌ی درمان
۱۲۵	۱-۸ معرفی مدل ذهنیت ابعادی و پویا
۱۲۹	۸-۲ نقشه‌های ذهنیت
۱۳۷	۳-۸ استفاده از کارت‌های آموزشی چرخه‌ی ذهنیت
۱۴۰	۴-۸ مثال موردی مشروح
۱۴۵	۵-۸ مزایای استفاده از نقشه‌های ذهنیت
۱۴۶	۶-۸ تیم و کارول: دیگر مثال مشروح
۱۵۳	۷-۸ نقشه‌ی پیشروی
۱۵۴	۸-۸ نقشه‌ی راه
۱۵۵	خلاصه
۱۵۷	فصل نهم
۱۵۷	مداخلات در درمان زوجین
۱۵۷	۱-۹ نقش همدلی
۱۵۸	۲-۹ تصویرسازی ذهنی
۱۵۹	۳-۹ شروع باز آفرینی تکنیک تصویرسازی ذهنی
۱۶۳	۴-۹ بی‌اعتبارسازی
۱۶۵	۵-۹ مراقبت از کودک
۱۶۷	۶-۹ ایمن‌سازی تصویرسازی ذهنی برای افراد و زوجین

۱۷۰	۹-۷ مطالعه‌ی موردی: مایکل و آماندا
۱۷۳	۹-۸ گفت‌وگوی ذهنیت‌ها روی صندلی‌های متعدد
۱۸۰	۹-۹ پرداختن به خشم
۱۸۱	۹-۱۰ کار با ذهنیت‌های تکانشی و بی‌انضباط کودک
۱۸۲	۹-۱۱ بازگرداندن ویدئو به عقب
۱۸۳	۹-۱۲ الگوشکنی رفتاری و تعیین تکالیف
۱۸۵	۹-۱۳ نقش توجه‌آگاهی
۱۸۹	۹-۱۴ برنامه‌ی طرحواره‌ای برای زوجین
۱۹۱	۹-۱۵ نتیجه‌گیری
۱۹۱	خلاصه
۱۹۳	فصل دهم
۱۹۳	مشکلات رایج در زوج درمانی، از جمله رابطه‌ی نامشروع، بخشش و خشونت
۱۹۳	۱۰-۱ رابطه‌ی نامشروع
۱۹۴	۱۰-۱-۱ نشانه
۱۹۵	۱۰-۱-۲ مایه‌ی رابطه‌ی نامشروع
۱۹۶	۱۰-۱-۳ رابطه، نامشروع مبتنی بر اجتناب از تعارض
۱۹۷	۱۰-۱-۴ رابطه‌ی نامشروع مبتنی بر اجتناب از صمیمیت
۱۹۹	۱۰-۱-۵ رابطه‌ی نامشروع مبتنی بر اعتیاد جنسی
۲۰۲	۱۰-۱-۶ رابطه‌ی نامشروع مبتنی بر آشپزی خالی
۲۰۲	۱۰-۱-۷ رابطه‌ی نامشروع مبتنی بر ربط خارج از خانه
۲۰۳	۱۰-۱-۹ طرحواره درمانی روابط نامشروع
۲۰۵	۱۰-۱-۱۰ نقش ذهنیت در روابط نامشروع
۲۰۸	۱۰-۱-۱۱ قوانین اصلی
۲۰۹	۱۰-۱-۱۲ چه زمانی شما می‌بخشید؟
۲۱۲	۱۰-۱-۱۳ بهبود رابطه پس از خیانت با آئین‌مندی
۲۱۲	۱۰-۱-۱۴ احتیاط
۲۱۳	۱۰-۱-۱۵ خلاصه‌ای از رابطه‌های نامشروع
۲۱۴	۱۰-۲ آماده‌شدن برای ازدواج یا داشتن یک رابطه متعهد
۲۱۴	۱۰-۳ خشونت خانگی
۲۱۹	۱۰-۴ مشکلات مرتبط با سوءمصرف مواد
۲۲۲	۱۰-۵ بازگشت به زوج درمانی
۲۲۴	۱۰-۶ همسر مقاوم
۲۲۶	۱۰-۷ اختلال شخصیت عمیق‌تر
۲۲۸	۱۰-۸ جداسدن و طلاق گرفتن
۲۳۳	خلاصه
۲۳۵	فصل یازدهم
۲۳۵	تمایز نیازها از خواسته‌ها و چالش یکپارچه‌سازی
۲۳۵	۱۱-۱ نیازها
۲۳۶	۱۱-۲ تمایز بین نیازها و خواسته‌ها

مقدمه

خانواده نخستین و مهم‌ترین کانون اجتماعی است که به‌عنوان سنگ بنا و پایه‌ی اصلی جامعه از ارزش و اعتبار بالایی برخوردار است. این نهاد ارزشمند با گذشت زمان و در دوره‌های گوناگون زندگی انسان، دستخوش دگرگونی و تحولات زیادی شده که در بسیاری از موارد منجر به شکل‌گیری یک سری آسیب‌های اجتماعی می‌شود.

گسست خانواده در قالب طلاق، رگرسی، جدایی نمونه‌ای از آسیب‌های اجتماعی خطرناکی است که کانون خانواده را تهدید کرده و جامعه پیامدهای ناخوشایند و جبران‌ناپذیری را به‌جای می‌گذارد که یکی از دلایل این پیامدهای ویرانگر سبک زندگی ارتباطی زوجین است. زمانی که سخن از الگوی ارتباطی زوجین به میان می‌آید غالباً تصویری از تناسل و سازگاری و یا اختلاف و ناسازگاری ارایه می‌گردد و جهت منفی این موضوع می‌تواند تبعات جبران‌ناپذیری را در جامعه، خانواده و همچنین برای هر یک از زوجین داشته باشد.

همین امر متولیان امر را بر این داشته که به کمک پژوهشگران صاحب نظران حوزه سلامت روان به دنبال رویکردهای درمانی کارآمدی در جهت بهبود الگوی ارتباطی زوجین باشند. در زمینه‌ی بهبود الگوی ارتباطی زوجین رویکردهای درمانی مختلفی وجود دارد که در این کتاب از رویکرد طرحواره درمانی استفاده شده است. رویکردی که دیدگاه شناختی به مشکلات زناشویی دارد و علت اصلی الگوی ارتباطی ناکارآمد زوجین را ناشی از ادراکات تحریف شده و تفکر غیرمنطقی می‌داند. در این روش به عرض بر این است که هر یک از زوجین باورهای اصلی (طرحواره‌های ارتباطی) درباره‌ی خود و الگوی ارتباطی‌شان دارند که با خود به رابطه‌ی زناشویی می‌آورند. طرحواره‌ها شامل فرضیاتی است درباره‌ی همسر و رابطه‌ی زناشویی آن گونه که هستند و معیارهایی درباره‌ی این که چگونه باید باشند. مفیدبودن این رویکرد در درمان مشکلات شدید زوجین و همچنین مشکلات رایج آن‌ها در تداوم روابط کارآمد و الگوی درست، تایید شده است. الگوی طرحواره محور، طرحواره را به‌عنوان طیفی گسترده و فراگیر از مسایل و موضوعاتی می‌داند که بر خود و روابط خود با دیگران تمرکز دارد؛ در دوران کودکی پرورش می‌یابد و در طول زندگی پیچیده و تاحدودی ناکارآمد می‌شود و به‌عبارتی طرحواره‌ها موجب سوگیری در تفسیرهای ما از رویدادها می‌شوند و این سوگیری‌ها در آسیب‌شناسی روانی میان فردی (زوجین) به‌صورت سوءتفاهم، نگرش‌های تحریف شده،

گمانه‌های نادرست، هدف‌ها و چشم‌داشت‌های غیرواقع‌بینانه خود را نشان می‌دهد و هدف از طرحواره درمانی تغییر و کسب بینش و بصیرت زوجین در شناسایی طرحواره‌های ناسازگار اولیه آنان است. آن چه در این کتاب تشریح شده است مروری بر اطلاعات حاصل از تحقیقات و پژوهش‌های علمی و مستند درباره این رویکرد است. در این کتاب رویکرد طرحواره درمانی به صورت یک الگوی راهنما توضیح داده شده است. سازمان‌بندی فصل‌ها و شیوه برخورد با مسئله، به گونه‌ای است که استفاده از مطالب را آسان ساخته است، اما این بدان معنی نیست که نیازی به آموزش منظم و دوره‌ی کارآموزی، زیر نظر یک متخصص بالینی کارآموزده، وجود ندارد، راهبردها و تکنیک‌های درمانی باید در یک مرکز علمی و بالینی فراگرفته شوند و بر اساس پس‌خوراند، دقت و ظرافت‌های موجود در کاربرد آن‌ها، مورد توجه قرار گیرند. لازم به ذکر است که در این اثر پاره‌ای از الگوهای رفتاری در روابط زوجین مطرح شده است که با الگوهای فرهنگی ما مغایرت‌هایی دارد، لیکن معنا و مفهوم عمومی نحوه‌ی شکل‌گیری طرحواره‌ها یکسان و متناسب با تجربیات و اتفاقات دردناک در حوزه‌های طرحواره و عدم ارضای هر کدام از نیازهای اساسی زوجین است. در نهایت، امیدواریم این کتاب، کسی که در این حوزه فعالیت می‌کند یا علاقمند هستند مفید و سودمند باشد و ما را از نظرات و بازخوردها آگاه سازند.