

به نام خدا

درمان مبتنی بر

«پذیرش و تعهد» برای زوجین

راهنمای درمانگران برای استفاده از ذهن آگاهی، ارزش‌ها و
آگاهی از طرح‌واره‌ها برای ساختن روابط زوجین

آویجیل لو

ماتیو مک کی

زوجین

دکتر حمید نجات

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین

مهدی فخرتن

دانشجوی دکتری روانشناسی



انتشارات فرا انگیزش

سرشناسه	لو، آویگیل
عنوان و نام پدیدآور	Lev, Avigail
مشخصات نشر	درمان مبتنی بر «پذیرش و تعهد» برای زوجین: راهنمای درمانگران برای استفاده از ذهن آگاهی، ارزش‌ها و آگاهی از طرح‌واره‌ها برای ساختن روابط زوجین / آویگیل لو، ماتیو مک‌کی؛ ترجمه حمید نجات، مهدی فروتن.
مشخصات ظاهری	مشهد: فرا انگیزش، ۱۳۹۷.
شابک	۲۲۱ ص.
وضعیت فهرست نویسی	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۴-۲۲-۹
عنوان دیگر	فیبا
موضوع	راهنمای درمانگران برای استفاده از ذهن آگاهی، ارزش‌ها و آگاهی از طرح‌واره‌ها برای ساختن روابط زوجین.
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
شناسه افزوده	Acceptance and commitment therapy
شناسه افزوده	مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م.
شناسه افزوده	McKay, Matthew
شناسه افزوده	نجات، مید، ۱۳۵۴ - مترجم
شناسه افزوده	ن، م، ۱۳۳۷ - مترجم
رده بندی کنگره	C ۱۷۴ . ۵ ۱۲۷۰ . ۵۴۲۶ / د
رده بندی دیویی	۸۹۱۴۲۵



انتشارات فرا انگیزش

پست الکترونیکی Faraangizesh@yahoo.com

درمان مبتنی بر «پذیرش و تعهد» برای زوجین

تالیف: آویگیل لو - ماتیو مک کی

ترجمه: دکتر حمید نجات - مهدی فروتن

ویراستار: جواد ابوالبشری

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷ تعداد صفحات: ۲۲۱ صفحه وزیری

تیراژ: ۵۰۰ جلد

طرح جلد: حبیبی

ویرایش و صفحه آرایی: محمد علی سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: دانشگاه فردوسی

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8694-22-9

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۴-۲۲-۹

مشهد - خیابان سعدی - پاساژ مهتاب - طبقه منهای دو - نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ تلفکس: ۳۲۲۴۰۷۶۸ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۹	مقدمه.....
۱۴	مقدمه مترجمین.....
۱۵	فصل اول: تعارضات زوجین از کجا شروع می‌شود.....
۱۵	طرح‌واره‌های بین فردی.....
۱۶	درد ناشی از طرح‌واره.....
۱۷	رفتارهای مقابله‌ای در برابر طرح‌واره.....
۱۸	اکت برای زوج درمانی «فرمول‌بندی مورد».....
۱۹	با درد ناشی از طرح‌واره چه کنیم؟.....
۱۹	اکت برای زوجین: هدف از درمان.....
۲۱	مراحل درمان.....
۲۳	فصل دوم: یادگیری طرح‌واره‌ها.....
۲۳	درک طرح‌واره‌ها.....
۲۵	معرفی طرح‌واره‌ها.....
۲۷	ده طرح‌واره ارتباطی.....

۳۲	ارزیابی طرح‌واره‌ها.....
۳۸	طرح‌واره‌ها و درد هیجانی.....
۳۹	نشان طرح‌واره‌ها را توضیح دهید.....
۴۲	طرح‌واره‌ها چگونه بر روابط تأثیر گذارند؟.....
۴۲	عوامل آشکارساز طرح‌واره برای زوجین.....

فصل سوم: رفتارهای مقابله‌ای در برابر طرح‌واره و نقش اجتناب..... ۴۵

۴۶	ده رفتار مقابله‌ای متداول در برابر طرح‌واره در روابط.....
۴۷	شناسایی رفتار مقابله‌ای در برابر طرح‌واره و نتایج آن‌ها.....
۴۹	کارایی رفتارهای مقابله‌ای در برابر طرح‌واره، ایجاد یک فرمول‌بندی برای زوجین.....
۵۳	ردیابی رفتارهای مقابله‌ای در برابر طرح‌واره و نتایج آن خارج از جلسه درمان.....
۵۵	ناامیدی خلاقانه.....
۵۷	استعاره‌های ناامیدی خلاقانه.....
۶۱	برای کنترل آن چه کنیم؟.....

فصل چهارم: طبقه‌بندی ارزش‌ها برای زوجین..... ۶۳

۶۴	چه چیزهایی ارزش و چه چیزهایی ارزش نیست.....
۶۶	شناسایی ارزش‌ها برای زوجین.....
۶۷	ارزش‌ها در روابط.....
۷۰	مشخص کردن ارزش‌ها در حوزه‌های ارتباطی.....
۷۳	شناسایی واکنش‌های مبتنی بر ارزش‌ها.....

فصل پنجم: شناسایی موانع واکنش مبتنی بر ارزش‌ها و تشخیص لحظات انتخاب..... ۷۵

۷۶	شناسایی لحظه‌های انتخاب.....
۷۸	شناسایی موانع.....
۸۰	پیش‌بینی موانع.....
۸۶	تمرین همسر کامل.....
۸۷	تمرین برگه.....
۸۸	تمرین همزاد من.....
۹۰	شناسایی رفتارهای جایگزین مبتنی بر ارزش‌ها.....
۹۴	ارزش‌ها و درد ناشی از طرح‌واره.....
۹۵	ارزیابی میزان همخوانی با ارزش‌ها.....
۹۶	مشاهده ارزش‌ها در طول هفته.....

۹۹	فصل ششم: موانع شناختی بر سر راه واکنش‌های مبتنی بر ارزش‌ها
۹۹	آموزش گسلش
۱۰۱	گسلش شناختی با زوجین
۱۰۲	استعاره‌های گسلش
۱۰۵	تکنیک‌های اصلی برای ایجاد گسلش
۱۱۹	فصل هفتم: موانع هیجانی بر سر راه واکنش‌های مبتنی بر ارزش‌ها
۱۲۰	افزایش ذهن آگاهی
۱۲۱	ذهن آگاهی رسمی
۱۲۱	تنفس مهربانانه
۱۲۳	ذهن آگاهی غیررسمی
۱۲۴	ذهن آگاهی چهره‌ظاهری
۱۲۵	گوش دادن ذهن آگاهانه
۱۲۵	عاطفه ذهن آگاهانه
۱۲۶	فعال‌سازی طرح‌واره به صورت ذهن آگاهانه
۱۲۶	مواجهه هیجانی
۱۲۸	مواجهه هیجانی در جلسه درمان
۱۳۷	فصل هشتم: نقص‌های مهارتی به عنوان موانعی بر سر راه واکنش‌های مبتنی بر ارزش‌ها
۱۳۸	طرح‌واره‌ها و نقص‌های مهارتی مشابه
۱۴۰	گوش دادن
۱۴۲	مهارت‌های کلیدی برای شنونده
۱۴۳	ابراز وجود
۱۴۹	نیازهای اساسی در برابر خواسته‌ها
۱۵۱	درخواست‌های جرأت‌مندانه
۱۵۲	قرار دادن مرزها
۱۵۴	مذاکره کردن
۱۵۶	پنج مرحله مذاکره
۱۶۱	مکث کردن همراه با فاصله زمانی
۱۶۲	استفاده از فاصله زمانی به صورت مؤثر
۱۶۵	قدردانی کردن
۱۶۸	غلبه بر نقص‌های مهارتی تعامل

۱۶۹.....	فصل نهم: حل مسئله مبتنی بر ارزشی ها
۱۶۹.....	شروط لازم برای حل مسئله
۱۷۱.....	هدف قرار دادن دوسوگرایی در مورد مواجه شدن با درد
۱۷۱.....	رفتن به مرحله حل مسئله
۱۷۷.....	عوض کردن رول پلی
۱۷۸.....	راه حل پیدا کردن مشارکتی
۱۷۹.....	فصل دهم: به دست آوردن دیدگاه
۱۸۰.....	مرور حوادث دوران کودکی
۱۸۳.....	خود به عنوان من را
۱۸۴.....	استعاره صحنه نما سکر فیلم
۱۸۵.....	استفاده از ایفای «نقش برعکس» برای ایجاد همدلی
۱۸۶.....	اجرای ایفای نقش برعکس با
۱۹۱.....	بدست آوردن دیدگاه درونی در
۱۹۳.....	فصل یازدهم: ساختار جلسه: پروتکل ۸ مردمانی
۲۰۵.....	پیوست ها
۲۰۵.....	پیوست الف
۲۰۷.....	پیوست ب
۲۲۰.....	منابع

پیشگفتار

نگاه همسو: روابط عاشقانه مبتنی بر ارزش‌ها

آنتوان دو سنت اگزوپری اندیشمند مشهور فرانسوی و نویسنده کتاب معروف «شازده کوچولو» می‌گوید: «عشق خیره شدن به یکدیگر نیست، بلکه با هم نگاه کردن به یک مقصد و مسیر یکسان است». در درمان مبتنی بر «پذیرش و تعهد» برای زوجین، نویسندگانی مثل آویجیل لو^۱ و متیو مک کی^۲ به شکل منحصربه‌فردی الگوهای شناختی و هیجانی را که در دوران کودکی ایجاد شده‌اند (با مداخله رفتاری طراحی شده برای افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پروتکلی که سرزندگی و زندگی مبتنی بر ارزش‌ها را در روابط عاشقانه ارتقا می‌دهد)، با هم ترکیب کردند.

هدف اصلی از ترکیب کار طرح‌واره با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجینی که به دنبال مشاوره هستند، نه تنها مفهوم‌سازی سریع و واضح مشکلات بین فردی است بلکه کمک به آن‌ها در افزایش انعطاف‌پذیری رفتاری و روان‌شناختی است؛ بنابراین، زوجین در روند درمان به جای اینکه طرح‌واره‌های مشکل‌دار آن‌ها فعال شود، روابطی را انتخاب می‌کنند که بر اساس ارزش‌های فردی است.

در نهایت زوجین در روابط با شریک خود به ارتباطات سالم‌تر و قوی‌تری هدایت می‌شوند و در عین حال، این درمانی است که بر زمان حال و اکنون تمرکز دارد و برای آینده امیدوارکننده است.

در این کتاب، لو و مک کی بر این باورند که یادگیری در کردگی شامل فرایندهای شناختی و هیجانی است که بر رفتار تأثیر دارند؛ اما اگر این فرایندها مشکل‌دار باشند، نیازی نیست تجربه‌های هیجانی و شناختی برای افزایش کارکرد سالم حذف یا بازسازی شوند؛ بلکه باید در میری که روابط حمایتی وجود دارد، با آن‌ها مواجه شده، نسبت به آن‌ها آگاهی کسب کرده و به آن‌ها پاسخ داده شود. این کار شامل پذیرش افکار و احساسات در دو سطح بین فردی و درون فردی است. کمک به زوجین برای تحت‌نگوهای یادگیری شده که باعث تعاملات آسیب‌دیده شده‌اند و ایجاد آگاهی و حضور در فضای رابطه برای کار بهتر در این مداخله یکپارچه، برای انجام عملکردی است که منجر به ارتباط زوجین به همراه احساس تعلق و عشق می‌شود.

در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین، شاهد ترکیب یکپارچه کار بر روی طرح‌واره و فرمول‌بندی «۶ فرایند هسته‌ای اکت» هستید که شامل پذیرش^۳، شکاف ایجاد شده^۴، زمان حال^۵ خود به عنوان محتوا^۶، شفاف‌سازی ارزش‌ها^۷ و عملکرد متعهدانه^۸ هستند. همچنین برای حل مشکلات ارتباطی زوجین به استفاده از

¹ -Avigail Lev

² -Matthew McKay

³ -acceptance

⁴ -defusion

⁵ -present moment

⁶ -self-as-context

⁷ -values clarification

⁸ -committed action

این دستورالعمل یکپارچه هدایت می‌شود. فرمول‌بندی طرح‌واره برای کمک در پیش‌بینی رفتارهای اجتنابی مشکل‌ساز که در روابط زوجین و کار درمانی به وجود می‌آیند، به شما آموزش داده می‌شوند و شما را برای کمک به زوجین برای آگاه شدن از الگوهای مخرب رفتاری هدایت می‌کنند تا مانع تکرار آن‌ها شوند.

درمان در فضای رابطه، به جای رفتار مبتنی بر طرح‌واره، از طریق رفتار مبتنی بر ارزش‌ها رخ می‌دهد. لو و مک کی، نگارش کتاب را با صحبت در مورد سودمندی فرمول‌بندی طرح‌واره، با توجه به روابط زوجین شروع می‌کنند. فهم الگوهای رفتاری برای ما در توضیح حوادث و رویدادهای بین فردی، پاسخ به سؤالات زوجین مثل: «چرا بین ما این اتفاق افتاد؟» و اجتناب از فعال‌سازی طرح‌واره، کمک‌کننده است. از شما خواسته می‌شود روش‌هایی را که افراد از طریق آن‌ها داستان‌هایی در مورد خودشان و براساس تاریخچه‌شان خلق می‌کنند، در نظر بگیرید. این داستان‌ها منجر به ایجاد روابط علت و معلولی بدون توجه به علت شکل‌گیری آن‌ها می‌شوند. برای مثال، فردی که در خانواده‌ای با والدین افسرده بزرگ شده است، ممکن است طرح‌واره محرومیت هیجانی در او شکل گرفته باشد. داستانی که برای این مورد می‌توان فرض کرد، این است: «ممکن است هر کدام از والدین این فرد هرگز نتوانسته‌اند زوایای هیجانی او را برآورده کنند». نگاه به رابطه از منظر این داستان ممکن است تجربه واقعی این فرد را غریب کند و منجر به برداشت اشتباه وی از رفتار همسرش بشود که این رخداد مخرب رابطه است. ارزیابی و فهم طرح‌واره‌های افراد و زوجین و سپس سازمان‌دهی داستان‌های مشکل‌ساز که تأثیر منفی در روابط عاشقانه دارند، کار با آن‌ها را آسان‌تر می‌کند. رفتارهای مقابله‌ای که طرح‌واره‌ها را تنظیم و مدیریت می‌کنند، با در نظر گرفتن آینه چینه با تقویت و حفظ رفتارهای منفی در این چرخه کمک می‌کنند، شناسایی می‌شوند. سپس برای استفاده از فواید آنها، مراحل درمان اکت راهنمایی می‌شود که شامل: شفاف‌سازی ارزش‌ها، کار بر روی کنترل تجربه زوری، عنوان یک مشکل و پیشنهاد پذیرش، گسلش و به دست آوردن رویکرد و نگرشی به عنوان یک راه چاره. کار متعهد به مبتنی بر ارزش‌ها با هدف ایجاد «روابط سالم در زمان حال» ارائه می‌شود.

مهم‌تر از همه این که، هم اطلاعات سطحی و هم اطلاعات ریشه‌ای گسلش را بدست می‌آورید. مداخله ارائه شده در این کتاب با استفاده از داده‌های تجربی یکی از کتاب‌های مرجع است. در این کتاب، علاوه بر ارائه مثال‌های بالینی، تمرین‌هایی که هشت مرحله درمان را اجرا می‌کنند (تا به شما در آسان کردن کار درمانی کمک کنند) نیز آمده است. دیگر این که، شیوه نگارش کتاب برای کار بالینی بسیار مناسب است. آن‌ها در کتاب را به درمان‌گرانی کار دکتر لو و مک کی - ابی^۱ و مت^۲ از نظر من بیشتر یک نوشته فردی است. آن‌ها در کتاب را به درمان‌گرانی هدیه کرده‌اند که تمایل قلبی برای کمک به زوجین در برقراری ارتباط، کمک به آن‌ها برای دیدن شریک خود در پس یک داستان و کمک به زوجین در بهبود روابط از طریق انعطاف‌پذیری و ارزش‌ها دارند: «از طریق عشق». این کتاب شما را در استفاده از رویکرد اکت، با استفاده از فرمول‌بندی طرح‌واره‌ها در سازمان‌دهی و فهم الگوهای رفتاری (در مسیری که به زوجین کمک می‌کند هر دو به دنبال یک هدف مشابه باشند و روابطی مبتنی بر ارزش‌ها داشته باشند)، هدایت می‌کند.

^۱ -Abby

^۲ -Matt

رابطه عاشقانه، درد اجتناب‌ناپذیری را به همراه دارد که جزء اصلی رابطه صمیمی است. تمام رابطه‌ها همراه با خطرپذیری و ریسک هستند؛ اما در رابطه عاشقانه از درد اجتناب‌ناپذیر در لحظات محرومیت، تنهایی، ناامیدی، آسیب، ناامنی و قطع ارتباط، نمی‌شود فرار کرد. در نتیجه، ما تمایل به یکی شدن، دیده شدن و پذیرفته شدن از جانب همسرمان را داریم. در حالی که طرد شدن، تنها شدن، آسیب دیدن و قضاوت شدن هم می‌ترسیم.

به علت اینکه هم مشتاق صمیمیت هستیم و هم از آن می‌ترسیم، به صورت یک رقص هماهنگ به سمت برقراری ارتباط حرکت می‌کنیم؛ در حالی که بعضی مواقع، برای محافظت از خودمان از آن فرار می‌کنیم. آموختن مشاهده و مواجهه شدن با درد اجتناب‌ناپذیر صمیمیت بدون استفاده از روش‌های مخرب ارتباطی، موضوع موردنظر این کتاب است.

اگرچه روابط عاشقانه، درد انسانی همگانی را در پی دارد، تاریخچه و تجربه زندگی منحصر به فرد هر یک از زوجین شکل‌دهنده باورهای خاص و انتظارات منفی در مورد چیزی است که در رابطه صمیمی آن زوج رخ می‌دهد. این انتظارات «طرح‌واره‌های ارتباط» هستند، مفهومی که در تمام رویکردهای زوج‌درمانی و با زبان‌های مختلف وجود دارد. ایماگو درمانی^۱، زوج‌درمانی هیجان‌مدار^۲، زوج‌درمانی شناختی-رفتاری پیشرفته^۳ و زوج‌درمانی گاتمن^۴ همه بر این توافق هستند که زوجین، تظاهرات ذهنی و روحی از روابط دارند که از تجربیات درونی و دکی آن‌ها ناشی می‌شوند؛ و بعضی از این تظاهرات روحی ممکن است باعث ایجاد انتظارات مسرمان شوند و در دل ارتباط آشفته بنشینند. برای مثال، در زوج‌درمانی هیجان‌مدار، طرح‌واره‌های ناسازگار^۵ بران آسیب‌های دل‌بستگی توضیح داده می‌شوند که ناشی از عهدشکنی در روابط انسانی هستند. این آسیب‌ها انتظارات افراد را در مورد چیزی که اتفاق خواهد افتاد و چگونگی پاسخ به روابط شکل می‌دهند (Johnson، ۲۰۰۴). ایماگو درمانی رابطه، بر این باور است که آسیب‌های روانی سال‌های اولیه زندگی (طرح‌واره‌های ناسازگار) همان‌طور که زمینه‌ای برای رابطه‌اشفته هستند، می‌توانند پیش‌بینی‌کننده نوع انتخاب همسر برای فرد باشند (لوکات^۶، ۲۰۰۶). آسیب‌پذیری‌های طولانی‌مدت و مداوم که به عنوان حوادث دردناک گذشته همچنان بر افکار، هیجانات و تعاملات بین فردی زوجین تأثیرگذار هستند، واژه‌ای است که گاتمن برای طرح‌واره‌ها استفاده می‌کند (گاتمن و دی‌کلاری^۷، ۲۰۰۱). همان‌طور که گاتمن (۲۰۰۸) در زوج‌درمانی شناختی رفتاری پیشرفته، بیان می‌کند که یک تمرین بزرگ به زوجین در مشاهده و ارزیابی طرح‌واره‌هایی که از

¹-Imago Therapy

²-Emotion-focused couples therapy

³-enhanced cognitive behavioral couples therapy

⁴-Gottman Method

⁵-Johnson

⁶-Luquet

⁷-Gottman & DeClaire

تجارب در روابط گذشته شکل گرفته‌اند، کمک می‌کند. زوجین از طریق این طرح‌واره‌ها شاهد تعارضات و حوادثی هستند که در روابطشان به وجود می‌آیند.

تعریف طرح‌واره‌ها^۱

ذهن در راستای خلق داستان‌ها، ایجاد معنی و مفهوم و ایجاد ارتباط میان حوادث شکل می‌گیرد. طرح‌واره‌ها داستان‌هایی هستند که در مورد خود و روابط شکل گرفته‌اند. (مک کی و فانینگ ۱۹۹۱). طرح‌واره‌ها یک شبکه عصبی از چهارچوب‌های رابطه‌ای هستند که پایه و اساس ترس‌ها، انتظارات و پیش‌بینی‌هایی را که انسان با آن‌ها مواجه می‌شود، شکل می‌دهند؛ بنابراین، طرح‌واره، یک ساختار شناختی را برای توضیح حوادث (رخداد‌های) بین فردی ایجاد می‌کند و باعث پیش‌بینی‌هایی در مورد اتفاقات آیند می‌شود. آن‌ها به زوجین برای پاسخ به سه سؤال همیشگی کمک می‌کنند: «چه چیزی بین ما دارد اساق یفته؟ چرا این اتفاق افتاد؟ بعداً چی میشه؟ در نتیجه، طرح‌واره‌ها ارزش بقا (فناپذیری) دارند. آن‌ها، رونق و تفسیر حوادث تهدیدکننده، عوامل کمک‌کننده هستند. به علاوه، تهدیدهای آیند را پیش‌بینی می‌کنند و به زوجین برای آماده کردن یک پاسخ «خود حمایتی» کمک می‌کنند (رفتارهای اجتنابی طرح‌واره).

مشکلی که در طرح‌واره‌ها دیده می‌شود، این است که آن‌ها محصول ذهن‌اند و واقعی نیستند. طرح‌واره‌های زوجین مشکل‌دار، اغلب سرگیرنده افق دارند و همراه با درد هیجانی برجسته‌ای هستند و تمایل به ایجاد سبک‌های اجتنابی مخرب دارند. برای مثال، یکی از زوجین که طرح‌واره طردشدگی دارد، ممکن است یک تذکر (اظهاری نظر) انتقادی که یک را به عنوان طرد شدن قلمداد کند یا ممکن است احساس ترس شدیدی داشته باشد و در نتیجه رفتارهای اجتنابی-هیجانی ناسازگارانه‌ای مثل عقب‌نشینی یا جدا شدن از او سر بزند.

ترکیب درمان اکت و طرح‌واره‌ها

ما برای کمک به متخصصان بالینی در شناخت الگوهای ناسازگار، طرح‌واره‌ها را با پروتکل اکت برای زوجین ترکیب کرده‌ایم. هدف زوج‌درمانی مبتنی بر اکت، تغییر دادن یا به حداقل رساندن صحت طرح‌واره‌ها نیست بلکه کمک به درمانگران و زوجین برای شناسایی باورهای هیجانات مبتنی بر طرح‌واره در زمانی است که آن‌ها رفتارهای اجتنابی ناسازگارانه را مشاهده می‌کنند و از مراحل درمان اکت برای حمایت از پاسخ‌های مبتنی بر ارزش‌ها استفاده می‌کنند. شناسایی این الگوها و موضوعات بزرگ در نهایت منجر به کمک به زوجین در مشاهده افکار و هیجانات مبتنی بر طرح‌واره و عمل نکردن بر اساس آن‌ها می‌شود. هدف، افزایش انعطاف‌پذیری رفتاری در مواجهه با درد است زیرا افکار و احساسات ناشی از طرح‌واره غیرقابل اجتناب‌اند و پاک نمی‌شوند. همان‌طور که «هیس» در درمان پذیرش و تعهد برای مشکلات بین فردی بیان می‌کند (مک کی، لو، واسکین، ۲۰۱۲) «جستجوی

¹ -schemas

الگوهای بزرگ‌تر (طرح‌واره‌ها) به مراجعین کمک می‌کند تا با تفکر بیشتری به رفتارشان نگاه کنند و در جستجوی راه‌هایی برای ایجاد شکل‌های جدید سازگاری توانمند شوند.»

فرمول‌بندی طرح‌واره مزیت دیگری هم دارد و به متخصصان در تمایز بین درد غیرقابل اجتناب و اولیه (نخستین) و درد ثانویه ناشی از رفتارهای اجتنابی کمک می‌کند. رفتار اجتنابی طراحی شده برای محافظت از خود در برابر درد اولیه ناشی از افکار و احساسات متأثر از طرح‌واره، برای زوجین درد ثانویه را ایجاد می‌کند مثل بی‌زاری، فقدان صمیمیت، خصومت، آسیب، تنهایی و ناامیدی در رابطه.

فایده دیگر فرمول‌بندی طرح‌واره این است که باعث تمرکز بر کار درمانی می‌شود. مراحل درمان اکت، ذهن آگاهی، مواجهه و گسلش همگی اجتناب ناشی از درد اولیه را که برگرفته از افکار و احساسات متأثر از طرح‌واره است و در مقابل درد ثانویه قرار می‌گیرد را هدف قرار می‌دهند (بی‌زاری، فقدان صمیمیت، خصومت، آسیب که ناشی از اجتناب ناسازگارانه هستند)؛ و علت این قضیه، این است که افکار و احساسات متأثر از طرح‌واره، موانع اصلی رفتار بین فردی مبتنی بر ارزش‌ها و رفتار منعطف هستند. حرکت به سمت این‌ها آشکارکننده درد ناشی از طرح‌واره است. در نتیجه، فشار ناشی از زوج‌درمانی باید مواجه شدن با این افکار و احساسات غیرقابل اجتناب و قدیمی باشد نه فرار از آن‌ها. آخرین فایده فرمول‌بندی طرح‌واره این است که به متخصصان بالینی در تشخیص بهتر توضیح رفتارهای اجتنابی متأثر از طرح‌واره که در جلسه طرح می‌دهند، کمک می‌کند. فرایند متمایز کردن رفتارهای اجتنابی به درمانگران برای شناسایی بهتر فایندهای بین فردی (در زمانی که ظاهر می‌شوند و یک زبان ویژه برای توضیح آن‌ها دارند)، کمک می‌کند. فرمول‌بندی طرح‌واره همچنین می‌تواند به متخصصان بالینی در پیش‌بینی اینکه چه رفتارهای اجتنابی برانگیخته خواهد شد و اینکه این طرح‌واره‌های خاص، پاسخ‌های مقابله‌ای مشترکی را به «را» دارند، کمک می‌کند. برای مثال، زوجین دارای طرح‌واره‌های عدم اعتماد یا اذیت و آزارجنسی، تمایل به رفتار اتهام‌آمیز دارند (به گونه‌ای با دیگران رفتار می‌کنند که آن‌ها را متهم می‌کنند)، زوجینی که طرح‌واره انثار دارند، تمایل به دادن یا تسلیم شدن دارند و زوجین با طرح‌واره‌های استحقاق، به عصبانی شدن یا صمیم‌گیری‌های یک طرفه گرایش دارند. اصرار بر رفتارهای اجتنابی متأثر از طرح‌واره آسیب‌رسان. متخصصان بالینی را به سمت اینکه در جستجوی چه چیزی در اتاق درمان باشند، هدایت می‌کند.

در مجموع، طرح‌واره‌ها نقشه‌ای برای توضیح سریع و شفاف چرخه بین فردی یک زوج و روشی را که باعث می‌شود این چرخه باقی بماند ایجاد می‌کند. الگوی درد ناشی از طرح‌واره که با روش‌هایی برای اجتناب دنبال می‌شود و به تبع آن درد بیشتری به همراه دارد، جدال زوجین را عمیق‌تر و با ثبات‌تر می‌کند.

فرمول‌بندی اصلی به شرح زیر است:

- زوجین نسبت به فعال شدن طرح‌واره آسیب‌پذیر هستند. طرح‌واره‌های ناسازگار قدیمی، درد اولیه و غیرقابل اجتناب در روابط هستند.

- روابط نامناسب نتیجه پاسخ‌های اجتنابی مخرب و الگوهایی است که زوجین برای حمایت از خودشان در برابر درد ناشی از طرح‌واره استفاده می‌کنند.
- این پاسخ‌های اجتنابی که در اوایل کودکی آموخته می‌شوند، در ابتدا سازگارانه بوده‌اند؛ اما تلاش برای اجتناب از درد ناشی از طرح‌واره، ریشه مشکلات زوجین است.
- هدف زوج‌درمانی اکت، تغییر باورها، افکار یا احساسات بنیادی نیست؛ بلکه کمک به تغییر رفتار زوجین برخلاف وجود درد ناشی از طرح‌واره است.

مداخلات اکت برای زوجین

زمانی که طرح‌واره‌ها و رفتارهای اجتنابی طرح‌واره ناسازگارانه شناسایی شدند، فرایند درمان زوجین کاملاً بر اساس اکت می‌باشد. زوجین برای ایجاد یک رابطه جدید، با توجه به درد ناشی از طرح‌واره به وسیله راه‌های زیر ترویج می‌شوند:

- با ذهن آگاه، افکار ناشی از طرح‌واره را مشاهده کنند و از آن‌ها فاصله بگیرند.
- با ذهن آگاه، هیجان ناشی از طرح‌واره را مشاهده کنند و با آن مواجه شوند.
- یاد بگیرند به جای اینکه با رفتارهای مقابله‌ای از آن اجتناب کنند، درد ناشی از طرح‌واره را پذیرفته و آن را نگاهدارند.
- رفتار مبتنی بر ارزش‌ها و پرهیزها را به جایگزین اجتناب ناشی از طرح‌واره کنند و به رفتار جدید متعهد باشند.
- هنگامی که درد ناشی از طرح‌واره آشکار شود با ذهن آگاه به لحظه انتخاب واکنش‌های مبتنی بر ارزش‌ها یا اجتناب هیجانی توجه کنند.
- یاد بگیرند لحظه به لحظه در ارتباط بین فردی شان اجتناب را در مقابل عدم اجتناب شناسایی کنند؛ و مهارت‌های ارتباطی را که باعث ماندن در رابطه در مواجهه با درد هیجانی ناشی از طرح‌واره می‌شود، را افزایش دهند.

حمایت تجربی از زوج‌درمانی مبتنی بر اکت

محققانی (لو، ۲۰۱۱، مک کی، لو، اسکین، ۲۰۱۲) اثربخشی اکت (با استفاده از گروه‌راندی طرح‌واره) را در مشکلات بین فردی ارزیابی کردند. یک آزمایش کنترل‌شده تصادفی با استفاده از متغیر وابسته از مصاحبه مشکلات بین فردی با تأثیر بالا (درجه کوهن ۱/۲۳) برای مداخله اکت انجام شد. لو و مک کی این مداخله را برای زوجین نرم کردند. آزمایش کنترل‌شده تصادفی با استفاده از متغیرهای وابسته که شامل مقیاس ارزیابی روابط (RAS) بین فردی و پرسشنامه تجربیات با اندازه تأثیر متوسط (درجه کوهن ۹۴/۷۱ و ۱/۰۵) می‌شود و تفاوت معنی‌داری بین گروه کنترل و درمان مشاهده شد پیوست A را برای توضیحات بیشتر پژوهش مشاهده کنید.