

کشف
تله‌های زندگی

نشانه‌شناسی طرح‌واره‌ها
و ذهنیت‌های ناسازگار

سید مهدی طباطبایی فر
زنده‌یاد دکتر فاطمه مختاری
دکتر محمد فغان‌پور



سرشناسه: طباطبایی فر، سیدمهدی، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور: کشف تله‌های زندگی: نشانه‌شناسی طرح‌واره‌ها و ذهنیت‌های
ناسازگار / سیدمهدی طباطبایی فر، فاطمه مختاری، محمد فغان‌پور
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۱۱۶ص: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۲۰-۶
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: واژه‌نامه.
یادداشت: نمایه.
عنوان دیگر: نشانه‌شناسی طرح‌واره‌ها و ذهنیت‌های ناسازگار.
موضوع: طرح‌واره (روانشناسی)
(Schema Psychology)
شناسه افزوده: مختاری، فاطمه - فغان‌پور، محمد
رده‌بندی کنگره: R۱۵۰۵
رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۴۰۸۲۱

عنوان: کشف تله‌های زندگی
نویسنده: سید مهدی طباطبایی فر، دکتر فاطمه مختاری، دکتر محمد فغان‌پور
مدیر تولید: داریوش سازمند
صفحه‌آرا: علیرضا امامی
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف
شمارگان: ۵۵۰
نوبت چاپ: اول
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۲۰-۶


این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱

تلفن دفتر توزیع و پخش دانژه: ۶۶۴۷۶۳۷۵ و ۶۶۴۶۲۰۶۱

www.danjehpub.com info@danjehpub.com

 danjehpub

چنانچه شما خواننده عزیز، کتابی از کتاب‌های دانژه را در صفحه اینستاگرام خود معرفی یا تحلیل می‌کنید، لطفاً همراه مطلب خود شناسه ما را هم مورد اشاره (mention) قرار دهید تا از مطلب شما مطلع شویم و آن را با شناسه خودتان در بخش گزارش (story) حساب رسمی‌مان بازنشر دهیم.

📍 danjehpub

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۹	طرح واره چیست؟
۱۹	حوزه یک: بریدگی و طرد
۲۰	طرح واره رهاشدگی / بی ثباتی
۲۴	طرح واره بی اعتمادی / بد رفتاری
۲۸	طرح واره محرومیت هیجانی
۳۲	طرح واره نقص / شرم
۳۶	طرح واره انزوای اجتماعی / بیگانگی
۳۹	حوزه دو: خودگردانی و عملکرد مختل
۴۰	وابستگی / بی کفایتی
۴۴	خویشتن تحول نیافته / گرفتار
۴۸	آسیب پذیری در برابر ضرر یا بیماری یا خطر
۵۲	شکست
۵۷	حوزه سوم: محدودیت های مختل
۵۸	استحقاق / بزرگ منشی
۶۲	خویشتن داری و خود انضباطی ناکافی
۶۷	حوزه چهارم: دیگر جهت مندی
۶۸	اطاعت
۷۲	خود قربانگری
۷۷	پذیرش جویی / جلب توجه
۸۱	حوزه پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازداری

۸۲	منفی‌گرایی / بدبینی
۸۶	بازداری هیجانی
۹۰	معیارهای سرسختانه / عیب‌جویی افراطی
۹۴	تنبیه
۹۸	ملاک‌هایی برای تشخیص‌گذاری
۱۰۲	آشنایی با ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای
۱۲۱	تحولات جدید طرح‌واره‌درمانی [مقاله ۲۰۲۱]
۱۵۹	پرسش‌نامه‌ی اجمالی سرگذشت‌زندگی
۱۶۳	منابع
۱۶۵	موضوع‌نما
۱۶۸	واژه‌نما

مقدمه

این کتاب برای چه کسانی است؟

این کتاب برای آشنایی مراجعان با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه^۱ یا تله‌های زندگی و نیز ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای در کمترین زمان ممکن است. برای کسانی که احساس می‌کنند دچار چرخه‌ی تصمیم‌ها یا رفتارهای اشتباه شده‌اند و نمی‌دانند حال بد یا اضطراب و ناسازگاری‌های زندگی‌شان از کجا ریشه می‌گیرد. درمان‌گران می‌توانند با ارائه‌ی این کتاب به مراجعه‌کننده فرایند کشف طرح‌واره‌ها^۲ و ذهنیت‌ها را توسط خود شخص تسهیل کنند و در مفهوم‌سازی موردی برای درمان سریع‌تر اقدام نمایند.

چرا این کتاب نوشته شد؟

در خصوص آشنایی با طرح‌واره درمانی کتاب‌های مختلفی وجود دارد که یکی از معروف‌ترین آن‌ها برای مراجعان، کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید (۱۹۹۳) است که بیش از بیست سال از تألیف آن می‌گذرد. نویسنده این کتاب جفری یانگ^۳ است که فقط به یازده طرح‌واره پرداخته است؛ همچنین کتاب یادشده مفصل است و خواندن آن معمولاً از حوصله مراجعانی که دچار افسردگی^۴، رنج فراوان، تنش و اضطراب‌اند خارج است. از طرف دیگر با بررسی محتوای کتاب‌های تخصصی طرح‌واره و آنچه در سایت‌های معتبر وجود

1. Early Maladaptive Schema
2. Schemas
3. Jeffrey Young
4. Depression

داشت، دریافتیم که جای نوشتاری منسجم که علاوه بر دقت و جامع بودن، بر اختصار محتوا نیز اهتمام داشته باشد، خالی است. نوشتاری که به زبان ساده و در کمترین زمان مخاطب را با هجده طرح‌واره ناسازگار و ذهنیت‌ها آشنا کند.

در این کتاب چه مطالبی می‌آموزیم؟

در ابتدا ضمن مطالعه تاریخچه این رویکرد، با مفهوم کلی طرح‌واره به زبانی ساده آشنا خواهیم شد.

پس از آن هر طرح‌واره را با تعریفی مختصر و مفید می‌آموزیم و رفتارهای خود را در سبک‌های مقابله‌ای مختلف بررسی می‌کنیم؛ سپس به ریشه‌های تحولی یا همان علت‌های شکل‌گیری می‌پردازیم و در آخر، هشدارها و موقعیت‌های خطر آن طرح‌واره را تبیین می‌کنیم.

پس از آشنایی کامل با طرح‌واره سؤال‌هایی وجود دارد که اندیشیدن به آن به درک طرح‌واره و افزایش ظرفیت روانشناختی تغییر کمک خواهد کرد. پس لطفاً ساده از این بخش نگذرید.

در پایان مبحث هر طرح‌واره یک خودآزمایی وجود دارد که می‌توانید با عبارت‌های آن خود را ارزیابی کنید؛ همچنین پس از طرح‌واره‌ها با ذهنیت‌های ناسازگار آشنا خواهید شد و در نهایت پرسش‌نامه سرگذشت زندگی را پیش‌رو خواهید داشت.

چرا باید این کتاب را داشته باشید؟

درک ۱۸ طرح‌واره، نشانه‌ها، سبک‌های مقابله‌ای، ریشه‌ها و هشدارهای آن، همچنین شناسایی بیش از ۲۵ ذهنیت پرکاربرد به ساعت‌ها آموزش نیازمند است. مراجعان با داشتن این کتاب و مطالعه آن به راحتی می‌توانند طرح‌واره‌های خود را کشف کنند و به فرایند مفهوم‌سازی مشکل، خودشناسی طرح‌واره‌ای و ارزیابی شناخت‌واره‌ها سرعت دهند. این کتاب علاوه بر سرعت

بخشیدن به فرایند مصاحبهٔ تشخیصی با آگاهی دادن به مراجع از مسائل و مشکلات خود به شکل مختصر، مفید، دقیق، جامع و البته به زبان ساده، انگیزهٔ آنان را برای پیگیری درمان تقویت می‌کند.

طرح‌واره چیست؟

آشنایی با تاریخچه

طرح‌واره درمانی توسط جفری یانگ و همکارانش به صورت درمانی نوین و یکپارچه بسط و گسترش یافت و اصول و مبانی مکتب‌های مختلف در روان‌شناسی و روابط شیء^۱ و گشتالت^۲ را در قالب یک مدل درمانی^۳ ارزشمند در خود جای داد. یانگ با یکپارچه‌سازی تکنیک‌های مختلف در قالب یک نظریهٔ منسجم باعث گسترش مرزهای درمان‌های شناختی رفتاری^۴ شد. در حوزهٔ شناخت درمانی اولین بار آرون بک^۵ (۱۹۶۷) در نوشته‌هایش به مفهوم طرح‌واره اشاره کرد. طرح‌واره‌های اولیه ناسازگار در اوایل زندگی شکل می‌گیرند و باعث تجربه‌های ناخوشایند بعدی می‌شوند. این همان چیزی است که گاهی به عنوان «استمرار شناختی»^۶ از آن یاد می‌کنند؛ یعنی حفظ دیدگاهی باثبات دربارهٔ خود و دیگران، حتی اگر آن دیدگاه نادرست یا تحریف شده باشد. به بیان ساده‌تر انسان‌ها علاقه دارند بر اساس مجموعه‌ای از باورها و هیجان‌هایی که در کودکی تجربه کرده‌اند، نگاه خود به دنیا را شکل دهند و همواره دنبال شواهدی هستند که ذهنیتشان را تأیید کند؛ برای مثال کسی که در خانواده‌اش شکست مالی سنگینی را تجربه کرده است، در برابر هر

-
1. object relation
 2. Gestalt
 3. therapeutic model
 4. cognitive-behavioral therapies
 5. Aaron T Beck
 6. cognitive consistency

مسئله مالی در بزرگسالی ترس و فاجعه‌انگاری دارد و اضطراب و احتیاط‌کاری او را در زندگی متوقف می‌کند.

طرح‌واره یا تله‌ها به زبان ساده

همان‌گونه که اشاره شد، طرح‌واره به زبان ساده نوعی چارچوب فکری است. این چارچوب در دوران کودکی و نوجوانی بر اساس اثرپذیری از تجربه‌های گذشتگان شکل می‌گیرد؛ بنابراین باعث می‌شود ما به شکل خاصی اتفاق‌های دنیا را تفسیر کنیم و بر اساس آن تصمیم بگیریم. چند مثال را باهم مرور کنیم:

فردی مدام نگران این است که مریضی سختی بگیرد. هنگام بررسی گذشته او متوجه می‌شویم که در کودکی والدینش را به دلیل بیماری از دست داده است.

فردی جذب افراد دسترس‌ناپذیر یا غیرمتعهد شده است. هنگام بررسی خاطره‌های او متوجه می‌شویم که والدینش در دسترس نبوده‌اند و نیاز دل‌بستگی ایمن^۱ در دوران کودکی تأمین نشده است.

فرد در رابطه‌ای یک‌طرفه در عشق می‌سوزد. طرف مقابل به او هیچ اهمیتی نمی‌دهد. هنگام بررسی سوابق خانوادگی متوجه می‌شویم که والدین سرد و بی‌عاطفه‌ای داشته‌اند؛ از این رو الگوی «مورد بی‌توجهی قرارگرفتن» برایش آشنا یا حتی جذاب است.

فردی در بزرگسالی مدام تلاش می‌کند تا رضایت دیگران را جلب کند؛ چراکه در کودکی مدام سرزنش شده است و صدای والدین مبنی بر «خوب نبودن» را درونی‌سازی^۲ کرده است؛ بنابراین خود را ارزشمند نمی‌داند، مگر در سایه تأیید دیگران.

نمونه دیگر کسی است که در کودکی کفایت و توانمندی‌اش رشد نکرده است یا ترس‌های والدین را درونی‌سازی کرده است. این فرد در بزرگسالی

1. secure attachment

2. internalization

مدام وابسته به یک نفر است و از قدم برداشتن به سمت موفقیت می‌هراسد.

کسی که احساس بی‌ارزشی می‌کند، در بزرگ‌سالی به شکل افراطی دچار وسواس^۱ و کمال‌طلبی^۲ می‌شود. کسی که احساس می‌کند دوست‌داشتنی نیست، مدام در تلاش است تا با محبت به دیگران، عشق و عاطفه را گدایی کند.

حال که بایان چند مثال به‌طور اجمالی با موضوع آشنا شدید، بهتر است عوامل شکل‌گیری طرح‌واره‌ها را دقیق‌تر بررسی کنیم. علت‌های شکل‌گیری طرح‌واره یا تله‌های زندگی معمولاً بر اساس گزینه‌های زیر است:

۱. بر اساس تجربه‌های ناگوار کودکی: مثل از دست دادن والدین و ترس از اینکه در بزرگ‌سالی هم عزیزانمان را از دست بدهیم یا تنبیه و زورگویی شدید والدین و شکل‌گیری این باور که چاره‌ای جز تسلیم نیست؛
 ۲. درونی‌سازی کردن صدای افراد مهم زندگی یا همانندسازی^۳ کردن با آنان: صداهایی نظیر اینکه به آدم‌ها نمی‌شود اعتماد کرد یا هرگز موفق نخواهیم شد؛

۳. کم یا زیاد برآورده شدن نیازهای هیجانی فرد مثل:

اول: دل‌بستگی ایمن، ثبات^۴، محبت و پذیرش^۵، حمایت و امنیت و ارزشمندی؛

دوم: هویت^۶ و کفایت^۷ و خودمختاری^۸؛

سوم: تفریح و خودانگیختگی^۹؛

چهارم: آزادی بیان و ابراز هیجان‌های سالم؛

پنجم: محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویش‌داری؛

-
1. obsession
 2. perfection
 3. identification
 4. stability
 5. acceptance
 6. identity
 7. competence
 8. autonomy
 9. Spontaneity

۴. خلق و خوی^۱ خاص افراد: مثل خجالتی یا پررو بودن، جسور یا ترسو بودن. ممکن است دو نفر در وضعیت مشابهی بزرگ شده باشند، اما هرکدام بنا به خلق و خوی منحصر به فرد خود دچار طرح‌واره‌های متفاوتی می‌شوند.

آشنایی با سبک‌های مقابله‌ای

ما با سه سبک مختلف با طرح‌واره‌ها روبه‌رو می‌شویم: **گاه تسلیم^۲ آن طرح‌واره و تفکر می‌شویم:** باور کرده‌ایم که دوست داشتنی نیستیم. شکست خواهیم خورد. آسیب خواهیم دید. خودمان را مقصر می‌دانیم و در نهایت هم‌نوایی می‌کنیم.

گاه از موقعیتی که طرح‌واره^۳ ما را فعال کند، اجتناب^۳ یا فرار می‌کنیم: برای مثال از ترس قضاوت شدن، برای آسیب‌ندیدن یا درگیر تنش نشدن ممکن است از دیگران فاصله بگیریم یا سرمان را با فعالیت‌های مختلف یا اعتیادآور گرم کنیم. در این حالت گاهی ممکن است با احساسات خود بیگانه شویم.

گاهی در حالت جبران افراطی^۴ با آن طرح‌واره می‌جنگیم: ممکن است از درون شکننده باشیم؛ ولی سعی می‌کنیم قوی به نظر بیاییم. مدام در حال اثبات خود هستیم و به هر انتقادی پاسخ تندی می‌دهیم. با جنگندگی می‌خواهیم به خود و دیگران ثابت کنیم که آن طرح‌واره درست نیست و ما شکست خورده و آسیب‌پذیر نیستیم! بی‌ارزش یا وابسته نیستیم. طبیعتاً در چنین وضعیتی با فشار آوردن بیش از حد به خود و دیگران، رفتارهای ناکارآمدی خواهیم داشت.

طرح‌واره‌ها باعث می‌شوند دنیا را با نگاه‌گزینشی ببینیم؛ مثلاً افراد منفی‌باف توجهشان به اتفاقات بد است؛ پس برای تأیید فرضیه^۵ ذهنی خود، اتفاقات تلخ را بیشتر به ذهن می‌سپارند یا افرادی که دچار طرح‌واره^۵ خود قربانگری هستند، هر اتفاق خوبی در زندگی را به این ربط می‌دهند که این موهبت

1. temperament

2. Surrender

3. avoidance

4. over compensation

5. mental hypothesis

کائنات است؛ چراکه خود را کاملاً نادیده می‌گیرند. برای همین طرح‌واره‌ها مادامی‌که درمان نشوند، مانند یک موجود زنده در ذهن دوام می‌آورند و با انتخاب‌گزینشی پیام‌ها از محیط، جامعه و فرهنگ یا انتخاب‌گزینشی اتفاقات پیرامون، سعی در تأیید خود دارند. معمولاً خود افراد به طرح‌واره‌هایشان آگاه نیستند؛ از این‌رو طرح‌واره‌ها را تله‌های زندگی هم می‌نامند؛ چراکه به صورت پنهانی عمل می‌کنند و آسیب‌رسانند. ما برای رهایی از آسیب‌ها، مدام سبک‌های مقابله‌ای خود را عوض می‌کنیم و گمان می‌بریم که رفتارهای جدید و کارآمدی آموخته‌ایم؛ اما این تغییر سبک‌های پاسخ‌گویی به اتفاقات، کمکی به بهبود اوضاع نمی‌کند و در نهایت باید به کمک یک متخصص درمان شود.

طرح‌واره‌ها ما را زمین‌گیر می‌کنند

طرح‌واره‌ها مثل الگویی تکرارشونده در نقاط عطف مهم زندگی تأثیر می‌گذارند و باعث می‌شوند رفتارها و هیجان‌های نابه‌جا نشان دهیم و تصمیم‌های ناکارآمد بگیریم.

انتخاب رشته تحصیلی: برای مثال کسی که طرح‌واره شکست دارد، خود را شایسته تحصیل در رشته‌های خوب یا مقاطع تحصیلی بالا نمی‌داند.

انتخاب شغل: برای نمونه کسی که دچار طرح‌واره انزوای اجتماعی است، به سراغ مشاغل فردی می‌رود و نمی‌تواند به اندازه کافی رشد کند.

انتخاب همسر: مثلاً کسی که دچار طرح‌واره خود قربانگری است، به سراغ افراد آسیب‌دیده و افسرده می‌رود و مدام دوست دارد از دیگران مراقبت کند. **فرزند پروری:** برای مثال کسی که دچار کمال‌طلبی و معیارهای سرسختانه است، ممکن است از آوردن فرزند اجتناب کند یا در فرزند پروری والد سخت‌گیری باشد.

مهاجرت: برای نمونه کسی که دچار طرح‌واره گرفتار است، هیچ‌وقت نمی‌تواند از خانواده اصلی خود فاصله بگیرد و آینده خود را فدای این می‌کند که همیشه به والدینش نزدیک باشد.

حال فرض کنید ۱۸ طرح‌واره‌ای که جفری یانگ در ۵ حوزه دسته‌بندی کرده است، چه اتفاقات ناگواری را می‌تواند در زندگی ما رقم بزند و بدون آنکه متوجه باشیم، چطور ما را در چرخه‌ی تصمیم‌های اشتباه گیر می‌اندازند. پس از آشنایی بیشتر با ۵ نیاز هیجانی، ۱۸ طرح‌واره را خواهیم آموخت.

آشنایی بیشتر با پنج نیاز هیجانی

یکی از نکته‌هایی که در علت‌های شکل‌گیری طرح‌واره‌ها به آن اشاره شد، کم یا زیاد برآورده شدن نیازهای هیجانی بود. در اینجا می‌خواهیم بیشتر با این نیازها آشنا شویم.

نیاز اول، دل‌بستگی ایمن، ثبات، محبت و پذیرش، حمایت و امنیت، احترام و ارزشمندی است. اینکه چقدر والدین در رفتار و گفتار خود توانسته‌اند این احساسات را در ما تقویت کنند، بسیار مهم است. والدینی که در دسترس کودک نبوده‌اند یا رفتارهای بی‌ثبات و پرخاشگری داشته‌اند، نتوانسته‌اند به فرزندان خود دل‌بستگی ایمن بدهند. والدینی که از لحاظ کلامی مدام کودک را سرزنش و تحقیر می‌کنند، احساس احترام و ارزشمندی را از فرزندانشان می‌گیرند. برآورده نشدن این نیازها به طرح‌واره‌های مربوط به حوزه‌ی طرد و بریدگی می‌انجامد.

نیاز دوم، هویت و کفایت و خودمختاری است که در بستر والدینی شکل می‌گیرد که هویت مستقل فرزندان را می‌پذیرند و قبول دارند که فرزندشان می‌تواند نظر و سلیقه‌ی متفاوت داشته باشد. آن‌ها به فرزند خود اجازه می‌دهند تجربه کند، خطا کند و آرام‌آرام کفایت خود را رشد دهد. فرزندی که با سخت‌گیری یا تحقیر والدین، کفایت و خودمختاری‌اش نابود شده، ممکن است دچار طرح‌واره‌هایی نظیر وابستگی، گرفتاری یا شکست شود.

نیاز سوم، تفریح و خودانگیختگی است؛ یعنی اینکه کودک بتواند از زندگی لذت ببرد و با توجه به تمایل و انگیزه‌های درونی به فعالیت‌های نشاط‌آور بپردازد. بی‌توجهی به این نیاز ممکن است فرد را دچار طرح‌واره‌هایی نظیر معیارهای سرسختانه یا منفی‌گرایی کند.

نیاز چهارم، آزادی بیان و ابراز هیجان‌های سالم است. اینکه کودک اجازه داشته باشد نیازهای خود را بسته به موقعیت‌های مختلف بیان کند و از ابراز هیجانات سالم خود منع نشود. چنانچه فرد نیازهای خود را به رسمیت نشناسد، ممکن است دچار طرح‌واره اطاعت یا خودقربانگری شود.

نیاز پنجم، محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویش‌داری است. اینکه کودک یاد بگیرد در زندگی محدودیت‌هایی وجود دارد و قرار نیست همیشه خواسته‌هایش سریعاً برآورده شود. گاهی باید صبوری کند یا بپذیرد آنچه می‌خواهد، واقع‌بینانه نیست. عدم محدودیت واقع‌بینانه و نداشتن تمرین خویش‌داری، ممکن است فرد را دچار طرح‌واره استحقاق کند.

پس همان‌گونه که پیش‌ازاین اشاره شد، کم یا زیاد برآورده شدن هر نیاز یا به‌بیانی دیگر، درست یا نادرست برآورده شدن هر نیاز، می‌تواند باعث شکل‌گیری طرح‌واره‌ها شود.

آشنایی با فرایند درمان در یک نگاه

در فرایند درمان ابتدا با آزمون و مصاحبه تشخیصی طرح‌واره‌ها را شناسایی می‌کنیم و پس از بررسی شدت آن‌ها، هیجان‌ات ناسازگار و رفتارهای آسیب‌زننده، فرایند درمان را بر اساس اولویت‌ها و نیاز مراجع در چهار حوزه طراحی می‌کنیم:

حوزه اول: مداخلات^۱ و تکنیک‌های شناختی^۲ که به فرد کمک می‌کند رفتارهای طرح‌واره‌ای، پاسخ‌های مقابله‌ای ناکارآمد و باورهای ناسازگار اصلی خود را بشناسد و برای تصحیح باورها اقدام کند.

مثلاً به فردی که باور دارد احساس ارزشمندی در محبت افراطی به دیگران است، آموزش داده می‌شود که تفاوت نوع دوستی و مهربانی سالم، با خود قربانگری و ایثار مخرب چیست و کدام قسمت از باورهای او باعث این تفکر ناکارآمد شده است.

حوزه دوم: مداخلات و تکنیک‌های تجربی^۳ که به مراجع کمک می‌کند با تجربه کردن هیجان‌ها و یادآوری خاطره‌های طرح‌واره ساز بتواند پس از کشف ریشه افکار و رفتار و احساسات خود، آن را با تکنیک‌های مختلفی نظیر تصویرسازی ذهنی^۴، بازنویسی خاطره‌ها^۵ یا صندلی خالی، تجربه و ترمیم کند. مثلاً به فردی که در کودکی هدف بد رفتاری از سوی والدین قرار گرفته است، کمک می‌کنیم تا چشم خود را ببندد و خاطره‌هایش را به یاد آورد و در ذهن بارگذاری کند؛ سپس با حمایت درمانگر تصویر بزرگ‌سال وی وارد آن خاطره می‌شود و به شکل سالم از کودک آسیب‌پذیر حمایت می‌کند تا خاطره جدیدی را با الگوی رفتاری کارآمد در ذهن ثبت کند. مغز ما قابلیت حذف خاطره‌ها را به شکل ارادی ندارد؛ اما با ساختن یک حافظه رقابتی^۶ جدید می‌توان قدرت خاطره‌های قدیمی را کم کرد.

-
1. interventions
 2. cognitive techniques
 3. experiential techniques
 4. imagination
 5. imaging rescripting
 6. competitive memory

حوزه سوم: مداخلات و تکنیک‌های رفتاری و الگوشکنی رفتاری^۱: به‌گونه‌ای که وقتی مراجع، حدود مرزهای طرح‌واره و رفتارهای ناکارآمد خود را شناخت، وقتی باریشه‌های تحولی طرح‌واره‌های خود آگاه شد، وقتی وفاداری خود را به افکار طرح‌واره‌ای از دست داد و تمرین رفتارهای جدید را پذیرفت، قدم به قدم او را به سمت رفتارهای کارآمدتر هدایت کنیم تا الگوی رفتار ناسازگار قبلی را بشکند.

مثلاً وقتی فرد فهمید که به دلیل طرح‌واره و وابستگی تصور می‌کرده توانایی انجام بعضی از کارها را ندارد، حال تکلیف‌های رفتاری کوچکی را طراحی می‌کنیم و به او انگیزه می‌دهیم تا قدم به قدم رفتار جدید را بدون وابستگی به دیگران امتحان کند.

حوزه چهارم: رابطه درمانی مناسب و بازوالدینی حدود مرزدار^۲: به‌گونه‌ای که مراجع در کنار درمانگر احساس امنیت کند و بتواند مسائل خود را مطرح نماید. این رابطه باید بستری بسازد که مراجع بتواند نیازهای هیجانی خود را به شکل سالم احیا کند.

مثلاً درباره مراجعی که طرح‌واره رهاشدگی یا نقص و شرم دارد، درمانگر سعی می‌کند با ایجاد احساس امنیت، آرامش، ثبات، پذیرش، احترام و ارزشمندی به ترمیم احساسات و باورهای او به دنیای پیرامون کمک کند.

درمان هر طرح‌واره پس از تشخیص و ارزیابی، بسته به حجم مداخلات شناختی و تجربی لازم و برنامه‌ریزی برای الگوشکنی رفتاری، ممکن است بین سه تا پنج جلسه زمان ببرد، اما لازم به ذکر است کمتر پیش می‌آید یک فردی صرفاً دچار یک طرح‌واره باشد، به‌عنوان مثال فردی که دچار طرح‌واره خودقربانگری یا معیارهای سرسختانه است، در زیرلایه‌های این طرح‌واره ممکن است دچار یک یا چند طرح‌واره دیگر در حوزه طرد و بریدگی باشد. پس میزان کل جلسه‌های درمانی به تعداد طرح‌واره‌های هر فرد و البته عمق و شدت هر طرح‌واره وابسته است.

1. behavioral pattern-breaking
2. limited reparenting