



پیام روانشناس

همسر انتقادگر

خانم دهقان - ارشد
روانشناسی

کد : 05/1402 / آس س / 81

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان
سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

محرومیت هیجانی

همسرانی که طرحواره محرومیت هیجانی را در اثر تجارب ناگوار دوران کودکی درون سازی کرده اند، هیجانهای مثل تنهایی، ترش رویی، ناامیدی و افسردگی را تجربه می کنند. این افراد اعتقاد جدی دارند که دیگران قادر به برآورده سازی نیازهایشان نیستند. چنین همسرانی معتقدند که شریک زندگیشان باید تمام نیازهایشان را برآورده سازد. در نتیجه هر زمان نیازهای هیجانیشان با ناکامی روبرو شود با خشم و پرتوقعی به این ناکامی ها واکنش می دهند.

طرحواره رهاشدگی

همسرانی که طرحواره رهاشدگی در ذهنشان ریشه دوانده است هیجانهای مثل اضطراب، غمگینی و افسردگی را بیش تر تجربه می کنند. چنانچه همسرشان بخواهد برای مدتی از دسترس آنها خارج شود به شدت خشمگین می شوند. چنین افرادی اعتقاد راسخ دارند که افراد مهم زندگیشان دیر یا زود ترکشان می کنند، رفتار نزدیکان پیش بینی ناپذیر است یا نزدیکانشان به زودی بیمار می شوند و می میرند از آنجا که ترس از دست دادن نزدیکان در این افراد خیلی شدید است سعی می کنند با رفتارهایی به جبران مافات دست بزنند. این رفتارها اگر چه ظاهراً مشکل را حل می کنند، اما ترس از رهاشدگی کماکان پابرجا می ماند. رفتارهای جبرانی این افراد عبارتند از وابستگی شدید به همسر، حسادت و تملک گرایی، انتقادگرایی زیاد، کناره گیری، بی اعتنایی و کنترلگری

بی‌اعتمادی / بدرفتاری:

همسرانی که گرفتار طرحواره بی‌اعتمادی/بدرفتاری شده‌اند، ترس و اضطراب را خیلی تجربه می‌کنند. این افراد اعتقاد جدی دارند که نمی‌توان به دیگران اعتماد کرد. شک و سوءظن از رفتارهای مقابله‌ای این افراد به شمار می‌روند. این افراد احساس و افکار واقعی خود را با دیگران در میان نمی‌گذارند، زیرا معتقدند دیگران از این اطلاعات سو استفاده می‌کنند. مدام در حال امتحان کردن دیگرانند تا ببینند مردم قابل اعتمادند یا نه. در شکل دهی و تداوم روابط صمیمانه بسیار مشکل دارند اگر طرحواره آنها فعال شود، برای کنترل‌گری و حمایت از خودشان در برابر صدمات احتمالی به بدرفتاری روی می‌آورند.

طرحواره استحقاق:

کسانی که گرفتار این تله هستند بیشترین هیجانی که تجربه می‌کنند خشم است. چنین افرادی اعتقاد راسخ و تزلزل‌ناپذیری دارند، مبنی بر اینکه از دیگران یک سر و گردن بالاترند و دیگران وظیفه دارند با ایشان به گونه‌ای خاص رفتار کنند. این افراد به دنبال ارضای فردی نیازهایشان هستند و اصلاً توجه نمی‌کنند که ارضای فردی خواسته‌هایشان به دیگران چه آسیبی می‌زند. آگه خواسته‌هایشان با ناکامی روبرو شود، با اوقات تلخی و تندخویی واکنش نشان می‌دهند. طرحواره استحقاق باعث می‌شود این افراد برای ارضای خواسته‌هایشان به رفتارهایی مثل کنترل‌گری، خودخواهی و دست‌انداختن همسر روی بیاورند. همدلی نکردن با احساسها و مشکلات دیگران، معیارهای انعطاف‌ناپذیر، رقابت طلبی شدید، برتری طلبی و تأییدجویی از ویژگی‌های بارز این افراد به شمار می‌روند.

طرحواره های شایع همسر انتقادگر:

تله نقص و شرم:

همسر انتقادگری که طرحواره نقص و شرم در ذهنش شکل گرفته است، هیجانهایی مثل شرمساری و ترس را تجربه می‌کند. چنین فردی معتقد است که حقیر، بی‌ارزش و اضافی است و لیاقت هیچ‌گونه احترامی ندارد. این افراد می‌ترسند چنانچه همسرشان به شخصیت اصلیشان پی‌ببرد، آنها را دوست نخواهد داشت. این افراد طرحواره نقص و شرم را با کمال‌گرایی، برتری طلبی و انتقاد شدید به رفتارهای دیگران جبران می‌کنند. نکته طنز آمیز اینکه چنانچه این افراد مورد مهر و محبت همسرشان قرار بگیرند، تیغ تیز انتقادهایشان برنده می‌شود، زیرا خودشان را لایق مهر و محبت نمی‌دانند.