



مثلث سازی در خانواده

مدرس : دکتر قربانعلی یحیایی

مثلث سازی در خانواده

مدرس : دکتر قربانعلی یحیایی

دکتری تخصصی مشاوره خانواده



تعریف خانواده

خانواده گروه کوچکی متشکل از افرادی است که از طریق پیوند زناشویی یا خونی با یکدیگر در ارتباط متقابل هستند و در کنار یکدیگر در واحد خاصی زندگی می کنند و دارای تجارب فرهنگی مشترکی هستند.

تعریف خانواده

خانواده به کسانی گفته می شود که با هم ارتباط زیستی و روانی دارند، پیوند زمانی، عاطفی یا اقتصادی دارند، و کسانی که خود را بخشی از یک سکونت گاه می دانند.



تعریف خانواده از دیدگاه سیستم

خانواده موجودی است که اجزای آن با هم تغییر می کنند و با انحراف برای حفظ تعادل خود فعال می شوند. طبق این تعریف:

الف- رفتار یک عضو خانواده تابعی است از رفتار سایر اعضای خانواده

ب- خانواده هم مانند هر سیستمی متمایل به تعادل است

تعریف خانواده از دیدگاه سیستم

درمانگران دریافته‌اند که بهبود بیمار معمولاً متقارن با بدتر شدن یکی دیگر از اعضای خانواده است، گویی که خانواده نه فقط مشوق، بلکه خواستار نشانه مرضی و رفتار غیر منطقی بیمار است، رویکردی که لازمه تعادل خانواده است. مثال از مراجعین

تعریف خانواده از دیدگاه سیستم

از نظر خانواده درمانگر، فردی که سیستم خانواده او را به عنوان بیمار معرفی می کند، فقط بیمار شناخته شده یا بیمار معلوم است. از نظر خانواده درمانی اگر خانمی افسرده است. این افسردگی می تواند به رابطه او با همسر و خانواده اش مربوط باشد.

نکات مربوط به خانواده

- ❖ الگوهای تعاملات خانوادگی ، قوانینی می باشند که بر خانواده حاکم و اغلب تکرار شونده هستند. این قوانین با مشاهده دوره های مکرر خانواده درک می گرد
- ❖ سیستم خانواده دایما در حالت تعادل است. بعضی مواقع عضو بیمار خانواده باعث تعادل خانواده است

تعریف مثلث سازی هیجانی

- مثلث سازی در خانواده زمانی بروز می کند که زوجین یا خانواده دچار استرس و مشکل در رابطه اشان با طرف مقابل می شوند. راهکارهایی که زوج یا خانواده در این زمینه به کار می برند این است:
 - (۱) مشکل شان را با هم در میان می گذارند و به نتیجه واحد می رسند.
 - (۲) رابطه را کاملاً قطع می کنند و از هم جدا می شوند.
 - (۳) شخص سومی را وارد رابطه می کنند که این همان مثلث سازی در رابطه است.

تعریف مثلث سازی هیجانی

- مثلث سازی روشی برای کم کردن اضطراب و به تعادل رساندن رابطه زن و شوهر است که توانایی حل تعارض بین خود را ندارند. به عبارتی فرد در مثلث سازی شخص دیگری را وارد رابطه دونفريا خانوادگی خود می کند تا بتواند به نفع خود کاری انجام دهد و در واقع برای خود یارگیری می کند.

تعریف مثلث سازی هیجانی

- وقتی دو نفر مشکلاتی دارند که قادر نبوده اند آنها را حل کنند، به مقطعی می رسند که صحبت کردن راجع به چیزهای خاص دشوار است. چرا که دچار خشم و رنجش و خشونت می شوند. سرانجام یکی از طرفین یا هر دو، برای همدردی به شخص دیگری روی می آورد. یا برای رسیدن به صلح و آرامش، شخص سومی به تعارض کشیده می شود. اگر درگیر شدن فرد یا گروه سوم موقتی باشد و آن دو نفر را وادار کند که تفاوت هایشان را درک کنند، مثلث ثابت نمی شود. اما اگر شخص سوم درگیر بماند، همان گونه اغلب اتفاق می افتد، مثلث سازی بخش پرتکرار این رابطه است.

تعریف مثلث سازی هیجانی

- مثلثی شدن روابط باعث تخلیه هیجانی و آرامش می شود. ولی وقتی دو نفر درگیر رابطه نتوانند تعارض های خود را حل کنند. آسایش از اینجا شروع می شود.

مثث ها

در مواقع اضطراب یک رابطه دوگانه ، شخص سومی یا شی را درگیر رابطه می کند و یک مثث را تشکیل می دهد.

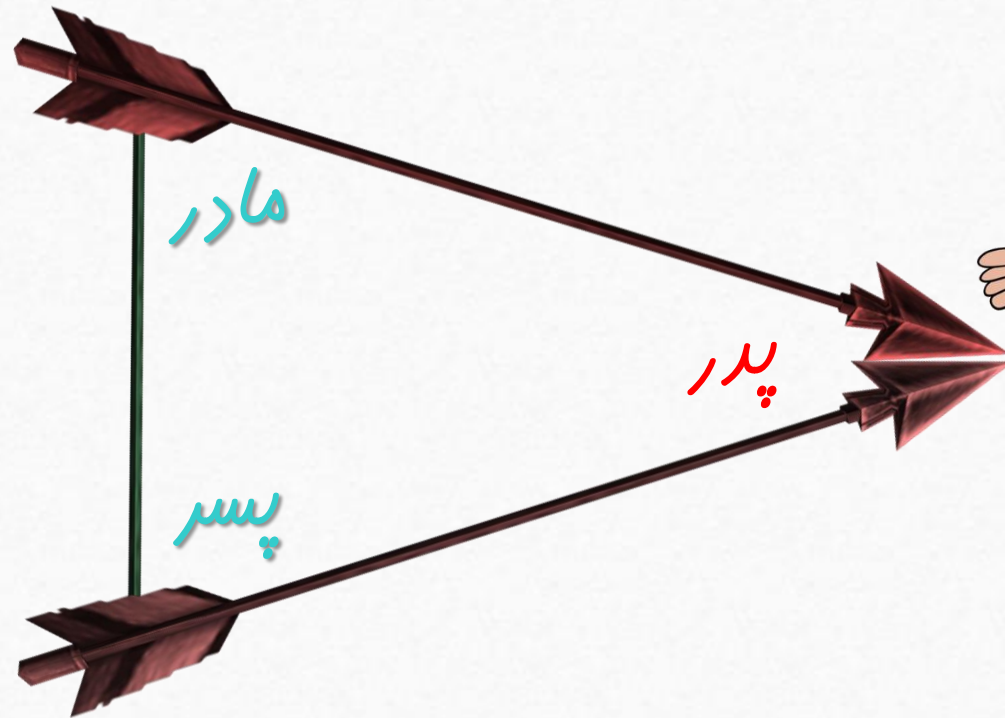
مثث سازی شیوه ایی برای کاهش اضطراب درونی خانواده است. هرچه درهم آمیختگی یا ناخود تمایز سازی در خانواده بیشتر باشد، کوشش برای مثث سازی بیشتر است.

مثال:

انواع مثلث سازی

- مثلث والد و فرزند
- مثلث نسل دیگر
- مثلث فرا زناشویی

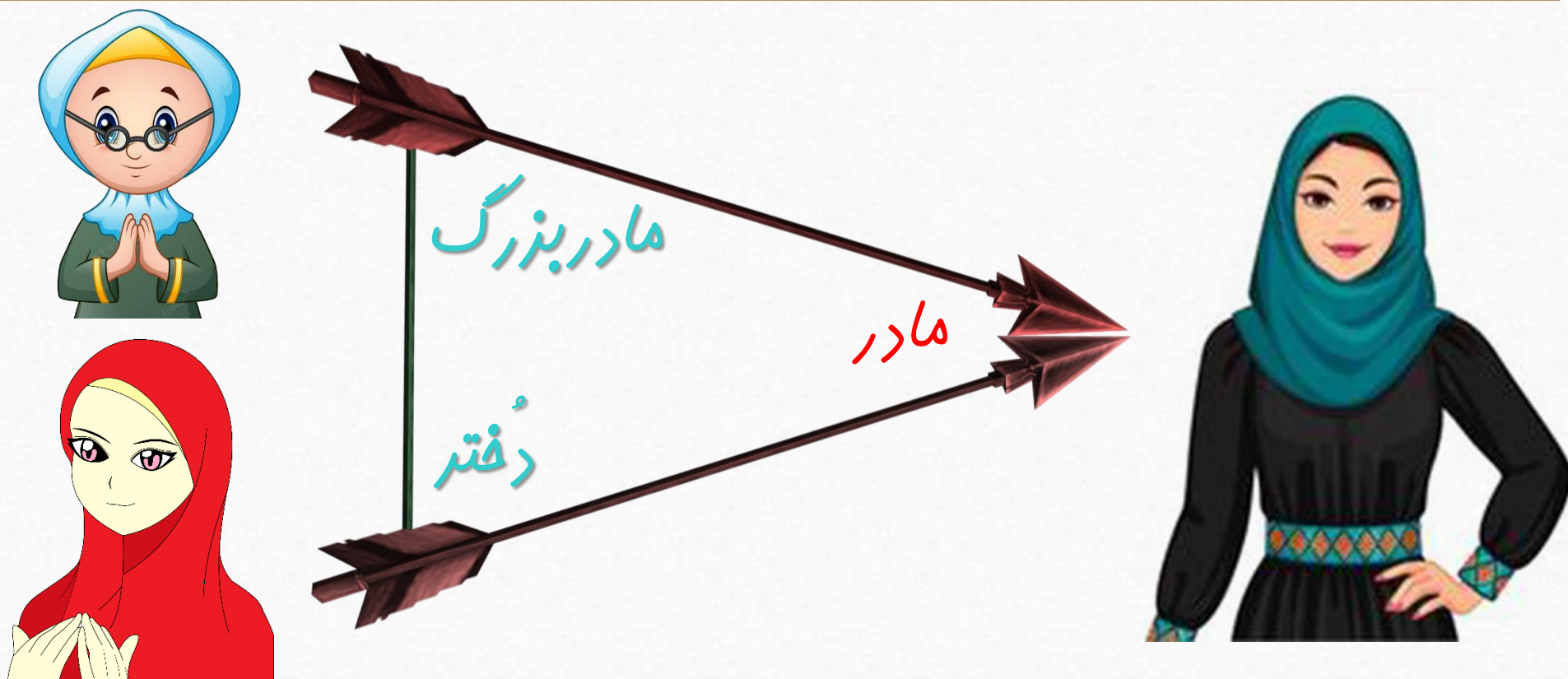
مثلت والد و فرزند



مثلث والدین با فرزند

- در این نوع مثلث سازی فرزند با یکی از زوجین رابطه خوبی پیدا می کند و والد دیگر به حاشیه رانده می شود و یا فرزند با رفتارهایی که انجام می دهد هر دو والد را بر علیه خودش می شوراند. این باعث مثلث سازی در خانواده می شود و سطح دعواهای زوجین بالاتر نرود و رابطه به طور موقت دچار مشکل نشود. حتی ممکن است که فرزند با یک نسل دیگر مثلث سازی را بر علیه والدین خودش تشکیل دهد یعنی با مادر بزرگ یا دایی یا... مثلثی را تشکیل دهد.

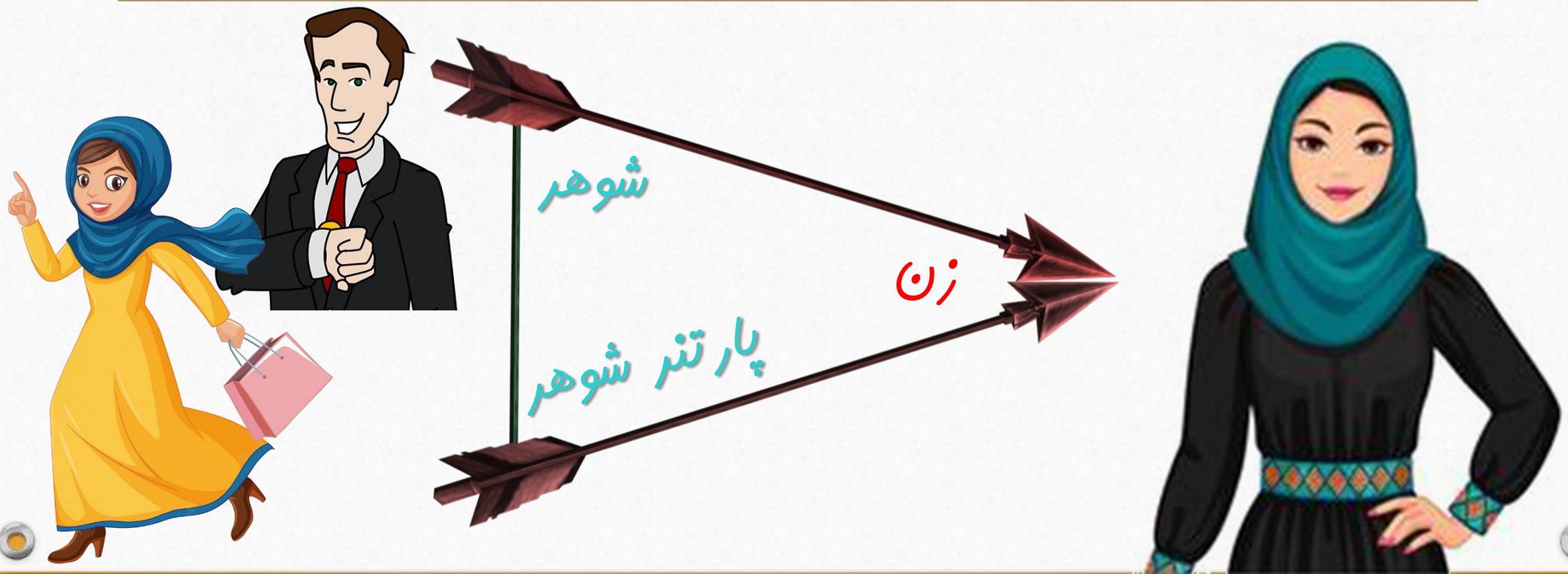
مثلت نسل دیگر



مثلت سازی با نسل دیگر

- **یارکشی در خانواده** یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی است که سلامت آن را تهدید می‌کند. در این شرایط معمولاً یکی از اعضا، دیگران را بر علیه یک نفر تحریک می‌کند؛ و متأسفانه بسیاری از مواقع این نفر سوم فرزندان خانواده هستند. متخصصین معتقدند که چنین شرایطی نه‌تنها به عضوی از خانواده که دیگران بر علیه او هستند، بلکه به فرزندان و همین‌طور کل خانواده آسیب می‌زند. به همین خاطر بسیار مهم است که برای این مشکل فکری بکنید.

مثلت فراز ناشویی



مثلث فرازناشویی

- اینکه یکی از زوجین برای فرار از مشکلات با طرف مقابل با فردی دیگر ، رابطه خارج از زناشویی شکل دهد. البته در برخی از خانواده ها بعضی از مثلث ها ، مثلث دیگری را رقم می زنند. مثلاً اگر مادر با یکی از فرزندان مثلث سازی کرده و پدر در حاشیه باشد احتمال دارد پدر در مثلث دیگری ارتباط فرازناشویی شکل دهد که این یعنی پدر با یک خانم دیگر رابطه برقرار می کند.

چه کسانی مستعد مثلث سازی هستند؟

- افرادی که خود تمایز سازی در آنها شکل نگرفته است

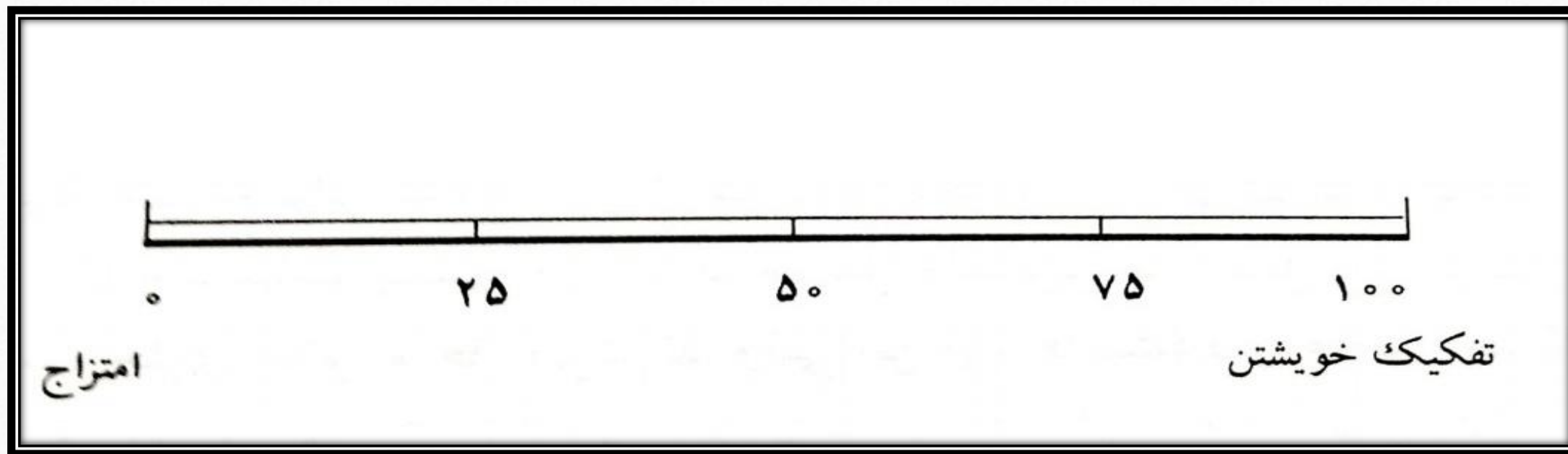
تمایز یافتگی خود

فرایند تمایزسازی شامل دو جنبه است:

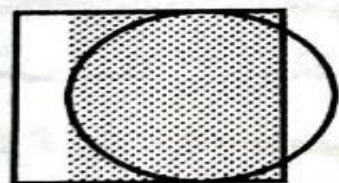
۱- تمایز خود از دیگران

۲- تمایز فرایند های احساسی از فرایند های عقلانی

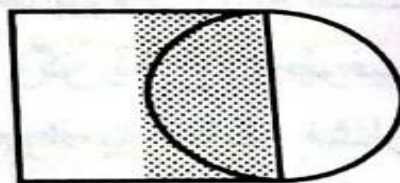
تمايز يافتگی خود



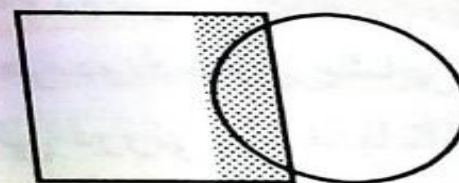
تمايز يافتگی خود



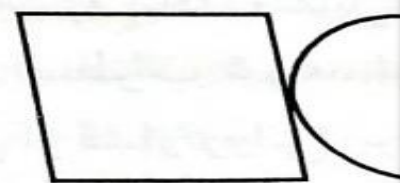
الف ●



ب ●

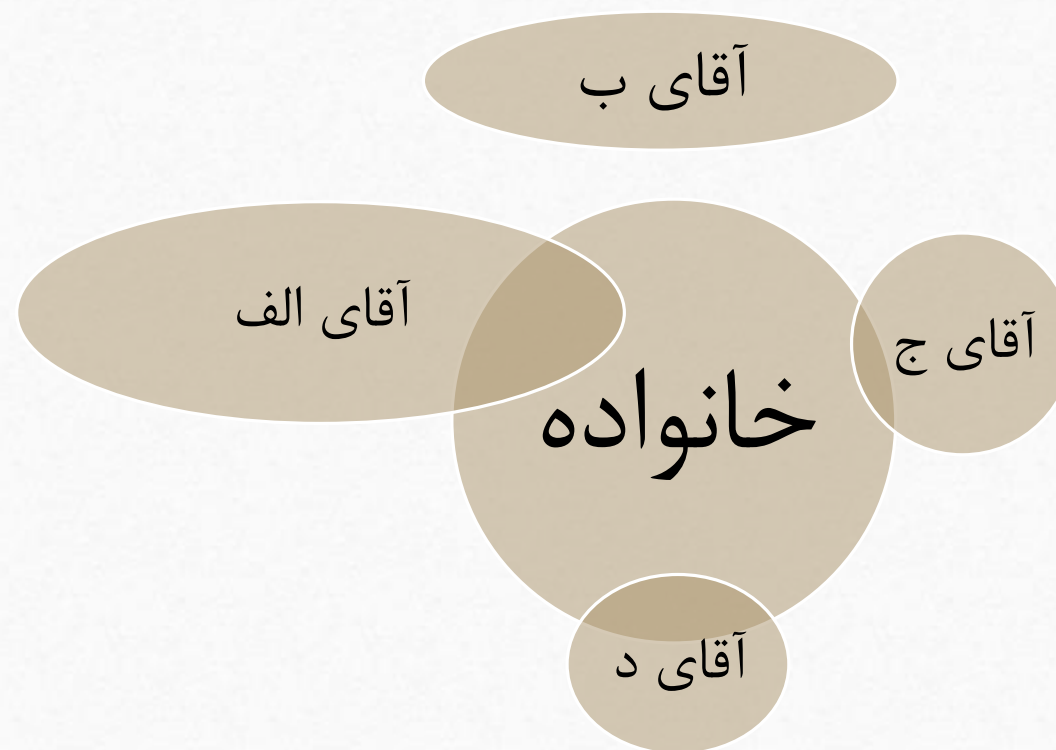


ج ●



د ●

تمایز یافتگی خود



ابعاد خود تمایز سازی

۱- خود تمایز سازی درون شخصی: فرد با توجه به موقعیتی که در آن قرار دارد از فرایندهای عاطفی یا عقلانی انتخاب می کند

۲- خود تمایز سازی بین فردی: توانایی تجربه صمیمیت توأم با استقلال و ایجاد تعادل مناسب بین این دو در روابط بین فردی

دیدگاه فیشر از خود تمایز سازی

۱- درک اینکه نود درصد چگونگی پاسخ دیگران به ما،
به خودشان ربط دارد

۲- و برعکس نود درصد از اینکه ما به دیگران چگونه
پاسخ می دهیم به خودمان ربط دارد.

هافمن چهار علامت خودتمایز سازی بین فردی

- ۱- استقلال عملکردی: انجام امور بدون کمک والدین و دیگران
- ۲- استقلال نگرش: تمایز ارزش ها و اعتقادات فرد از والدین
- ۳- استقلال عاطفی: یعنی رهایی فرد از نیاز به تایید طلبی و حمایت عاطفی والدین
- ۴- استقلال از تعارض: احساس گناه، اضطراب، سرزنش در روابط با والدین

مثث زدایی

مثث سازی دو هدف دارد:

۱- فرد اضطراب خود را کنترل می کند تا احساسات خود را روی عضو دیگر فرافکنی نکند

۲- از قربانی شدن فرد برای کاهش اضطراب سایر اعضای خانواده جلوگیری می کند

گام های مثلث زدایی

- گام اول: مثلث ها را شناسایی کنید و از اثرات مخرب آن آگاه باشید.
- گام دوم: اقدامات عملی برای شکستن ائتلاف انجام دهید
 - گام سوم: با طرف مقابل وارد مذاکره شوید.
 - گام چهارم: کمک تخصصی دریافت کنید.

مرکز مشاوره طرحواره نو

آدرس: رشت، پل بوسار، ابتدای خیابان یک طرفه سعدی
نرسیده به مرکز جراحی پاستور جنب کافی شاپ ریوانس



۳۲۱۳۱۲۷۳



۳۲۱۲۳۲۰۲



۰۹۱۱۲۳۷۲۲۵۴



dr_yahyae