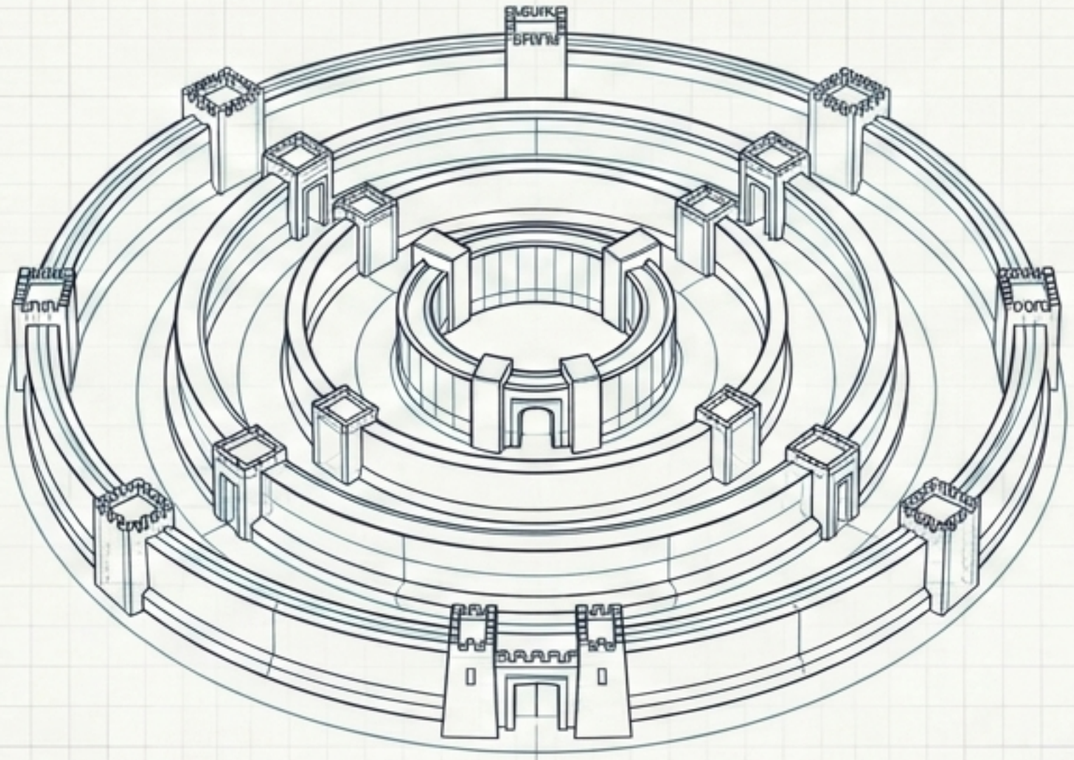


# نقشه بالینی محافظ‌های درونی (IFS)

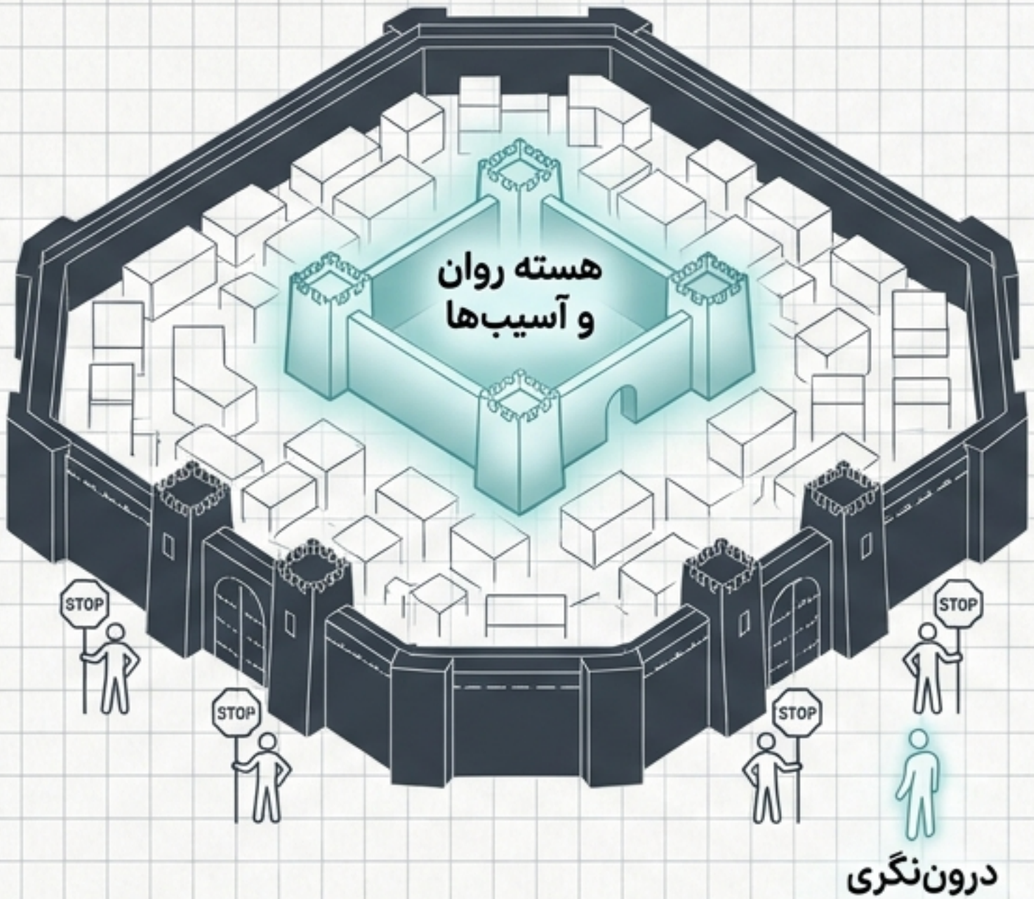
## استعاره دروازه‌بانان، طبقه‌بندی ۱۸گانه، دینامیک روانی و تکنیک‌های آنبلندینگ، جلسه ۶ام

---

جزوه جامع ساختار روان بر اساس مدل سیستم‌های خانواده درونی - طراحی شده جهت مطالعه بالینی

Gemini Notebook

# استعاره دروازه‌بانان شهر: چرا روان در برابر درمان گارد می‌گیرد؟




- **شهر باستانی درون:** روان ما مانند شهری است که آسیب‌های کودکی و هسته وجودی در مرکز آن قرار دارند.
- **ورود غریبه:** تلاش برای درون‌نگری یا درمان، مانند ورود یک غریبه به این شهر است. محافظها به عنوان نگهبانان دروازه، فوراً جلوی شما را می‌گیرند.
- **ریشه بی‌اعتمادی:** محافظها می‌گویند: «در زمان کودکی که روان آسیب دید، تو کجا بودی؟» به همین دلیل کنترل را به دست گرفته‌اند.
- **بازتعریف مقاومت (Resistance):** مقاومت روانی چیزی جز کارکرد طبیعی و دلسوزانه نگهبانان برای جلوگیری از ورود شما به مناطق «مین‌گذاری‌شده» روان نیست.

Gemini Notebook

# طبقه‌بندی جامع محافظ‌های درونی: هفت دسته اصلی سیستم روانی

۱. انسداد و صف اول

۲. فکری، هویتی و ایدئولوژیک

۳. تسکین فوری و جسمانی

۴. قدرت، قلدری و انتقام



۵. وسواس بدن و سلامت

۶. حواس‌پرتی و فرار

۷. ارتباطی و کمال‌گرایی

Gemini Notebook

# دسته اول: محافظ‌های صف اول و دروازه‌بانان

| نام محافظ | نمود رفتاری | کارکرد روانی-زیستی |
| --- | --- | --- |
| فراموش‌کاری و انسداد | ذهن در حین تراپی ناگهان خالی می‌شود؛ فراموشی قرارها یا از دست دادن کامل اشتیاق برای درون‌نگری. | جلوگیری از مواجهه با دردهای ناخوشایند کهنه در همان قدم اول. |
| بی‌حسی و کرختی | قطع کامل ارتباط عاطفی و احساسی با اتفاقات و افراد پیرامون. | بی‌حس کردن سیستم عصبی برای حس نکردن بار سنگین رنج و اضطراب. |
| انجماد (فریز) | قفل‌شدگی کامل ذهنی و حرکتی در مواجهه با تهدید یا تعارض. | نگه داشتن روان در لاک دفاعی جهت جلوگیری از آسیب یا اشتباه بیشتر. |

Gemini Notebook



# دسته دوم: محافظ‌های فکری، هویتی و ایدئولوژیک

| نام محافظ | نمود رفتاری | کارکرد روانی-زیستی |
| --- | --- | --- |
| مذهبی افراطی | استفاده اعتیادگونه از مناسک، ایده‌آل‌سازی رهبران، حضور دائمی در گروه‌ها. | ایجاد حس امنیت، «همیشه برحق بودن» و تسکین عواطف منفی هنگام آشفتگی. |
| سیاسی و حزبی | حل کردن کامل فردیت در یک ایدئولوژی (مثل مکاتب اقتصادی یا سیاسی) و تعصب شدید. | کاهش بار مسئولیت فردی، رفع اضطراب ابهام، و ایجاد حس کاذب برتری اخلاقی بر دیگران. |
| عقلانی و روشنفکری | مطالعه وسواسی، تمرکز افراطی بر رزومه، نقد مداوم فلسفی و تحلیل روانشناختی دیگران. | استفاده از «تفکر» به عنوان ابزاری برای فرار از «احساس کردن» و نگاه بالا به پایین به افراد شهودی. |

Gemini Notebook

# دسته سوم: رفتارهای تسکین فوری ومکانیزم دولایه زیستی

**آسیب به خود (خودزنی):** بریدن پوست، سوزاندن، کوبیدن مشت، رانندگی بسیار پرخطر.

**ایده/اقدام خودکشی:**
یافتن آرامش در ایده یا پایان بن‌بست، یا استفاده از اقدام به عنوان فریاد کمک‌خواهی و ابزار انتقام.

## مکانیزم دولایه زیستی

A) لایه اول (روانی): تبدیل درد مبهم درونی به یک درد فیزیکی عینی جهت ایجاد حواس‌پرتی آنی.

↓

B) لایه دوم (زیستی): فعال‌سازی پایانه‌های درد فیزیکی

↓

C) ترشح افیون‌های درونزاد مغز (اندورفین، دینورفین، انکفالین)

↓

D) عملکرد به عنوان مسکن طبیعی بدن

↓

E) ایجاد حس زنده بودن و خروج از کرختی

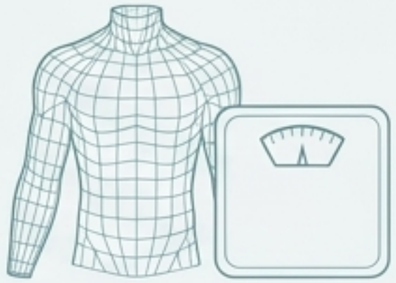
Gemini Notebook



# دسته چهارم: محافظ‌های قدرت، جبران و انتقام

| نام محافظ | نمود رفتاری | کارکرد روانی-زیستی |
| --- | --- | --- |
| انتقام‌جو | جستجوی مداوم پاشنه آشیل و نقطه ضعف گرفتن از دیگران حتی در شرایط شرایط عادی. | انتقام‌گیری پیش‌گیرانه به عنوان جبران حس ناتوانی و تحقیر شدن در شدن گذشته. |
| قلدری و تخریب | تیکه‌اندازی، مسخره کردن افراد در جمع و تخریب شخصیت. | ایجاد حس قدرت جبرانی و تسلط بر محیط برای پنهان کردن ترس درونی. |
| فانتزی‌های قدرت | غرق شدن مدام در خیال‌پردازی ثروت، مقام و جایگاه بسیار بالا. | محافظت از روان از طریق تحقیر خیالی کسانی که در گذشته فرد را آزار داده‌اند. |

Gemini Notebook



# دسته پنجم: محافظ‌های وسواس بدن و ریاضت زیستی

| نام محافظ | نمود رفتاری | کارکرد روانی-زیستی |
| --- | --- | --- |
| ورزش و فیتنس افراطی | تعویض مداوم باشگاه، وسواس رژیم‌های سخت و تمرکز شدید بر ظاهر فیزیکی (پیوند با اختلالات خوردن). | کنترل اضطراب درونی از طریق اعمال کنترل شدید بر بدن؛ فرد در صورت بیماری یا مصدومیت به شدت فرو می‌پاشد. |
| وسواس سلامت و ریاضت‌طلبی | امتناع افراطی از مصرف هرگونه داروی شیمیایی، رژیم‌های سخت‌گیرانه خاص (مانند زندگی بدون پسماند کربنی). | ایجاد یک چارچوب سخت، ریاضت طلبانه و قابل پیش‌بینی برای کنترل محیط پیرامون و فرار از بی‌نظمی زندگی. |

Gemini Notebook

# دسته ششم: محافظ‌های حواس‌پرتی، فرار و بی‌حس‌کننده‌های دیجیتال

| نام محافظ | نمود رفتاری | کارکرد روانی-زیستی |
| --- | --- | --- |
| گجت‌ها و اسکرول کردن | پناه بردن به گوشی در هر مکث کوتاه (مانند آسانسور) یا موقعیت معذب‌کننده. | بیرون کشیدن سریع فرد از واقعیت زمان حال و ساکت کردن افکار و صداهای ناخوشایند درونی. |
| قصه، سریال و سرگرمی | اعتیاد به گیم، تماشای مکرر یک سریال طولانی، پیگیری افراطی اخبار و رئالیتی‌شوها، یا روشن گذاشتن تلویزیون موقع خواب. | مسخ شدن در قصه دیگران جهت پرت کردن حواس از تنش‌های خود، خصوصاً پوشاندن اضطراب‌های شبانه. |

⚠ تست تشخیصی بالینی: اگر گوشی موبایل را ۲۴ ساعت کنار بگذارید، اضطراب شدیدی که هجوم می‌آورد نشان می‌دهد که بخش‌های دردناکِ سرکوب‌شده فرصت حرف زدن پیدا کرده‌اند و گجت تا چه حد کارکرد محافظتی داشته است.

Gemini Notebook





# دسته هفتم: محافظ‌های ارتباطی، تصویرسازی و و کمال‌گرایی

| نام محافظ | نمود رفتاری | کارکرد روانی-زیستی |
|---|---|---|
| شوخ‌طبعی و مجلس‌گرمی | جوک گفتن مداوم برای شاد نگه داشتن جمع؛ گاهی به صورت شوخی‌های نیش‌دار. | رفع اضطرابِ سکوت در جمع؛ جلب توجه؛ ، و ابراز خشم پنهان در لوای شوخی (خنده خنده حرف زدن). |
| سرزنش‌گر درونی | بازخواست مداوم و گیر دادن به رفتارها پس از اتمام موقعیت‌های اجتماعی. | تنبیه پیش‌گیرانه فرد در خلوت برای جلوگیری از اشتباه مجدد و طرد شدن توسط جامعه. |
| کمال‌گرایی | گره زدن کامل هویت به اول شدن، رزومه و موفقیت‌های پی‌درپی. | اثبات ارزش درونی؛ گرفتن فرصت درخشش از این افراد منجر به فروپاشی روانی آن‌ها می‌شود. |

Gemini Notebook

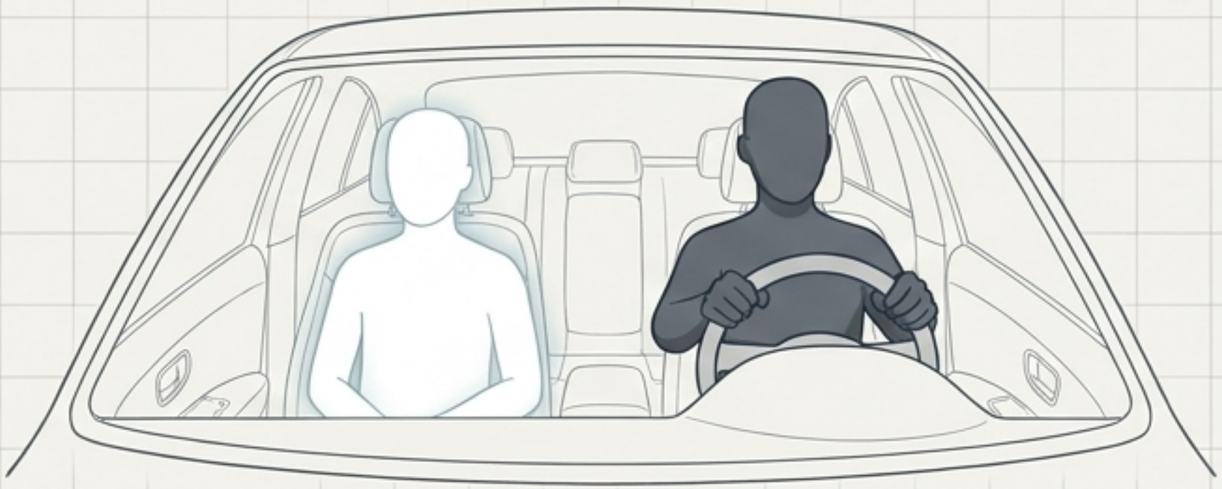
# دینامیک، شبکه درونی: ائتلاف هم‌تیمی‌ها در برابر تضاد دوقطبی‌ها

محافظ‌ها به صورت شبکه‌ای عمل کرده و دو نوع تعامل اصلی با یکدیگر دارند:

|  همکاری و ائتلاف (Synergy) |  تضاد و دوقطبی‌شدن (Polarization) |
| --- | --- |
| **مفهوم:** زمانی که دو یا چند محافظ برای یک هدف مشترک متحد می‌شوند.<br><br>**مثال بالینی:** بخش‌های کمال‌گرایی با محافظ‌های سرزنش‌گر درونی و محافظان فکری هم‌تیمی می‌شوند تا فرد را بی‌وقفه وادار به کار و موفقیت بیشتر کنند. | **مفهوم:** زمانی که دو محافظ نیازهای متضادی دارند و با هم می‌جنگند (فلج شدن تصمیم‌گیری).<br><br>**مثال بالینی ۱:** نبرد دائمی بین محافظ کمال‌گرایی (تأکید بر کار) و محافظ سرگرمی (تأکید بر سریال و فرار).<br><br>**مثال بالینی ۲ (مهاجرت):** نبرد بخشی که خواهان پیشرفت و رفتن است با بخشی که نگران تنهایی والدین است. |

Gemini Notebook

# مفاهیم بنیادین روان: آمیختگی با محافظ و حضور هسته اصلی (Self)



## حالت آمیختگی (Blending)

زمانی است که یک محافظ پشت فرمان اتومبیل روان مینشیند. تمام دیدگاه‌ها، خاطرات و واکنش‌های شما با آن بخش ترکیب شده و «من» به صندلی شاگرد تبعید می‌گردد.



## نیروی هسته (Self) و فاصله‌گیری

**نیروی سلف:** هسته مرکزی، دانا و شفابخش درونی که محافظ‌ها به آن بی‌اعتمادند و پنهانش می‌کنند. نشانه‌اش احساس گشودگی، فراخی سینه و صلح عمیق است.

**فاصله مشاهده‌گر:** مانند برداشتن عینک از روی چشم. تا وقتی عینک روی چشم است با آن ترکیب هستید، اما وقتی آن را برمی‌دارید و مشاهده‌اش می‌کنید، کنترل به «سلف» باز می‌گردد.

Gemini Notebook

# پروتکل مداخله: مراحل سه‌گانه فاصله‌گیری و خروج از آمیختگی

۱

### گام ۱: پرسش تشخیصی و مشاهده

در لحظه آشفتگی بپرسید: «آیا بخشی در من فعال شده؟ آیا می‌توانم او را مشاهده کنم؟»

۲

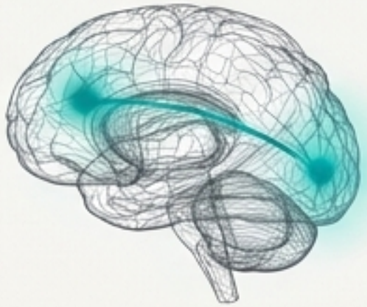
### گام ۲: مکث و کنجکاوی

به جای قضاوت یا جنگیدن با رفتار، مکث کنید و با کنجکاوی به نیازها و ترس‌های آن بخش گوش دهید.

۳

### گام ۳: کند کردن واکنش

پاسخ رفتاری اتوماتیک را کُند کنید. با این کار، پارت را از پشت فرمان به صندلی شاگرد منتقل می‌کنید: «من رانندگی می‌کنم، تو تو فقط حرفت را بزن.»



مکانیزم عصب‌شناختی: پرسش «آیا می‌توانم مشاهده کنم؟» قشر میانی فرونتال تا اکسیپیتال (بخش خودنگری) را فعال کرده و بلافاصله از شدت فعالیت شبکه عصبی واکنشی محافظ می‌کاهد.

Gemini Notebook

# خط‌کش تشخیصی: چگونه یک «عادت» را از یک «محافظ درونی» تشخیص دهیم؟

هر کار تکراری لزوماً یک محافظ نیست. چگونه بفهمیم یک رفتار، کارکرد محافظتی پیدا کرده است؟



**۱. الگوی اعتیادگونه:**
رفتار به صورت یک الگوی تکرارشونده و اجباری درآمده است و راه اصلی فرد برای سر و کله زدن با دنیاست.

**۲. اضطرابِ توقف شدید:**
اگر به فرد اجازه داده نشود آن کار را انجام دهد، دچار اضطراب شدید، کلافگی و فروپاشی مقطعی می‌شود.

**۳. قطع ارتباط روانی:**
رفتار مستقیماً در خدمت قطع ارتباط با بخش‌های دردناک درون، پوشاندن احساسات وفرار از هسته اصلی روان است، نه صرفاً لذت بردن.

Gemini Notebook

# نقشه یکپارچه شهر درون (خلاصه مدیریتی ۱۸ محافظ)

| ستون راست | ستون چپ |
| --- | --- |
| [انسداد]<br>فراموش‌کاری \| بی‌حسی \| انجماد | [بدن]<br>ورزش افراطی \| وسواس سلامت (ریاضت) |
| [فکری]<br>مذهبی افراطی \| سیاسی/تعصبی \| عقلانی/تحلیلی | [فرار]<br>گجت‌ها \| قصه و سریال |
| [تسکین]<br>آسیب به خود \| افکار خودکشی | [ارتباط]<br>شوخ‌طبعی گزنده \| سرزنش‌گر \| کمال‌گرایی |
| [قدرت]<br>انتقام‌جو \| قلدری \| فانتزی‌های قدرت | |

**اصل طلایی درمان: هیچ محافظی ذاتاً بد نیست؛ آن‌ها تنها نگهبانانی خسته در شهر درون هستند که نیاز به دیده شدن، ، درک کنجکاوانه و جلب اعتماد دارند تا فرمان روان را مجدداً به نیروی شفابخش «سلف» بسپارند.**

Gemini Notebook