استكشاف المعايير المزدوجة وعلى سبيل المثال، أدانت الأم نفسها عندما سقط ابنها أثناء اللعب، وتعرض للإصابة (لا يمكن أن أكون أما جيدة ما دمت تركت ذلك يحدث بينما بالنسبة إلى صديقة لها عاني طفلها سوء حظ مماثل، نجدها تعبر بكلمات التعاطف والتفهم مع صديقتها بدلاً من الإدانة ليس بيدك شيء تفعلينه، فكل الأطفال يصابون أثناء اللعب، فلا يمكن إبقاؤهم محبوسين في المنزل طوال اليوم، هل يمكنك ذلك؟ لا تلومين نفسك على ما حدث». ومن خلال إثارة تفكير المريضة في هذا الاختلاف المنهجي تجاه نفسها مقارنة بتوجهها نحو صديقتها، يمكن للمعالج أن يفهم أساس المعايير المزدوجة التي تتبناها المريضة يجب أن أكون الأم المثالية لابني، لكي أعوضه عن عدم قدرتي على الحفاظ على حياة أسرية مستقرة كوني مطلقة، وإبقائه في أمان»). يمكن أيضا أن يطلب من المريضة تخيل تأثير الإدانة على صديقتها إذا قامت بإدانتها : «إنها سوف تشعر أنها أسوأ بكثير». وليس شخصا واحدًا ، ولا يوجد شيء اسمه أم مثالية، إذا ، من خلال مثل هذه المناقشة الذاتية، وواقعي (Burns (1989). هناك طريقة جيدة بشكل خاص لاستكشاف المعايير المزدوجة، وهي سؤال المرضى عما إذا كانوا سيعلمون ما يفكرون به لأطفالهم، مثل «أنت بلا قيمة بدون زوج».

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي