

۱۵۸۱۲۱۴
۹۷, ۵, ۵.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اصل اساسی زوج درمانی اثر بخش

نوشته:

دکتر جولی شوارتز گاتمن

دکتر جان مردخای گاتمن

مقدمه:

دانا، سیگل

ترجمه:

دکتر کیانوس رهاکار

(عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی)

فرشاد لواف پور نور

(دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه خوارزمی)

احمد ایزدی اجیرلو

(کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی)



سرشناسه	گاتمن، جولی شوارتز Gottman, Julie Schwartz
عنوان و نام پدیدآور	۱۰ اصل اساسی زوج درمانی اثربخش / نوشته‌ی جولی شوارتز گاتمن، جان مردخای گاتمن؛ با مقدمه‌ی دانیل سیگل؛ ترجمه‌ی کیانوش زهراکار، فرشاد لوافپورنوری، احمد ایزدی اجیرلو.
مشخصات نشر	تهران: تمدن علمی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۰۶ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۷-۴۸-۲
وضعیت فهرست نویسی	فبا
پادداشت	عنوان اصلی: [2015] J. principles for doing effective couples therapy.
پادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "۱۰ اصل برای زوج درمانی مؤثر" در سال ۱۳۹۵ توسط حسن صادقی منتشر شده است.
پادداشت	کتابنامه: ص. [۲۰۱] - ۲۰۶.
عنوان دیگر	۱۰ اصل برای زوج درمانی مؤثر.
عنوان گسترده	ده اصل اساسی زوج درمانی اثربخش.
موضوع	زوج درمانی
موضوع	مشاوره Counseling
موضوع	درمانگر و بیمار Therapist and patient
شابک افزوده	گاتمن، جان مردخای، ۱۹۲۲ - م.
شابک افزوده	Gottman, John Mordechai
شابک افزوده	سیگل، دانیل ج.، ۱۹۵۷ - م.
شابک افزوده	Siegel, Daniel J
شابک افزوده	زهراکار، کیانوش، - مترجم
شابک افزوده	لوافپورنوری، فرشاد، مترجم
شابک افزوده	ایزدی اجیرلو، احمد، - مترجم
رده بندی دیکره	۱۳۹۶ RCYAM/Q/۵۳۵۹
رده بندی دیویم	۶۱۶/۸۹۱۵۴۲
شماره کتابشناختی	۵۰۵۲۳۳۳



۱۰ اصل اساسی زوج درمانی اثربخش

نوشته‌ی: دکتر جولی شوارتز گاتمن، دکتر جان مردخای گاتمن

بامقدمه‌ی: دانیل سیگل

ترجمه‌ی: دکتر کیانوش زهراکار

(عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی)

فرشاد لواف پور نوری

(دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه خوارزمی)

احمد ایزدی اجیرلو

(کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی)

چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۵۰ نسخه

لیتوگرافی: کوثر

چاپ: رامین

خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری

بن بست گرانفر، پلاک ۴، تلفن ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۷-۴۸-۲

فهرست

۵.....	پیشگفتار دانیل سائمن
۱۴.....	دیباچه
۱۸.....	مقدمه. دعوت به مبارزه
۲۴.....	۱. اصل اول. روش‌های رهش‌ناهن را برای درمان زوج‌ها بکار ببرید
۴۵.....	۲. اصل دوم. نخست سنجش کنید، سپس درمان تصمیم‌گیری کنید
۵۷.....	۳. اصل سوم. دنیای درونی هر یک از زوجین را بشناسید و درک کنید
۷۳.....	۴. اصل چهارم. مسیر درمان خود را ترسیم کنید
۸۶.....	۵. اصل پنجم. خودتان را آرام کنید، سپس به ساختن سازید
۹۷.....	۶. اصل ششم. رویدادهای تأسف‌بار گذشته را پردازش کنید
۱۲۲.....	۷. اصل هفتم. چهار سوارکار را با مهارت‌های حل تعارض بهم پیوند دهید
۱۴۳.....	۸. اصل هشتم. دوستی و صمیمیت را نیرومند سازید
۱۵۵.....	۹. اصل نهم. جلوگیری از قضاوت اخلاقی هنگام درمان روابط فرازوجی
۱۷۳.....	۱۰. اصل دهم. برای آفرینش معنای مشترک، اعماق را کاوش کنید
۱۸۸.....	۱۱. امیدوار باشید
۲۰۰.....	نتیجه‌گیری
۲۰۱.....	منابع
۲۰۲.....	منابع پیشنهادی برای مطالعه‌ی بیشتر

پیشگفتار دانیل سیکل

وقتی به عنوان متخذه صان سلامت روانی فعالیت می‌کنیم، در موضعی استثنایی و چالش‌برانگیز برای تمرکز کامل بر این موضوع قرار می‌گیریم که «روانی» و «سلامت» دقیقاً به چه معنا است، و چگونه می‌شود به‌زیستی مطلوب، در زندگی دیگران را پرورش داد. با وجود زمینه‌های متمایز فراوانی که در این حرفه گسترده سهم دارند، وجود رویکردهای متفاوت فراوان، تعجب‌آور نخواهد بود. برای یک کارآموز یا حتی یک درمانگر کارآزموده در هنر روان‌درمانی، یک چنین تنوعی در این حوزه می‌تواند توانکاه و حتی کاملاً گمراه‌کننده باشد. برای گرفتن توصیه خردمندانه کجا را جستجو می‌کنید؟ چارچوب، اساسی که مداخلات خود را بر آن اساس انتخاب می‌کنید کدام است؟ درک خود برایتان بالایی است. ثالثاً، آیا یک مراجع یا درمانجو را چگونه فرمول‌بندی می‌کنید؟ چگونه یک راهبرد درمانی طرح‌ریزی می‌کنید، آن را به نحوی صحیح بکار می‌بندید، و نتایج آن را سنجش می‌کنید؟

برای بیش از دو دهه، من و تنی چند از همکارانم متفق بوده‌ایم تا یک چارچوب علمی مشترک را برای قلمرو وسیع سلامت روان بیاییم. صرف‌نظر از حوزه اصلی ما، از روان‌شناسی و روان‌پزشکی تا مددکاری و روان‌پرستاری، از درمان تحصیلی و علمی تا معنوی و رقص درمانی، این فرصت را داریم تا برای پرداختن به برخی سؤالات مرتبط به هم و بنیادین که هم بیاییم: روان چیست؟ روان سالم چیست و چگونه می‌توان آن را پرورش داد؟ به عنوان متخذه صان سلامت روان چه کاری می‌توان انجام داد تا در زمینه جدیدترین و پیشرفته‌ترین علم و رویکردهای درمانی که بر انتخاب، طرح‌ریزی و اجرای روان‌درمانی اثر می‌گذارند، روزآمد بمانیم؟ آیا می‌توانیم چارچوبی مشترک داشته باشیم که حوزه مراقبت از روان را که بر ادغام علم با کاربست بالینی عاقلانه استوار است، یکپارچه سازد؟

برای پرداختن به این سؤالات، حوزه زیست-عصب‌شناسی بین فردی^۳ (IPNB) در پایان هزاره

1. Mental

2. Health

3. Interpersonal Neurobiology

گذشته بوجود آمد. ما آن چه را که ای. او. ویلسون^۱ (۱۹۹۸) رویکرد «اتحاد دانش»^۲ می نامد مورد استفاده قرار می دهیم که در آن به دنبال یافته های بنیادین از رشته های متمایز - که اغلب ارتباط مستقیمی با یکدیگر ندارند - و مضامین مشترکی هستیم که از پیگیری های مستقل دانش آن ها پدید می آید. این اکتشافات «همگانی» معنای خاصی برای درک واقعیت و حوزه سلامت روان دارد، به این نحو که بینش های بی نظیری به درک ماهیت زندگی و انسان بودن فراهم می سازد. علم زیست-عصب شناسی بین فردی (IPNB) شکلی از درمان نیست؛ بلکه بر درمان تأثیر می گذارد. چارچوب مفهومی که از تلاش برای درک دیدگاه اتحاد دانش به ماهیت زندگی پدید می آید، می تواند در حوزه های گوناگون از جمله تعلیم و تربیت، پرورش کودک، و روان درمانی بکار رود. علم زیست-عصب شناسی بین فردی (IPNB) تلاش دارد «علم را وارد زندگی کند»، هم چنان که مبانی اتحاد دانش را پیاسی کند، چارچوب بین رشته ای گسترده ای را بنا می نهد که علم و کاربست بالینی را با هم پیوند می زند، و سپس این دیدگاه را جهت کمک به افراد به منظور زندگی با رفاه بیشتر بکار می گیرد.

کتاب ۱۰ اصل زوج درمانی اثربخش^۳ نمونه ای قابل تحسین از چگونگی ترکیب اندیشه های علمی و یافته های پژوهش های گوناگون، و کاربرد آن ها برای استفاده روزمره در کاربست روان درمانی است. این یک کار بالینی مبتنی بر علم در بهترین شکل آن است. این کتاب علمی و روشنگر توسط رهبران حوزه علم رابطه و کاربرد بالینی آن، راهنمای مستقیمی در این زمینه است که چگونه کاربست بالینی خودتان را غنی سازید. دکتر جولیه شوارتز گاتمن^۴ و دکتر جان ام گاتمن^۵، ده ها به مطالعه روابط عاشقانه و کاربرد و ارزش روان درمانی پرداخته اند؛ و آن چه در دستان شما است، خرد و گوهرهای عملی این دو استاد سلامت رابطه است.

در این پیشگفتار کوتاه، من برخی از شیوه های اولیه ای را که در این ۱۰ اصل، بنیان های علم زیست-عصب شناسی بین فردی (IPNB) را به تصویر می کشند، خلاصه خواهم کرد. جولیه، جان و من در کنار یکدیگر به تدریس مشغول بوده ایم، و درهم تنیدن خدمات عالی آن ها در درکمان از پیوندهای بین فردی - چه وقت موفق هستند و چه وقت به شکست منجر می شوند - با اصول اتحاد دانش علم زیست-عصب شناسی بین فردی (IPNB)، یک همکاری جذاب، سرگرم کننده، و پربار بوده است. مفتخرم که یک عمر تلاش حرفه ای آن ها را به عنوان بخش مهمی از

1. E.O. Wilson

2. consilient

3. 10 Principles for Doing Effective Couples Therapy

4. Julie Schwartz Gottman

5. John M. Gottman

کتابخانه حرفه‌ای علم زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB) نورتون نگهداری می‌کنیم و همگی امیدواریم به عنوان یک چارچوب علمی بنیادین برای حوزه سلامت روان بکار گرفته شوند.

اصل اول: روش‌های مبتنی بر پژوهش را برای درمان زوج‌ها بکار ببرید. اگرچه درست است که هر چیزی که معنادار باشد را نمی‌توان اندازه گرفت، و هر چیزی که می‌توان اندازه‌گیری کرد معنادار نیست، در حوزه سلامت روان آن چه حائز اهمیت است این است که با یک رویکرد سنجیده و دار، پایه علمی به چالش‌هایی که تلاش داریم در کار خود به آن‌ها پردازیم، شروع کنیم. یک شخص در درمان به قدر کافی چالش‌انگیز است؛ با وجود دو نفر در اتاق درمان، پیچیدگی هم افزایش می‌یابد و هم آشکارتر می‌شود.

در علم زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB)، می‌گوییم رویکرد ما به سلامت روانی باید با علم همسو باشد، اما توسط آن محدود نشود. این بدان معنا است که ما به عنوان نقطه شروع بر علم تکیه می‌کنیم، اما می‌پذیریم که به روان متخصصان روان، و این که روان منبع تجربه ذهنی است، هرگز نمی‌توانیم به طور کامل این ویژگی روانی اساسی را اندازه بگیریم. با این حال گاتمن‌ها به عنوان رهبران ژرف‌اندیش در علم رابطه، به زیبایی نشان داده‌اند که وقتی زوج‌ها بر تجربه ذهنی درونی یکدیگر تمرکز نمی‌کنند، رابطه دچار مشکل می‌شود. وقتی یافته‌های پژوهشی آن‌ها را مطالعه می‌کنید، ممکن است از آن چه که شهودی احساس کرده‌اید، حمایت کنید: روابط سالم مستلزم این هستند که تجارب متمایز را محترم شمرده و از آن حمایت کنیم. این یافته علمی به طرق مختلف به یکی از اصول عمده علم زیست-عصب‌شناسی بین فردی همسو است: سلامت از یکپارچگی^۱ پدید می‌آید. یکپارچگی، تعریفی از پیوند عناصر متفاوت در یک سیستم است. یکپارچگی در یک رابطه مستلزم محترم شمردن تفاوت‌ها و ارتباط شفافیت‌آمیزی است که دو فرد را با یکدیگر به صورت یک کل پیوند می‌دهد. یکپارچگی منبع این اندیشه است که «کل بزرگ‌تر از مجموع اجزای آن است» و این دقیقاً همان چیزی است که یافته‌های پژوهشی گاتمن آشکار می‌سازد.

اصل دوم: نخست سنجش کنید، سپس در مورد درمان تصمیم‌گیری کنید. در علم زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB)، ما اهمیت چشمگیر دیدن ذهن به صورت یک فرایند پدیدار شونده، خود سازمان دهنده، تجسمی و رابطه‌ای که روند انرژی و اطلاعات را تنظیم می‌کند را مورد بحث قرار می‌دهیم. روان خود شما به عنوان یک بالینگر به بخشی از فرایند پدیدار شونده در

درمان تبدیل می‌شود. اگر ما انتظارات و قضاوت‌های قبلی‌مان را پیش از آغاز درمان شناسایی نکنیم - آن چه می‌تواند اندیشه‌های «بالا به پایین» ما نامیده شود - ممکن است نسبت به توجه کامل نداشتن به مراجعان یا بیمارانمان آسیب‌پذیر باشیم. به جای فهمیدن آنچه مراجعان واقعاً نیاز دارند، ممکن است آن چه را که حتی پیش از ورود آن‌ها به درمان در ذهن می‌پروراندیم را تحمیل کنیم. دومین اصل به ما یادآور می‌شود که از ذهنی گشوده برخوردار باشیم، از مهارت‌هایمان استفاده کنیم تا ماهیت کامل آن چه که در حال رخ دادن است را ارزیابی کنیم، و سپس به طور ارادی برای انتخاب یک راهبرد درمانی تصمیم بگیریم. از دیدگاه علم زیست - عصب‌شناسی بین فردی (L'Abate)، این شیوه‌ای است که ما هر فرد، زوج، و هر خانواده‌ای را از هم متمایز می‌سازیم: ما آن‌ها را مشاهده و سپس خودمان را در یک رابطه درمانی به آن‌ها پیوند می‌زنیم تا رویکردی یکپارچه به روان درمانی بوجود آوریم. ما به عنوان بالینگران بخشی از یک فرایند بزرگ‌تر هستیم. گشوده نگه داشتن ذهن: متناوب ساختن سنجش از طرح درمان و اجرای آن، ما را قادر می‌سازد حسابگرانه رویکرد اثربخش رویکردی به کارمان خلق کنیم.

اصل سوم: دنیای درونی در یک در مسران را درک کنید. «زنان زدن» نزد هر فرد در درمان به معنای احساس کردن تجربه ذهنی درونی، نه‌فهمیدن این دنیا، و محترم شمردن اعتبار این بافت احساس شده «زندگی زیسته» است. ما - بالینگران - جریان ادراک داریم: یکی جهان فیزیکی است؛ رویدادهایی که می‌توانیم با چشمان و گوش‌های خود بینیم و بشنوم. دیگری جهان ذهنی است؛ تجربه ذهنی احساسات، افکار، امیدها، و آرزوهایمان. در بسیاری موارد در مدرسه، و متأسفانه بیش از حد معمول در زندگی خانگی ما، گرایش داریم در مباحثات برپینش فیزیکی تمرکز کنیم؛ ادراک جهان اشیاء. در مقابل، ما دارای «دید ذهنی» هستیم؛ «تجربه» احساس کردن زندگی ذهنی دیگران و خودمان.

اصل سوم، این اندیشه علم زیست - عصب‌شناسی بین فردی را پررنگ می‌سازد که دید ذهنی، قلب روابط سالم و روان درمانی اثربخش است. دید ذهنی مهارتی قابل آموزش است؛ وقتی ما دید ذهنی را با رفتار خودمان به عنوان درمانگر الگودهی می‌کنیم، می‌توانیم زوجین را ترغیب کنیم که یاد بگیرند، دنیای درونی یکدیگر را درک و محترم بشمارند. دید ذهنی از سه بخش تشکیل می‌شود: بینش، همدلی، و یکپارچگی. وقتی دید ذهنی را از طریق الگو ساختن خودمان و همین‌طور آموزش مستقیم به دیگران آموزش می‌دهیم، در حال ایجاد مهارت درک خود، درک دیگران، و فرایند اساسی یکپارچگی در قلب مهربانی و شفقت هستیم.

اصل چهارم: مسیر درمان خود را ترسیم کنید. اگرچه برخی فیزیکدان‌ها امروزه می‌نویسند که زمان ممکن است وجود نداشته باشد، امور در زندگی در فضا تغییر می‌کند. به همین دلیل تغییر واقعیت دارد. و وقتی حسی از یک جهت داریم- چیزی که «قصده» نامیده می‌شود- می‌توانیم واقعاً نقشه‌جایی که قرار است برویم را ترسیم کنیم، همان طور که وقتی دریانوردی می‌کنیم، مسیرمان را تعیین می‌کنیم. ما مسیری را تعیین می‌کنیم، اما نیاز است در نحوه‌ای که به سمت هدف کلی‌مان پیش می‌رویم انعطاف‌پذیر باشیم.

در علم زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB)، «سفر زمانی ذهنی»^۱ را شیوه‌های مهمی در نظر می‌گیریم که به واسطه آن‌ها به زندگی معنی می‌دهیم، با گذشته ارتباط برقرار می‌کنیم، در زمان حال وجود داریم، بخشی فعال در ترسیم آینده ایفا می‌کنیم. این اصل برای ما به عنوان متخصص سودمند است، چرا که ما در چارچوب مبتنی بر علم خود و نیز آگاهی‌مان از تاریخچه زوجین بر دانشمان از گذشته تکیه می‌کنیم، تلاش می‌کنیم گشوده باشیم و در لحظه حال حضور داشته باشیم، و سپس فعالانه ما را هدفمان را انعطاف‌پذیرمان به درمان را ترسیم می‌کنیم.

اصل پنجم: خودتان را آرام سارید، سپس مداخله کنید. گاتمن‌ها کار خود را به شدت با کارهای دیگر صاحب‌نظران علم زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB)، به ویژه استیو پورجیس^۳ (۲۰۱۱) و ژاک پانکسیپ^۴ (پانکسیپ و لین، ۲۰۱۲) گره زده اند. آن‌ها با بررسی یافته‌ها و چارچوب نیرومند این صاحب‌نظران، اهمیت حالت میجانی خودمان و نحوه‌ای که باید در یک دید ذهنی گشوده و پذیرا بسر ببریم تا به طور مؤثر در این دنیای درگیر شویم را آشکار می‌کنند. وقتی مراجعان یا بیماران، «ما را عصبانی می‌کنند» می‌سوانم وارد یک حالت واکنشی شویم، برای روبرو شدن به تهدید به واکنش مغزی جنگ-گریز-بی‌حرکتی-ا-از حال رفتن، رو بیاوریم، و توانایی‌مان در تفکر روشن و انعطاف‌پذیر را از دست بدهیم. این همان حوزه‌ای است که در حالت بقاء قرار می‌گیریم.

در علم زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB)، ما یکپارچگی را نوعی سلامتی تلقی می‌کنیم که به طور طبیعی از یک حالت دریافت‌کننده ناشی می‌شود. به اصطلاح پورجیس (۲۰۱۱)، وقتی یک سیستم مشارکت اجتماعی را به جریان می‌اندازیم، از واکنش‌گری به دریافت‌کنندگی تغییر می‌کنیم. این اصل به ما یادآور می‌شود که از این حالت پذیرا و

1. intention
2. mental time travel
3. Steve Porges
4. Panksepp
5. Biven

دریافت کننده است که یکپارچگی به طور طبیعی پدید می آید. وقتی برای زوج‌ها الگوسازی می‌کنید که چطور خود را در حالت حضور دریافت کننده حفظ کنند، به آن‌ها مهارت‌هایی را یاد می‌دهید تا این کار را برای خودشان و دیگران انجام دهند.

اصل ششم: رویدادهای تأسف بار گذشته را پردازش کنید. در میانی علم زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB) ما می‌بینیم که حوزه‌های متعددی از یکپارچگی وجود دارند. این حوزه‌ها شامل یکپارچگی هشیاری، یکپارچگی دوسویه، یکپارچگی عمودی، یکپارچگی حافظه، یکپارچگی روایتی، یکپارچگی حالت، یکپارچگی بین فردی، یکپارچگی کالبد، و یکپارچگی هویت است. اصل ششم از چند مورد از این حوزه‌های به هم متصل به ویژه یکپارچگی حافظه، اقتباس شده است. در مغز، یک تجربه به لایه‌های آشکار و ناآشکار حافظه رمزگردانی می‌شود. بعد از رمزگردانی، یک الگو شلیک عصبی تغییر یافته در مغز ذخیره می‌شود و از پتانسیل شلیک بعدی در یک الگوی مشابه اما یکسان با آن، که بدواً در رمزگذاری وجود داشت، برخوردار است. بازیابی حافظه، فعال‌سازی همان الگوی مشابهی است که بعد از رمزگذاری ذخیره می‌شود و فعالانه بر زندگی و هشیاری ما تأثیر می‌گذارد. افکار، انگاره‌ها و رفتار تأثیر می‌گذارد.

وقتی یک رویداد تأسف بار در حافظه رمزگذاری و ذخیره شده باشد، می‌تواند هم در سطح ضمنی و آشکار باشد، و احساسات را نسبت به شخص دیگر به شیوه‌هایی تغییر دهد که تا مدت‌ها بعد از آن تجربه باقی بماند. از دیدگاه پژوهش دلبستگی، این وضعیت اغلب می‌تواند به صورت یک گسست در یک رابطه در نظر گرفته شود. چنین گسستی، خودش را طوری در حافظه جاسازی می‌کند که یکپارچگی حافظه را مختل می‌کند. برایان را در معرض آشفتگی و سختی قرار می‌دهد. از منظر زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB) چنین گسست‌هایی، نمونه‌هایی از یک حالت یکپارچگی در معرض خطر است؛ حالتی در معرض آشفتگی یا انعطاف‌ناپذیری و یا هر دو. ترمیم^۲، این تمایز معیوب و یا پیوند این تجربه یکپارچه شده حافظه و در رابطه را از بین می‌برد و مستقیماً احترام گذاشتن به تفاوت‌ها و پرورش پیوندهای دلسوزانه را افزایش می‌دهد. به همین دلیل است که ترمیم، عملی یکپارچه کننده هم در درون ما و هم در روابط بین ما محسوب

۱. منظور از رویداد تأسف بار، مشاجرات و دعوایی است که بخاطر شدت آن‌ها، رابطه را تحت تأثیر قرار می‌دهد و زن و شوهر نیز از رخداد آن احساس ندامت می‌کنند (مترجمان)

2. Repair

منظور از ترمیم، به تلاش‌های جبرانی هر یک از همسران در تصحیح گفته‌ها و رفتارهای ناراحت کننده خود گفته می‌شود که از ویژگی‌های پیروزمندان رابطه محسوب می‌شود و تمرکز مداخله پردازش رویدادهای تأسف بار نیز ترمیم و تلاش‌های جبرانی است (مترجمان)

می‌شود. پژوهش گاتمن، اهمیت اساسی «پردازش» این گسست یا رویداد تأسفبار را بررسی می‌کند. از دیدگاه زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB)، این پردازش، رویداد یکپارچه نشده در سیستم حافظه و هم سیستم رابطه‌ای را یکپارچه می‌کند، و یکپارچگی درونی و بین فردی را متبلور می‌سازد.

اصل هفتم: جایگزینی چهار سوارکار با مهارت‌های مدیریت تعارض ملایم. از میان بینش‌های فراوانی که پژوهش گاتمن به بار آورده است، یکی از بنیادی‌ترین آن‌ها این است که زوج‌های گرفتار، چهار عنصر ناکارآمدی را در شیوه‌هایی که با هم رابطه برقرار می‌کنند، تجربه می‌کنند: (۱) انتقادگری؛ (۲) تحقیر؛ (۳) حالت تدافعی؛ و (۴) پاسخ ندادن. همان‌طور که گاتمن نشان داد، دو مورد اول به عنوان سلاخ‌های فعال، علیه یکدیگر مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ دو مورد بعدی به عنوان سپرهای منزوی ساخته‌شده، محافظت مورد استفاده قرار می‌گیرند. از دیدگاه زیست-عصب-شناسی بین فردی (IPNB)، این چهار عنصر نمونه‌هایی از یکپارچگی رابطه‌ای معیوب محسوب می‌شوند. انتقادگری و تحقیر، این آشفتگی بیرون از رودخانه یکپارچگی را آشکار می‌سازند؛ حالت تدافعی و پاسخ ندادن ساحل اسطاف مدیریت است. هر کدام از آن‌ها تمایزیافتگی و پیوند را سد می‌کنند.

یکپارچگی، موجب هماهنگی می‌شود. به همین دلیل چهار سوارکار، تهدیدهای رابطه‌ای مستقیمی برای هماهنگی رویکرد «استادان رابطه»^۱ به ارتباط، اثربخش محسوب می‌شوند، و در عوض نشان‌دهنده انسدادهای تکرارشونده یکپارچگی است. در «وابط «بلازندگان رابطه»^۲ وجود دارند. پژوهش گاتمن به روشنی نشان می‌دهد که جایگزینی کردن این چهار سوارکار با رویکردهای ملایم مدیریت ارتباط، یک راهبرد اثربخش و ضروری محسوب می‌شود. در چارچوب زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB)، ما این حرکت را مستقر سازمانی برای پرورش یکپارچگی به منظور ایجاد هماهنگی و سرزندگی یک زوج قلمداد می‌کنیم.

اصل هشتم: صمیمیت و دوستی را تقویت کنید. شیوه‌های زیادی وجود دارد که ما به عنوان زن و شوهر در یک رابطه صمیمی با هم ارتباط برقرار می‌کنیم. زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB) این ارتباط‌ها را احترام گذاشتن ذاتی به تفاوت‌ها و ارتقای ارتباط شفقت‌آمیز در پیوند ایجاد کردن بین یکدیگر و پرورش یک رابطه یکپارچه تلقی می‌کند. زیست-عصب‌شناسی بین فردی پیشنهاد گاتمن درباره دوستی و صمیمیت را تقویت این شیوه‌های یکپارچه‌سازی تلقی

1. relationship masters (افراد ماهر، خبره، چیره دست، و موفق در زمینه‌ی رابطه)

2. relationship disasters (افراد ناکام و ناموفق در زمینه‌ی رابطه)

می‌کند. اگر به دوستی فکر کنید، ممکن است متوجه شوید که روابط صمیمانه چقدر مستلزم این است که شما به تفاوت‌ها احترام بگذارید و ارتباط مبتنی بر احترام و مراقبت را ارتقا ببخشید. هر فردی بی‌همتا است و هر شخصی می‌تواند بدون از دست دادن هویت خودش، با دیگری ارتباط برقرار کند.

در طول صمیمیت جنسی، اهمیت تمایز یافتگی و پیوند در یک رابطه عاشقانه نیز مورد تأکید قرار می‌گیرد. همان طور که رابرت استولر^۱، روان‌پزشک، در بسیاری از نوشته‌هایش و همین طور برای من، به عنوان دانشجویش بیان می‌کند، در مطالعاتش در زمینه میل جنسی دریافت که ما عمیقاً برای تجربه درونی خودمان متمرکز هستیم و در عین حال به طور بسیار روشن با تجربه دیگری پیوند داریم. به این شیوه است که ما در تجارب پیوند جنسی ایدئال، تمایز یافته و همزمان مرتبط هستیم. تقویت دوستی و صمیمیت، یکپارچگی در روابط را عمیقاً پرورش می‌دهد.

اصل نهم: مقاومتی را هنگام درمان خیانت کنار بگذارید. ذهن آگاهی مستلزم رها سازی گرایش ما به قضاوت کردن ادراکات جاری از طریق دریچه قضاوت‌های موجود قبلی، یا «پیش‌داوری» است و تلاش کردن برای گشودگی به هر آنچه در لحظه بر ما رخ می‌دهد. COAL، سرواژه‌های IPNB برای شجاع، آگشود، پابرا، و مهرورز بودن است، و شیوه‌ای برای توصیف این تجربه از حضور ذهن آگاهانه است. به خیانت بخشی از تاریخچه یک زوج است، ذهن آگاهی شما و حالت COAL در کمک به دو فرد برای یافتن راهی برای ترمیم گسست در رابطه یکپارچه آن‌ها، حیاتی است. از طریق موردها و تمایزات بالینی فراوان از تجربه درونی بالینگر که در این کتاب ارائه شده است، پیشنهاد های الهام بخشی، آسوا - یافت که چگونه هر یک از اصول این کتاب را بکار ببندید. حضور ما به عنوان یک درمانگر، راه‌هایی، زن و شوهر جهت یافتن شجاعت و تعهد لازم برای ترمیم گسست حاصل از خیانت، برقراری مجدد یکپارچگی، یا حتی در مواردی یکپارچگی جدید، یک تسهیل کننده کلیدی محسوب می‌شود.

این اصل یادآوری می‌کند که ما بخشی از فرایند شفابخشی هستیم. بخشی، در تمام و کامل شدن^۲ است. چنین تمامیت و کلیتی، از منظر زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB)، که حاصل یک فرایند خودسازمان‌دهنده است که از یک سائق طبیعی برای خلق هماهنگی یا هارمونی برخوردار است، یک حالت انطباقی و انعطاف‌پذیر که به کمک یکپارچگی بوجود می‌آید. پس

1. Robert Stoller
2. curious
3. open
4. accepting
5. loving
6. becoming whole

ما به طرق زیادی باید فعالیت کنیم تا آن حالت حضوری را که در گاه رخ نمودن طبیعی یکپارچگی در سیستم پیچیده زوجی است، خلق کنیم. خیانت برای این یکپارچگی یک مانع محسوب می‌شود، و قضاوت‌های ما درباره خیانت می‌تواند بر این مانع بیفزاید. توانمندسازی هر یک از زن و شوهر برای این که به شیوه‌ای تمایز یافته به بررسی و کاوش این موضوع پردازند که چه کارهایی انجام داده‌اند که نتیجه آن وقوع خیانت بوده است - با محدودیت‌های فکورانه‌ای که به دقت در این کتاب مشخص شده‌اند - می‌تواند ترمیم را ممکن سازد و فرایند یکپارچه کننده شفا یافتن، کامل شدن دوره را تسهیل سازد.

اصل سم: بی آفرینش معنای مشترک، به کاوش اعماق پردازید. حوزه‌های یکپارچگی روایت، حالت، حافظه، هیجانی، کالبد، و هویت، همگی در رابطه با اصل مهم آخر به ذهن خطور می‌کند. معنا از زندگی در درون روایات مشترک ما ظاهر می‌شود که در پرده هویت شخصی ما و همین طور هویت جمعی ما، همان یک زوج درهم تنیده شده است. معنا حاصل کاوش عمیق آن چیزهایی است که در زندگی ما هستند. زمانی که این چشم‌اندازهای ذهنی^۱ درونی را کاوش می‌کنیم، در حال استفاده از مهارت‌های دید ذهنی خود برای ایجاد بینش نسبت به خودمان هستیم. وقتی آن را با همسر خود در میان می‌گذاریم، در حالت مداخلت شدن بر مهارت همدلانه دید ذهنی هستیم. و زمانی که اعماق را کاوش می‌کنیم و به حال مشترک معنای آشکار شونده خود هستیم، در حال پرورش یکپارچگی دیدذهنی هستیم که موضع شفقت آمیز و مهربان نسبت خود و دیگران است.

در بکارگیری همه این اصولی که در این کتاب باشکوه بررسی خواهد کرد، ممکن است متوجه شوید که یکپارچگی زندگی خود شما ارتقا یافته است. این به شما در خدمت رسانی به بهزیستی دیگران، یکی از گنج‌های پنهان بودن در مقام یک متخصص سلامت روان است. با بینش‌های مهم جولی و جان گاتمن برای استفاده از علم جهت درک و بهبود روابط رابطه‌ای خود، فرصت خیره کننده‌ای در اختیار داریم تا به یکدیگر در یافتن معنا کمک کنیم، زندگی خود را به اشتراک بگذاریم، و شفقت و مهربانی بیشتری برای جهان به ارمغان بیاوریم. بیش از این چه خواسته‌ای می‌توانیم داشته باشیم؟ لذت ببرید!

دانیل جی. سیگل MD

ویراستار مجموعه کتاب‌های زیست - عصب‌شناسی بین

فردی نورتن