

۱۷۰ ۳۴ ۳۴



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

مداخله در شکست‌های عاطفی

ویژه متخصصین و کارشناسان

مؤلفین:

دکتر فرشته زمانی (استادیار دانشگاه شهید بهشتی)

دکتر منصوره سادات صادقی (دانشیار دانشگاه شهید بهشتی)

زمستان ۱۳۹۷

سرناسه	: صادقي، منصوره سادات، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پديدآور	: مداخله در شکست‌هاي عاطفي: ويژه متخصصين و کارشناسان/ مؤلفين: منصوره سادات صادقي، فرشته موتابي
مشخصات نشر	: تهران: جهاد دانشگاهي، واحد شهيد بهشتي، مرکز انتشارات، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهري	: ۵۴ ص.: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۹-۱۲۳-۹: ۱۰۰۰ ريال
وضعيت فهرست نويسي	: فيبا
موضوع	: شکست (روان‌شناسي)--(Failure (Psychology)
موضوع	: وابستگي (روان‌شناسي)--(Dependency (Psychology)
موضوع	: عشق--جنبه‌هاي روان‌شناسي--Love--Psychological aspects
شناسه افزوده	: موتابي، فرشته، ۱۳۴۴-
شناسه افزوده	: جهاد دانشگاهي، واحد شهيد بهشتي، مرکز انتشارات
رده ي کتبه	: ۱۳۹۷ ص ۸/ش BF۵۷۵
رده بندي ديويي	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسي ملي	: ۵۴۲۷۱۶۹



وزارت علوم، تحقيقات و فناوري
معاونت امور سلامت

مداخله در شکست‌هاي عاطفي ويژه متخصصين و کارشناسان

مؤلفين: دکتر فرشته موتابي، در منصوره سادات صادقي

نوبت چاپ: اول

انتشارات: جهاد دانشگاهي واحد شهيد بهشتي

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قيمت: ۱۰۰۰ ريال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۹-۱۲۳-۹

حق چاپ و نشر محفوظ است.



واحد شهيد بهشتي

نشاني: تهران، اوين، دانشگاه شهيد بهشتي، جهاد دانشگاهي واحد شهيد بهشتي - صندوق پستي: ۱۹۸۵۳-۳۷۱

پست الكترونيكي: manager@jdsb.ac.ir

نماير: ۲۲ ۴۳ ۱۹ ۳۸

تلفن: ۲۲ ۴۳ ۱۹ ۳۳

فهرست

.....	مقدمه	۵
.....	سوگ	۶
.....	چه افرادی به ما مراجعه می کنند؟	۷
.....	راهبردهای کلی مداخله در شکست عاطفی	۱۳
.....	زوج درمانی	۱۳
.....	تصمیم گیری	۱۳
.....	مداخلات مربوط به تنظیم هیجان	۱۴
.....	مداخلات مربوط به مدیریت سوگ	۱۴
.....	اهداف مداخله در شکست عاطفی	۱۵
.....	کمک در تصمیم گیری	۱۵
.....	مدیریت بحران	۱۶
.....	کمک به فرد در طی مراحل سوگ	۱۶
.....	پیشگیری از پیامدهای منفی سوگ	۱۶
.....	بازگشت به شرایط عادی-بخشش	۱۶
.....	تصمیم گیری برای قطع رابطه	۱۹
.....	آماده کردن افراد برای تجدیدنظر در رابطه	۲۰
.....	کمک به تصمیم گیری برای قطع رابطه	۲۶

۲۷		مراحل تصمیم‌گیری
۲۷		جمع‌آوری اطلاعات
۲۸		توصیف و تبیین شرایط مراجع و انتخاب‌های او
۲۸		بررسی سودها و زیان‌های هر یک از انتخاب‌ها
۲۹		انتخاب یکی از راه‌ها
۳۱		طراحی برنامه‌ای برای اجرای تصمیم
۳۵		شکست عاطفی به عنوان یک سوگ
۳۵		مداخله د شکست عاطفی
۳۵		مرحله اول: انکار
۴۰		مرحله دوم: خشم
۴۵		مرحله سوم: پرتنه‌تانی
۴۷		مرحله چهارم: افسردگی
۴۹		مرحله پنجم: پذیرش
۴۹		نکات قابل توجه
۵۰		مداخلات لازم پس از گذراندن سوگ
۵۳		منابع

مقدمه

یکی از مسائل اساسی در سنت روان‌پزشکی و روان‌شناسی جوانی موضوع دل‌بستگی‌های شدید عاطفی افراد و شکست در روابط عاطفی است. این موضوع یکی از مهم‌ترین دلایل مراجعه این گروه از افراد به مراکز درمانی نیز محسوب می‌شود. با این که بسیاری از افراد می‌توانند این مراحل را به تنهایی و بدون کمک پشت سر بگذارند، ولی برای برخی از آنها مسائل مربوط به روابط عاطفی می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند و نیاز به کمک تخصصی داشته باشد.

راس^۱ (۱۹۹۹) برای اولین بار نشانگان ضربه عشق را به این ترتیب معرفی کرد: مجموعه‌ای از علائم و نشانه‌های شدیدی که پس از فروپاشی یک رابطه رومانتیک بروز می‌کند و ملکه فرد را در زمینه‌های متعدد مختل کرده و مدت زیادی باقی می‌ماند. پارکس^۲ (۲۰۰۶) معتقد است که از دست دادن مردم در علقه یکی از شدیدترین ضربه‌هایی است که ممکن است برای افراد جوان رخ دهد. دهقانی (۲۰۱۱) اعتقاد دارد یکی از سخت‌ترین و فراگیرترین تجربه‌های فقدان و سوگ را می‌توان در ناکامی ناشی از فروپاشی روابط عاشقانه مشاهده کرد. این فروپاشی سردگی و خشم، احساس ناامنی عمیق، احساس درماندگی، گناه، هراس، ناامیدی، بدبینی، بی‌قراری، آسیب‌پذیری، نشانه‌های فیزیکی مانند سردرد و آشفتگی در خواب، بی‌اشتهایی یا پرخوری و... ایجاد می‌کند. فیلد^۳ (۲۰۱۱) در مورد این موضوع بر مطالعات مربوط به موضوع شکست عاطفی داشت، علائم سوگ در شکست عاطفی را جمع‌آوری کرده است. بسیاری از مطالعات مبانی مغزی و فیزیولوژیک نیز برای عشق و شکست عاطفی ذکر کرده‌اند (نجیب^۴، لوربرباوم^۵، کاس^۶، بونینگ^۷ و جرج^۸، ۲۰۰۴).

1. Rosse
2. Love Trauma Syndrome
3. Parkes
4. Field
5. Najib
6. Lorberbaum
7. Kose
8. Bohning
9. George

صرف نظر از اینکه چه کسی رابطه را قطع می‌کند انحلال رابطه فرایند ناخوشایندی است و شیوه انطباق فرد با آن به عوامل مختلفی بستگی دارد که از جمله آنها می‌توان به ویژگی‌های شخصیتی افراد، تجارب در خانواده مبدأ، استفاده از توانمندی‌ها و منابع حمایتی اشاره کرد. اگر افرادی که دچار شکست عاطفی می‌شوند، قدرت مقابله‌ای ضعیفی داشته و نتوانند خود را بخوبی با شرایط موجود تطبیق دهند، ممکن است دچار مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب و استرس شوند. به طور کلی فرد شکست خورده اغلب با احساساتی مانند شرم، خشم، افسردگی، اضطراب، حس قربانی شدن و نشانه‌هایی مشابه آنچه که در اختلال استرس پس از سانحه تجربه می‌شود دست و پنجه نرم می‌کند. افرادی که دچار شکست عاطفی می‌شوند، بسته به این که رابطه به چه دلیل تمام شده، و یا این که قطع رابطه اجباری یا به خواست فرد بوده است، ممکن است هیجاناتی نظیر احساس گناه، افسردگی و حس منفی درمورد خود را تجربه کنند (گوردون^۱، باکوم^۲ و اشنایدر^۳، ۲۰۰۴). در واقع پس از تصمیم برای جدایی زوج آشفته‌گی فراوانی را تجربه می‌کنند. تغییرات هیجانی شدید و راه‌های این تجربه، می‌تواند توانایی آنها برای درست اندیشیدن و رفتار کردن را مختل گرداند (اشنایدر، باکوم و گوردون، ۲۰۰۰). هر لحظه امکان دارد آنها کنترل خود را از دست داده و رفتارهای مخربی نشان دهند. شناخت بهتر آنچه که هریک از افراد خصوصاً فرد قربانی، به عنوان کسی که در برابر نوعی تروما قرار می‌گیرد، تجربه می‌کند، می‌تواند در فرایند کمک‌رسانی به زوج مفید واقع گردد. چه بسا با شناخت بهتر واکنش‌های فرد شکست خورده بتوان از آسیب‌های بیشتر پیشگیری کرد. در واقع مشکلات مربوط به شکست عاطفی چه به عنوان تروما، چه به عنوان آسیب در دلبستگی و یا ... فرض شود، به طور ریشه‌ای شدید روانی افراد، نیازمند مداخلات درمانی می‌باشند (فهیمی، عظیمی، اکبری، امیری پیچاکلائی، پور، ۱۳۹۱).

در این بسته آموزشی تلاش شده است مداخلات مناسب در شکست عاطفی همراه با مثال‌هایی از جامعه دانشجویی فراهم شود. در این کتابچه ابتدا سوگ و شباهت آن با شکست عاطفی مطرح شده و سپس مداخلات مناسب برای کمک به فرد برای تصمیم‌گیری در مورد نحوه ادامه یا قطع رابطه معرفی شده‌اند. در ادامه شکست عاطفی را به مثابه سوگ در نظر گرفته و واکنش افراد در هر مرحله از آن معرفی شده است. مداخلات مناسب برای هر مرحله نیز به تفصیل مطرح شده است.

سوگ

سوگ^۴ یک پدیده انسانی همگانی بسیار شخصی و چند بعدی است و اثرات فراوانی بر روی فرد داغدار دارد. سوگ فرایندی است که در طول زمان بهبود می‌یابد. اگرچه در خصوص معنای سوگ در متون مربوطه ابهام وجود دارد ولی مفهوم سوگ معمولاً به کثرت واکنش‌های پیچیده‌ای اشاره دارد که پس از تجربه جدایی و از دست دادن و علی‌الخصوص پس از فقدان و مرگ یک عزیز به وجود می‌آید. مفهوم سوگ علاوه بر مرگ به انواع دیگر فقدان نیز تعمیم

1. George
2. Baucom
3. Snyder
4. grief

داده می‌شود. یکی از این فقدان‌ها از دست دادن و پایان یک رابطه عاطفی بخصوص در افراد جوان‌تر است (کازمارکا و بکلاند، ۱۹۹۱).

علایم سوگ ناشی از شکست عاطفی شباهت زیادی با علائم سوگ پس از مرگ عزیزان دارد (فیلد، دیه‌گو، پلاتز، دیدر و دلگادو، ۲۰۰۹). در دوران سوگ هیجان‌های منفی خشم، غم و اضطراب به شدت افزایش می‌یابد و توانایی‌های شناختی از جمله تمرکز کاهش می‌یابد. بنابراین افراد در این دوره بشدت دچار ضعف تمرکز، گیجی، سردرگمی و حتی ناامیدی شدید می‌شوند. بی‌اشتهایی یا پراشتهایی، بد خوابی، و علایم افسردگی از جمله نشانه‌های دیگری است که بشدت فرد را دچار مشکل می‌کند. در مورد دانشجویان علاوه بر تمام این علایم ممکن است شاهد افت درسی نیز باشیم. بنابراین در مداخلاتی که برای شکست عاطفی ارائه می‌شود، هدف درمانگر این است که کمک کند تا دانشجو فرایند سوگواری بهتر انجام دهد و بتواند علاوه بر بهبود علایم، به سطح عملکرد عادی خود بازگردد.

چه افرادی به ما مراجعه می‌کنند؟

افرادی که نیاز به مداخلاتی در روابط عاطفی ناکارآمد خود دارند، گروه ناهمگنی را تشکیل می‌دهند. به مثال‌های زیر توجه کنید:

مینا و پیام دو سال پیش با هم آشنا شده‌اند. در آن زمان مینا در حال تحصیل در سال اول دانشگاه بود و پیام نیز سال آخر دانشگاه را می‌گذراند. آنها با اینکه به هم علاقمند بودند، ولی با مشکلات زیادی نیز روبرو شدند. به‌طوری‌که در این مدت چند بار رابطه‌شان را قطع کردند. ولی به علت علاقه‌ای که به هم داشتند دوباره با هم تماس گرفته بودند. مینا معتقد است که آنها در هر موردی با هم اختلاف نظر دارند، اما پیام می‌گوید که مینا به مسائل کوچک بیش از حد اهمیت می‌دهد. هر دو نفر احساس می‌کنند که در این دو سال بیشتر روزها با هم دعوا داشته و یا در حال قهر بودند. با این حال از آنجایی که نمی‌توانند رابطه‌شان را قطع کنند، تصمیم گرفته‌اند که برای حل مشکلاتشان از یک متخصص کمک بگیرند.

شاهین به تنهایی مراجعه کرده است. او از مدتی پیش به مهسا علاقمند شده بود و سه ماه پیش از او خواستگاری کرده است. بنا به پیشنهاد خانواده‌ها قرار شده مدتی با هم آشنا شوند و سپس تصمیم بگیرند. اخیراً شاهین متوجه شده که مهسا با خواسته‌های او متفاوت است و نسبت به ازدواج تردید دارد. او با این حال نمی‌تواند نظر خود را به صراحت بیان کند، چون بنظر می‌رسد که مهسا به او علاقمند شده و نگران این است که به احساسات او لطمه بزند. یک بار که اشاره‌ای به این موضوع کرده مهسا شدیداً یراشفته و گفته که اگر این رابطه به ازدواج نرسد دیگر علاقه‌ای به زندگی نداشته و خود را می‌کشد.

مریم و محسن سه سال و نیم پیش با هم آشنا شده و بلافاصله به هم علاقمند شدند. محسن قبل از مریم

1. Kaczmarek
2. Backlund
3. Diego, M
4. Pelaez
5. Deeds
6. Delgado

چندین دوست دختر داشته ولی مرتباً اظهار می‌کرده که مریم با همه دخترهای دیگر متفاوت است. چند ماه اول همه چیز خوب بود ولی پس از مدتی مریم متوجه شد که محسن با دختر دیگری دوست شده است. محسن بلافاصله ابراز پشیمانی کرده و سعی کرد رابطه را حفظ کند. هرچند مریم او را بخشیده و به رابطه برگشت ولی این اتفاق بارها تکرار شد. علیرغم اینکه آنها با هم قرار ازدواج گذاشته بودند، ولی محسن به مریم وفادار نبوده و هر بار به شکلی تعهد خود را می‌شکست. مریم بارها رابطه‌اش را قطع کرده ولی نتوانسته دوری محسن را تحمل کند و پس از مدت کوتاهی دوباره به رابطه با محسن ادامه داده است. مریم می‌گوید از نظر منطقی می‌دانم که این رابطه به جایی نمی‌رسد ولی از نظر احساسی نمی‌توانم از محسن جدا شوم.

موارد فوق مثال‌هایی هستند از موارد زیادی که به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند. همان‌طور که قبلاً گفته شد مسائل و مشکلات مربوط به روابط عاطفی یکی از شایع‌ترین دلایل مراجعه جوانان به روانشناس و مشاور را تشکیل می‌دهد. در چند مشکلات مربوط به رابطه عاطفی وجه مشترک همه این مراجعه‌هاست، ولی واقعیت این است که این مشکلات، و به دنبال آن اختلالات مناسب برای آنها، تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای دارند. بسیاری از افراد که به کمک گرفتن در روابط عاطفی خود به روانشناس و مشاور مراجعه می‌کنند، در یکی از گروه‌های زیر قرار می‌گیرند:

افرادى که در یک رابطه عاشقى هستند ولی با مشکلاتى مواجه شده‌اند.

آرش و سپیده سال پیش در فضای مجازی با هم آشنا شده و پس از مدتی تصمیم گرفته بودند با هم ازدواج کنند. خانواده هردوی آنها با این ازدواج موافق نبودند. آرش ۲۲ سال داشت و خانواده او معتقد بودند که هنوز آماده ازدواج نیست. خانواده سپیده نیز تفاوتی فرهنگی با خانواده‌ها را علت مخالفت خود مطرح می‌کردند. آرش و سپیده علیرغم مخالفت خانواده‌ها به ارتباط با هم ادامه دادند و در نهایت با فشار زیاد، موافقت خانواده‌ها را جلب کرده و چهار ماه پیش با هم نامزد کرده بودند. آنها از مدتی رابطه با هم مشکل داشتند ولی این مشکلات را به شرایط سختی که داشتند ربط می‌دادند و معتقد بودند که پس از نامزدی همه مشکلات حل خواهد شد. اما بعد از نامزدی مشکلات بیشتر شد. آنها در مورد هر چیزی با هم دعوا می‌کنند. پوشش سپیده، رفت و آمد با خانواده‌ها، مسائل مالی، ارتباط با دوستان و هر چیز دیگری باعث دعوا و قهر بین آنها می‌شود. آنها به پیشنهاد خانواده سپیده به مرکز مشاوره مراجعه کرده‌اند.

بسیاری از افراد مراجعه کننده به مراکز مشاوره را جوانانی تشکیل می‌دهند که با همسر، نامزد یا دوست خود دچار مشکل بوده و خودشان نمی‌توانند مشکلاتشان را حل کنند. برخی از این افراد به تنهایی مراجعه کرده و برخی نیز به همراه همسر یا نامزد خود مراجعه می‌کنند. گروهی از این زوجها ازدواج کرده یا در یک رابطه نسبتاً رسمی قرار دارند، در حالی که رابطه گروه دیگری از این زوجها به شکل دوستی بوده و یک رابطه غیررسمی است؛ گاهی بدون موافقت یا حتی اطلاع خانواده‌هاست، و در برخی از موارد حتی قصد ازدواج می‌باشد.

مداخله درمانی در چنین مواردی مستلزم یک ارزیابی دقیق است. هدف اولیه این ارزیابی، بخصوص در مواردی که با یک رابطه غیررسمی و بدون قصد ازدواج مواجه هستیم، بررسی کیفیت، کارکرد و وضعیت احتمالی رابطه در آینده

است. هدف از این ارزیابی بررسی احتمال بهبود رابطه است. درواقع نتیجه این ارزیابی به ما نشان می‌دهد که احتمالاً مداخله ما در نهایت به چه سمتی خواهد رفت.

در مواردی که زوج مراجعه کننده در یک رابطه رسمی هستند، رابطه آنها کیفیت قابل قبولی داشته و عملکرد رابطه، حداقل در گذشته، خوب باشد و همچنین آینده خوب و مناسبی را برای رابطه متصور هستیم؛ مداخله ما بیشتر شکل زوج درمانی به خود خواهد گرفت. در این موارد هدف مداخله بهبود رابطه و آموزش مهارت‌های لازم به زوج است. وقتی با رابطه‌ای مواجه هستیم که با مشکلات زیادی روبروست و ارزیابی ما آینده روشنی را برای رابطه نشان نمی‌دهد؛ همچنین در مواردی که عملکرد رابطه ضعیف بوده و پیش‌آگهی خوبی را نیز برای رابطه و یا مداخلات درمانی متصور نیستیم، در اهداف درمانی خود باید تصمیم‌گیری در مورد ادامه رابطه را نیز در نظر بگیریم. در بسیاری از موارد مطرح کردن این هدف توسط درمانگر، بدون زمینه سازی لازم یا در ابتدای درمان، می‌تواند با واکنش منفی زوج یا یکی از آنها همراه شده و حتی منجر به قطع درمان شود. بنابراین مطرح کردن این موضوع که زوج می‌توانند در مورد ادامه رابطه خود مجدداً تصمیم‌گیری کنند، در اکثر مواقع باید به بعد از برقراری رابطه درمانی مناسب موکول شود.

افرادى که در حال تصمیم‌گیری برای ادامه یا قطع رابطه هستند.

سمیرا و کاوه دانشجوی دوره کارشناسی ارشد هستند. آنها در دانشگاه با هم آشنا شده و قصد ازدواج دارند. آنها معتقدند که رابطه‌اشان ویژگی‌های خوب متصور می‌شود. برای مثال هرگز با هم قهر نکرده یا هیچوقت به هم بی‌احترامی نمی‌کنند. علائق مشترک زیادی دارند. همیشه به هم وفادار بوده و از بودن در کنار هم لذت می‌برند. هر چند در بسیاری از موارد با هم اتفاق نظر دارند ولی در چند حوزه هم ویژگی‌ها و عقاید آنها با هم در تضاد است. کاوه فردی برونگرا و معاشرتی است و دوستان زیادی دارد، در حالی که سمیرا تنهایی را ترجیح می‌دهد و چارچوب خاصی را برای ارتباط با دیگران قائل است. یکی دیگر از موارد اختلاف نظر آنها در حوزه مسائل اعتقادی است. کاوه بیش از سمیرا به مسائل اعتقادی پایبند است و خانواده‌های دو طرف نیز از این نظر تفاوت زیادی دارند. از وقتی که رابطه آنها جدی‌تر شده و با خانواده همدیگر آشنا شده‌اند، با مسائل و مشکلات بیشتری در این زمینه مواجه شده‌اند. آنها در مورد تصمیم خود به ادامه یا قطع رابطه مطمئن نیستند.

همانند مثال فوق، برخی از افرادی که به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند، کسانی هستند که در مورد تصمیم به ادامه یا قطع رابطه با فرد مورد علاقه خود احتیاج به کمک دارند. وقتی فرد با زوجی با این هدف به ما مراجعه می‌کند، با مشکل کمتری مواجه هستیم، چون بنظر می‌رسد حداقل یکی از آنها به قطع رابطه فکر کرده است. در این موارد، مداخله مناسب تا حدی شکل مشاوره پیش از ازدواج را به خود می‌گیرد. البته معمولاً پس از اتمام مشاوره پیش از ازدواج، بسته به تصمیم زوج، لازم است مداخلات دیگری نیز انجام شود. اگر زوج تصمیم بگیرند که رابطه خود را ادامه دهند، بهتر است مداخلاتی را به منظور آموزش مهارت‌های لازم، یا در صورت لزوم زوج درمانی به آنها پیشنهاد کنیم. در صورت تصمیم به قطع رابطه نیز ممکن است مداخله در سوگ یا مداخلاتی که در بخش‌های دیگر همین کتاب آمده است، مفید باشد.