

صور الحلیہ

تمرین های زوج درمانی هیجان مدار « ایجاد رابطه »

نویسنده:

سوزان جانسون

مترجمین:

دکتر فاطمه بهرامی	(دانشیار دانشگاه اصفهان)
زهرآ آذریان	(کارشناس ارشد مشاوره خانواده)
دکتر عذرا اعتمادی	(استادیار دانشگاه اصفهان)
شهین صمدی	(کارشناس ارشد مشاوره خانواده)

ویرایش:

مینو میرزاده



سرشناسه: جانسون، سوزان ام.، پدیدآور. Johnson, Susan M.
عنوان و نام پدیدآور: تمرین‌های زوج درمانی هیجان‌مدار «یا جاد رابطه»/ نویسنده سوزان جانسون؛ مترجمین فاطمه بهرامی ... (و دیگران)؛ ویرایش مینو میرزاده.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۳۵۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۷۷-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: The practice of emotionally focused couple therapy: creating connection. 2nd ed
یادداشت: این کتاب قبلاً تحت عنوان «زوج‌درمانی هیجان‌مدار: پیوندآفرینی» توسط انتشارات جنگل و جاودانه در سال ۱۳۸۹ به چاپ رسیده است.
یادداشت: مترجمین فاطمه بهرامی، زهرا آذریان، عدرا اعتمادی، شهین محمدی.
یادداشت: واژه‌نامه، کتابنامه، نمایه.
عنوان دیگر: زوج‌درمانی هیجان‌مدار: پیوندآفرینی.
موضوع: روان‌شناسی - روان‌درمانی
موضوع: درمان متمرکز بر عواطف
موضوع: زوج درمانی
شماره افزوده: بهرامی، فاطمه، ۱۳۴۲ - مترجم
شماره افزوده: میرزاده، مینو، ویراستار
ردیف‌بندی کشور: الف ۱۳۸۹ ج ۹/۵ RC۴۸۸/۵
رده‌بندی دی‌یو: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۲۳۰۱۲

عنوان: تمرین‌های زوج درمانی هیجان‌مدار «یا جاد رابطه»
نویسنده: سوزان جانسون
مترجمان: دکتر فاطمه بهرامی (استادیار دانشگاه اصفهان) - زهرا آذریان دکتر عدرا اعتمادی (دانشیار دانشگاه اصفهان) - شهین صمدی
ویراستار: مینو میرزاده
صفحه‌آرایی: گروه گرافیکی ارشیا
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار
شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قطع: وزیری
نوبت چاپ: چاپ اول - تابستان ۱۳۹۱
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۷۷-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۶۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۳۰۸۳

فروش اینترنتی و آنلاینی با نشر دانژه در: www.iketab.com

info@danjeh.org

www.danjeh.org

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
مقدمه مترجمان	۹
فصل ۱: گستره‌ی زوج‌درمانی و رویکرد EFT	۱۳
فصل ۲: دیدگاه دلبستگی در مورد عشق: فلسفه‌ی EFT	۳۵
فصل ۳: نظریه‌ی EFT در مورد تغییرات: درون‌فردی و بین‌فردی	۵۵
فصل ۴: اصول EFT: تکالیف و مداخلات	۶۷
گسترش تجربه و شکل‌گیری حرکات موزون	
فصل ۵: سنجش: تعریف حرکات موزون و گوش فرا دادن به ضرب‌آهنگ	۱۲۷
EFT: قدم‌های ۱ و ۲	
فصل ۶: تغییردهی آهنگ	۱۴۵
EFT: قدم‌های ۳ و ۴	
فصل ۷: عمیق‌سازی مشارکت	۱۶۱
EFT: قدم‌های ۵ و ۶	
فصل ۸: مشارکت هیجانی، فعال‌سازی‌ها و پیوندها	۱۸۵
EFT: قدم و تغییر وقایع	
فصل ۹: تحکیم یک پایگاه ایمن	۲۰۱
EFT: قدم‌های ۷ و ۸	
فصل ۱۰: موضوعات و راه‌حل‌های بالینی اصلی	۲۱۵
یک درمانگر EFT شده	
فصل ۱۱: خانواده درمانی هیجان‌محور	۲۵۷
بازسازی دلبستگی	

مقدمه مترجمان

زوج درمانی هیجان محور فنون رویکردهای تجربی و سیستمی را برای گسترش پاسخ‌های هیجانی و چرخه‌های تعاملی بین زوجین ترکیب می‌کند. همچنین از این رویکرد در درمان افسردگی، بیماری‌های مزمن و اختلالات اضطرابی استفاده شده است. به نظر می‌رسد رویکرد هیجان محور با تأکیدی بر هیجانات اساسی مشترک بین انسان‌ها و نیازهای دلبستگی دارد توانسته است به خوبی فرهنگ‌ها و طبقات مختلف را تحت پوشش قرار دهد. به دلیل این که تجارب هیجانی، عنصر اصلی تغییر در این رویکرد است، درمانگر در جلسات درمانی بر پردازش هیجانات و الگوهای تعاملی اساسی به همان صورت که در جلسه درمان تجربه می‌شوند، تأکید می‌کند. درمانگران در این رویکرد با ایجاد محیط و بایگانی این برای زوجین، به هریک از آنها کمک می‌کند تا بتوانند تجارب خود را به صورت باز و روشن، ابراز کنند و روش‌های جدیدی برای ارتباط با یکدیگر پیدا کنند. این درمان شامل: کاهش چرخه‌های تعاملی منفی، بازسازی تعاملات و تحکیم، تثبیت و یکپارچه کردن است.

اوایل سال ۱۹۸۰ سوزان جانسون^۱ و لس لی گرینبرگ^۲ برای اولین بار زوج درمانی هیجان محور^۳ (EFCT) را مطرح کردند. در این دوران بسیاری از رویکردها هیجان^۴ را به جای آن که بخشی از راه حل قلمداد کنند، بخشی از مشکل می‌دانستند و هیجان‌چندان مورد توجه نبود و اگر هم مورد توجه قرار می‌گرفت، به صورت تخلیه هیجانی^۵ بود و به طور کلی در جلسات زوج درمانی از آن اجتناب می‌شد. مداخلات بیشتر بر کسب مهارت، تغییر رفتار و یا ایجاد بصیرت نسبت به روابط گذشته متمرکز بود. اما از سال ۱۹۸۰ بر نقش هیجان در کارکردها، سلامتی فرد و عملکردهای ارتباطی تأکید شد و نقش هیجان در ایجاد تغییر در فرایند درمان نیز به تدریج

1- Susan Johnson
4- emotion

2- Les Greenberg
5- catharsis

3- Emotionally focused couple therapy

آشکارتر و مشخص‌تر شد. کارهایی در زمینه شناسایی هیجان‌ات مشترک بین فرهنگ‌ها انجام گرفت. درمانگرها همچنین انواع مختلف هیجان‌ات را شناسایی کردند. مثل هیجان واکنشی ثانویه و هیجانان اصلی که اغلب از آنها اجتناب می‌شود یا بدون دستکاری می‌مانند، اما می‌توان برای ایجاد تغییر در فرایند درمان از آنها استفاده کرد.

درمان هیجان‌محور رویکردی کوتاه مدت و ساختار یافته برای درمان و بهبود روابط آشفته است. این رویکرد براساس رویکردی تجربی - انسان‌گرایانه می‌باشد که پردازش فعالانه تجربی که در لحظه حال رخ می‌دهند و برچگونگی درک افراد از اتفاق در حال رخ دادن، تاکید دارند. راجرز الگوی مشارکت همدلانه^۱ با مراجع در فرایند پردازش تجربه را ارائه داده است و بر نیروی هیجان در تشکیل مفاهیم و رفتارها تاکید کرده است. با این حال همانگونه که بیسون^۲ اشاره می‌کند، باید ذهن را در ساختاری که در آن قرار دارد (مثلاً روابط انسانی) مورد بررسی قرار دارد. بنابراین لازم است به این رویکرد تجربی، جهت‌گیری سیستماتیک که مینوچین و دیگر خانواده درمانگران ساختاری به آن پرداخته‌اند، را اضافه کرد.

دیدگاه EFCT در زمینه روابط آشفته و بهم‌ریخته کاربرد دارد. اگر چه زوجین فراهم‌کننده‌ی آسایش و امنیت برای یکدیگرند ولی ممکن است در طول زندگی منبعی برای بوجود آمدن اضطراب در یکدیگر باشند. براساس نظریه EFCT اگر چه عوامل دیگری همچون مسائل جنسی و... ممکن است در بوجود آمدن و رشد روابط آشفته زوجین اثر داشته باشد، ولی عمده‌ترین عامل رشد این روابط، دلبستگی ناایمن^۳ و چگونگی مواجهه زوجین با این مساله است. دلبستگی ناایمن، فرایند نهمد و پاسخدهی هیجانی را پیچیده می‌کند و مسیری را برای جذب حالت‌های عاطفی منفی و تعاملات بسته مثل انتقاد کردن، سرزنش کردن، حالت دفاعی به خود گرفتن و کناره‌گیری کردن فراهم می‌کند که در تحقیقات بعدی این موارد به عنوان پیش‌بینی‌کننده طلاق شناسایی و تشخیص داده شدند.

درعمل EFCT بر دو مورد تاکید دارد. این موارد عبارتند از: (۱) چگونه افراد در روابط صمیمانه‌ی خود، تجربیات هیجانی را سازمان‌دهی و پردازش می‌کنند و (۲) چگونه الگوهای تعاملی به وجود آمده را تقویت می‌کنند. EFCT رویکردی فرایندنگر است که به زوجین کمک می‌کند

واقعیت‌های هیجانی درونی و پاسخ‌های تعاملی بسته و محدود کننده خود را گسترش دهند. فرایند تغییر زوج در رویکرد هیجان محور در سه مرحله و نه گام انجام می‌شود که به طور خلاصه عبارتند از:

مرحله اول: کاهش چرخه منفی تعاملی

گام اول: ایجاد رابطه و بررسی تعارضات برحسب دلبستگی
گام دوم: مشخص کردن چرخه‌ی تعاملی منفی که باعث تعارضات می‌شوند.
گام سوم: مشخص کردن هیجان‌ات نباید نشده که وضعیت‌های تعاملی را تعیین می‌کنند.
گام چهارم: چارچوب پدای دوباره مشکل برحسب چرخه تعاملی منفی با تاکید بر هیجان‌ات و نیازهای دلبستگی. چرخه منفی تعامل به عنوان دشمن مشترک و ریشه محدودیت هیجانی و آشفتگی زوج بیان می‌شوند.

مرحله دوم: تغییر وضعیت‌های تعاملی

گام پنجم: افزایش همانندسازی با هیجان‌ات دلبستگی، نیازها و جنبه‌های پذیرفته نشده خود و وارد کردن این موارد در تعاملات.

گام ششم: بالا بردن پذیرش تجربه‌ها و واکنش‌های تعاملی جدید مراجع.
گام هفتم: تسهیل ابراز نیازها، خواسته‌ها و ایجاد درگیری عاطفی برای شکل دهی مجدد دلبستگی بین زوجین.

مرحله سوم: تحکیم و یکپارچه‌سازی

گام هشتم: تسهیل ظهور راه‌حل‌های جدید برای مشکلات رابطه‌ای قلی.
گام نهم: ایجاد و تحکیم وضعیت‌ها و چرخه‌های جدید رفتارهای دلبستگی.

اهداف درمان

گرینبرگ و جانسون (۱۹۸۵) دو هدف اصلی درمان هیجان مدار را دسترسی به تجارب هیجانی و تغییر وضعیت‌های تعاملی زوج عنوان کرده‌اند. اما در حالت کلی سه هدف اساسی در روش هیجان محور مورد تاکید و توجه قرار گرفته است:

هدف اول: ایجاد پیوند و رابطه درمانی. براساس این هدف لازم است برای کشف فرایندهای تعاملی و مسائل هیجانی اساسی زوجین محیط امن درمانی ایجاد شود که در طی آن درمانگر با برقراری رابطه ایمن با زوج، اعتماد و حمایت لازم در محیط درمانی را برای آنها ایجاد می‌کند.

هدف دوم: تغییر و تنظیم هیجانات. درمانگر باید بتواند از طریق درک هیجانات زوج و درگیر کردن آنها در تجربه هیجانی، در تعاملات آنها تغییر ایجاد کند. درمانگر از طریق تسهیل ابراز هیجانی، الگوهای تعاملی مشکل‌آفرین زوجین را تغییر می‌دهد.

هدف سوم: بازسازی تعاملات اصلی. در این رویکرد هدف اصلی بازسازی الگوهای تعاملی مشکل‌زای فعلی زوج است. این رویکرد که به طور کلی در سه مرحله و نه گام انجام می‌گیرد به سازمان‌دهی مجدد تعاملاتی می‌پردازد که در اثر آشفتگی هیجانی زوجین در روابط، رشد پیدا کرده و تداوم یافته است. از این شیوه درمانی می‌توان برای ترمیم روابط آشفته زوجین، ایجاد احساس دل‌بستگی مجدد بین آنها و ایجاد احساس تعلق و امنیت خاطر استفاده کرد.

کتاب حاضر مربوط به زوج‌درمانی هیجان‌محور است و امید است که راهنمای مناسبی برای درمان‌گران و مشاوران خانواده باشد و آنها بتوانند به زوجین و خانواده‌ها در ارتقاء عشق و ورزی و سازمان‌دهی فضای امن کمک رسان باشند.

مترجمان کتاب