

۲۲۹۰۴۷۸

احیای روابط بر اساس تکنیک‌های درمان هیجان مدار

(کتاب کار زوج درمانی)

دکتر لوری کلاف اسکید

(درمانگر ازدواج و خانواده)

نسرین احمدی

www.ketab.ir



سرشناسه	: اسکاد، لوری کلاف، ۱۹۶۷- Lori Cluff, Schade -۱۹۶۷
عنوان و نام پدیدآور	: احیای روابط بر اساس تکنیک‌های درمان هیجان‌مدار: کتاب کار زوج‌درمانی الوری کلاف اسکید ؛ [مترجم] نسرين احمدی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات امین‌نگار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۵ ص: مصور، جدول.
شابک	: ۶۰۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۹-۲۴-۷
یادداشت	: عنوان اصلی: Couples therapy workbook for healing:emotionally focused therapy techniques to restore your relationship, ۲۰۲۰.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۴۰ - ۱۵۲.
عنوان دیگر	: کتاب کار زوج‌درمانی.
عنوان دیگر	: کتاب کار زوج‌درمانی: بازسازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار (EFT).
موضوع	: درمان متمرکز بر عواطف زوج درمانی
شناسه افزوده	: احمدی، نسرين، ۱۳۶۳- مترجم
رده بندی کنگره	: ۴۸۹RC
رده بندی دیویی	: ۸۹۲۴/۴۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۸۲۸۲

احیای روابط بر اساس تکنیک‌های درمان هیجان‌مدار

(کتاب کار زوج درمانی)

مترجم: نسرين احمدی

ناشر: امین‌نگار

چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۱۵۵ صفحه

قیمت: ۶۰،۰۰۰ تومان



ISBN: 978-622-7709-24-7

دفتر مرکزی انتشارات: انقلاب، فخررازی، شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۰ واحد ۲

تلفن: ۶۶۴۶۲۱۴۴ - ۶۶۴۶۲۱۳۱

فهرست

۷	مقدمه
۸	استفاده از کتاب کار
۱۵	بخش اول: درک رابطه آشفته
۱۶	فصل اول: مبانی نظری دلبستگی
۱۷	چرا پیوندهای ایمن ضروری هستند؟
۲۰	تاثیر تجارب دلبستگی اولیه
۲۳	بررسی تاریخچه دلبستگی انجی و راجش
۲۵	دلبستگی بزرگسالان
۲۶	ویژگی های دلبستگی اجتنابی
۲۸	چگونه سبک های دلبستگی ناایمن می توانند تعارض را تشدید کنند؟
۳۰	دسترسی پذیری: پاسخگویی تعهد
۳۲	پیوند
۳۳	فصل دوم: چرخه های رابطه منفی
۳۴	چرخه های رابطه
۳۵	چرخه کناره گیری-پیگیری
۳۷	چرخه های اعتراض-اعتراض
۳۹	چرخه های کناره گیری-کناره گیری
۴۰	کلارا و جوسلین در چرخه کناره گیری-کناره گیری
۴۴	چطور چرخه ها خود تداوم بخش می شوند؟
۴۶	پیوند
۴۷	بخش دوم: هدایت عواطف
۴۸	فصل سوم: تنظیم هیجانات
۴۹	درک احساسات
۵۰	قدرت تنظیم مشترک
۵۵	پیوند
۵۶	فصل چهارم: هیجانات اصلی در مقابل هیجانات واکنشی

۵۷	نقش هیجانات اصلی در مقابل هیجانات واکنشی، در چرخه های منفی
۶۳	پیوند
۶۴	فصل پنجم: افزایش توجه
۶۵	تشخیص نقاط ضعف
۶۹	تفکیک نقاط ضعف
۷۲	تنش زدایی برای اصلاح رابطه
۷۸	پیوند
۷۹	فصل ششم: گفتگوهای رابطه عاطفی
۸۰	ابراز هیجاناتی که شما را آسیب پذیر می سازد
۸۹	نقش پاسخگویی
۹۱	پیوند
۹۲	فصل هفتم: بهبود آسیب های دلبستگی
۹۳	آسیب های دلبستگی چیست؟
۹۴	آسیب های متداول دلبستگی
۹۴	یادداشتی درباره خیانت
۹۷	رسیدگی به آسیب های دلبستگی
۱۰۴	کارها خوب پیش می رود
۱۰۵	پیوند
۱۰۶	بخش سوم: تقویت ارتباط
۱۰۷	فصل هشتم: حفظ صمیمیت
۱۰۸	یافتن صمیمیت
۱۱۰	تجربه های اوج جنسی
۱۱۶	افزایش صمیمیت
۱۲۱	ترمیم صمیمیت
۱۲۳	پیوند
۱۲۴	فصل نهم: حفظ پیوندها
۱۲۵	چگونه رو به جلو حرکت کنید
۱۲۸	اهمیت آیین ها
۱۳۴	پیوند

مقدمه

چند سال قبل که من و شوهرم از خانه‌های اجاره‌ای دیدن می‌کردیم همانطور که آپارتمان سوم را ترک می‌کردیم به من اظهار داشت که مرا در حین بررسی عکس‌های عروسی دیده است. حق با او بود من به طور مغناطیسی جذب عکس‌های عروسی می‌شدم چون آنها معمولاً نشانگر شادی هستند و احتمالاً یک روز شاد را نشان می‌دهند. اغلب تعجب می‌کنم که مردم در آن روز به چه چیزی فکر می‌کنند و از آن زمان به بعد با چه شگفتی‌هایی مواجه شده‌اند و چه چالش‌هایی را پشت سر گذاشته‌اند. به عنوان یک درمانگر ازدواج و خانواده، بالغ بر ۳۰ سال در جهت ارتقای خانواده‌ها تلاش کرده و ۱۰ سال گذشته را نیز صرف زوج درمانی کرده‌ام؛ تحقیقات پیشگامانه چندین دهه گذشته درباره دلبستگی عاشقانه بزرگسالان، به شکل‌گیری مدل موثری برای زوج درمانگران منجر شده است، شیوه زوج درمانی هیجان‌مدار، یک درمان استاندارد طلایی برای زوجین پریشان است.

هنگامی که در سال ۱۹۸۹ درمان زوج‌ها را شروع کردم از مداخلاتی که آموزش دیده بودم ناامید شدم. به نظر می‌رسید تکنیک‌های رفتاری سنتی، فقط برای زوج‌های با پریشانی خفیف کمک‌کننده است مانند تازه عروس‌هایی که هنوز در الک‌های منفی خود جا نیفتاده بودند، با این حال خیلی زود با زوج‌های چالش برانگیزتری مواجه شدم که بیشترشان یک دهه یا بیشتر از ازدواج‌شان می‌گذشت و سابقه درد و ناامنی داشتند. در کنار این زوج‌ها به سرعت احساسات بالا می‌گرفت و خیلی زود خود را درمانده می‌یافتیم. گرفتار طوفان خشم شده و صدمه می‌دیدم، احساس می‌کردم بیشتر از اینکه درمانگر باشم داور هستم.

حتی وقتی زوج‌ها در طول جلسات، بهبودی را گزارش می‌کردند به نظر می‌رسید بازگشت آنان اجتناب‌ناپذیر است و هفته بعد مثل همیشه مضطرب باشند و مهارت‌های ارتباطی که با دقت در شروع بحث درباره آن مذاکره کرده بودیم از دست داده باشند. انگار که هیچ کاری انجام نشده و به نظر نمی‌رسید که تغییرات پایداری برای زوج‌ها ایجاد شده باشد، بنابراین در کار با زوجین، درمان فردی را در اولویت قرار دادم زیرا مدیریت احساسات در جلسه آسان‌تر بود.

یک دهه بعد همکارم درباره مدلی که توسط دکتر سوزان جانسون ساخته شده بود به من گفت، مدل او بر اهمیت پیوندهای عاطفی در روابط عاشقانه بزرگسالان متمرکز شده بود. بلافاصله شیفته آن شدم، تصمیم گرفتم مدل را آموزش ببینم و در نهایت در درمان زوج‌ها احساس توانمندی کنم؛ جایی که قبلاً اعتماد به نفس طراحی رویدادهایی برای ایجاد تغییرات مثبت در جلسه را نداشتم. اکنون برای کمک به

زوج‌ها رویکرد درمانی با اهداف، مراحل و مداخلات کاملاً مشخصی در اختیار داریم تا تغییرات پایدارتری در روابط ایجاد کنیم. اجزای مهم پژوهش‌ها و کارهای بالینی سو جانسون، تغییر الگو به سمت تصدیق اهمیت دلبستگی در پیوندهای عاشقانه است؛ همچنین کارهای جانسون، کلید یکپارچه سازی اکتشاف و پذیرش هیجان در تجربه درمانی است.

استفاده از کتاب کار

امروزه رویکرد هیجان‌مدار با حمایت تحقیقات تجربی بسیار، به طیف گسترده‌ای از جمعیت‌های بالینی کمک کرده است. رویکرد هیجان‌مدار به طور موثری به زوجین افسرده، مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه و آسیب‌های کودکی، اختلالات خوردن، معتادان و بیماران مزمن و حاد کمک کرده است. زوجینی که با زبان پریشی، ناباروری، خیانت، مشکلات جنسی، چالش‌های والدینی و سایر اضطراب‌های اجتماعی دست و پنجه نرم می‌کنند، زوج‌هایی که ازدواج مجدد داشتند، زوج‌هایی با فرهنگ‌های متنوع، زوج‌های همجنس‌گرا و زوج‌هایی که به طور کلی از روابط ناراضی هستند. من شاهد زوج‌هایی بودم که الگوهای منفی خود را به الگوهای بازتر، انعطاف پذیرتر و دلبستگی ایمن تغییر داده‌اند، رویکرد هیجان‌مدار ابزاری در اختیار زوج‌ها قرار می‌دهد تا روابط خود را به شکل چشم‌گیری دگرگون سازند. در حال حاضر منابع بسیار مفیدی برای راهنمایی زوج‌ها وجود دارد تا روابط خود را با کمک رویکرد هیجان‌مدار درک و بهبود بخشند. این کتاب منبعی اضافی برای تکمیل پیوندهای زوجین است؛ همانطور که شاهد زوج‌هایی بودم که هر روز برای ایجاد تغییرات مثبت طولانی مدت تقلا می‌کردند، حس حرفه‌ای کمک به زوج‌ها برای بازبازی پیوندهای عاشقانه در من بیدار شد. اطمینان دارم که از طریق توضیحات، مثال‌ها و تجربیات به اشتراک گذاشته شده در این کتاب، زوج‌ها می‌توانند به امکانات و امیدی برای ایجاد پیوندهای انعطاف پذیر و کامل دست پیدا کنند.

زوج درمانی هیجان‌مدار یا درمان هیجان‌مدار، یک روش درمانی طولانی استاندارد برای زوج‌هاست که بیش از سه دهه پژوهش از آن پشتیبانی می‌کنند. این روش برای کاهش پریشانی زوج‌ها و ایجاد پیوند عاطفی مثبت به کار می‌رود. به طور کلی این کتاب کار، به عنوان راهنمای نظری زوج‌ها از طریق فرایند افزایش رضایت از رابطه، طراحی شده است. زوج درمانی هیجان‌مدار ساختاری از مراحل را برای شناسایی و برهم زدن الگوهای منفی به درمانگران و زوج‌ها ارائه می‌دهد و این کتاب برای پیوند

تعاملات جدید، مراحل رقابتی را دنبال می‌کند. می‌توان آن را به تنهایی یا به عنوان منبع اضافی برای مشاوره زوجین به کار گرفت.

این کتاب نظریه دلبستگی و نقش آن را در پریشانی زوجها نشان می‌دهد. با استفاده از این اطلاعات می‌توانید بفهمید چگونه دلبستگی پریشان، منجر به الگوهای تعامل منفی شده و به حفظ احساسات منفی زوجین منجر می‌شود. این کتاب همچنین به شما نشان خواهد داد چگونه این الگو را تشخیص دهید، با افزایش آگاهی از روابط فرد، ابزارهایی برای توقف چرخه منفی کشف خواهید کرد. پس از یادگیری نحوه کاهش یا افزایش سرعت چرخه‌ها، بیشتر درباره نیازهای عاطفی یکدیگر و نحوه دست‌یابی به آن‌ها برای شکل دادن پیوند ایمن خواهید آموخت. و مهارت‌هایی برای تشخیص و مقابله با آسیب‌های عمیق پیوندهای عاشقانه، به دست خواهید آورد. و درباره نقش صمیمیت زوجی و تمایلات جنسی در الگوهای مثبت و منفی خواهید آموخت. سرانجام پس از شکستن موفقیت‌آمیز چرخه‌های منفی و ایجاد تعاملات مثبت، ایده‌هایی برای حفظ ارتباط قوی و سالم در آینده کسب خواهید کرد.