

موسسه عالی

رویکرد هیجان مدار در زوج درمانی

تالیف

دکتر نازنین هنرپروران

با پیشگفتار

دکتر شکوه نوابی نژاد



شماره ۵۰
نشر دانه

سرشناسه: هنرپروان، نازنین، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور: رویکرد هیجان مدار در زوج درمانی نازنین هنرپروان؛
با پیشگفتار شکوه نوابی نژاد.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.
شابک: 978-600-250-000-7
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: روانشناسی - روان درمانی / موضوع: درمان متمرکز بر عواطف / موضوع: زوج درمانی
شماره افزوده: نوابی نژاد، شکوه، ۱۳۱۵ -، مقدمه نویسی
زده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۹۱۶۸۸۵۸۶۳ RCT
زده بندی دیویی: ۶۱۶۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۴۲۵۱۵

عنوان: رویکرد هیجان مدار در زوج درمانی
تألیف: دکتر نازنین هنرپروان
پیشگفتار از: دکتر شکوه نوابی نژاد
صفحه آرا: گروه گرافیکی ارشیا
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: بهرنگ
شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قطع: رقعی
قیمت: ۷۲۰۰ تومان
نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۱
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۰۰-۷

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) بتدریس یا بخش 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: ۴۱۴۶-۱۵۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانژه در:
www.iketab.com
info@danjeh.org
www.danjeh.org

فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۵
مقدمه	۷
فصل اول: زوج درمانی	
تاریخچه زوج درمانی	۱۲
چالش‌های مشاوره و درمان زوجین	۱۷
فصل دوم: مبانی و نظریه‌ها در زوج درمانی هیجان‌مدار	
تاریخچه زوج درمانی هیجان‌مدار	۲۱
مبانی زوج درمانی هیجان‌مدار	۲۲
هیجان در مدل هیجان‌مدار	۲۷
مراحل آموزش هیجان در زوج درمانی هیجان‌مدار	۳۲
تئوری دلبستگی در زوج درمانی هیجان‌مدار	۳۶
مراحل دلبستگی	۴۰
سبک‌های دلبستگی	۴۱
دلبستگی بزرگسالان	۴۸
تفاوت‌های دلبستگی بزرگسالان و کودکان	۴۹
دلبستگی و مقوله عشق	۵۱
دلبستگی و روابط زوجین	۵۴
دلبستگی و صمیمیت	۶۰
دلبستگی و روابط جنسی	۶۳
دلبستگی و آشنایی‌های زوجین	۷۰
دلبستگی و آسیب روانی در بزرگسالان	۷۴
سبک‌های دلبستگی در زوج درمانی هیجان‌مدار	۷۶

خواسته‌ها و تجارب مطلوب و نه بر خطاها و نقاط ضعف یکدیگر تمرکز نموده و با کشف ادراک از واکنش‌های هیجانی خود نسبت به دیگری به آرامش برسند. از سرکار خانم دکتر نازنین هنرپروران که زحمت تالیف و تدوین این کتاب را متحمل شده‌اند بسیار سپاسگزارم، چرا که استفاده از رویکرد هیجان‌مدار در کار با خانواده‌های ایرانی که در تعاملات و ارتباطات آنها، هیجانات و عواطف نقش به سزایی دارند، کاربردی، مفید و کارآمد خواهد بود. مطالعه این کتاب را به همه دانش پژوهان، اساتید، مشاوران و دانشجویان در حوزه‌های مشاوره، روان‌شناسی و روان‌درمانی به ویژه زوج درمانگران توصیه می‌کنم.

دکتر شکوه نوایی‌نژاد

امید زنان در موقع ازدواج آن است که از میان مردان عالم، با مردی ازدواج کنند که از همه بیشتر دوستشان داشته باشد، برای آنان ارزش و احترام قائل باشد، با آنان همان صحبت کند که از زن بودن خود لذت ببرند و در وقت درماندگی در کنارشان باشد. مردان نیز امید دارند زنی را بیابند که احتیاجات آنان را درک کند، از قدرت مردانگی آنان لذت ببرد، آنان را به چشم رهبری خردمند بنگرد و این احساس را به آنان بدهد که در خانه خود پادشاه هستند. در اولین سال‌های کارم، همواره برایم معمای بود که چرا امیدهای افراد به حقیقت نمی‌پیوندد. با کمال تأسف آموختم که بسیاری از امیدها بر آوردنی و قابل وصول هستند، اما به علت نادانی فاحش و انتظارات غیرواقعی از عشق، منجر به شکست می‌شوند.

«ویرجینیا ستیر»

داستان‌های دوران کودکی همیشه با این جمله تمام می‌شوند «آنها با هم ازدواج کردند و سالیان سال به خوبی و خوشی در کنار یکدیگر بودند». بنابراین، وقتی دختر و پسری تصمیم به ازدواج می‌گیرند، با این امید که تا پایان عمر زندگی عاشقانه، شاداب و مستحکمی داشته باشند پیوند زناشویی می‌بندند. تا زمانی هم که هر یک بتواند دیگری را در کل بعنوان یک موجود انسانی، که ترکیبی از خوب و بد است ببیند و تفاوت‌های غیر قابل اجتناب و هیجانات همسر خود را بپذیرد، همه چیز خوب پیش خواهد رفت. اما دیری نمی‌گذرد که بارش تعارضات آغاز می‌شود و متأسفانه اغلب زوجین با آهنگی یکنواخت و ملال آور به زندگی مشترکشان ادامه می‌دهند و یا از یکدیگر جدا می‌شوند.

یکی از نیازهای اولیه انسان، داشتن یک ارتباط احساسی ایمن و پیوند پایدار دلبستگی با نزدیک‌ترین افراد زندگی مانند والدین، همسر و فرزندان است. این احتیاج و ترس از دست دادن رابطه، موضوع قدیمی‌ترین و مشهورترین نمایش‌های انسانی است، که مشاوران خانواده و زوجین همه روزه شاهد آن هستند.

در پایان دهه شصت جان بالبی نظریه دلبستگی را مطرح کرد و این موضوع که نتیجه عمده کنش متقابل مادر و کودک، به وجود آمدن دلبستگی عاطفی بین فرزند و مادر است را، عنوان نمود. وی معتقد بود که همه کودکان بهنجار احساس دلبستگی پیدا می‌کنند که شالوده رشد عاطفی و اجتماعی سالم در دوران بزرگسالی را برای آن‌ها می‌نماید. بعدها محققانی مانند شیون و هازن شروع به استفاده از نظریه دلبستگی برای اجرای پژوهش‌های خود بر روی زوجین بزرگسال کردند و به این نتیجه دست یافتند که دلبستگی در رابطه والد-کودک به رابطه عاشقانه در بزرگسالی انتقال می‌یابد و می‌تواند بر شناخت، هیجان و رفتار در زندگی مشترک تأثیر گذارد. در دهه هشتاد، نفوذ مجدد انسان‌گرایی سنتی در روان‌شناسی و روان‌درمانی طلایه‌دار توسعه و گسترش دیدگاهی مبتنی بر نظریه دلبستگی جان بالبی شد که زوج درمانی هیجان‌مدار نام گرفت. این رویکرد که بی‌تأثیر از معرفت‌شناسی ستیر نیست و ترکیبی از نظریه‌های مراجع محوری، گشتالت درمانی، مداخلات سیستماتیک، دست‌رسی و پاسخ‌گویی به هیجانات می‌باشد، توسط جانسون و گرینبرگ در سال ۱۹۹۵ طراحی گردید. این دو روان‌درمانگر معتقد بودند که عواطف همراه با دلبستگی در مرکز عملکرد زوجین قرار دارد و آسیب‌های دلبستگی، زوجین را مجبور می‌سازد که برای بدست آوردن پایگاهی ایمن، با یکدیگر مبارزه کنند و در یک چرخه تکراری تعارضات غیر قابل حل گیر کنند و وارد جنگ بی‌پایانی شوند.

زوجین به منظور خاتمه دادن به کشمکش‌های شدیدی که مرتباً تکرار می‌شوند به در مانگران مراجعه می‌کنند تا یاد بگیرند چگونه می‌توانند با پریشانی

رابطه‌ای که بر روی آن حساب باز کرده بودند، کنار بیایند و به تعارضات مشکل‌آفرین کنونی‌شان خاتمه دهند. به دلیل پیچیدگی‌هایی که در روابط بین زوجین وجود دارد، حقیقتاً زوج درمانی کار بسیار سخت و دشواری است. بنابراین استفاده از رویکردها و شیوه درمانی که بتواند فرایند مشاوره بازو جین را تسهیل نمایند، درمانگران را در این امر مهم و خطیر یاری می‌دهد.

اگر چه مشکلات در حیطه‌های مختلف زوجین را دچار آشفتگی می‌نماید، اما مشکلات هیجانی تهدید کننده نیازهای دلبستگی می‌باشند و موجب ایجاد یک مشکل زیر بنایی یعنی احساس ناایمنی در دلبستگی می‌گردند. احساس ناایمنی، روابط کلیدی را مختل کرده و منجر به ایجاد اختلالات هیجانی و آسیب روانی در زوجین ناایمن می‌شود. رویکرد زوج درمانی هیجان‌مدار با تمرکز بر دو مولفه مهم هیجان و نیازهای دلبستگی و همچنین شناسایی فرآیند چرخه منفی تعاملات و ایجاد یک برنامه درمانی همراه با طراحی عینی به زوجین کمک می‌کند تا با درگیری هیجانی بیشتر، با آسیب‌های دلبستگی و جبران تجارب ضربه زننده هر زوج نسبت به دیگری به سطوح عملکرد ارتباطی مناسب دست یابند. درمانگر هیجان‌مدار برای انجام مداخلات اصلی تا جلسه هشتم، نهم دست نگه می‌دارد تا قبل از اقدامات اصلی، زوجین را خوب شناخته و مانند یک مظهر دلبستگی موقت عمل کند. این رابطه ایمن با درمانگر، زوجین را قادر به استفاده از این رابطه برای تغییر نشانه‌های دلبستگی مربوط به همسر می‌نماید. یکی از امتیازات مهم این رویکرد زوج درمانی، توجه به هر یک از زوجین به تنهایی و نیز در ارتباط با یکدیگر است. درمانگر هیجان‌مدار، به نوبت بر صدمات و آسیب‌های همسر و بعد آسیب همسر دیگر متمرکز شده و سپس در جهت تثبیت و تحکیم الگوی ارتباطی مثبتی پیش می‌رود که در آن هر دو زوج به منظور برطرف کردن مشکلات و مسائل جاری زندگی‌شان با هم کار کنند. این رویکرد به زوجین در خلق و ایجاد موقعیت‌های جدید دلبستگی، گسترش عمیق هیجانات و نیازهای دلبستگی و بیان پی پرده آنان کمک می‌نماید. رویکرد هیجان‌مدار به

مدت ۲۰ سال است که در جوامع مختلف خصوصاً آمریکا و کانادا مورد پژوهش و تحقیق در زمینه‌های مختلف قرار گرفته است و بهترین نتایج درمانی را در بین تمامی اشکال زوج درمانی، دارد و به نظر می‌رسد که پیامدها و نتایج درمانی آن در طول زمان هم ثابت باشد.

با توجه به سیر صعودی آمار طلاق در کشور، خصوصاً در زوج‌های جوان و افزایش روز افزون کشمکش‌ها و تعارضات خانواده‌ها، درمان و مشاوره تخصصی زوجین از ضرورت و اولویت خاصی برخوردار است. از آنجایی که مردم ایران به هیجانات، اهمیت زیادی می‌دهند و برای آنان عواطف از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، زوج درمانی هیجان‌مدار می‌تواند بطور قابل ملاحظه‌ای سبب بهبود و افزایش رضایتمندی در روابط زوجین و سلامت روان آنها گردد. تالیف این کتاب نیز گامی اگر چه کوچک در این راستا می‌باشد.

بر خود لازم می‌دانم که مراتب سپاس‌گزاری و قدر دانی عمیق خود را به استاد گرانقدر سرکار خانم دکتر نوبی نژاد، که با ایجاد دلبستگی ایمن و تماس آرامش‌بخش، درمان زوج‌های زخم‌خورده را به من آموزش دادند و با قابلیت دسترسی و پاسخ‌گویی همیشگی خود، در تحصیل، پژوهش و زندگی یاریم نموده‌اند، تقدیم دارم. ایشان با نظم بخشیدن به دست نوشته‌های من و ارائه اظهار نظرهای موشکافانه در تالیف این کتاب نیز راه‌گشایم بودند.

همچنین از همکاری صمیمانه جناب آقای دکتر سازمند و آقای دکتر شریعت باقری که مشتاقانه انتشار کتاب حاضر را پذیرفتند، قدر دانی می‌نمایم.

از همسفران زندگی‌م به خاطر سال‌ها از خود گذشتگی و یاری بیش از توانشان متشکرم. از بخت بلند من است که عزیزانی همراه دارم. کسانی که بدون آنها زندگی به آزمایشی دشوارتر بدل می‌شد.

دکتر نازنین هنرپروران
مشاور خانواده