

۲۱۵۵۱۳۷

۱۳۸۰/۲/۲۰

کاربست نظریه دلبستگی

درمان هیجان مدار (EFT) با افراد، زوجها و خانواده‌ها

مؤلف

سوزان م. جانسون

مترجم

فهیمة صدیقی

پژوهشگر حوزه سلامت خانواده

دکتر کیومرث فرحبخش

عضو هیئت علمی گروه مشاوره و دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی



عنوان و نام پدیدآور: کاربست نظریه دلبستگی درمان هیجان‌مدار (EFT) با افراد، زوجها و خانواده‌ها /
تألیف: سوزان م. جانسون؛ ترجمه: فهیمه صدیقی، دکتر کیومرث فرحبخش
مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: شانزده - ۳۵۲ ص.: مصور.

ISBN : 978-600-8352-44-0

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:

Attachment theory in practice: emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families, 2019

موضوع: روان‌درمانی خانواده
موضوع: زناشویی -- روان‌درمانی
رده‌بندی کنگره: RC ۴۸۸/۵
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶
شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۷۱۹۸۴

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی! این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکتیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناشایست موجب بی‌اعتمادی بازفزای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت
www.Ravabook.com



پست الکترونیکی
ravan_shams@yahoo.com

- ▣ کاربست نظریه دلبستگی
 - ▣ تألیف: سوزان م. جانسون
 - ▣ ترجمه: فهیمه صدیقی، دکتر کیومرث فرحبخش
 - ▣ ناشر: روان
 - ▣ نوبت چاپ: دوم، بهار ۱۴۰۰
 - ▣ لیتوگرافی: طیف‌نگار چاپ: شاهین صحافی: چاوش
 - ▣ شمارگان: ۱۱۰۰ تعداد صفحات: ۳۶۸ صفحه
 - ▣ قیمت: ۷۵۰۰۰۰ ریال
 - ▣ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۴۴-۰
- ISBN : 978-600-8352-44-0

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳
تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸ ۸۸۹۶۷۷۰۴ ۸۸۹۶۵۲۲۸ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

درباره نویسنده	۵
پیشگفتار مؤلف	۵
پیشگفتار مترجم	۵

◀ فصل ۱: راهنمای ضروری برای کاربرست مبتنی بر علم ————— ۱

چهار مسیر خروج از هرج و مرج	۲
نظریه دلبستگی: ما کیستیم و چگونه زندگی می‌کنیم	۶
اصول نظریه دلبستگی	۸
تأثیر ارتباط ایمن بر سلامت روان	۱۴
تصورات نادرست رایج درباره دلبستگی	۱۸
وابستگی: سازنده یا مخرب؟	۱۸
مدل‌ها: ثابت یا انعطاف‌پذیر؟	۲۰
تمایلات جنسی: جدا از دلبستگی ایمن یا مغایر با آن؟	۲۲
دلبستگی: اساساً تحلیلی یا سیستمی؟	۲۴
گسترش یک پایگاه پژوهشی	۲۶
تغییر دلبستگی در روان‌درمانی	۲۹
آن را به خانه و به قلب خود ببرید	۳۲

◀ فصل ۲: نظریه و علم دلبستگی به عنوان مدلی برای تغییر درمانی ————— ۳۵

EFT: روان‌درمانی منشعب از دلبستگی	۳۷
ویژگی‌های تغییر: رویدادهای تغییر	۴۶
ماهیت هیجان	۴۸
تغییر سطوح هیجانی	۵۳
بین فردی: جنبهٔ نمابر دازشی رویدادهای تغییر	۵۴
آن را به خانه و به قلب خود ببرید	۶۰

◀ فصل ۳: مداخله/پرداختن به هیجان و استفاده از آن

برای ساختن تجربه‌ها و تعاملات اصلاحی _____ ۶۳

۶۵	هیجان و تغییر در درمان تجربه‌ای
۶۸	تنظیم هیجانات
۷۰	نقش دلبستگی در تنظیم عاطفه
۷۲	فرایند تغییر تجربه‌ای در EFT
۷۶	پژوهش در مورد مشارکت هیجانی در درمان
۷۸	قلب مداخله EFT: تانگو
۸۰	حرکت ۱ تانگوی EFT: آینه‌سازی فرایند فعلی
۸۲	حرکت ۲ تانگوی EFT: تجمیع و تعمیق عاطفه
۸۸	حرکت ۳ تانگوی EFT: طراحی دقیق مواجهه‌های فعال
۹۰	حرکت ۴ تانگوی EFT: پردازش مواجهه
۹۲	حرکت ۵ تانگوی EFT: ادغام و اعتباربخشی
۹۴	موضع درمانگر در تانگوی EFT
۹۵	تکنیک‌های تجربه‌ای کلی
۹۶	مداخلات انفرادی محور
۹۸	مداخلات تعاملی محور
۱۰۰	لحن: «نحوه» تکنیک
۱۰۲	آن را به خانه و به قلب خود ببرید

◀ فصل ۴: درمان هیجان‌مدار فردی در چارچوب دلبستگی/گسترش حس خود — ۱۰۵

۱۰۶	فرد در متن پیوندهای صمیمی
۱۰۷	دلبستگی در درمان فردی
۱۰۸	جهت‌گیری دلبستگی با افسردگی و اضطراب
۱۱۳	تدوین مورد با اختلالات هیجانی
۱۱۹	مراحل مداخله
۱۲۰	مرحله ۱: تثبیت
۱۲۴	مرحله ۲: بازسازی
۱۲۹	مرحله ۳: تحکیم
۱۳۱	حرکات تانگو در EFIT
۱۳۲	حرکت ۱ تانگوی EFT: آینه‌سازی فرایند فعلی
۱۳۴	حرکت ۲ تانگوی EFT: تجمیع و تعمیق عاطفه
۱۳۵	حرکت ۳ تانگوی EFT: طراحی دقیق مواجهه‌های فعال

حرکت ۴ تانگوی EFT: پردازش مواجهه	۱۳۶
حرکت ۵ تانگوی EFT: ادغام و اعتباربخشی	۱۳۷
یک تمرین خانگی	۱۳۸
آن را به خانه و به قلب خود ببرید	۱۴۰

◀ فصل ۵: درمان هیجان‌مدار فردی در عمل ————— ۱۴۳

فرن: سابقه فردی	۱۴۳
جلسه ۱	۱۴۶
جلسات ۲ و ۳	۱۴۹
جلسه ۴	۱۵۶
حرکت ۱ تانگوی EFT: آینده‌سازی فرایند فعلی	۱۵۷
حرکت ۲ تانگوی EFT: جمع و تعمیم عاطفه	۱۵۷
حرکت ۳ تانگوی EFT: طراحی دقیق مواجهه‌های فعال	۱۵۸
جلسه ۵	۱۶۰
جلسه ۶	۱۶۱
جلسه ۷ (خلاصه)	۱۶۷
جلسه آخر (جلسه ۸)	۱۷۰
تمرینات	۱۷۴

◀ فصل ۶: رسیدن به ایمنی و سلامت در زوج‌درمانی هیجان‌مدار ————— ۱۷۵

پژوهش بر EFT دلبستگی‌مدار برای زوجها	۱۷۶
پژوهش فرایند تغییر	۱۷۹
دلبستگی به عنوان یک راهنما برای مشکل و راه‌حل در زوج‌درمانی	۱۸۰
تدوین و ارزیابی مورد	۱۸۴
شروع درمان: روند جلسات اول	۱۸۵
مرحله ۱: تثبیت - فرایندها و مداخلات	۱۹۱
تانگو در مرحله ۱ EFT	۱۹۲
مرحله ۲: بازسازی دلبستگی - خود و سیستم	۲۰۲
فرایند مرحله ۲ در روش زوج	۲۰۴
مرحله ۳: تحکیم	۲۰۹
دستورالعمل‌های جدید برای مداخلات زوج دلبستگی‌مدار	۲۱۲
برنامه‌های آموزشی	۲۱۲

۲۱۳	مداخلات سلامت جسمی
۲۱۴	برداشتن به طور مؤثر به مراقبت و تمایلات جنسی
۲۱۸	نتیجه
۲۱۹	یک تمرین خانگی
۲۲۲	آن را به خانه و به قلب خود ببرید

فصل ۷: زوج درمانی هیجان مدار در عمل ————— ۲۲۵

۲۲۵	سارا و گالن: سابقه فردی
۲۲۷	جلسه مشاوره
۲۴۴	اظهارنظر در مورد جلسه
۲۴۹	تمرینات

فصل ۸: احیاء پیوندهای خانوادگی در خانواده درمانی هیجان مدار ————— ۲۵۱

۲۵۴	تفاوت‌ها بین EFT و EFFT
۲۵۵	تفاوت‌های بین EFFT و سایر مدل‌های فعلی خانواده درمانی
۲۵۷	مدل‌های دلبستگی خانواده درمانی
۲۵۸	خانواده درمانی هیجان مدار
۲۶۱	ارزیابی در EFFT
۲۶۶	نظر به اتحاد والدینی در ارزیابی EFFT
۲۶۸	مراحل EFFT
۲۷۳	اثر بخشی EFFT
۲۷۴	تانگوی EFFT با یک پدر و پسر: تیم و جیمز
۲۷۹	تکنیک‌های تجربه‌ای در EFFT
۲۸۲	نتیجه
۲۸۴	یک تمرین خانگی
۲۸۵	آن را به خانه و به قلب خود ببرید

فصل ۹: خانواده درمانی هیجان مدار در عمل ————— ۲۸۷

۲۸۷	جاش و خانواده‌اش: سابقه فردی
۲۹۰	کارکردن با جاش و سام
۳۰۱	کارکردن با سام و ایما
۳۰۹	تمرینات

آه جسم با موسیقی به اهتزاز در می آید، آه نیم نگاه درخشنده،
چطور می توان رقصنده را از رقص باز شناخت؟

ویلیام باتلر ییتس^۱

باید بنویسم. من می نویسم که سعی می کنم هرج و مرج شهر فرنگ^۲ سیار زندگی را محدود سازم و برای لحظه ای آن را نگه دارم. من در حالی که مشغول کار درمان هستم، نکته ها را می نویسم. من زمانی می نویسم که مشخص نیست چطور یک تجربه منطقی به نظر می رسد یا هنگامی که چیز به خصوص قابل توجه یا زیبایی پیدا می کنم. درباره آنچه مراجعانم در جلسات به من می آموزند، باید بنویسم - و آن ها همیشه مطلبی برای آموختن به من دارند. به طور شگفت انگیز پی می برم که هر جلسه و هر اندیشه مکتوب هنوز هم یک باعراجویی است، شانس برای یک فرازجو به درون سوی سرزمینی که انسان بودن نام دارد. آنجا چه چیزی خواهم یافت؟ همیشه چیزی هست که واقعاً درک نمی کنم.

من نیز به عنوان یک روان شناس از این شانس بهره مندم که یک دانشجوی ابدی باشم، در حال گوش سپردن به تمامی نام های بی نظیر در روان شناسی و روان درمانی که بینش ها و نتایج خود را به اشتراک می گذارند و پیشنهادهای خود را ارائه می دهند که حوزه ما لازم است چگونه به سوی قرن بیست و یکم پیشروی کند. من به درمانگران سراسر دنیا تعلیم می دهم و به شور و اشتیاق ها، ناکامی ها و دوراهی های آن ها گوش می سپارم. بنابراین طبیعی است که در طول دهه گذشته در خصوص تلاش عظیمی که روان درمانی نام دارد، دیدگاه شخصی خودم را ترسیم کرده باشم، در مورد اینکه مشکلات ما چه هستند و آنچه بهترین راه پیش رو است و طبیعی است که اکنون باید درباره این دیدگاه بنویسم.