



کامش درمانی و زوج درمانی یکپارچه

راهنمای درمانگر برای به کارگیری نسل جدیدی از رویکردهای نوین

رویکرد زیست روانی اجتماعی • مدل پزشکی جنسی • زوج درمانی ایماگو • سیستم‌های درونی خانواده • درمان گروهی
آسیب‌های روانی

اثری از دکتر تامی نلسون

ترجمه و تألیف:

دکتر امید مرادی و علیرضا علی‌بکیان

ویراستار علمی: دکتر مجتبی علی‌بکیان

سر شناسه	نلسون، تامی - Tammy Nelson
عنوان و پدیدآور	کامش درمانی و زوج درمانی یکپارچه / تامی نلسون؛ امید مرادی، علیرضا علی‌بکیان.
مشخصات نشر	تهران، نور علم.
مشخصات ظاهری	۲۷۰ ص. جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۶۹-۵۰۹-۶
عنوان به انگلیسی	Integrative sex & couples therapy
شناسه افزوده	مرادی، امید، ۱۳۵۵، مترجم.
شناسه افزوده	علی‌بکیان، علیرضا، ۱۳۷۴، مترجم.
شناسه افزوده	علی‌بکیان، مجتبی، ۱۳۴۴، ویراستار.
موضوع	زوج درمانی couples therapy
	شناخت درمانی cognitive therapy
رده بندی کنگره	RC ۴۸۸/۵
رده بندی دیویی	۶۱۶



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

عنوان کتاب:	کامش درمانی و زوج درمانی یکپارچه
تألیف:	تامی نلسون
مترجمان:	دکتر امید مرادی، علیرضا علی‌بکیان
ویراستار علمی:	دکتر مجتبی علی‌بکیان
ناشر:	نور علم
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۶۹-۵۰۹-۶
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۱
چاپ و صحافی:	الغدیر
قیمت:	۱۳۵۰۰۰ تومان

نشر نور علم: تهران - انقلاب - خ ۱۲ فروردین - پلاک ۲۹۰ - تلفن: ۶۶۴۰۵۸۸۰ و ۶۶۹۵۷۰۲۱
 فروشگاه: خ ۱۲ فروردین - پلاک ۲۹۰ - کتاب چرتکه و نور علم - ۰۹۱۲۲۰۷۹۸۴۹ - ۶۶۱۷۴۹۱۰
 پخش: قلم سینا - انقلاب - ۱۲ فروردین - ساختمان ۲۸۶ واحد ۴ تلفن ۶۶۹۵۷۰۲۱ و ۶۶۹۵۷۱۲۰
 در صورت عدم دسترسی از طریق تماس با ۰۹۱۲۳۳۳۴۲۲۹ کتابها ارسال می‌شود.

قدردانی

نگارش این کتاب بدون مشارکت نویسندگان به هیچ عنوان میسر نبود. از نویسندگان گیل گاتمن^۱، دانیل روزن^۲، پیل کرانز^۳، وندی میلر^۴، پاملا فینرتی^۵، جیمز وادلی^۶، مالیکا اونیل^۷، نیل کانن^۸، آماندا هولمبرگ-ساسک^۹، دבורا فاکس^{۱۰}، جانت بریتو^{۱۱}، عینات متزل^{۱۲} و استفانی کینگ^{۱۳} کمال تشکر را دارم. همچنین از مشارکت کنندگان سیلویا روزنفلد^{۱۴}، سوفی اسلید^{۱۵}، اورلی وهرمن^{۱۶}، و جن گانسولوس^{۱۷} بسیار ممنونم. با تشکر ویژه و قدردانی فراوان از لیندا جکسون^{۱۸}، ماریتا ویتلسی^{۱۹}، و جنسا جکسون^{۲۰} در انتشارات PESI^{۲۱}. به دستیار برنامه‌ام اسکارلت راس و به تمام دانشجویان و اساتیدم در مؤسسه درمان اختلالات جنسی که در آغاز برنامه به من اعتماد کردند.

۱ Gail Guttman

۲ Daniel Rosen

۳ Pebble Kranz

۴ Wendy Miller

۵ Pamela Finnerty

۶ James Wadley

۷ Malika O'Neill

۸ Neil Cannon

۹ Amanda Holmberg-Sasek

۱۰ Deborah Fox

۱۱ Janet Brito

۱۲ Einat Metzl

۱۳ Stephanie King

۱۴ Sylvia Rosenfeld

۱۵ Sophie Slade

۱۶ Orli Wahrman

۱۷ Jen Gunsaulus

۱۸ Linda Jackson

۱۹ Marietta Whittlesey

۲۰ Jenessa Jackson

۲۱ PESI Publishing

.....	مقدمه مترجمان	
.....	مقدمه	
.....	فصل نخست: کامش درمانی و زوج درمانی: درمان زیستی - روانی - اجتماعی و رابطه‌ای ...	
۱۶.....	کامش درمانی به موازات درمان شناختی رفتاری	
۱۷.....	کسب اجازه	
۱۸.....	اطلاعات محدود	
۲۱.....	پیشنهادهای ویژه	
۲۲.....	درمان فشرده	
۲۳.....	بررسی پویایی روابط	
۲۵.....	تفکیک در ارتباط	
۲۶.....	درمان رابطه‌ای ایماگو	
۲۷.....	درمان هیجان‌مدار	
۲۸.....	درمان سیستم‌های درونی خانواده	
۳۱.....	بررسی شکل‌گیری عزت‌نفس جنسی	
۳۵.....	جمع‌بندی	
.....	فصل دوم: کامش درمانی و پزشکی جنسی یا زوجین: مدل سلامت جنسی مشارکتی	
۳۷.....	مسائل جنسی و پزشکی: موانع موجود در این زمینه	
۳۸.....	سلامت جنسی مشارکتی	
۳۹.....	اولویت‌بندی مراجعان جدید	
۴۰.....	پذیرش اولیه پزشکی جنسی	
۴۲.....	پذیرش اولیه زوج درمانی و کامش درمانی	
۴۳.....	درمان	
۴۵.....	رویکرد درمانی آقای روزن	
۴۹.....	پیگیری مراقبت	
۵۰.....	ابزارهایی برای همکاری با متخصصین پزشکی	
۵۱.....	جمع‌بندی	
۵۱.....	توضیحات فصل	
.....	فصل سوم: درمان زوجینی که رابطه جنسی ندارند: یکپارچه‌سازی درمان هیجان‌مدار و مشاوره جنسی	
۵۷.....	پیچیدگی‌های تداخلات جنسی	
۵۸.....	درمان هیجان‌مدار	

یکپارچه سازی عشق و رابطه جنسی	۶۳
اهمیت دریافت سابقه جنسی	۶۸
استفاده از تمرکز حسی	۷۰
جمع بندی	۷۳
فصل چهارم: کاشم درمانی و درمان رابطه ای ایماگو	
فرآیند گفتگوی ایماگو	۷۷
کاشم درمانی و زوج درمانی	۷۹
مکالمه قدردانی	۸۰
مکالمه تخیلات جنسی (فانتزی ها)	۸۲
به دست آوردن رابطه جنسی که آن را از دست داده اید	۸۴
کاشم درمانی و ایماگو تریابی در یک کلینیک واقع در خاورمیانه	۸۷
جمع بندی	۹۰
توضیحات فصل	۹۰
فصل پنجم: درمان سیستم های درونی خانواده و کاشم درمانی	
سیستم های درونی خانواده	۹۱
مدیر	۹۲
آتش نشان	۹۳
تمایز یافتگی و عدم تحمیل مسئولیت	۹۴
صمیمیت تمام و کمال	۱۰۰
ایجاد رابطه درمانی	۱۰۰
ردیابی یک دنباله	۱۰۲
تمایز از بخش ها	۱۰۴
برقراری ارتباط شجاعانه	۱۰۵
جمع بندی	۱۰۷
توضیحات فصل	۱۰۷
فصل ششم: درمان روان زخم های جنسی با زوج درمانی گروهی	
زیربنای نظری: گروه درمانی و روان زخم های جنسی	۱۰۹
گام اول: ارزیابی هر زوج برای زوج درمانی گروهی	۱۱۱
گام دوم: تعیین ترکیب گروه و آغاز فرآیند گروه درمانی	۱۱۲
گام سوم: آغاز گروه	۱۱۳
دو نمونه: آسیب روانی، میل پایین، رفتار اجباری و سوء مصرف مواد	۱۱۵
مثال موردی شماره یک	۱۱۵

مثال موردی شماره دو.....	۱۱۶
کامش درمانی در زوج درمانی گروهی.....	۱۱۸
مکانیسم‌های تغییر در گروه درمانی.....	۱۲۱
جمع‌بندی.....	۱۲۷
توضیحات فصل.....	۱۲۸
فصل هفتم: نظریه میان برشی ۱۰۱ برای کامش درمانگران و زوج درمانگران.....	
نظریه میانبرشی (تقاطع باوری) چیست؟.....	۱۳۰
واکاوی فشار و ستم در جایگاه کامش درمانگر و زوج درمانگر.....	۱۳۲
خودآگاهی، صلاحیت مشاوره چندفرهنگی را پرورش می‌دهد.....	۱۳۵
آسیب‌پذیری درمانی.....	۱۳۷
نقش امتیاز.....	۱۳۹
مطالعه موردی.....	۱۴۱
جمع‌بندی.....	۱۴۳
فصل هشتم: مشاوره رابطه و کامش درمانی با مراجعینی که گرایش‌های جنسی ناهنجار دارند.....	
رفتار جنسی ناهنجار چیست؟.....	۱۴۵
دیدگاه درمانگر.....	۱۴۷
نگرانی‌های رایج با مراجعانی که گرایش‌های جنسی ناهنجار دارند.....	۱۴۸
علّیت، نگرانی مشترک.....	۱۴۸
ایجاد اتحاد درمانی.....	۱۵۰
ایجاد درک واضح.....	۱۵۲
تقویت همدلی و مهربانی.....	۱۵۴
همکاری در ایجاد راه‌حل‌ها و مرزها.....	۱۵۴
با تداوم بخشیدن به ارتباط همواره مسائل را مورد بررسی قرار دهید.....	۱۵۵
جمع‌بندی.....	۱۵۷
فصل نهم: ارتباط ذهن و بدن: زوج درمانی، کامش درمانی و درمان جسمانی.....	
روان درمانی متمرکز بر بدن چیست؟.....	۱۶۰
درک سیستم عصبی.....	۱۶۱
پیش از آغاز مکالمه.....	۱۶۳
عمیق‌تر شدن.....	۱۶۷
ردیابی بدن.....	۱۶۷

پیش‌روی عمیق‌تر در تمایلات جنسی	۱۷۰
جمع‌بندی	۱۷۲

فصل دهم: مدل سلامت جنسی - تغذیه‌ای

مدل‌های کنونی کاهش‌درمانی و زوج‌درمانی	۱۷۳
مدل سلامت جنسی - تغذیه‌ای	۱۷۴
گام نخست: ایجاد ارتباط و شناسایی چالش‌های سلامت جنسی	۱۷۵
گام دوم: ارزیابی دانش فعلی در مورد سلامت جنسی و تغذیه	۱۷۶
گام سوم: ارائه آموزش روانشناختی اولیه جنسی و تغذیه‌ای	۱۷۷
گام چهارم: شناسایی عوامل آسیب‌پذیری که منجر به کاهش مراقبت از خود می‌شوند	۱۷۹
گام پنجم: چهارچوب‌بندی سبک زندگی و وضعیت تغذیه فعلی از دیدگاه مبتنی بر نقاط قوت	۱۸۰
گام ششم: چهارچوب‌بندی یک هدف هوشمند	۱۸۰
گام هفتم: بحث در مورد موانع احتمالی	۱۸۲
گام هشتم: ایجاد یک سیستم پشتیبانی	۱۸۲
گام نهم: ارزیابی استقلال فردی با توجه به انتخاب‌های زندگی سالم	۱۸۳
گام دهم: پیشنهاد مداخلات یکپارچه	۱۸۴
مدل سلامت جنسی - تغذیه‌ای: یک مثال موردی	۱۸۵
مداخلات پیشنهادی جانبی	۱۸۸
جمع‌بندی	۱۹۱
گزارش سلامت جنسی - تغذیه‌ای	۱۹۱
سوالات ارزیابی مدل سلامت جنسی - تغذیه‌ای	۱۹۲
لیست سواد غذایی پیشنهادی برای سلامت جنسی - تغذیه‌ای	۱۹۴
غذاهای سازگار با رژیم غذایی مدیران‌های	۱۹۴

فصل یازدهم: هنر درمانی و کاهش‌درمانی: برانگیختن زوجین با ابزارهای خلاقانه

برانگیختن هنر در کارر با زوجین: مروری کوتاه بر محتوا	۱۹۶
مثال‌های موردی	۱۹۷
استفاده از هنر به منظور ارزیابی نیازهای زوجین	۱۹۷
بررسی نگرش‌های جنسی، ارزش‌ها، پیشینه و تمایلات جنسی	۲۰۱
ارزیابی چالش‌ها و حساسیت‌ها در حین ایجاد تجربیات اصلاح‌گر و امکان‌پذیر	۲۰۵
آسیب‌وابستگی و هنجارسازی روابط	۲۰۶
اختلاف در میل یا ابراز تمایلات جنسی	۲۰۹
ایجاد یک فضای خلاقانه	۲۱۱
جمع‌بندی	۲۱۲

۲۱۳.....	توضیحات فصل
.....	فصل دوازدهم: یکپارچه سازی ذهن آگاهی متناوب و جنسیت
۲۱۵.....	ذهن آگاهی به عنوان یک مداخله جنسی
۲۱۷.....	ذهن آگاهی، تمرکز حواس، و درمان جسمانی
۲۱۸.....	استفاده از ذهن آگاهی در کاهش درمانی و زوج درمانی: یک مثال موردی
۲۲۰.....	پروتکل بازیابی کشش در رابطه شش هفته ای
۲۲۱.....	معرفی پروتکل
۲۲۳.....	نخستین فعالیت جسمانی، شب اول
۲۲۸.....	دومین فعالیت جسمانی، شب دوم
۲۲۹.....	سومین فعالیت جسمانی، شب سوم
۲۲۹.....	چهارمین فعالیت جسمانی، شب چهارم
۲۳۰.....	شب پنجم و شب ششم
۲۳۰.....	یک تمرین در راستای صمیمیت
۲۳۱.....	جمع بندی
۲۳۱.....	توضیحات فصل
.....	فصل سیزدهم: رابطه جنسی در آینده: چند همسری و تکنولوژی چه پیامدی برای تک همسری دارد؟
۲۳۳.....	ازدواج نوین: نوع جدیدی از تک همسری
۲۳۵.....	طول عمر روابط چند معشوقه ای
۲۳۷.....	ملاحظات درمانی هنگام کار با زوجین علاقه مند به چند همسری
۲۳۸.....	استمرار تک همسری
۲۳۹.....	قراردادهای تک همسری
۲۴۲.....	آیا تکنولوژی نحوه نگرش ما به رابطه جنسی را تغییر داده است؟
۲۴۳.....	جمع بندی
۲۴۴.....	توضیحات فصل
.....	پایان
۲۴۵.....	کاهش درمانی و زوج درمانی یکپارچه
.....	پیوست: کار با زوجین LGB (تراجنسیتی) QIA با استفاده از رویکرد متقاطع، روان پویشی و جنسیتی مثبت
۲۴۸.....	خود اندیشی و دیدگاه متقاطع
۲۴۹.....	نظریه میان برشی

تأیید جنسیت و کاهش درمانی مثبت	۲۵۰
یک رویکرد روان‌پویشی، دبستگی رابطه‌ای	۲۵۱
مأخذ	
منابع	

مقدمه مترجمان

هرکس بدون علم و تخصص کاری انجام دهد؛ بیش از آن که آباد کند خراب می‌کند.
پیامبر اکرم (ص)

برداشت نادرست از مفهوم درمان اختلالات جنسی (کامش درمانی) و نقصان متون فارسی در این حوزه مترجمان این اثر را بر آن داشت تا با جستجو در منابع علمی معتبر به انتخاب جدیدترین آن‌ها پرداخته و تلاش خود را صرف ترجمه و تألیف این اثر سازند.

اگرچه توجه به الگوی نگارشی و استفاده از معادل‌های دقیق واژگان فارسی همواره دغدغه مترجمان بوده اما به‌منظور القای درست مفاهیم مورد نظر مؤلفان اثر در نهایت با نظر ویراستار علمی کتاب در انتخاب شماری از واژگان، قرابت و آشنایی ذهنی خوانندگان کانون توجه قرار گرفته و از این رو به استفاده از واژگان مانوس با ذهن خواننده مبادرت شده است. به‌منظور تفهیم درست اختلالات و اصطلاحات، مترجمان با افزودن توضیحات تکمیلی به تشریح آن‌ها پرداخته‌اند.

این کتاب راهنمایی است برای درمانگران جهت به‌کارگیری رویکردهای نوین زیستی روانی اجتماعی، مدل پزشکی جنسی، رابطه درمانی ایماگو، سیستم درونی خانواده، درمان گروهی و روان‌زخم‌ها، درمان التقاطی زوجین با گرایش‌های جنسی نابینا، هنر درمانی، مداخلات جسمی، درمان مراجعین با انواع هویت‌ها و گرایش‌ها.

مطالعه این کتاب به زوج‌درمانگران، متخصصین فعال در حوزه زنان، اورولوژی، درمانگران اختلالات جنسی و دانشجویان شاغل به تحصیل در این رشته‌ها توصیه می‌شود.

امید مرادی و علیرضا علی‌بکیان

تابستان ۱۴۰۱

کامش درمانی^۱ و زوج درمانی یکپارچه: یک حوزه جدید

دکتر تامی نلسون

سال‌هاست که حوزه روان‌درمانی بر درمان فرد متمرکز است. این کتاب بر روی گشتالت شخص، از جمله روابط عینی گذشته، سابقه خانوادگی و تجزیه و تحلیل امیال، رویاها و ترس‌های عمیق‌تر آن‌ها متمرکز است. اگرچه این مبحث اخیراً به حوزه خانواده درمانی و زوج‌درمانی به‌عنوان یک روش درمانی کمکی اضافه شده و تنها بخش کوچکی از روند درمان به حساب می‌آید اما به کل طول عمر فرد مربوط می‌شود.

رشد و آموزش جنسی ما پیرامون هویت جنسی، جهت‌گیری و روابط جنسی، روایت پیچیده‌ای از غریزه جنسی، آسیب، احساس گناه و لذت است. نظیر هر تمرین مادام‌العمر دیگری - مثلاً تعهد به یوگا یا مدیتیشن، ممکن است تمایلات جنسی ما مملو از مشکلات باشد و در عین حال هیجانات و شادی‌های ناگفته در طول مسیر زندگی را شامل شود. درمانگران معاصر باید قادر باشند این روایت‌ها را بشنوند و با داستان‌ها، تجربیات و کشمکش‌ها دست و پنجه نرم کنند. اگر درمانگر بخواهد ضمن آسیب‌شناسی به ترمیم روابط زوجین کمک کند و حالت‌هایی از امنیت و اعتماد را ایجاد کند که در آن مراجعین بتوانند هم از لحاظ جسمی و هم احساسی از زندگی خود لذت ببرند و احساس رضایت کنند، ضروری است ابزار و مداخلات مناسب در دسترس آن‌ها باشد. درحرفه ما هیچ زمانی به اندازه اکنون نیاز نبوده که کامش درمانی و زوج درمانی با یکدیگر ادغام شوند.

به عقیده‌ام اگر مشاوره بر چیزی که از نظر من اساسی‌ترین بخش زندگی یک فرد است تمرکز نکند، بی‌معنی خواهد بود. اگرچه برنامه فارغ‌التحصیلی و کارشناسی ارشد من بر پیچیدگی‌های روابط انسانی متمرکز بود اما هرگز صحتی در مورد کامش درمانی به میان نیامد.

بنابراین رسالت خود را بر این گذاشتم تا درمانگرانی را آموزش دهم و کتابی نوشتم که تمایلات جنسی را با تکنیک‌های درمان رابطه‌ای ایماگو (IRT) ادغام می‌کند تا "رابطه‌ای که می‌خواهید را به‌دست آورید"^۲. من با هزاران زوج برای بهبود روابط و زندگی کار کردم. زوجین بیشماری نه تنها به‌منظور بهبود روابط خود، بلکه در راستای ترمیم روابط وابسته به عشق به درمان روی می‌آورند. روابط فرازنشویی، خیانت‌ها و هر نوع قطع ارتباطی که من را به نوشتن «تک‌همسری جدید: تعریف

^۱Sex therapy

^۲ Getting the Sex You Want

مجدد رابطه خود پس از خیانت» سوق داد. در سراسر جهان با زوجین و درمانگران متخصص درباره چگونگی بهبود زندگی، ترمیم صمیمیت و حرکت رو به جلو به سوی چشم‌اندازی جدید و مملو از امید صحبت کردم.

به واسطه کار من به راحتی آشکار شده که درمانگران هنوز هم بخش مهمی از آموزش را از دست می‌دهند: ادغام کامش درمانی و زوج درمانی. در حالی که تعداد بیشتری از درمانگران به عنوان زوج درمانگر آموزش می‌بینند اما در حوزه‌های ارتباطی آموزش‌های لازم را کسب نمی‌کنند. ما باید به درمانگران مهارت‌های لازم را آموزش دهیم تا به افراد و زوجین بیاموزیم که چگونه روابط سالمی برقرار کنند. اگرچه ادغام کامش درمانی و زوج درمانی در جلسات می‌تواند به یک چالش مبدل شود اما ترکیب این مهارت‌ها تنها راه درمان افرادی است که مشتاق زندگی مشترک سالم، پیوسته و صمیمی هستند.

در این کتاب بهترین متخصصان در زمینه تلفیق کامش درمانی و زوج درمانی که رشته جدیدی از روان‌درمانی است را گرد هم آوردم. در هر فصل نویسندگان تکنیک‌ها و راهبردهایی که برای ترکیب کار روان‌درمانی منحصر به فرد و معاصر خود استفاده می‌کنند را شرح می‌دهند. از آنجایی که به طور سنتی زوج درمانی و سیستم‌های ارتباطی را به کامش درمانگران آموزش نمی‌دهند و از سوی دیگر زوج درمانگران نیز در مورد رابطه درمانی از تحصیلات کمی برخوردار هستند - این کتاب راه‌های بی‌شماری را معرفی می‌کند که درمانگران می‌توانند این مهارت‌های ترکیبی را در کار درمانی خود وارد کنند. در این فصول دستورالعمل‌ها و نمونه‌های موردی گام به گام را خواهید یافت که به درمانگران تازه‌کار کمک می‌کند تا حوزه دانش خود را گسترش دهند و حتی به پیشرفته‌ترین درمانگران اجازه می‌دهد بلافاصله مهارت‌های جدید را در کار خود بگنجانند.

در آینده حوزه روان‌درمانی با کامش درمانی و زوج درمانی ادغام خواهند شد. تمامی درمانگران اعم از درمانگر زوجین و خانواده، مددکار اجتماعی، روانشناس یا کامش درمانگران در مقطعی از کارشان با محدودیت‌های موجود در حوزه فعالیتشان مواجه خواهند شد. درمانگران در این کتاب ابزارها، تکنیک‌ها و دانش مورد نیاز خود برای کار با زوجین مدرن و ورود به آینده را خواهند یافت.