

۲۲۸۴۶۱۲

۱۴۰۲/۹/۱۵

به نام خدا

خانواده درمانی هیجان مدار

بازسازی پیوند و ارتقای تاب‌آوری

تألیف :

جیمز آل فارو

گیل پالمر

سوزان ام. جانسون

جورج فالر

لیزا پالمر - اولسن

ترجمه :

دکتر معصومه بخنوده

نسیم بهزادی‌نژاد

نیکناز کیان

ویراستار علمی :

نیکناز کیان

ارباران
نشر از سبهاران

عنوان و نام کتاب: خانواده‌درمانی هیجان‌مدار (بازسازی پیوند و ارتقای تاب‌آوری). تألیف: جیمز ال فارو، گیل پالمر، سوزان جانسون، جورج فالر، و لیزا پالمر - اولسن؛ ترجمه: دکتر معصومه بخنوده، نسیم بهزادی‌نژاد، نیکناز کیان؛ ویراستار علمی: نیکناز کیان
مشخصات ظاهری: [شانزده] ۴۲۴ ص: مصور، جدول، نمودار.
مشخصات نشر: تهران: نشر ارسباران، ۱۴۰۲.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۸۰-۷
عنوان اصلی:

Emotionally Focused Family Therapy. Restoring Connection and Promoting Resilience

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر 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 ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای 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

اربابان
نشر ارسباران

پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

خانواده‌درمانی هیجان‌مدار (بازسازی پیوند و ارتقای تاب‌آوری)

تألیف: جیمز ال. فارو، گیل پالمر، سوزان جانسون، جورج فالر، و لیزا پالمر - اولسن

ترجمه: دکتر معصومه بخنوده، نسیم بهزادی‌نژاد، نیکناز کیان

ویراستار علمی: نیکناز کیان

ناشر: نشر ارسباران

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۲

تعداد صفحات: ۴۴۰ صفحه

شمارگان: ۵۵۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

ISBN : 978-600-7385-80-7

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۸۰-۷

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان علیزاده و شیخ‌لر، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۱۰۵۰

۸۸۹۶۱۰۷۰

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

پیشگفتار نویسندگان	سیزده
پیشگفتار مترجمان	پانزده
مقدمه	۱
منابع	۲

بخش اول: تئوری و شیوه عمل

فصل ۱: خانواده درمانی با تمرکز بر هیجانات	۵
بررسی خانواده درمانی مبتنی بر هیجانات	۶
درمان متمرکز بر هیجان - مروری بر اصول و روش ها	۸
اصول EFT	۹
پیوندهای عاطفی	۱۰
اولویت هیجانی	۱۰
الگوهای انعطاف ناپذیر	۱۱
نیازهای دلبستگی	۱۲
دگرگونی تجربه ها	۱۳
شیوه های عملی EFT	۱۳
تثبیت و تنش زدایی	۱۴
بازسازی موقعیت ها	۱۶
تثبیت / تحکیم	۱۷
تفاوت های موجود در درمان زوجین و خانواده با استفاده از روش EFT	۱۸
مسئولیت والدین	۱۹
تفاوت های رشدی	۲۰
کودکان خردسال	۲۰
نوجوان ها	۲۱
ارتباطات بزرگسالان	۲۲
تأثیرات مربوط به نسل	۲۳
فرآیندهای درمان	۲۴
ارتقای مدل EFFT	۲۵
فرضیات و تأکيدات مشخص EFFT	۲۶
دلبستگی و تاب آوری ارتباطی	۲۶
موانع مراقبتی	۲۷
تمرکز فعلی	۲۹

۳۰	کنکاش گر فر آیند.....
۳۰	نوآوری های EFFT در خانواده درمانی.....
۳۰	تمرکز بر هیجان.....
۳۳	تمرکز بر اضطراب جدایی و گسستگی.....
۳۴	نقش آفرینی و مشارکت تجربه هیجانی.....
۳۴	خلاصه.....
۳۵	منابع.....

◀ فصل ۲: خانواده و هیجان - به اشتراک گذاشتن زبان دلبستگی ————— ۳۹

۴۰	دلبستگی و نظریه های سیستم های خانواده.....
۴۳	دلبستگی و خانواده درمانی.....
۴۵	رویکردهای دلبستگی در خانواده درمانی.....
۴۵	خانواده درمانی متمرکز بر دلبستگی / روان درمانی رشدی در موقعیت های دوتایی.....
۴۶	خانواده درمانی مبتنی بر دلبستگی.....
۴۷	کمک ها و ملاحظات در عمل EFFT.....
۴۸	شباهت ها با EFFT.....
۴۹	تفاوت با EFFT.....
۵۲	نظریه دلبستگی و درمان متمرکز بر هیجان.....
۵۳	۱. دلبستگی، یک عامل انگیزشی بنیادی در روابط انسانی است.....
	۲. وابستگی سازنده و استقلال، از دو سر الیوم هستند و تقویت کننده اند، اما متقابلاً
۵۴	انحصاری نیستند.....
۵۶	۳. احساس ایمنی، هدف اصلی نظام دلبستگی است.....
۵۶	پناهگاه مطمئن.....
۵۷	پایگاه ایمن.....
۵۸	۴. دردسترس بودن و مشارکت هیجانی برای پیوندهای اعتماد، ضروری است.....
۵۹	۵. انزوا و از دست دادن، تجربه های آسیب زایی هستند.....
۶۰	۶. الگوهای قابل پیش بینی از پریشانی جدایی.....
۶۱	۷. موضع های سفت و سخت اغلب راهبردهای زیربنایی را منعکس می کنند.....
۶۲	بیش فعال سازی.....
۶۳	غیر فعال سازی.....
۶۳	ترکیبی.....
۶۴	۸. مدل های به کار رفته شده از خود و دیگران.....
۶۶	۹. مراقبت.....
۶۷	۱۰. تعادل و تنظیم هیجانی در مراقبت.....
۷۱	EFFT و کار با خانواده ها و هیجانات.....
۷۱	تنظیم هیجان.....
۷۲	خانواده و تنظیم هیجان.....

۷۴	الگوهای منفی پریشانی خانواده.
۷۶	خلاصه
۷۶	منابع

۸۱ فصل ۳: کاوش در فرآیند تغییر EFFT

۸۲	مثال موردی
۸۳	مراحل تغییر EFFT
۸۳	مرحله ۱ - ایجاد ثبات و تنش‌زدایی پریشانی خانواده.
۹۱	مرحله ۲ - بازسازی ساختار دلبستگی در تعاملات خانوادگی
۹۵	مرحله ۳ - تحکیم مرزهای امن.
۹۶	ارزیابی EFFT و تصمیمات در درمان
۹۸	سطح رشدی
۹۹	ارتباط با مسئله
۱۰۰	شکستن یک الگوی واکنشی سفت و سخت
۱۰۰	مشارکت محدود
۱۰۱	بن‌بست درمانی
۱۰۲	اتحاد والدگری مشترک
۱۰۲	دلبستگی‌های رقابتی
۱۰۳	فرآیند داخل جلسه - حرکات موزون دونفره EFFT
۱۰۳	بازتاب آینه‌ای روند کنونی
۱۰۴	تعمیق و تجمیم عاطفه
۱۰۵	طراحی موزون برخوردهای فعال
۱۰۶	پردازش مواجهه
۱۰۷	یکپارچه‌سازی و اعتباردهی
۱۰۸	خلاصه
۱۰۹	منابع

بخش دوم: دنبال نمودن مراحل

۱۱۳ فصل ۴: اتحاد و ارزیابی الگوهای خانواده

۱۱۴	اهداف اتحاد و ارزیابی
۱۱۵	نقاط دسترسی
۱۱۵	۱. تسهیل یک مکالمه خانوادگی
۱۱۵	۲. تضمین سرمایه‌گذاری والدین
۱۱۶	۳. ردیابی الگوهای مربوط به مشکل کنونی

۱۱۶	اقدامات درمانی و مداخلات
۱۱۷	ایجاد پیوند از طریق داستان خانواده
۱۱۸	ساختن اتحادهای درون خانواده
۱۱۸	ارزیابی در دسترس بودن در خانواده
۱۱۹	هماهنگ شدن با اوضاع هیجانی
۱۲۰	ردیابی الگوهای منفی
۱۲۱	مداخلات EFT
۱۲۱	بازتاب
۱۲۲	تأیید و به رسمیت شناختن
۱۲۳	سؤالها و عبارات برانگیزاننده
۱۲۳	چارچوب بندی مجدد
۱۲۴	اتحاد و ارزیابی
۱۲۵	جلسه مقدماتی خانواده
۱۲۶	جلسه ارزیابی والدین
۱۲۷	اتحاد والدینی
۱۲۸	در دسترس بودن والدین
۱۳۰	تاریخچه دلبستگی والدین
۱۳۱	اتحاد در انجام مراقبت
۱۳۲	ارزیابی هم شیرگان
۱۳۳	ارزیابی منابع خود گزارشگری
۱۳۴	رازداری و موارد منع استفاده
۱۳۵	چارچوب تصمیم گیری EFFT و برنامه ریزی درمان
۱۳۶	ردیابی الگوهای خانواده
۱۳۸	نمونه موردی
۱۳۸	پیش زمینه
۱۳۸	جلسه والدین
۱۳۹	جلسه هم شیرگان
۱۴۰	جلسه خانواده
۱۴۵	خلاصه
۱۴۶	نقاط پردازش در EFFT
۱۴۷	منابع

◀ فصل ۵: کار روی موانع رابطه‌ای ۱۴۹

۱۵۰	اهداف گام‌های ۳ و ۴ در EFFT
۱۵۱	نقاط دسترسی
۱۵۱	۱. کاوش در موانع رابطه‌ای
۱۵۱	۲. دسترسی و تجمع هیجانات زیربنایی

۱۵۱	۳. شفاف‌سازی نيات مراقبتی
۱۵۲	۴. افزایش گشودگی والدین
۱۵۲	موانع رابطه‌ای و الگوهای خانواده
۱۵۳	ناایمنی خانواده و بن‌بست هیجانی
۱۵۴	شناسایی موانع روابط
۱۵۸	نمونه‌های موردی از موانع رابطه‌ای
۱۵۸	نمونه موردی ۱: پیش‌زمینه خانوادگی
۱۵۸	الگوی تعاملی منفی
۱۵۹	موانع رابطه‌ای
۱۶۰	نمونه موردی ۲: پیش‌زمینه خانواده
۱۶۱	الگوی منفی تعامل
۱۶۳	موانع رابطه‌ای
۱۶۳	کار کردن بر روی موانع رابطه‌ای
۱۶۳	مداخلات EFT
۱۶۴	ردیابی و بازتاب تعامل
۱۶۵	تأملات و سؤال‌های بازگذاشته
۱۶۵	حدس همدلانه
۱۶۷	اعتباردهی
۱۶۷	تشدید
۱۶۸	چارچوب‌بندی مجدد مشکل
۱۷۰	موانع رابطه‌ای و گشودگی والدین
۱۷۱	گشودگی والدین همراه با ناهمخوانی
۱۷۱	دوسویه‌گری و تدافعی بودن والدین
۱۷۲	تدافعی بودن و خصومت والدین
۱۷۳	EFFT و فرآیند مرحله ۱
۱۷۳	حرکات موزون دونفره EFT و مرحله ۱
۱۷۳	بازتاب آینه‌وار فرآیند کنونی
۱۷۴	تجمع و تعمیق عاطفه
۱۷۴	طراحی موزون رویارویی‌های به اشتراک گذاشته‌شده
۱۷۴	پردازش مواجهه
۱۷۵	انسجام و اعتباردهی
۱۷۵	نمونه موردی - مرحله ۱
۱۷۶	پیش‌زمینه خانوادگی
۱۷۶	الگوی منفی تعامل
۱۷۷	موانع رابطه‌ای
۱۷۸	ارزیابی و ساختن اتحاد
۱۸۰	جلسه مقدماتی خانواده
۱۸۵	خلاصه جلسه

۱۸۷	خلاصه
۱۸۷	نکات فرآیند EFFT
۱۸۸	منابع

◀ فصل ۶: مشارکت در آسیب پذیری خانواده ————— ۱۸۹

۱۹۰	اهداف گام های ۵ و ۶
۱۹۱	نقطه دسترسی
۱۹۱	۱. دستیابی به هیجانات زیربنایی فرزند مربوط به موانع رابطه ای
۱۹۲	۲. کار بر روی نگرش فرزند از خود و از والد
۱۹۳	۳. ترویج پذیرش و بازنگری موانع والدینی
۱۹۴	۴. افزایش اعتماد در پاسخ دهی والدین
۱۹۵	کاوش در آسیب پذیری فرزند و افزایش پذیرش والدینی
۱۹۵	گذار به مرحله ۲
۱۹۷	ترویج گشودگی و پذیرا بودن والدینی
۱۹۸	تغییر تمرکز به آسیب پذیری فرزند
۲۰۱	ترویج پذیرش والدین
۲۰۲	پردازش موانع والد برای پذیرش
۲۰۳	ترس و نقص والد
۲۰۳	شرم والد
۲۰۴	مداخلات EFT در گام های ۵ و ۶
۲۰۵	مداخلات برانگیزاننده
۲۰۶	پردازش مداخلات
۲۰۸	نمونه های موردی
۲۰۸	نمونه موردی - کار بر روی خطاها و شکست های همدلی
۲۱۰	بازتاب آینه وار فرآیند کنونی
۲۱۱	گردآوری و تعمیق عاطفه
۲۱۳	طراحی مواجهه های مشارکتی
۲۱۴	پردازش مواجهه
۲۱۷	یکپارچه سازی و اعتباردهی
۲۱۸	نمونه موردی - کار بر روی آسیب دلبستگی
۲۱۹	بازتاب آینه وار فرآیند کنونی
۲۲۰	گردآوری عواطف و تعمیق
۲۲۳	پردازش مواجهه هیجانی
۲۲۵	یکپارچه سازی و اعتباردهی
۲۲۸	خلاصه
۲۲۹	نکته های عملی EFFT
۲۳۰	منابع

فصل ۷: بازسازی دلبستگی و پاسخ‌های مراقبتی ————— ۲۳۱

۲۳۲	اهداف
۲۳۲	نقاط دسترسی
۲۳۴	ساختاردهی مجدد به تعاملات
۲۳۹	مداخلات در گام ۷
۲۳۹	مداخلات برانگیزاننده
۲۴۱	مداخلات پردازش
۲۴۲	گام ۷ - مثال موردی
۲۴۳	آماده‌سازی
۲۴۵	هدایت نقش آفرینی
۲۴۸	پردازش مواجهه
۲۵۰	افزایش تأثیر مثبت
۲۵۱	گسترش تأثیرات بر خانواده
۲۵۳	کار بر روی موانع اضافی
۲۵۵	خلاصه
۲۵۶	نکات عملی EFFT
۲۵۷	منابع

فصل ۸: تحکیم امنیت در نظام خانواده ————— ۲۵۹

۲۶۰	اهداف مرحله ۳
۲۶۱	نقاط دسترسی
۲۶۲	گام ۸ - پیدا کردن راه‌حل‌های جدید
۲۶۵	گام ۹ - تحکیم چرخه‌های ایمن
۲۶۵	تغییر در جو خانواده
۲۶۵	تغییر در هویت خانواده
۲۶۷	آیین‌های دلبستگی
۲۶۸	مداخلات EFT و تحکیم
۲۶۸	مداخلات برانگیزاننده
۲۶۹	مداخلات فرآیند
۲۷۰	گام ۹ - نمونه موردی
۲۷۳	خاتمه درمان
۲۷۴	برنامه‌های غنی‌سازی مبتنی بر EFT
۲۷۴	نمونه موردی HMT/LMG
۲۷۶	خلاصه
۲۷۷	نکات فرآیند EFFT
۲۷۸	منابع

بخش سوم: کاوش در واقعیت‌های بالینی

◀ فصل ۹: نمونه موردی — EFFT و درمان اختلال درونی سازی کردن — ۲۸۱

۲۸۲	موضوع تینا و خانوادهٔ بکستر
۲۸۲	«ما حرف همدیگر را نمی فهمیم»
۲۸۳	ارزیابی
۲۸۵	جلسهٔ اول خانوادگی
۲۸۹	جلسهٔ والدین
۲۹۰	دومین جلسهٔ خانواده
۲۹۷	مرحلهٔ ۲ — بازسازی روابط
۲۹۷	مشارکت در نیازهای دلبستگی و پاسخ‌های مراقبتی
۳۱۱	خلاصه
۳۱۲	منابع

◀ فصل ۱۰: مثال موردی EFFT — و درمان اختلال بیرونی سازی — ۳۱۳

۳۱۵	EFFT
۳۱۷	مورد سارا
۳۱۷	«همه عصبانی هستند»
۳۱۸	مرحلهٔ ۱ — تثبیت و تنش زدایی
۳۱۸	ارزیابی و کار با الگوهای خانوادگی
۳۲۱	جلسهٔ والدین
۳۲۵	جلسهٔ خواهر و برادرها
۳۲۸	مرحلهٔ اول دومین جلسهٔ خانواده
۳۳۰	پیگیری جلسهٔ والدین
۳۳۲	جلسهٔ خانوادگی
۳۳۴	جلسهٔ فردی سارا
۳۳۵	مرحلهٔ دوم — بازسازی مواضع رابطه
۳۳۵	مشارکت در نیازهای دلبستگی و پاسخ‌های مراقبتی
۳۳۶	جلسهٔ پیوند دادن — والدین و سارا
۳۴۳	سارا آنچه را که نیاز دارد، درخواست می کند
۳۴۵	جلسهٔ خانوادگی
۳۴۶	خلاصه
۳۴۸	منابع

◀ فصل ۱۱: مثال موردی — EFFT و کار با خانواده‌های غیرهم‌خون — ۳۴۹

۳۴۹	«ما یکدست نیستیم، ما ناهم‌گنیم»
۳۵۰	کار با خانواده‌های غیرهم‌خون
۳۵۱	چالش‌های متداول
۳۵۲	ساختار پیچیده
۳۵۳	خانواده ناتنی و فقدان
۳۵۳	روابط فرزندان ناتنی و والدین ناتنی
۳۵۵	تشکیل ائتلاف‌های والدینی جدید
۳۵۶	تقویت رابطه زوج
۳۵۶	EFFT و خانواده ناتنی
۳۶۰	فرآیند تغییرات EFFT و خانواده‌های ناتنی
۳۶۱	مثال موردی — خانواده تمپل
۳۶۱	«ما به اندازه کافی تغییر کرده‌ایم»
۳۶۲	ارزیابی
۳۶۳	مفهوم‌سازی نمونه موردی
۳۶۴	مرحله یکم — تثبیت و تنش‌زدایی
۳۶۹	مرحله دوم — بازسازی تعاملات
۳۷۷	مرحله سوم — تحکیم
۳۷۸	نتیجه‌گیری
۳۷۹	منابع
۳۷۹	وبسایت‌ها

◀ فصل ۱۲: مثال موردی — EFFT و از دست دادن ناشی از سانحه — ۳۸۱

۳۸۲	آسیب سانحه و روابط خانوادگی
۳۸۴	وقایع آسیب‌زا و درمان EFFT
۳۸۵	EFFT مراحل تغییرات و تجربه آسیب‌زا
۳۸۶	ثبات — ترویج امنیت و پیش‌بینی‌پذیری
۳۸۷	ارزیابی ایمنی و تاریخچه آسیب
۳۸۸	پردازش تجربه و تقویت پیش‌بینی‌پذیری
۳۹۰	مثال موردی — سایمون
۳۹۰	«هیچ کس اسم او را نمی‌آورد»
۳۹۱	گام ۱ — تثبیت و تنش‌زدایی
۴۰۱	گام ۲ — بازسازی مجدد تعاملات
۴۰۸	گام ۳ — تحکیم
۴۱۰	خلاصه
۴۱۰	منابع

◀ سخن آخر ۴۱۳

- درس‌های آموخته شده ۴۱۳
۱. EFFT سه سطح از مداخلاتی را دارد که مستلزم مهارت‌های مختلفی در کار با هیجانات است ۴۱۴
 ۲. EFFT درمانگر را مستلزم می‌کند تا در درگیر کردن سطوح مختلف نظام خانواده، انعطاف پذیر باشد ۴۱۵
 ۳. در EFFT به پذیرا بودن والدین نسبت به تغییر به عنوان عملکرد تنش‌زدایی نیاز است ۴۱۶
 ۴. موانع رابطه‌ای، گواه اختلال در یک منبع بنیادین خانواده هستند ۴۱۷
 ۵. نقش آفرینی، عین مرمت است ۴۱۸
 - نتیجه‌گیری ۴۱۹
 - منابع ۴۲۰

◀ ضمیمه ۱: به کارگیری مراحل و گام‌های EFT در خانواده درمانی ۴۲۱

- مرحله ۱. تنش‌زدایی و جذب و تعامل والدین ۴۲۱
- گام ۱. ایجاد اتحاد و ارزیابی خانواده ۴۲۱
 - گام ۲. شناسایی الگوهای تعامل منفی که باعث حفظ دلبستگی ناایمن می‌شوند ۴۲۱
 - گام ۳. دسترسی به هیجانات زیربنایی که حمایت‌کننده موقعیت‌های تعاملی / موانع رابطه‌ای خانواده هستند ۴۲۲
 - گام ۴. تعریف مجدد مشکل در پرتو موانع ارتباطی و الگوهای منفی ۴۲۲
 - مرحله ۲. بازسازی الگوها و مواضع خانواده ۴۲۲
 - گام ۵. دستیابی و تعمیق جنبه‌های انکارشده خود و نیازهای دلبستگی فرزند ۴۲۳
 - گام ۶. پرورش پذیرش تجربه جدید فرزند و نیازهای مرتبط به دلبستگی ۴۲۳
 - گام ۷. بازسازی تعاملات خانوادگی با تمرکز بر درمیان گذاشتن نیازهای دلبستگی و پاسخ‌های مراقبتی ۴۲۳
 - مرحله ۳. تحکیم ۴۲۳
 - گام ۸. بررسی راه‌حل‌های جدید برای مشکلات گذشته از مواضع ایمن تر ۴۲۴
 - گام ۹. تحکیم شرایط جدید و تقویت الگوهای مثبت ۴۲۴

پیشگفتار نویسندگان

خانواده‌درمانی هیجان‌مدار راهنمای قطعی برای اعمال اثربخشی درمان متمرکز بر هیجان (EFT) در میان پیچیدگی‌های زندگی خانوادگی است.

این کتاب چارچوبی نظری به متخصصان سلامت روان ارائه می‌کند تا مفهوم‌سازی خود را از پویایی خانواده، با در نظر گرفتن طیف گسترده‌ای از مشکلات و انواع آن، تقویت کنند. بخش اول اصول EFT را در تمرین‌های خانواده‌درمانی ذکر می‌کند. بخش دوم فرایند EFT را توضیح می‌دهد و مداخلات مرتبط با رویکرد EFT را برای خانواده‌ها بررسی می‌کند. در بخش پایانی، نویسندگان نمونه‌هایی از تمرین خانواده‌درمانی هیجان‌مدار (EFFT) را با فصل‌هایی در مورد سوگ‌های آسیب‌زا، خانواده‌های ناتنی، اختلالات بیرونی و اختلالات درونی ارائه می‌دهند.

دکتر جیمز ال فارو، یکی از نویسندگان کتاب درمانگر EFT شدن (کتاب کار) است. زوج‌درمانی هیجان‌مدار اثر دومیسس و همکارش در کتاب موردی EFT، دستورالعمل‌های جدید در درمان زوجین است.

گیل پالمر، کارشناس ارشد روان‌شناسی اجتماعی، زوج و خانواده‌درمانگر یکی از مدیران مرکز بین‌المللی در درمان هیجان‌مدار و یکی از بنیان‌گذاران مؤسسه زوج و خانواده‌اتاو است. گیل یکی از نویسندگان کتاب آغاز یک درمانگر هیجان‌مدار شدن، کتاب کار و آموزش‌های بین‌المللی EFT را هدایت می‌کند.

سوزان ام. جانسون، دکترای آموزش و پرورش، پیشرو و توسعه‌دهنده درمان هیجان‌مدار (EFT) است. او استاد تمام برجسته روان‌شناسی بالینی در دانشگاه اتاو، استاد پژوهشی ممتاز در برنامه درمانی زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی در دانشگاه الیانت در سن‌دیه‌گو، و مدیر مرکز بین‌المللی عالی در EFT است.

جورج فالر، کارشناس رشد خانواده‌درمانی، رئیس مرکز درمان هیجان‌مدار نیویورک است. او دوره‌های EFT را در مؤسسه خانواده‌اکرمن تدریس می‌کند و مدیر آموزش مرکز امید و احیا در گرینویچ کانکتیکات است.

لیزا پالمر - اولسن، دکترای روان شناسی، کارشناس ارشد خانواده درمانی، یک مربی خبره EFT و برای بیش از ۱۵ سال سرپرست و یکی از بنیان گذاران و یکی از مدیران مؤسسه آموزشی و تحقیقاتی زوج های متمرکز بر هیجان در دانشگاه بین المللی ایانت، سن دیه گو است.

خانواده درمانی هیجان مدار پیشرفت مهمی در کاربست خانواده درمانی ارائه می دهد. در این کتاب فوق العاده، فارو، پالمر، جانسون، فالرو و اولسن، دانش و مهارت های بالینی خاصی را که طی دهه ها در زوج درمانی هیجان مدار ارتقا یافته، در خانواده درمانی به کار می برند. فارو و همکارانش در زمینه دل بستگی و زوج درمانی هیجان مدار، این درمان را به شکلی زیرکانه و هنرمندانه باز آفرینی می نمایند و به انواع منحصر به فرد مسائل پیش آمده و مشکلات معمول در تمرکز در خانواده درمانی می پردازند. این کتاب و کتابچه راهنمای درمانی پر از تصاویر بالینی غنی است که باید برای یادگیری خانواده درمانی هیجان مدار و همچنین استفاده گسترده از احساسات و دل بستگی در کار با خانواده ها، از آنها کمک گرفت.

دکتر جی ال لباو محقق ارشد و درمانگر ارشد مرکز خانواده در دانشگاه نورث وسترن، و سردبیر کتاب فرآیند خانواده درمانی هیجان مدار که مدت ها در انتظارش بودیم، چاپ نسخه زوج درمانی هیجان مدار را که یکی از محبوب ترین و قابل احترام ترین تئوری های در عمل معاصر است، به زیبایی شرح می دهد. جانسون و فارو علاوه بر تشریح گام به گام مدل، راهنمایی عملی برای استفاده از این رویکرد نه تنها در موقعیت های رایج مانند درونی سازی و بیرونی سازی اختلالات دوران کودکی، بلکه در موقعیت های چالش انگیزتر شامل آسیب و خانواده های پیچیده ارائه می کنند. بدون شک، این کتاب برای سال های آینده مطالعه ای ضروری در حوزه خانواده درمانی خواهد بود و نحوه مفهوم سازی و رویکرد کار با کودکان و خانواده ها را متحول خواهد کرد.

دایان آر. چهارت دکتر، نویسنده، استاد ماهر خانواده درمانی و استاد تمام دانشگاه ایالتی کالیفرنیا EFT زوج درمانی را متحول کرد. اکنون، این پیشگامان خلاق دیدگاه کار با خانواده ها را گسترش داده اند. این کتاب جذاب و لذت بخش مملو از مثال های بالینی روشنگر و رونوشت جلسات است که قدرت هیجان را در خانواده درمانی نشان می دهد. خواندن آن باید برای همه خانواده درمانگران الزامی باشد.

آندریا کی ویتبورن، دکتر، دانشیار توسعه انسانی و مطالعات خانواده و استاد دانشیار روان پزشکی و درمانگر رفتاری، دانشگاه ایالتی میشیگان.

پیشگفتار مترجمان

عاشق شو ارنه روزی کار جهان سر آید ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی
حافظ

عشق فرض راه است همه کس را، دریغا اگر عشق خالق نداری. باری عشق مخلوق مهیا کن تا قدر این نکات تو را حاصل شود؛ «عین القضاات همدانی». حافظ، عین القضاات همدانی، مولانای جان و شیخ اشراق ... عارفان و سالکان چه می‌گویند، چه چیزی در اشعار حافظ و مولاناست که این اشعار را جاودانه کرده و کلّامین نیرو به هستی جان می‌بخشد؟ توشه راه انسان در مسیر کمال چیست؟ این نیرو چیزی نیست جز عشق

در رابطه والد و کودک یا یک زوج چه اتفاقی رخ می‌دهد که عشق، این معجزه گر، به آن سو می‌رود. عشق از بین نمی‌رود، باقی است، فقط به سوی دیگر خود می‌رود و آنگاه به شکل پرخاش، نفرت و انزجار ظاهر می‌شود. نفرت از همدیگر و فریادهای «ازت متنفرم، ازت بدم میاد»، سکوت‌های کشنده، گریه‌های سربه‌فلک کشیده، قهرهای چندین روزه، ... در حقیقت، درمانگر هیجان‌مدار دست پُر مهر خود را روی شاه‌رگ احساسات و عواطف مراجع خسته، درمانده، غمگین و ناامید خود می‌گذارد و لحظه به لحظه با احساسات او پیش می‌رود تا بتواند مراجع خود را از دریای تحریف‌های هیجانی، که در آن در حال غرق شدن است، نجات دهد. درمانگر هیجان‌مدار نمی‌تواند درمان کند، مگر اینکه قبلاً EFT را زندگی کرده باشد. در حقیقت، این مدل درمانی در دو جهت، درمانگر را تعلیم می‌دهد. نخست، خارج از کلاس درس. و در عمل، در بطن هستی – آن زمان که دردمندی نیاز به کمک دارد – و درمانگر هیجان‌مدار، رها از همه بایدها و نبایدها، با او درد می‌کشد و دست یاری به سویش دراز می‌کند و از سوی دیگر، برای آموزش و بهره‌مندی عملی از این مدل، نیاز به تمرین‌های عملیاتی و بلندمدتی است که تحت نظر یک درمانگر و ناظر رسمی این مدل، به انجام برسد.

به لطف خدا، در حال حاضر این مدل درمانی در ایران در حال آموزش و گسترش است و

شما می‌توانید با مراجعه به وبسایت www.ireft.com در جریان برنامه‌های آموزشی و درمانگران، ناظران و مربیان مجاز این مدل در ایران، قرار بگیرید. جهت ارتباط با مترجمان نیز می‌توانید از طریق این وبسایت اقدام کنید.

تشکر و قدردانی خود را از خانم دکتر رزا خورشیدی که الفبای EFT را به من آموختند، و خانم ژیلای بهناد که تکمیل‌کننده این آموزه‌ها بودند، ابراز می‌دارم. همچنین از خانم دکتر لیلا مجید حبیبی عراقی بابت ویراستاری ادبی، خانم منصوره خاتلری بابت صفحه‌آرایی، و جناب آقای غلامرضا پناهی مدیر محترم مؤسسه نشر ارسباران که عهده‌دار چاپ و نشر کتاب شدند، کمال تشکر و امتنان را دارم.

در پایان از شما خوانندگان و صاحب‌نظران گرامی، کمال سپاس و قدردانی را داریم و خوشحال خواهیم شد تا با نظرات ارزشمند خود، ما را یاری دهید.
تا چه مقبول افتد و تا چه به‌نظر آید.

دکتر معصومه بخونده

دانش‌آموخته مؤسسه بین‌المللی درمان هیجان‌مدار ایسفت کانادا (ICEEFT)

عضو رسمی انجمن هیجان‌مدار ایران (IREFT)

International Center of Excellence in Emotionally Focused Therapy

مقدمه

خانواده درمانی هیجان مدار (EFFT) باعث افزایش مؤثر رشد و بازسازی پیوندهای دلبستگی موجود در خانواده‌هایی می‌شود که فاصله هیجانی، رنج و پریشانی ناشی از تعارضات پایدار و آسیب‌های ناشی از روابط الگوهای مشخصه آنها به شمار می‌آید، درمانگر هیجان‌مدار به دنبال تغییر شکل الگوهای مشکل‌سازی است که در بیشتر مواقع امنیت و بهروزی خانواده را تحت الشعاع قرار می‌دهند. طبق شیوه‌های پشتیبانی‌شده تجربی، روابط والد و فرزند به وسیله کسب تجربیات جدیدی از اعتماد و آسیب‌پذیری بازتعریف می‌شود، و بدین‌گونه تاب‌آوری رابطه و پاسخ‌گویی خانواده‌ها که لازمه حفظ پیوندهای عاطفی سالم‌اند، ترمیم می‌گردد. این پیوندها باعث افزایش تاب‌آوری خانواده‌هایی می‌گردد که با نیازهای ناشی از تغییرات رشدی و فشارهای غیرمترقبه‌ای مواجه‌اند که روال معمول زندگی خانوادگی به شمار می‌آیند.

شیوه عمل EFFT بر پایه دهه‌ها پژوهش روان‌درمانی است که نشان داده‌اند یک تجربه مشترک عاطفی همچنان عامل قدرتمندی برای رشد و تغییرات درمانی به شمار می‌آید. پیشگامان زوج درمانی عاطفه‌مدار (جانسون^۱، ۲۰۰۴) و (گرینبرگ^۲، ۲۰۰۲) برای به کارگیری درمان‌های هیجان‌مدار در افسردگی و اضطراب بزرگسال، همچنین مشکلات زوجین مکرراً پستوانه تجربی ارائه داده‌اند. سوزان جانسون اولین بار کاربرد EFT برای خانواده‌ها را در کتاب خود با عنوان «به کار بستن درمان هیجان‌مدار: ایجاد ارتباط» بررسی کرد. جانسون متوجه شد نظریه EFT زوج و مداخلاتش، نوید مشابهی را برای ارتباطات آسیب‌دیده خانواده‌ها به همراه دارد؛ این یافته در یک مطالعه آزمایشی مقدماتی که اثربخشی EFFT را در مورد نوجوانان مبتلا به اختلال پر خوری عصبی و والدینشان بررسی می‌کرد، نشان داده شد. توضیحات بیشتر در مورد این روش در چاپ دوم کتاب جانسون «ایجاد ارتباط و تبدیل شدن به درمانگر هیجان‌مدار: کتاب کار» آمده است.

فرآیند بالینی‌ای که در این کتاب توصیف شده بر پایه اصول عملی درمان هیجان‌مدار است که طرح آن در کتاب «شیوه عمل در درمان هیجان‌مدار: کتاب کار» (جانسون و همکاران، ۲۰۰۵) و نظریه دلبستگی در عمل (جانسون، ۲۰۱۹) به طور اساسی ترسیم شده است. جانسون و همکاران سه اصل بنیادینی را برجسته نموده‌اند که سهم نظریه دلبستگی در این مدل تغییر ارتباطی را نشان داده و نویدبخش هر دو روش‌های مداخله‌ای زوج و خانواده هستند. این اصول در خلاصه‌های اخیر از شیوه عمل در درمان مبتنی بر دلبستگی (ABT) منعکس شده‌اند که در روش‌های درمانی و آموزشی متنوعی راهنمای عملی درمانگر بالینی با نوجوانان و خانواده‌هایشان هستند (کوباک، زهاک، هرس و کروتهامر اوینگ^۱، ۲۰۱۵؛ استیل^۲، ۲۰۱۸).

■ منابع

- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Johnson, S. M. (1996). *The practice of emotionally focused marital therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused therapy: Creating connection*, 2nd Ed. New York, NY: Brunner/Routledge.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy with individuals, couples, and families*. New York: Guilford Press.
- Johnson, S. M., Bradley, B., Furrow, J., Lee, A., Palmer, G., Tilley, D., & Wooley, S. (2005). *Becoming an emotionally focused couple therapist: The workbook*. New York: Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M., Lafontaine, M.-F., & Dalglish, T. L. (2015). Attachment: A guide to a new era of couple interventions. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and research: New directions and emerging themes* (pp. 393–421). New York: Guilford Press.
- Johnson, S. M., Maddeaux, C., & Blouin, J. (1998). Emotionally focused family therapy for bulimia: Changing attachment patterns. *Psychotherapy*, 25, 238–247.
- Kobak, R., Grasseti, S. N., & Yarger, H. A. (2013). Attachment based treatment for adolescents: Repairing attachment injuries and empathic failures. In K. H. Birsch (Ed.) *Attachment and adolescence*. (pp. 93–111). Stuttgart, Germany: Klett-Cotta Verlag.
- Kobak, R., Zajac, K., Herres, J., & Krauthamer Ewing, E. S. (2015). Attachment based treatments for adolescents: The secure cycle as a framework for assessment, treatment and evaluation. *Attachment & Human Development*, 17, 220–239.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*, 2nd Ed. New York: Guilford Press.
- Steele, H., & Steele, M. (2018). *Handbook of attachment-based interventions*. New York: Guilford Press.
- Tronic, E. (2007). *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children*. New York: W. W. Norton.
- Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2017). Creating relationships that foster resilience in Emotionally Focused Therapy. *Current Opinion in Psychology*, 13, 65–69.