

محکم در آغوشم بگیر

هفت مکالمه برای یک عمر زندگی عاشقانه
موفق‌ترین رویکردها برای برقراری رابطه‌ی عاشقانه

نویسنده: سو جانسون

مترجم: سعید فرهادی راد

Hold me tight

Susan M Johnson

سرشناسه: جانسون، سوزان ام. Johnson, Susan M.
عنوان و نام پدیدآور: محکم در آغوش بگیر: هفت مکالمه برای یک عمر زندگی عاشقانه موفق‌ترین رویکردها برای برقراری رابطه‌ی عاشقانه‌انوسنده سوزانسون، مترجم سعید فرهادی راد؛ ویراستار علی عبدالحمیدی.
مشخصات نشر: قم: انتشارات آرنیک کتاب، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.؛ ۲۱۰/۵/۴؛ ۵/۲۱۰/۵/۴.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۳۸-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا
بادانست: عنوان اصلی: 2008: Hold me tight : seven conversations for a lifetime of love.
عنوان دیگر: هفت مکالمه برای یک عمر زندگی عاشقانه موفق‌ترین رویکردها برای برقراری رابطه‌ی عاشقانه.
موضوع: عشق Love

صمیمیت Intimacy (Psychology)
ارتباط بین اشخاص Interpersonal communication
زناشویی -- ارتباط در marriage Communication in marriage
روابط زن و مرد Man-woman relationships
شناسه افزوده: فرهادی راد، سعید، ۱۳۴۸-، مترجم
رده بندی کنگره: HQ۸۰۱
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۳۸۵۶۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

www.ketab.ir

نام کتاب	محکم در آغوش بگیر
نویسنده	سو جانسون
مترجم	سعید فرهادی راد
ناشر	آرنیک کتاب
ویراستار	علی عبدالحمیدی
صفحه آرا	آرنیک کتاب
نوبت چاپ	دوم / ۱۴۰۳
چاپ	آریا
شمارگان	۵۰۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۳۸-۳
موزک بخش ق/م/خ/س/میه/ک/چ/پ ۶۴ ۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۴ ۰۹۱۲۵۵۴۹۳۴۴	

فهرست

۶	مقدمه
۱۲	بخش اول: افقی تازه به سوی عشق
۵۰	بخش دوم: هفت مکالمه مشعلی
۱۷۵	بخش سوم: قدرت محکم در آغوشم بکشد

www.ketab.ir

مقدمه

همیشه شیفته روابط بوده‌ام. من در بریتانیا بزرگ شدم، پدرم در آنجا یک کافه داشت و زمان زیادی را به تماشای ملاقات‌ها، صحبت کردن‌ها، نوشیدن‌ها، دعوا کردن‌ها، رقص و عشوه‌گری آدم‌ها سپری می‌کردم. اما تمرکز اصلی من در دوران جوانیم ازدواج پدر و مادرم بود. من با درماندگی تمام نظاره‌گر بودم که آنها زندگی مشترک و خودشان را به تباهی کشاندند. با این حال، از عشق بی‌حد و حصرشان به هم آگاه بودم. پدرم در واپسین روزهای عمرش در فراق مادرم اشک‌های فراوانی ریخت، با اینکه بیش از بیست سال بود که از هم جدا شده بودند.

به خاطر مشکلات والدینم با خودم عهد کردم که هرگز تن به ازدواج ندهم. فهمیدم عشق رمانتیک یک توهم و یک تله بیش نیست. ترجیح می‌دادم که تنها، آزاد و بدون محدودیت باشم. اما البته، بعداً در دام عشق گرفتار شدم و ازدواج کردم. جذبه عشق مرا به سمت خودش کشید حتی زمانی که آن را پس می‌زدم.

به راستی، این احساس اسرارآمیز و قدرتمند که پدر و مادرم را به ویرانی کشاند، زندگی مرا پیچیده ساخت و به نظر می‌رسید منبع اصلی شادی و رنج بسیاری از ما بوده است، چه بود؟ آیا در این کلاف سر در گم، راهی برای عشق پایدار وجود داشت؟

من شیفتگی خود را به عشق و ارتباط در مشاوره و روانشناسی دنبال کردم. به عنوان بخشی از دوران آموزش، این نمایشنامه را همانطور که توسط شاعران و دانشمندان توصیف شده است، مطالعه کردم. به بچه‌های آشفته‌ای که از موهبت عشق محروم شده بودند آموزش دادم. به بزرگسالانی که باز دست دادن عشق دست و پنجه نرم می‌کردند، مشاوره دادم. من با خانواده‌هایی کار می‌کردم که اعضای آنها به هم عشق می‌ورزیدند، اما نه نمی‌توانستند با هم باشند و نه تاب و تحمل دوری از هم را داشتند و از این رو، عشق یک راز باقی ماند. سپس در اواخر مراحل دکترای روانشناسی مشاوره در دانشگاه بریتیش کلمبیا در ونکوور، شروع به کار با زوج‌ها کردم. من فوراً تحت تأثیر شدت اختلافات آنها و نحوه صحبت آنها در مورد روابط خود نسبت به زندگی و مرگ قرار گرفتم.

من در درمان افراد و خانواده‌ها از موفقیت قابل توجهی برخوردار بودم، اما مشاوری با دو شریک زندگی که مدام با هم در جنگ و جدال بودند، مرا شکست داد و هیچ یک از کتاب‌های کتابخانه یا تکنیک‌هایی که فرا گرفته بودم، کمکی به من نمی‌کرد. آنها به دیدگاه‌شان در مورد روابط دوران کودکی خود اهمیت نمی‌دادند. آنها نمی‌خواستند منطقی باشند و یاد بگیرند که با هم صحبت کنند. آنها مطمئناً نمی‌خواستند قوانین مبارزه مؤثر به آنها آموزش داده شود.

به نظر می‌رسید که عشق چیزی غیرقابل مذاکره بود. شما نمی‌توانید برای برقراری ارتباط و صمیمیت با هم معامله کنید. اینها واکنش‌های عقلانی نیستند. آنها واکنش‌های هیجانی هستند. بنابراین من بر تجربیات زوج‌ها تمرکز کردم و به آنها اجازه دادم تا ریتیم‌ها و الگوهای هیجانی را در رقص عشق رمانتیک به من بیاموزند. کارم را با ضبط نوار از جلسات دو نفره‌ام شروع کردم و آنها را بارها و بارها پخش کردم.

وقتی زوج‌ها را تماشا می‌کردم که فریاد می‌زدند و گریه می‌کردند، دعوا می‌کردند و ساکت می‌شدند، متوجه شدم که لحظات عاطفی منفی و مثبتی وجود دارد که یک رابطه را تعریف می‌کند. با کمک مشاوران پایه‌ای، لس‌گربنبرگ، شروع به ایجاد یک زوج درمانی جدید کردم که مبتنی بر همین لحظات بود. من متمرکز بر عاطفه و به اختصار EFT نامیدیم. ما یک پروژه تحقیقاتی را اجرا کردیم که با برخی از زوج‌ها نسخه در حال انجام درمان متمرکز بر عاطفه را ارائه دادیم و برای سایر زوج‌ها رفتار درمانی، آموزش مهارت‌های ارتباطی و مذاکره را در پیش گرفتیم و مابقی اصلاً هیچ درمانی دریافت نکردند. نتایج برای درمان متمرکز بر عاطفه به طرز شگفت‌انگیزی مثبت بود و بهتر از عدم درمان یا رفتار درمانی بود. زوج‌ها کمتر دعوا می‌کردند، احساس صمیمیت بیشتری می‌کردند و رضایت آنها از روابطشان افزایش می‌یافت. موفقیت این مطالعه مرا به سمت یک موقعیت آکادمیک در دانشگاه اتاوا سوق داد، جایی که در طی سال‌ها مطالعات بیشتری را با زوج‌های مختلف در دفاتر مشاور، مراکز آموزشی و کلینیک‌های بیمارستانی انجام دادم. نتایج همچنان به طرز خیره‌کننده‌ای عالی بود.

با وجود این موفقیت، متوجه شدم که هنوز درام هیجانی را که زوج‌هایم را درگیر کرده بود، درک نمی‌کنم. در پیچ و خم عشق می‌رفتم، اما هنوز به مرکزش نرسیده بودم. هزار تا سؤال داشتم چرا زوج‌های مضطرب در جلسات من با چنین احساسات شدیدی دست و پامی‌زنند؟ چرا مردم برای اینکه یکی از عزیزان خود را مجبور به عکس‌العمل کنند، اینقدر تلاش می‌کردند؟ چرا درمان متمرکز بر عاطفه جواب داد و چگونه می‌توانیم آن را بهتر کنیم؟ سپس، در میانه مشاجره با همکارم در یک میخانه، جایی که برای اولین بار در مورد

ارتباط انسانی شروع به یادگیری کردم، یکی از آن جرقه‌های الهام و درکی را داشتم که درباره آن می‌خواندم را تجربه کردم. من و همکارم مشغول بحث بودیم که چگونه بسیاری از درمانگران معتقدند که روابط عاشقانه سالم فقط یک معامله منطقی هستند. همه ما در پی کسب بیشترین منفعت با کمترین هزینه ممکن هستیم.

گفتم که می‌دانم در جلسات زوج‌هایم، خیلی بیش از این اتفاق می‌افتد. همکارم من را به چالش کشید: «خوب، پس اگر روابط عاشقانه معامله نیستند، چه هستند؟» سپس صدای خودم را شنیدم که با صدایی معمولی می‌گفتم: «اوه، آنها رابطه‌های عاطفی هستند. آنها مربوط به نیاز غریزی به ارتباط عاطفی ایمن هستند. دقیقاً مانند [روان‌پزشک بریتانیایی] جان بالبی که در نظریه دلبستگی خود در مورد مادران و کودکان بیان می‌کند. در مورد بزرگسالان نیز همین اتفاق می‌افتد.»

من آن بحث داغ را رها کردم. ناگهان منطق عالی پشت همه شکایت‌های پرشور زوج‌هایم و حالت تدافعی ناامیدانه را دیدم. من می‌دانستم که آنها به چه چیزی نیاز دارند، و فهمیدم که چگونه درمان‌متمرکز بر عاطفه روابط را تغییر داد. عشق رمانتیک تماماً مربوط به وابستگی و رابطه عاطفی بود. همه چیز در مورد نیاز نهان ما به داشتن کسی بود که به او وابسته باشیم، عزیزی که بتواند نیاز عاطفی و راحتی قابل اعتمادی را را به بینشده. من باور داشتم که دوباره معنای عشق را فراموش کرده‌ام و این که چگونه می‌توانیم آن را ترمیم و دائمی کنیم. هنگامی که شروع به استفاده از چارچوب دلبستگی و رابطه کردم، درام پیرامون زوج‌های مضطرب را بسیار واضح‌تر دیدم. ازدواج خودم را هم خیلی واضح‌تر دیدم. فهمیدم که در این درام‌ها ما گرفتار احساساتی هستیم که بخشی از برنامه بقا هستند که در طول میلیون‌ها سال تکامل تعیین شده‌اند. نمی‌توان از این احساسات و نیازها صرف نظر کرد، مگر اینکه خودمان را از آن برنامه خارج کنیم. فهمیدم که کمبود زوج درمانی و آموزش، یک دیدگاه علمی روشن در باب عشق بود.

اما وقتی سعی کردم نظراتم را منتشر کنم، اکثر همکارانم اصلاً موافق نبودند. ابتدا گفتند که احساسات چیزی است که بزرگسالان باید آن کنترل کنند. در واقع، این احساسات بیش از حد، مشکل اساسی در اکثر ازدواج‌ها بود. باید بر آن غلبه کرد، نه اینکه به آن گوش داد یا افراط کرد. اما مهم‌تر از همه، آنها استدلال کردند، بزرگسالان سالم خودکفا هستند. فقط افراد ناکارآمد محتاج دیگران یا به آنها وابسته هستند. ما این افراد را نام‌گذاری کردیم: آنها درهم آمیخته بودند، وابسته به هم بودند، ادغام شده و یکی شده بودند. به عبارت دیگر، آنها پریشان بودند. وابستگی بیش از حد همسران به یکدیگر چیزی بود که زندگی‌های مشترک را ویران کرد!

به گفته همکارانم، درمانگران باید مردم را تشویق کنند که روی پای خود بایستند. این دقیقاً مانند توصیه دکتر اسپاک در مورد نحوه رفتار والدین با نوجوانان بود - او هشدار داد که بلند کردن کودک گریان، راهی برای ساختن یک فرد ضعیف است. مشکل اینجاست که دکتر اسپاک در مورد بچه‌ها اشتباه کرده بود و همکاران من در مورد بزرگسالان نیز همین‌طور بودند. پیام درمان متمرکز بر عاطفه ساده است: یاد گرفتن اینکه چگونه بهتر بحث کنید را کنار بگذارید، دوران کودکی خود را تجزیه و تحلیل کنید، رُست‌های عاشقانه زیادی بروز دهید یا موقعیت‌های جدیدی را در زناشویی امتحان کنید. در عوض، بپذیرید و تأیید کنید که از نظر عاطفی به شریک زندگی‌تان وابسته و دلبسته هستید، دقیقاً به همان شکلی که کودک برای پرورش، تسکین و محافظت به والدینش نیازمند است. دلبستگی‌های بزرگسالان ممکن است بیشتر متقابل باشد و کمتر بر تماس فیزیکی متمرکز باشد، اما ماهیت رابطه عاطفی یکسان است. درمان متمرکز بر عاطفه بر ایجاد و تقویت این رابطه عاطفی بین زوجین با شناسایی و تغییر لحظات کلیدی که یک رابطه عاشقانه بزرگسالان را تقویت می‌کند یعنی درک متقابل، هماهنگی و پاسخگویی به یکدیگر تمرکز دارد. امروزه درمان متمرکز بر عاطفه متحول‌کننده زوج درمانی است. مطالعات دقیق در طول پانزده سال گذشته نشان داده است که ۷۰ تا ۷۵ درصد از زوج‌هایی که درمان متمرکز بر عاطفه را پشت سر می‌گذارند از پریودانی بهبود یافته و از روابط خود راضی هستند. نتایج حتی در مورد زوج‌هایی که در معرض طلاق هستند ماندگار به نظر می‌رسد. درمان متمرکز بر عاطفه توسط انجمن روانشناسی آمریکا به عنوان یک شکل تجربی اثبات شده زوج درمانی شناخته شده است.

هزاران درمانگر آموزش دیده درمان متمرکز بر عاطفه در آمریکای شمالی و صدها نفر دیگر در اروپا، انگلیس، استرالیا و نیوزیلند وجود دارد. درمان متمرکز بر عاطفه در چین، تایوان و کره تدریس می‌شود. اخیراً، سازمان‌های بزرگ، از جمله ارتش ایالات متحده و کانادا و سازمان آتش نشانی شهر نیویورک، از من برای معرفی درمان متمرکز بر عاطفه به اعضای مضطرب و شریک زندگی‌شان کمک گرفته‌اند.

پذیرش و کاربرد روزافزون درمان متمرکز بر عاطفه، همچنین باعث افزایش آگاهی مردم از این رویکرد شده است. به‌طور فزاینده‌ای با درخواست‌هایی برای نسخه‌ای ساده و پرتعداد از درمان متمرکز بر عاطفه محاصره شده‌ام، مردم عادی می‌توانند خودشان بخوانند و در روابط‌شان آن را به کار گیرند.

کتاب محکم در آغوشم بگیر، نوشته شده تا همه زوج‌ها، جوانان، افراد پیر، متاهل، نامزدها، کسانی که در حال زندگی مشترک هستند، افراد شاد، مضطرب، و به‌طور خلاصه،

همه زوج ها که به دنبال یک عمر عشق هستند، از آن استفاده کنند. برای زنان و مردان است. این برای مردم از هر طبقه و فرهنگ است. همه افراد روی این سیاره نیاز اولیه یکسانی به ارتباط دارند. این برای افرادی که در روابط خشونت آمیزی هستند و همچنین برای کسانی که اعتیاد جدی دارند یا در روابط طولانی مدت هستند، مناسب نیست. چنین فعالیت هایی توانایی تعامل مثبت زوج ها را تضعیف می کند. در این موارد، یک درمانگر بهترین منبع است.

من کتاب را به سه قسمت تقسیم کردم. بخش اول به این سؤال قدیمی که عشق چیست پاسخ می دهد. این توضیح می دهد که چگونه ما اغلب با وجود بهترین نیت ها و بهترین بینش ها دچار قطع ارتباط می شویم و عشق خود را از دست می دهیم. همچنین انفجار قابل توجه تحقیقات اخیر در روابط نزدیک را مستند و ترکیب می کند. به گفته هاوارد مارکمن از مرکز مطالعات زناشویی و خانواده در دانشگاه: «این زمانی برای زوج درمانی و آموزش است.»

ما بالاخره در حال ساختن علمی از روابط صمیمانه هستیم. ما نشان می دهیم که چگونه مکالمات و اعمال ما عمیق ترین نیازها و ترس های ما را منعکس می کند و با ارزش ترین ارتباطات ما با دیگران را ایجاد می برد. این کتاب دنیایی جدید را به عاشقان ارائه می دهد، درک جدیدی از چگونه دوست داشتن و دوست داشتن خوب. قسمت دوم، نسخه کارآمدی از درمان متمرکز بر عاطفه است. این هفت مکالمه را ارائه می کند که لحظات تعیین کننده در یک رابطه عاشقانه را به تصویر می کشد و به شما، خواننده، آموزش می دهد که چگونه این لحظات را شکل دهید تا یک رابطه امن و پایدار ایجاد کنید. بخش پیشینه مورد و بخش های بازی و تمرین در هر مکالمه، درس های درمان متمرکز بر عاطفه را در روابطتان زنده می کند.

بخش سوم در مورد قدرت عشق است. عشق توانایی فوق العاده ای برای کمک به التیام زخم های ویران کننده ای دارد که زندگی گاهی بر ما وارد می کند. عشق همچنین حس ارتباط ما را با دنیای بزرگتر تقویت می کند. واکنش محبت آمیز، پایه و اساس یک جامعه واقعاً دلسوز و متمدن است.

برای کمک به شما، در پایان کتاب واژه نامه ای از اصطلاحات مهم را آورده ام. من توسعه درمان متمرکز بر عاطفه را مدیون تمام زوج هایی هستم که در طول این سال ها دیده ام، و در سراسر این کتاب از داستان های آنها، از آوردن نام ها و جزئیات برای محافظت از حریم خصوصی شان خودداری می کنم. همه داستان ها ترکیبی از موارد متعدد هستند و برای بازتاب حقایق کلی که از هزاران زوجی که دیده ام آموخته ام،

ساده‌سازی شده‌اند. همانطور که به من یاد دادند به شما یاد خواهیم داد. این کتاب تلاش من برای انتقال این دانش است.

از اوایل دهه ۱۹۸۰ شروع به مشاوره زوج‌ها کردم. بیست و پنج سال بعد، وقتی هنوز در اتاقی می‌نشینم تا با یک زوج کار کنم، هیجان زیادی دارم. من هنوز خوشحال می‌شوم وقتی که زوج‌ها به‌طور ناگهانی پیام‌های صمیمانه یکدیگر را درک می‌کنند و برای نگه داشتن یکدیگر دست به خطر می‌زنند. مبارزه و عزم آنها هر روز به من الهام می‌بخشد تا ارتباط ارزشمندم را با دیگران حفظ کنم.

همه ما درام ارتباط و قطع ارتباط را تجربه می‌کنیم. اکنون می‌توانیم با درک این کار را انجام دهیم. امیدوارم این کتاب به شما کمک کند رابطه خود را به یک ماجراجویی باشکوه تبدیل کنید. سفری که در این صفحات بیان شده برای من دقیقاً همین بوده است.

اریکا جونگ می‌گوید:

«عشق یعنی همه چیز... چیزی است که واقعاً ارزش جنگیدن، شجاع بودن و خطر کردن هر چیزی را دارد و مشکل این است که اگر چیزی را به خطر نیندازید، خطر بیشتری برای شما دارد.»
کاملاً با این گفته موافق هستم.

www.ketab.ir