

# تمرین‌های زوج‌درمانی هیجان‌مدار

«ایجاد رابطه»

www.ketab.ir

نویسنده:

سوزان جانسون

مترجمین:

|                   |                                       |
|-------------------|---------------------------------------|
| دکتر فاطمه بهرامی | (دانشیار گروه مشاوره دانشگاه تهران)   |
| زهرا آذریان       | (کارشناس ارشد مشاوره خانواده)         |
| دکتر عذرا اعتمادی | (استادیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان) |
| شهبان صمدی        | (کارشناس ارشد مشاوره خانواده)         |

ویرایش:

مینو میرزاده

|                     |                                                                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : جانسون، سوزان ام.، پدیدآور. Johnson, Susan M.                                                                                                        |
| عنوان و نام پدیدآور | : تمرین‌های زوج درمانی هیجان مدار «ایجاد رابطه» / نویسنده سوزان جانسون ؛ مترجمین فاطمه بهرامی ... او دیگران ؛ ویرایش مینو میرزاده. تهران: دانژه، ۱۳۸۹. |
| مشخصات نشر          | : ۳۵۲ ص.                                                                                                                                               |
| مشخصات ظاهری        | : ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۷۷-۵                                                                                                                                    |
| شابک                | : فیبا                                                                                                                                                 |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | : عنوان اصلی: The practice of emotionally focused couple therapy creating connection, 2nd ed                                                           |
| یادداشت             | : این کتاب قبلاً تحت عنوان «زوج‌درمانی هیجان‌مدار: پیوندآفرینی» توسط انتشارات جنگل و جاودانه در سال ۱۳۸۹ به چاپ رسیده است.                             |
| یادداشت             | : مترجمین فاطمه بهرامی، زهرا آذریان، عذرا اعتمادی، شهین محمدی.                                                                                         |
| یادداشت             | : واژه‌نامه.                                                                                                                                           |
| یادداشت             | : کتابنامه.                                                                                                                                            |
| یادداشت             | : نمایه.                                                                                                                                               |
| عنوان دیگر          | : زوج‌درمانی هیجان‌مدار: پیوندآفرینی.                                                                                                                  |
| موضوع               | : زناشویی - روان‌درمانی                                                                                                                                |
| موضوع               | : درمان متمرکز بر عواطف                                                                                                                                |
| موضوع               | : زوج درمانی                                                                                                                                           |
| شناسه افزوده        | : بهرامی، فاطمه، ۱۳۴۲ - مترجم                                                                                                                          |
| شناسه افزوده        | : میرزاده، مینو، ویراستار                                                                                                                              |
| رده بندی کنگره      | : الف ۱۳۸۹ ج۲: ۹۷۸/۵۴۸۸/۵                                                                                                                              |
| رده بندی دیویی      | : ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲                                                                                                                                           |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۲۱۲۳۰۱۲                                                                                                                                              |

|                         |                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| عنوان:                  | تمرین‌های زوج درمانی هیجان‌مدار «ایجاد رابطه»                   |
| نویسنده:                | سوزان جانسون                                                    |
| مترجمین:                | دکتر فاطمه بهرامی - زهرا آذریان - دکتر عذرا اعتمادی - شهین صمدی |
| ویراستار:               | مینو میرزاده                                                    |
| صفحه‌آرا:               | گروه گرافیکی ارشیا                                              |
| ناشر:                   | دانژه                                                           |
| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: | صدف                                                             |
| شمارگان:                | ۲۲۰ نسخه                                                        |
| قطع:                    | وزیری                                                           |
| نوبت چاپ:               | اول / ۱۳۸۹ / ششم ۱۴۰۲                                           |
| شابک:                   | ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۷۷-۵                                               |

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲  
 کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق‌پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۵۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳  
 تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۶۲۰۶۱ ۶۶۴۷۶۳۷۵ تلفکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

info@danjehpub.com  
 www.danjehpub.com

## فهرست

| صفحه | عنوان                                                                   |
|------|-------------------------------------------------------------------------|
| ۷    | مقدمه                                                                   |
| ۹    | مقدمه مترجمان                                                           |
| ۱۳   | فصل ۱: گستره‌ی زوج‌درمانی و رویکرد EFT                                  |
| ۳۵   | فصل ۲: دیدگاه دلبستگی در مورد عشق: فلسفه‌ی EFT                          |
| ۵۵   | فصل ۳: نظریه‌ی EFT در مورد تغییرات: درون‌فردی و بین‌فردی                |
| ۶۷   | فصل ۴: اصول EFT: تکالیف و مسئولیت‌ها<br>گسترش تجربه و شکل‌گیری رقص‌ها   |
| ۱۲۷  | فصل ۵: سنجش: تعریف رقص و گوش فرا دادن به ضرب‌آهنگ<br>EFT: قدم‌های ۱ و ۲ |
| ۱۴۵  | فصل ۶: تغییردهی آهنگ<br>EFT: قدم‌های ۳ و ۴                              |
| ۱۶۱  | فصل ۷: عمیق‌سازی مشارکت<br>EFT: قدم‌های ۵ و ۶                           |
| ۱۸۵  | فصل ۸: مشارکت هیجانی، فعال‌سازی‌ها و پیوندها<br>EFT: قدم و تغییر وقایع  |
| ۲۰۱  | فصل ۹: تحکیم یک پایگاه ایمن<br>EFT: قدم‌های ۸ و ۹                       |
| ۲۱۵  | فصل ۱۰: موضوعات و راه‌حل‌های بالینی اصلی<br>یک درمانگر EFT شده          |
| ۲۵۷  | فصل ۱۱: خانواده درمانی هیجان‌محور<br>بازسازی دلبستگی                    |

|     |                                                                                   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| ۲۷۹ | فصل ۱۲: آسیب‌های ارتباطی: پرداختن به جراحات‌های دلبستگی بخشودگی و آشتی‌جویی ..... |
|     | بخشودگی و مصالحه                                                                  |
| ۲۸۷ | فصل ۱۳: رویداد کره‌ی بادام زمینی .....                                            |
| ۳۰۷ | فصل ۱۴: یک جلسه‌ی EFT در مرحله‌ی ۲ .....                                          |
| ۳۳۱ | منابع .....                                                                       |
| ۳۴۷ | واژه‌نما .....                                                                    |

## مقدمه

این کتاب تجدیدنظر و به روز کردن کتاب زوج درمانی هیجان مدار سال ۱۹۹۶ است. هدف، ایجاد یک برنامه زوج درمانی هیجان مدار (Emotional Focused Therapy / EFT) است. مانند چاپ نخست کتاب، یک فصل به خانواده درمانی هیجان مدار Emotional Family Focused Therapy / EFFT اختصاص یافته است.

EFT به رشد و تحول خود به عنوان یک مدل زوج درمانی ادامه داده است. نتایج تحقیقات به طور مکرر اثربخشی این مدل و توانایی آن برای ایجاد تغییرات ماندگار حتی در جمعیت‌های با احتمال خطر بالا را نشان داده است.

مانند چاپ سال ۱۹۹۶، نظریه‌ی تغییر گام‌های فرایند تغییر، مداخلات EFT با جزئیات توضیح داده می‌شود، اگر چه این جزئیات همراه با تعاریف پالایش و تغییر یافته است.

در مقایسه با کتاب سال ۱۹۹۶، بخش‌های زیر اضافه شده‌اند: EFT در گستره تحولات زوج درمانی قرار دارد، نظریه دلبستگی بزرگسالان گسترده‌تر و با جزئیات بیشتری توصیف می‌شود، همچنین به طور گسترده‌تری هیجان و همدلی توضیح داده می‌شود، همچنین جراحات دلبستگی و شیوه کار با آنها توضیح داده می‌شود. دومین مثال به فصل EFFT اضافه می‌شود، تحقیقات فرا تحلیل EFT اضافه می‌شود. در چاپ دوم، اساس EFT واضح‌تر بیان می‌شود. EFT بر ساخت تجربه هیجانی و نمایش درون فردی زوجین آشفته تمرکز می‌کند. به طوری که این ساختار در لحظه‌ای فعلی گشوده و باز شود. درمانگر EFT به زوجین کمک می‌کند تا به این ساختار به گونه‌ای شکل بدهد که دلبستگی ایمن افزایش یابد و هر دو زوج را تقویت و تغذیه کند.

افرادی که تمایل دارند در مورد EFT بیشتر بدانند، فهرست کتابها و فصل‌های جدید و سایر مقاله‌هایی را که در پایان این کتاب آمده است نگاه کنند. کتاب دیگری در مورد مهارت‌های لازم برای کسانی که می‌خواهند بر اساس مدل EFT بشوند وجود دارد که درست چاپ است. همچنین با مراجعه به سایت [www.eft.ca](http://www.eft.ca) می‌توانید از درمانگران این رشته برای یادگیری مراحل EFT کمک بگیرید.

## مقدمه مترجمان

زوج درمانی هیجان محور فنون رویکردهای تجربی و سیستمی را برای گسترش پاسخ‌های هیجانی و چرخه‌های تعاملی بین زوجین ترکیب می‌کند. همچنین از این رویکرد در درمان افسردگی، بیماری‌های مزمن و اختلالات اضطرابی استفاده شده است. به نظر می‌رسد رویکرد هیجان محور با تأکیدی بر هیجانات اساسی مشترک بین انسان‌ها و نیازهای دلبستگی دارد توانسته است به خوبی فرهنگ‌های طبقات مختلف را تحت پوشش قرار دهد. به دلیل این که تجارب هیجانی، عنصر اصلی تغییر در این رویکرد است، درمانگر در جلسات درمانی بر پردازش هیجانات و الگوهای تعاملی اساسی به همان صورت که در جلسه درمان تجربه می‌شوند، تأکید می‌کند. درمانگران در این رویکرد با ایجاد محیط و پایگاهی ایمن برای زوجین، به هریک از آنها کمک می‌کند تا بتوانند تجارب خود را به صورت باز و روشن، ابراز کنند و روش‌های جدیدی برای ارتباط با یکدیگر پیدا کنند. این درمان شامل: کاهش چرخه‌های تعاملی منفی، بازسازی تعاملات و تحکیم، تثبیت و یکپارچه کردن است.

اوایل سال ۱۹۸۰ سوزان جانسون<sup>۱</sup> و لس لی گرینبرگ<sup>۲</sup> برای اولین بار زوج درمانی هیجان محور<sup>۳</sup> (EFCT) را مطرح کردند. در این دوران بسیاری از رویکردها هیجان<sup>۴</sup> را به جای آن که بخشی از راه حل قلمداد کنند، بخشی از مشکل می‌دانستند و هیجان چندان مورد توجه نبود و اگر هم مورد توجه قرار می‌گرفت، به صورت تخلیه هیجانی<sup>۵</sup> بود و به طور کلی در جلسات زوج درمانی از آن اجتناب می‌شد. مداخلات بیشتر بر کسب مهارت، تغییر رفتار و یا ایجاد بصیرت نسبت به روابط گذشته متمرکز بود. اما از سال ۱۹۸۰ بر نقش هیجان در کارکردها، سلامتی فرد و عملکردهای ارتباطی تأکید شد و نقش هیجان در ایجاد تغییر در فرایند درمان نیز به تدریج

1- Susan Johnson  
4- emotion

2- Les Greenberg  
5- catharsis

3- Emotionally focused couple therapy

آشکارتر و مشخص‌تر شد. کارهایی در زمینه شناسایی هیجانات مشترک بین فرهنگ‌ها انجام گرفت. درمانگرها همچنین انواع مختلف هیجانات را شناسایی کردند. مثل هیجان واکنشی ثانویه و هیجانان اصلی که اغلب از آنها اجتناب می‌شود یا بدون دستکاری می‌ماند، اما می‌توان برای ایجاد تغییر در فرایند درمان از آنها استفاده کرد.

درمان هیجان محور رویکردی کوتاه مدت و ساختار یافته برای درمان و بهبود روابط آشفته است. این رویکرد براساس رویکردی تجربی - انسان‌گرایانه می‌باشد که پردازش فعالانه تجاربی که در لحظه حال رخ می‌دهند و برچگونگی درک افراد از اتفاق در حال رخ دادن، تاکید دارند. راجرز الگوی مشارکت همدلانه فعال<sup>۱</sup> با مراجع در فرایند پردازش تجربه را ارائه داده است و بر نیروی هیجان در تشکیل مفاهیم و رفتارها تاکید کرده است. با این حال همانگونه که بیتسون<sup>۲</sup> اشاره می‌کند، باید ذهن را در ساختاری که در آن قرار دارد (مثلاً روابط انسانی) مورد بررسی قرار دارد. بنابراین لازم است به این رویکرد تجربی، جهت‌گیری سیستماتیک که مینوچین و دیگر خانواده درمانگران ساختاری به آن پرداخته‌اند، را اضافه کرد.

دیدگاه EFCT در زمینه روابط آشفته و بهم ریخته کاربرد دارد. اگر چه زوجین فراهم کننده‌ی آسایش و امنیت برای یکدیگرند ولی ممکن است در طول زندگی منبعی برای بوجود آمدن اضطراب در یکدیگر باشند. براساس نظریه EFCT اگر چه عوامل دیگری همچون مسائل جنسی و... ممکن است در بوجود آمدن و رشد روابط آشفته زوجین اثر داشته باشد، ولی عمده‌ترین عامل رشد این روابط، دلبستگی ناایمن<sup>۳</sup> و چگونگی مواجهه زوجین با این مساله است. دلبستگی ناایمن، فرایند تعهد و پاسخدهی هیجانی را پیچیده می‌کند و مسیری را برای جذب حالت‌های عاطفی منفی و تعاملات بسته مثل انتقاد کردن، سرزنش کردن، حالت دفاعی به خود گرفتن و کناره‌گیری کردن فراهم می‌کند که در تحقیقات بعدی این موارد به عنوان پیش‌بینی کننده طلاق شناسایی و تشخیص داده شدند.

در عمل EFCT بر دو مورد تاکید دارد. این موارد عبارتند از: (۱) چگونه افراد در روابط صمیمانه‌ی خود، تجربیات هیجانی را سازمان‌دهی و پردازش می‌کنند و (۲) چگونه الگوهای تعاملی به وجود آمده را تقویت می‌کنند. EFCT رویکردی فرایندنگر است که به زوجین کمک می‌کند

واقعیت‌های هیجانی درونی و پاسخ‌های تعاملی بسته و محدود کننده خود را گسترش دهند.  
فرایند تغییر زوج در رویکرد هیجان محور در سه مرحله و نه گام انجام می‌شود که به طور خلاصه عبارتند از:

### مرحله اول: کاهش چرخه منفی تعاملی

گام اول: ایجاد رابطه و بررسی تعارضات بر حسب دلبستگی

گام دوم: مشخص کردن چرخه تعاملی منفی که باعث تعارضات می‌شوند.

گام سوم: مشخص کردن هیجان‌ات تأیید نشده که وضعیت‌های تعاملی را تعیین می‌کنند.

گام چهارم: چارچوب بندی دوباره مشکل بر حسب چرخه تعاملی منفی با تأکید بر هیجان‌ات و نیازهای دلبستگی. چرخه منفی تعامل به عنوان دشمن مشترک و ریشه محدودیت هیجانی و آشفته‌گی زوج بیان می‌شوند.

### مرحله دوم: تغییر وضعیت‌های تعاملی

گام پنجم: افزایش همانندسازی با هیجان‌ات دلبستگی، نیازها و جنبه‌های پذیرفته نشده خود و وارد کردن این موارد در تعاملات.

گام ششم: بالابردن پذیرش تجربه‌ها و واکنش‌های تعاملی جدید مراجع.

گام هفتم: تسهیل ابراز نیازها، خواسته‌ها و ایجاد درگیری عاطفی برای شکل دهی مجدد دلبستگی بین زوجین.

### مرحله سوم: تحکیم و یکپارچه‌سازی

گام هشتم: تسهیل ظهور راه‌حل‌های جدید برای مشکلات رابطه‌ای قبلی.

گام نهم: ایجاد و تحکیم وضعیت‌ها و چرخه‌های جدید رفتارهای دلبستگی.

### اهداف درمان

گرینبرگ و جانسون (۱۹۸۵) دو هدف اصلی درمان هیجان مدار را دسترسی به تجارب هیجانی و تغییر وضعیت‌های تعاملی زوج عنوان کرده‌اند. اما در حالت کلی سه هدف اساسی در روش هیجان محور مورد تأکید و توجه قرار گرفته است:

هدف اول: ایجاد پیوند و رابطه درمانی. براساس این هدف لازم است برای کشف فرایندهای تعاملی و مسائل هیجانی اساسی زوجین محیط امن درمانی ایجاد شود که در طی آن درمانگر با برقراری رابطه ایمن با زوج، اعتماد و حمایت لازم در محیط درمانی را برای آنها ایجاد می‌کند.

**هدف دوم:** تغییر و تنظیم هیجانات. درمانگر باید بتواند از طریق درک هیجانات زوج و درگیر کردن آنها در تجربه هیجانی، در تعاملات آنها تغییر ایجاد کند. درمانگر از طریق تسهیل ابراز هیجانی، الگوهای تعاملی مشکل‌آفرین زوجین را تغییر می‌دهد.

**هدف سوم:** بازسازی تعاملات اصلی. در این رویکرد هدف اصلی بازسازی الگوهای تعاملی مشکل‌زای فعلی زوج است. این رویکرد که به طور کلی در سه مرحله و نه گام انجام می‌گیرد به سازمان‌دهی مجدد تعاملاتی می‌پردازد که در اثر آشفتگی هیجانی زوجین در روابط، رشد پیدا کرده و تداوم یافته است. از این شیوه درمانی می‌توان برای ترمیم روابط آشفتنه زوجین، ایجاد احساس دل‌بستگی مجدد بین آنها و ایجاد احساس تعلق و امنیت خاطر استفاده کرد.

کتاب حاضر مربوط به زوج درمانی هیجان‌محور است و امید است که راهنمای مناسبی برای درمان‌گران و مشاوران خانواده باشد و آنها بتوانند به زوجین و خانواده‌ها در ارتقاء عشق و ورزی و سازمان‌دهی فضای امن کمک رسان باشند.