

کتاب کار

## زوج درمانی هیجان مدار

چگونه می توانیم زوج درمانگر هیجان مدار شویم

سوزان ام جانسون

برنت براون، جیم هارو، آلیسون لی، گیل پالمر، داگ تیلی، اسکات وولی

ترجمه:

دکتر عذرا انصادی

دانشیار گروه مشاوره دانشگاه صفهان

دکتر فاطمه بهرامی

استاد گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

ویرایش:

سعیده بقایی

کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه اصفهان



عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار زوج درمانی هیجان‌مدار: چگونه می‌توانیم زوج درمانگر هیجان‌مدار شویم؟  
 مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۶.  
 مشخصات ظاهری: ۵۸۴ ص.  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۷۱-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: ۲۰۰۶۲۹۵۹۸۶ مشابه ۴۰۳۱۴۶۹

یادداشت: عنوان اصلی: Becoming an emotionally focused couple therapist the workbook, c2۰۰۵

یادداشت: سوزان ام. جانسون، برنت برادلی، جیم فارو، آلیسون لی، گیل پالمر، داگ تیلی، اسکات وولی.

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً با عنوان «زوج درمانی هیجان‌مدار: کتاب کار» با ترجمه زهره معینی، مؤده

ارشادی فارسانی توسط انتشارات منتشران اندیشه در سال ۱۳۹۴ منتشر شده است.

عنوان دیگر: زوج درمانی هیجان‌مدار: کتاب کار.

ران دیگر: چگونه می‌توانیم زوج درمانگر هیجان‌مدار شویم؟

موضوع: زناشویی - روان‌درمانی - مسائل، تمرین‌ها و غیره

موضوع: Marital psychotherapy - problems, exercises, etc

موضوع: تمرکز بر عواطف - مسائل، تمرین‌ها و غیره

موضوع: Emotion-focused therapy, problems, exercises, etc

شناسه افزوده: جون، سوزان ام.

شناسه افزوده: John, Susan

شناسه افزوده: اسامی، عذر - ۱۳۴۵ - مترجم

شناسه افزوده: بهرامی، فاطمه، - ۱۳۴۲ - مترجم

شناسه افزوده: بقایی، سعیده، - ۱۳۳۵ - ویراستار

رده‌بندی کنگره: ۵/۸۸۴ CR / ۳۱۹

رده‌بندی دیویی: ۲۶۵۱۹۸/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۷۲۴۰۲

عنوان: زوج‌مانی ه جان‌ما
نویسنده: سوزان ام جانسون
مترجم: عذرا اعتمادی - فاطمه بهرامی
مدیر تولید: داریوش سازمند
صفحه آرا: علیرضا امامی
ناشر: دانژه
ویراستار: سعیده بقایی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار
شمارگان: ۵۵۰
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۷۱-۴

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگیری قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان‌خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۱۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۴۶۱۴۸ - ۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۱۲۰۸۳

تلفن دفتر فروش: ۶۶۴۷۱۳۷۵ - ۶۶۴۷۱۰۶۱

info@danjeh.info www.danjeh.info

## فهرست مطالب

۷	مقدمه
۲۳	بخش اول - مرور نظری و خلاصه مداخلات
۲۷	زبانای نثری eft
۶۷	مداخله در eft
۱۵۷	بخش دوم - نرایند درمان
۱۶۱	گام‌های ۱ و ۲ - انجمنی و تجربه‌ها
۲۱۷	گام‌های ۳ و ۴: تشنج‌رسانی
۲۵۳	گام‌های ۵ و ۶: توسعه و تشدید مجازات
۲۹۵	گام هفت - و رویدادهای تغییر کلیدی درگام هفت و ملایم‌سازی
۳۵۹	فصل ۸ - گام‌های ۸ و ۹: استحکام
۳۸۵	بخش ۳ - فصل ۹ - مسائل مشترک و بن‌بست‌ها
۴۱۱	جراحات و آسیب‌ها: بخشودگی و التیام
۴۳۱	خانواده‌درمانی مبتنی بر هیجان؛ eft
۴۵۵	فصل ۱۲ - اعترافات یک درمانگر eft - مرور یک نمونه
۴۸۳	پیوست
۵۷۱	فهرست منابع
۵۷۷	واژه‌نما
۵۸۱	موضوع‌نما

این کتاب کار برای کمک به درمانگران و مشاورانی طراحی شده است که مداخلات و رویکرد هیجان‌مدار را به کار می‌گیرند تا روابط زوج و خانواده را بهبود بخشند. این درمان، بر پایه دو دهه تمرین و تحقیق و نگارش استوار است. بهتر است این کتاب همراه با کتاب راهنمای 'eft' و دیگر منابع مانند نوارهای ویدئویی که در وبسایت (www.eft.ca) بارگذاری شده، مطالعه شود. همچنین لیستی از ناظران و سرپرستان eft نیز در وبسایت وجود دارد.

برای تسهیل راحتی با درمان هیجان‌مدار و استفاده مؤثر از آن در زوج‌های مختلف، درمانگران باید کتاب راهنما و دیگر ابزارهای را که درباره این درمان وجود دارد، مطالعه کنند و این درمان را از تخصص هیجان‌مدار، آموزش ببینند و از مشاوره یا سرپرستی کلینیکی بهره ببرند. بسیاری از امور مهم، مستمر و پرتلاش، نیاز به فرم مداخلات روان‌شناختی دارد؛ به خصوص، درمانی که درمانگر در نمایش مداوم، چندجانبه و روابط قوی عاطفی مداخله می‌کند. تجربه‌یافتن در درمان هر جان، مادر، مانند یادگیری حرکات آکروباتیک است که روندی مداوم نیاز دارد و با خواندن کتاب یا مشاهده یک درمانگر باتجربه، آموخته نمی‌شود. این کتاب با هفت کارورز هیجان‌مدار طراحی شده است که هنوز از هر زوجی که می‌بینند، می‌آموزند و سعی دارند خواننده را با روش‌هایی درگیر کنند. این کتاب طراحی نشده تا به‌تنهایی قند غلیم کند. با گذر سال‌ها، این کتاب به ایده‌ایم که ابعاد دیگر مثل مشاهده فیلم جلسات فردی و ارتباط با یک گروه سرپرستی و نظارت، بخش ارزشمند روند یادگیری است.

افرادی که این کتاب را مطالعه می‌کنند، احتمالاً با روش شخصی و توانایی‌ها و سبک خود، جلسات درمان هیجان‌مدار را پیش خواهند برد. در یک دوره کوتاه و درمان کوتاه‌مدت، بسیار وسوسه‌انگیز است که میزان مداخلات کاهش یابد و در چهار یا پنج مداخله ثابت و سریع، خلاصه شده و این روش به درمانگران آموزش داده شود. ما معتقدیم در زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی، نباید کار را به ترازوی سطحی و کم‌عمق تغییر دهید و انتظار داشته باشید که کارآمد و قطعی از آب دربیاید. به جای آن، باید یاد بگیرید که فضای امن و محیطی مشارکتی ایجاد کنید؛ بدانید که چگونه روی مسائل

تمرکز کنید و به مردم کمک کنید تا روی مشکلات احساسی قوی خود کار کنند که مدت هاست گرفتار آن شده‌اند.

اصولی مشخص در درمان هیجان‌مدار وجود دارد که یادگیری آن‌ها از طریق کتاب، بسیار مشکل است. ما دریافته‌ایم که دانشجویان از طریق مشاهده فیلم درمانی خود، نکات کلیدی این درمان را می‌آموزند. اغلب، تفاوت درمانگر هیجان‌مدار متخصص با درمانگر مبتدی در به‌کارگیری مداخلات نیست، بلکه درمانگران متخصص‌تر، آرام‌تر می‌روند، با خوش‌شان تکرار می‌کنند و آن قدر دور این قلمرو می‌گردند تا مراجع بتواند واقعیت عاطفی - پیدا در دستان خود لمس کند. درمانگر باتجربه‌تر فرایندهای هیجانی را می‌شناسد که زوجها در آن مشارکت می‌کنند و منجر به ارتباط بسیار نزدیک‌تر بین آن‌ها می‌شود؛ به‌گونه‌ای که موجب خطرات کمتر شود و پاسخ‌های جدید را ساختاردهی مجدد نماید تا پیوندهای قوی پیدا شود.

با توجه به آنچه آمد، ساختاری صریح در درمان هیجان‌مدار وجود دارد تا از کسانی حمایت کند که می‌خواهند از چرخه مانگر هیجان‌مدار باشند. این ساختار در وب‌سایت eft وجود دارد که شامل آموزش، نظریات و گزارش نمونه‌هاست. درمان هیجان‌مدار اکنون در آمریکای شمالی و بسیاری از بخش‌های دیگر جهان آموزش داده می‌شود. امیدواریم کسانی که این برنامه را آموزش می‌دهند، این کتاب کار مفید و حمایتی را نیز به دست آورند.

نمی‌توانید با درمان هیجان‌مدار کار کنید؛ اما از آن دوران ذره‌بین روابط خود و راهی در موضوعات دل‌بستگی خود بهره‌نبرید. امیدواریم این کتاب کمک کند تا آن ذره‌بین را در راهی مثبت برای زندگی شخصی و حرفه‌ای خود به‌کار گیرید. بیش از همه، امیدواریم سفر درون این کتاب، همراه با انگیزش و قدرتمندی و جذابیت عاطفی باشد.

این کتاب تمرین، به سه بخش تقسیم شده است: فصل اول تا سوم به مرور نظری و خلاصه‌ای از مداخلات می‌پردازد؛ فصل چهارم تا فصل هشتم فرایند درمان را در نه گام درمان هیجان‌مدار توصیف می‌کند و در حال توصیف مداوم نمونه‌های زوجی است؛ فصل نهم تا یازدهم نیز از موضوعات خاص، آسیب‌های رابطه و مداخلات خانوادگی سخن می‌گوید.

## مقدمه مترجمان

«می‌خواهم دست در دست تو بگذارم و بمانم تا ریشه‌های محبت را بکاریم و فرزندانمان را بر آشیانه ساخته‌شده بر انتهای آن مراقبت نماییم.»

درمان هیجان‌مدار (EFT)، درمانی تجربی، فرایندی و کوتاه‌مدت است که به شکل جلسات کوتاه‌مدت، از هشت تا بیست جلسه انجام می‌گیرد. از طریق این رویکرد می‌توان با افراد، خانواده‌ها و زوج‌ها کار کرد. این رویکرد شامل عناصر درمانی گشتالتی، شخص‌محور، ساختاری، سیستمیک و دل‌بستگی است.

درمان هیجان‌مدار فرض می‌کند که هیجان‌ات انسانی دارای قدرت ذاتی و بالقوه سازگارانه‌ای است که، اگر فعال شود، به مراجعان کمک می‌کند تا فعالیت‌های هیجانی مشکل‌آفرین یا تجربیات ناخوای خود را تغییر بدهند. مدیریت ضعیف هیجان‌ات و استفاده نامناسب از آنها، موجب بروز مشکلات می‌شود؛ زیرا هیجان به اساسی‌ترین نیازهای ما مرتبط می‌شود.

در درمان هیجان‌مدار، «جان» مهم‌ترین تجربه درباره خود و دیگران است. تغییر در دیدگاه توسط برانگیختگی، آگاهی هیجانی، تنظیم هیجانی، تفکر بر روی هیجان و تغییر هیجان درون یک زمینه هماهنگ ارتباطی و مدلانه انجام می‌گیرد. هدف مهم در زوج‌درمانی هیجان‌مدار، ورود به تجربه زنده هیجان‌ات سازگارانه، مثل ترس و شرم است. تغییر زمانی اتفاق می‌افتد که مراجع به حالت هیجانی سازگارانه اولیه در جلسه درمان دسترسی پیدا کند. درمانگر از هیجان برای تغییر هیجان استفاده می‌کند. درمانگر مراجع را برای بروز هیجان‌اتش راهنمایی می‌کند تا آنها را به سمت هدف، یکدیگر سوق دهد. سوزان جانسون و لیس گرینبرگ در سال ۱۹۸۰، زوج‌درمانی هیجان‌مدار را ایجاد کردند. جانسون دری‌افت که زوج‌های آشفته در رقصی ناخوشایند و سرد گیر می‌افتند که آنها را از حل تعارضشان ناتوان می‌سازد.

او با استفاده از نظریه دل‌بستگی، درمانی را برای کمک به این زوج‌های آشفته ابداع کرد. امروزه EFT یکی از انواع درمان‌هایی است که به‌طور تجربی تأیید شده است و دریافته‌اند که حدود ۷۵ تا ۷۰ درصد از زوجها، از آشفتگی‌های ریافته‌اند و ۹۰ درصد از آنها، بهبود در خور توجهی نشان داده‌اند.

1. Susan Johnson
2. Les Greenberg
3. Emotionally focused couple therapy

این سبک درمانی برای خانواده‌ها نیز به کار می‌رود که به آن خانواده‌درمانی هیجان‌مدار (effi) گویند.

جانسون (۲۰۰۸) مراحل زوج‌درمانی هیجان‌مدار را به سه مرحله و نه گام، تقسیم کرد. درمانگر از طریق این قدم‌ها، راهنمایی می‌شود تا مراحل درمان را به‌درستی طی نماید. در زوج‌هایی که حد آشفستگی رابطه آن‌ها متوسط است، همسر منفعل‌تر یا گوشه‌گیرتر، گام‌ها را آرام‌تر طی می‌نماید. در طول مرحله اول، درمانگر محیط امن و مطمئنی را برای زوج فراهم می‌سازد تا راه بحث و گفت‌وگو درباره مسائل مختلف را برای همسران باز نماید. درمانگر مشکلات زوج‌ها را در درون چرخه ارتباطی آن‌ها خلاصه می‌نماید و زوج‌ها به جای پیدا کردن مقصر برای مشکلاتشان، خود را قربانی یک چرخه تعاملی منفی می‌بینند که باید در مقابل آن بایستند. در طول مرحله دوم، درمانگر سعی می‌کند تا تجربه هیجانی زوج‌ها را بازسازی کند و وسعت بخش این کار از طریق بازشناسی نیازهای دل‌بستگی و سپس، تغییر تعاملات آنان بر اساس این نیازها انجام می‌شود. در ابتدا، روش جدید تعامل آن‌ها ممکن است برایشان عجیب باشد و به سختی پذیرفته شود؛ اما هرچه قدر آگاه‌تر شوند و تعاملاتشان را کنترل نمایند، توانایی بیشتری در تلف الگوهای رفتاری قدیمی خواهند داشت.

در مرحله سوم یا مرحله آخر، انعکاس تجارب هیجانی جدید و مفاهیم جدید فرد از خودش تمرکز می‌شود. این تجارب در روش جدید زوج‌ها برای کار با مشکلاتشان در درون خود و در ارتباطشان با همسران در نظر می‌گردد.

در کتاب حاضر، خوانندگان به تفصیل با گام‌ها و مراحل زوج‌درمانی هیجان‌مدار آشنا می‌شوند. هدف کتاب، آموزش دادن این رویکرد درمانی به دانشجویان و متخصصان مشاوره خانواده است.

در طول کتاب، مثال‌ها و سوالات زیادی مطرح شده که عملاً ذهن خواننده را درگیر یادگیری مفاهیم و مهارت‌های درمانی می‌سازد که در واقع، نوعی خودآزمایی برای مهارت‌های آموخته‌شده درمانی نیز هست. امیدواریم ترجمه این کتاب، گامی مؤثر در ارتقای مهارت‌های درمانی، زوج‌درمانگران و متخصصان این رشته باشد تا بتواند در ایجاد تماس و بهبود تعاملات زوجی، مؤثر واقع شود؛ زیرا زیربنای تعاملات خانوادگی و بهبود ارتباطات اجتماعی در سطح وسیع است.

مترجمان