

همراه زوج‌درمانی

کتاب رفتارشناختی

دکتر راسل گریگر^۱

ترجمه

دکتر راشین سارف‌بیا
(متخصص روان‌شناسی)

^۱ Russell Grieger



نشر وانی

سرشناسه	گریگر، راسل Greiger, Russell
عنوان و نام پدیدآور	همراه زوج‌درمانی: یک کتاب رفتارشناختی / راسل گریگر؛ مترجم راشین عارف‌نیا.
مشخصات نشر	تهران: وانی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۷۰ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۵۲-۹
ویسیت فهرست نویسی	فیبا
ی‌ا‌ت	عنوان اصلی:
موضوع	The couples therapy companion : a cognitive behavior workbook, 2015
زبان	روم درمانی
عنوان	Couples therapy
شناسه افزود	عارف‌نیا، راشین، ۱۳۵۹ - ، مترجم
رده بندی کنگره	۸۵/۲۰۸
رده بندی دیویی	۸۹۱۵۴/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۹۳۵۳۶
عنوان	همراه زوج‌درمانی: کتاب رفتارشناختی
نویسنده	راسل گریگر
مترجم	دکتر راشین عارف‌نیا (متخصص روان‌شناس)
شمارگان	۵۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۸
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۵۲-۹
قیمت	۵۵۰۰۰۰ ریال
ناشر	وانیا
	خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری
	پلاک ۳۶ طبقه اول تلفن ۶۶۹۷۴۵۶۱ - ۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸

فهرست

۱۱	درباره نویسنده
۱۳	مقدمه
۱۵	اصول RECT
۱۶	انسان گرایی
۱۷	نارضایتی از رابطه در برابر ناراحتی از (اختلال -) رابطه
۲۰	الفبای اختلال رابطه (موارد مختل کننده رابطه)
۲۱	ماهیت عشق
۲۳	کار سخت و دشوار
۲۴	فرآیند RECT
۲۸	متعهد و مسئول باش
۲۸	دارای فکر باز باشید
۲۹	به صورت سرگرم کننده عاشق باشید
	بخش اول: تشخیص و هدف گذاری
	فصل ۱
۳۳	زوج درمانی عقلانی عاطفی
۳۳	تشخیص زوج ها
۳۴	تشخیص RECT
۳۵	نارضایتی های رابطه
۳۵	اختلالات رابطه

۳۶	دورِ باطل
۳۶	باورهای غیرمنطقی
۳۷	اطلاعات بیشتر
۴۲	کارگاه تشخیص زوجین

فصل ۲

۵۵	هدف‌گذاری زوجین
۵۶	هدف‌گذاری با تام و اریکا
۶۱	کارگاه هدف‌گذاری

بخش دوم: راه‌حل‌های تجویزی

فصل ۳

۶۷	حذف هارد مختلف‌کننده رابطه: یک بررسی
۶۷	اختلال رابطه مربوط به ازردگی و خشم
۶۸	اختلال رابطه مربوط به ترس و ناامنی
۶۹	اختلال رابطه مربوط به فقدان تحلیلی ناکامی کم
۷۱	الفبای اختلال ارتباط

فصل ۴

۸۳	پذیرش و بخشش با قصد قبلی
۸۳	پادزهری برای آسیب و خشم
۸۶	الگوی ازردگی و خشم
۸۷	اینها را در مغز خود فروکنید
۸۸	کارگاه پذیرش و بخشش با قصد قبلی

فصل ۵

۱۰۹	پذیرش بی‌قیدوشرط خود
۱۰۹	پادزهر ترس و ناامنی

فصل ۶

۱۳۵	تاب‌آوری در رابطه
۱۳۵	پادزهر تحمل ناکامی کم
۱۳۷	تاب‌آوری در مقابل تحمل ناکامی کم

فصل ۷

۱۵۹	ایجاد هماهنگی و خوشحالی در رابطه
-----	----------------------------------

۱۵۹	یک بررسی
۱۶۳	اصول قدرت رابطه
	فصل ۸
۱۷۲	بخشیدن هوشمند و بی وقفه
۱۸۲	از این زوج ها یاد می گیریم
۱۸۵	کارگاه بخشیدن بی وقفه و هوشمندانه
	فصل ۹
۱۹۹	تعهد به رنج
	فصل ۱۰
۲۱۵	صمیمیت پر رازات مکرر
۲۱۶	صمیمیت ارتباطی
۲۲۳	لحظات رویارویی
	فصل ۱۱
۲۳۵	حل تعارض ها به شیوه برد-برد
۲۴۴	مشکل اثر آن بر روی رابطه
	بخش سوم: پیش به سوی موفقیت
	فصل ۱۲
۲۵۵	حفظ هدفمند تکانه
	فصل ۱۳
۲۶۹	سخن پایانی

مقدمه

آینده شما، خان چیرما متگی دارد، ولی بیشتر از همه به خودتان بستگی دارد. فرانک تایگر^۱ اجازه بدهید وروما ما به همراه زوج درمانی را خیرمقدم عرض کنم. من این کتاب را نوشتم تا به سه روش استفاده شود:

۱. برای آن دسته از همکارانی که می‌خواهند در درمان زوجها، راهکارهای رفتاری شناختی را به مجموعه بالینی خود اضافه کنند.

۲. برای آن دسته از زوج‌هایی که می‌خواهند از این راهکارها در رابطه با کار درمانی خود، استفاده کنند. من همیشه به مراجع یک نسخه از "همراه زوج درمانی" را می‌دهم. به آن‌ها تأکید می‌کنم که کار اصلی درمان بین جلسات در زندگی آن‌ها رخ می‌دهد و نه در مدت زمان کوتاه ۴۵ دقیقه‌ای که هر هفته با من سپری می‌کنند. من در تمامی جلسه زوج درمانی از مراجعینم می‌خواهم که از این کتاب چیزی بیاموزند یا از آن تمرین کنند.

۳. برای آن دسته از زوج‌هایی که می‌خواهند خودشان کار کنند تا یک رابطه عاشقانه و بلندمدت را داشته باشند. نمونه‌های موردی و کارگاه‌های زیاد موجود در "همراه زوج درمانی" کمک شایانی به این امر می‌کند.

بگذارید خودم را معرفی کنم تا بدانید که خودتان را دست چه کسی می‌سپارید. من درمانگر عقلانی احساسی رفتاری (REBT) هستم که زیر نظر دکتر آلبرت الیس^۱ و

¹ Frank Tyger

همکارانش در موسسه درمانی عقلانی احساسی (که حالا نام آن موسسه آلبرت ایس اس) در نیویورک آموزش دیده‌ام. من در واقع درمانگر عقلانی احساسی رفتاری و مربی ارشد، عضو پیشین کمیته آموزش و استانداردهای بین‌المللی مؤسسه، کمک سردبیر مجله درمان عقلانی احساسی و شناختی رفتاری^۲ و مدیر موسسه میان‌اطلسی برای درمان عقلانی احساسی رفتاری^۳ هستم. به‌غیراز نگارش مشترک دو کتاب بدوی با دکتر ایس، به نام کتاب راهنمای درمان عقلانی احساسی رفتاری: جلد ۱ و ۲، سه کتاب دیگر درباره درمان عقلانی احساسی رفتاری به‌علاوه ۷۵ مقاله و فصل منتشر کرده‌ام.

من به انتخاب خودم، مشغولیت‌های زیادی دارم و در سه حوزه حرفه‌ای کار می‌کنم. یکی از آنها مشاور سازمانی است، یعنی مشاوره حل مسئله و برنامه‌های آموزشی متمرکز را به شرکت‌هایی از همه نوع و اندازه، ارائه می‌کنم. در دومین حوزه، استاد راهنما در دانشگاه ویرجینیا^۴ هستم که در آن سمینارهای ثبت‌نام آزاد را در سراسر مشترک‌المنافع ویرجینیا^۵ تدریس می‌کنم.

سومین حوزه‌ای که در آن مشغول هستم، روانشناس بالینی در مطب خصوصی است. روانشناسی بالینی، اولین عشق من است. اکنون ۳۵ سال است که در آن مشغول به فعالیت هستم و حداکثر تلاش خود را کردم تا تعداد بی‌شماری از افراد کمک کنم تا خودشان را از شر مشکلات ویرانگری مانند افسردگی، اختلال استرسی پس از آسیب روانی (PTSD)، اضطراب اجتماعی، وسواس فکری، احساس گناه و خود محاکمه‌گری، خشم و اختلال در خوردن نجات دهند. این کار بسیار باارزش بوده و خوشحال و سپاسگزارم که تعداد زیادی از افراد، به‌زیستی (well-being) خود را به دستان من سپرده‌اند.

^۱ Albert Ellis

^۲ The Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy

^۳ The Mid Atlantic Institute for Rational Emotive Behavior Therapy.

^۴ The Handbook of u Therapy: Volumes I and II

^۵ Commonwealth of Virginia

بخش عظیمی از کار بالینی من شامل درمان زوج‌هایی بود که مشکلاتی را در رابطه خود تجربه می‌کردند. برخی از این زوج‌ها، عاشقانه یکدیگر را دوست داشتند، با این وجود در خصوص برخی مسائل ناراحت‌کننده، دچار تعارض بودند. زوج‌های دیگر، از هم جدا شده و به دنبال بازسازی شادایی و سرزندگی (خاطرخواهی) بودند که قبلاً داشتند. با این حال، برخی هم بودند که به پایان این طناب رابطه رسیده بودند و خشمگین و دردکشیده بودند؛ حتی شاید به فرد دیگری رو آورده بودند تا تأیید و عشقی که از زوج خود دریافت نکرده بودند را از آن شخص جدید دریافت کنند. و برخی دیگر نیز به نقطه‌ای رسیده بودند که جای هیچ بازگشتی نبود و به دنبال راهی برای خروج از رابطه بودند.

من عمیقاً متأسفم که تا به تمامی این زوج‌ها کمک کنم تا مشکلات خود را حل کنند و به آن‌ها کمک کنم تا رابطه خود را به سمتی که می‌خواهند، پیش ببرند. معتقدم که در بیشتر موارد، موفق بودم. همچنین، عمیقاً قدر دانم افرادی هستم که این فرصت را به من دادند تا مهارت‌های زوج‌درمانی عقلانی عاطفی (RECT) خودم را تکمیل کنم. سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم. و حالا چیزهایی که درباره زوج‌درمانی عقلانی عاطفی آموختم را به شما منتقل می‌کنم. من می‌دانم که این تمرین‌ها مؤثر است. از آن‌ها در رابطه خودم استفاده کردم و صدها بار به صورت موفقیت‌آمیز از آن‌ها در خصوص زوج استفاده کردم. فرقی نمی‌کند پزشک باشید یا یک زوج، این تمرین‌ها برای شما نیز اثر است.

اصول RECT

دقیقاً مانند قانون اساسی ایالت متحده که کنگره را در ساخت قوانین کشور هدایت می‌کند، اصول موجود در پشت یک سیستم درمان روانشناسی نیز، پزشکان را برای تصمیم‌گیری مؤثر درمانی راهنمایی می‌کند. به‌طور تصادفی، این اصول باعث اضافه شدن انسجام به روش بالینی شده و هم به درمانگر و هم مراجع این امکان را می‌دهد که روند کار را درک کرده و تصمیمات عالی اتخاذ کنند که موجب تغییرات مطلوب شود.

در زیر پنج اصول RECT آورده شده که زمینه تمامی راهکارهای رفتاری شناختی هستند. فرقی ندارد شما پزشک هستید یا زوج، لطفاً تمام آن‌ها را منعکس کرده و کامل هضم کنید، چون به شما کمک می‌کند تا کار را به‌خوبی درک کنید.

انسان‌گرایی^۱

زوج‌درمانی عقلانی عاطفی، انسان‌گرایانه است، چون بالاترین ارزش را برای جستجوی خوشبختی و شادی از طرف افراد، قائل می‌شود. این مسئله تصدیق می‌کند که همه افراد صرف‌نظر از موقعیت خود، دو هدف اساسی در زندگی دارند: (۱) بقا و زنده ماندن؛ (۲) شادی. پس RECT تصدیق می‌کند اینکه شخص به دنبال شادی و خوشبختی خودش باشد، طبیعی و اخلاقی است و درعین‌حال نادیده گرفتن یا قربانی کردن خوشبختی خود، غیرطبیعی و غیراخلاقی است.

بدین ترتیب RECT اعتقاد می‌کند که روابط به‌خوبی خود ارزشمند نیستند، اما به خاطر نقش و سهمی که در مادی و بهزیستی افراد شامل دارند، ارزشمندند. به عبارت دیگر، یک رابطه زمانی اعتبار دارد که شادی، بهزیستی و رضایت دیرپای برای افراد شامل در آن فراهم کند.

بنابراین، درمانگرهای RECT این دیدگاه را دارند که مأموریت آن‌ها، نجات یا حفظ یک رابطه دارای مشکل است. آن‌ها در عوض هدف خود را بدین دو صورت می‌دانند: (۱) کمک به آزاد کردن زوجی با احساسات شدید منفی تا بتوانند تصمیم منطقی بگیرند که آیا ادامه رابطه به نفع آن‌ها هست یا خیر؛ (۲) اگر چنین بود، کار کردن برای بهبود شادی و خوشبختی دیرپای این زوج با (الف) حذف و جایگزین با رفتارهای الگوهای رابطه برانداز؛ (ب) تغییر الگوهای رفتاری ناکارآمد به الگوهایی که منجر به شادی و رضایت دیرپای می‌شوند؛ (پ) آموزش مهارت‌ها - شناختی، عاطفی، رفتار - برای حل موفقیت‌آمیز مشکلات در آینده؛ و (ت) ایجاد شیوه‌ها برای تضمین هماهنگی و خوشبختی مداوم.

¹ Humanism

چنین دیدگاه انسان‌گرایانه اگر واقعاً درک شود، شما، به‌عنوان پزشک، را از فشار حفظ رابطه نجات می‌دهد. کار شما تنها کمک به زوج است تا مشخص کنند که چه چیزی به نفع آنهاست و آن را درک کنند. و شما، یعنی مراجعه‌کننده، بدون ترس یا احساس گناه، آزادانه تعیین می‌کنید که آیا رابطه‌تان نفع طولانی‌مدت و دیرپای برایتان دارد یا خیر. اگر نبود، آزاد هستید که رابطه را ادامه داده، سعی و تلاش کنید تا آن را تبدیل به رابطه موفق تبدیل کنید، یا می‌توانید به‌صورت مقدرانه از آن رابطه خارج شوید.

نارضایتی از رابطه در برابر ناراحتی از (اختلال در) رابطه

شک دارم وقتی می‌گیریم که حفظ یک رابطه شاد کار دشواری است، کسی با این نظر من مخالف باشد. هر طور که رها و بزشک لاورنس کوبی^۱ در سال ۱۹۵۶ اشاره کرد "زن و مرد در توانایی خود برای جدا کردن راه‌های جدید ناراحت بودن در کنار یکدیگر بی‌نیاهیت دارای قوه ابتکار هستند، به‌طوری که حتی باوجود فضای نامحدود، نشان دادن تمام انواع بدبختی زناشویی، غیرممکن به نظر می‌رسد."

کمی تعجب‌آور است که وقتی تعداد مینوی زمینی که شخص برای خوب بودن رابطه باید راه خود از میان آن‌ها را پیدا کند را در نظر می‌گیریم، این موضوع صحیح است.

• این حقیقت که شخص به‌صورت ناگزیر با یک شخص لغزش‌پذیر ازدواج می‌کند، شخصی که رشته‌ی مداومی از سرخوردگی، اذیت و محرومیت (ناکامی) را به همسر خود خواهد داد.

• معایب ذاتی ازدواج کردن (جفت داشتن) مثلاً، تا حدی از دست دادن ریتم شخصی، قربانی کردن تنوع، چیز تازه، زمان و انرژی، سرخوردگی قابل پیش‌بینی در خصوص انتظارات و خواسته‌های (الیس، ۱۹۷۲):

¹ Lawrence Kubie

• تعدادی مسائل عملی در مورد تفاوت‌های دو فرد، مثلاً پول و مسائل مالی، جنسیت، برنامه‌ریزی خانواده، پرورش کودک، مذهب، خویشاوندان سببی (منسوب به دلیل ازدواج)، و تفریح و سرگرمی.

• سبک‌های شخصی که دو شخص به یک رابطه می‌آورند، همراه با این احتمال که بیشتر زوجین متوجه خواهند شد که درباره حداقل یکی از مسائل - قدرت، کنترل، پرورزی، صمیمیت، اعتماد، وفاداری، حس نظم - باهم تضاد دارند (گلدبرگ^۱، ۱۹۸۲)؛
• تعدادی از مهارت‌های فردی و بین فردی مورد نیاز افراد برای ارتباط مؤثر، که تعدادی کمی از افراد تمام آن‌ها را دارند که از این میان می‌توان به مهارت‌های رابطه‌ای جنسی، مذاکره، مشاجره عادلانه و فرزند پروری اشاره کرد.

زوج‌درمانی عاطفی با توجه به تمامی این‌ها، دو دسته‌بندی را برای مشکلات رابطه مشخص کرد است: رضایتی رابطه^۲ وقتی وجود دارد که یک یا هر دو زوج برخی جنبه‌های رابطه^۳ خود را ندارند (مثلاً یک رفتار آزاردهنده از طرف زوج، تجاوز به زمان و انرژی یکی از طرفین) و به صورت منطقی ترجیح می‌دهد که وجود نداشته باشد. معمولاً، زوج ناراضی با احساسات^۴ واکنش نشان می‌دهد که اگرچه ممکن است شدید باشد اما مناسب موقعیت است. این واکنش‌ها شامل سرخوردگی، ناراحتی، ناامیدی، غم، پشیمانی و نگرانی است و نه احساسات تضعیف‌کننده زوج مانند خشم، آسیب، ناامنی، احساس گناه و حسادت.

نارضایتی‌ها از رابطه، اهداف شایسته‌ای برای RECT هستند. اما بدون آلوده شدن به احساسات سنگینی که در بالا ذکر شد، زوجین می‌توانند به حوزه منطقی واکنش نشان دهند - آن‌ها می‌توانند با همکاری یکدیگر نارضایتی^۵ حل کرده، به صورت باوقار آن را تحمل کنند، یا به هموارترین صورت از هم جدا شوند.

یک اختلال رابطه^۶ زمانی بوجود می‌آید که یکی یا هر دو نفر با شدت و احساسات نامناسب واکنش نشان می‌دهد، مثل خشم، اضطراب شدید، ناامنی، حسادت، آزدگی، احساس گناه، افسردگی و مواردی از این قبیل. این احساسات شدید در بیشتر مواقع

¹ Goldberg

² Relationship Dissatisfaction

³ Relationship Disturbance

باعث برانگیختن رفتارهای غیر کارآمد می‌شود که می‌تواند باعث تحریک اختلال رابطه در زوج نیز بشود.

ایرونی^۱ این است که حالا این زوج دو مشکل با یک هزینه دارند. مشکل آن‌ها با نارضایتی رابطه تلخ شروع شده که احتمالاً از برخی شیوه‌های حل مسائل خلاق بهره‌مند خواهد شد. پس از آن، واکنش‌های احساسی شدید خشم و مواردی از این قبیل را از خودشان نشان می‌دهند که باعث ایجاد اختلال رابطه می‌شود.

اگر یک نارضایتی رابطه لزوماً منتهی به اختلال رابطه نمی‌شود، اما اختلال رابطه حاصل به سه شیوه زیر ظرفیت این را دارد که آسیب شدید به رابطه وارد کند:

۱. باعث می‌شود حل شدن نارضایتی رابطه، بسیار دشوار شود، برای بسیاری از افراد وقتی به لحاظ احساسی درگیر هستند، همکاری برای حل مسئله مؤثر یک چالش است.

۲. باعث برانگیختن اوربائل کلاسیک و در مسیر ماریپیج رو به سرازیری می‌شود که در آن آلودگی^۲ احساسی، عنصر اصلی، موجب برانگیختن چنین رفتار تهاجمی می‌شود که شخص دوم در عوض با آلودگی احساسی واکنش نشان می‌دهد، بنابراین باعث تحریک بیشتر ناراحتی احساسی و سوء رفتار از شخص شده و به همین ترتیب در یک حلقه رو به افول پیش می‌رود.

۳. باعث از بین رفتن عشق و اعتماد بین دو فرد می‌شود، برخی اوقات تا حد غیرقابل ترمیم.

وقتی زوجین فقط نارضایتی از رابطه دارند، درمانگر REA به آنها کمک می‌کند تا به صورت دقیق آنچه هستند را تعریف کنند، مسئله بینشان را به صورت شفاف و دائمی حل و فصل کرده و مهارت‌هایی را در آن‌ها توسعه می‌دهد تا مسائل دیگر را در آینده حل کنند. فصل ۷ تا ۱۱ کتاب "همراه زوج‌درمانی" به پیشگیری و از بین بردن نارضایتی رابطه می‌پردازد.

وقتی زوجین هم نارضایتی از رابطه و هم اختلال رابطه دارند، مهم است که در ابتدا موارد مختل‌کننده حذف شوند. همان‌طور که قبلاً اشاره شد بدون انجام این کار،

^۱ وارونگویی (Irony)

^۲ contamination

زوجین در همکاری با یکدیگر برای حل نارضایتی، کار دشواری خواهند داشت. مهم‌تر اینکه، خلاص شدن از شر نارضایتی بدون خلاص شدن از موارد مختل‌کننده ممکن است تنش کنونی را از بین ببرد اما وقتی در آینده دوباره نارضایتی پیش آید، زوجین را در معرض ظهور مجدد موارد مختل‌کننده قرار می‌دهد. فصل ۴ تا ۶ "همراه زوج‌درمانی" به موارد مختل‌کننده خشم و آزرده‌گی (فصل ۴)، ترس و ناامنی (فصل ۵) و عدم تحمل درماندگی رابطه (فصل ۶) می‌پردازد.

الف) اختلال رابطه (موارد مختل‌کننده رابطه)

الفباء روی‌دره‌ای عقلانی عاطفی به‌طور مفصل در فصل ۱ بحث شده است. در اینجا به‌طور خلاصه بیان می‌کنیم که دلیل اصلی اختلال رابطه (C) ناشی از یک نارضایتی رابطه (A) است، بلکه ناشی از باورهای غیرمنطقی (B) زوجین درباره نارضایتی است. پس بنا بر REA، هر وقت زوجین در C (اختلال) به‌صورت غیرمنطقی آشفته شده و رفتار غیر کارآمد دارند، C معمولاً به دلیل A (نارضایتی) پیش می‌آید، اما مهم‌تر اینکه به دلیل یک باور غیرمنطقی (B) مطلق‌گرایانه.

$$A \text{ (نارضایتی)} + B \text{ (باورهای غیرمنطقی)} = C \text{ (اختلال)}$$

یک نقل قول از آلبرت الیس (۱۹۸۶) م‌و روابط زناشویی و خانوادگی مختل شده آن‌قدرها هم ناشی از چیزهایی که بین اعضا می‌گذرد، حائز اهمیت نیست، بلکه برخاسته از ادراک‌هایی است که این اعضا دارند و دیدنای به نسبت به این اتفاقات رخ داده، دارند.

اگرچه افراد می‌توانند با حفظ هر تعداد باور غیرمنطقی، اختلال در رابطه را ایجاد کنند، اما هم پژوهش‌ها و هم تجربه بالینی سه "باید" مطلق‌گرایانه را - در پشت تمامی موارد مختل‌کننده، آشکار کرده است (الیس، ۱۹۸۶). که شامل این موارد هستند: (۱) من باید عشق و تأیید را از شخص مهم زندگیم داشته باشم (به آن نیاز دارد). اگر این را نداشته باشم، خیلی بد و ناخوشایند می‌شود. بدون این، یک شخص بی‌ارزش هستم. (۲) تو به‌عنوان همسر (شریک زندگیم)، باید با من خوب برخورد کرده و رفتار کنی. اگر این‌طور نباشی، خیلی ناگوار است و به خاطر این، خیلی آدم بدی می‌شوی.

(۳) این رابطه باید همیشه آسان و خوشایند باشد و من باید هیچ‌گاه نباید درماندگی در رابطه، افسردگی یا مشکل را تجربه کنم. وقتی این‌طور نباشد، خیلی بد و ناخوشایند می‌شود و این رابطه قطعاً فاسد و غیرقابل تحمل می‌شود.

وقتی یک یا هر دو زوج به یک یا چند تا از این بایدهای مطلق گرایان اعتقاد داشته باشد، واکنش بیخودی و فزونی احساسی و رفتارهای ناکارآمدی ایجاد می‌کنند که باعث ایجاد اختلال در رابطه می‌شود. وقتی یک درمانگر RECT متوجه یک اختلال رابطه می‌شود زوجین را راهنمایی می‌کند تا به‌طور واضح ببینند و تسلیم شوند و آن‌ها را به موارد منطقی جایگزین کنند. بدون خشم، آزرده‌گی یا ناامنی که بر این اساس تحریک می‌شود درمانگر RECT اگر زوجین خیلی مایل باشند، به آن‌ها در حل نارضایتی‌هایشان به سختی است و هماهنگی در رابطه کمک می‌کند.

ماهیت عشق

مایه تأسف است که بسیاری از افراد، افسانه‌های عاشقانه‌ای که درباره عشق اغراق و زیاده‌گویی می‌کند را تصدیق می‌کنند. برخی از رایج‌ترین آن‌ها شامل این موارد است: "ما برای یکدیگر معناداریم." "او عشق ردی من است." "تأثیر عاطفی متقابل ما، ما را به هم پیوند می‌دهد."

یکی از مشکلات این باورها این است که هیچ‌یک از آن‌ها وجود ندارد که از اعتبار آن‌ها پشتیبانی کند. حتی بدتر، اغلب اوقات منجر به این می‌شود که زوجین در رابطه خود بی‌اراده شوند، فکر کنند که فقط عشق کافی است و اینک باید برای حفظ عشق و شادی خود یا رشد خودشان، کاری انجام دهند. آن‌ها اغلب اوقات دچار نارضایتی، رنجش و نسیان می‌شوند.

اگر از دیدگاه زوج درمانگر خلاق، دکتر پاول هاوک^۱ (۱۹۸۴، ۱۹۸۶) به عشق بنگرید، ماهیت واقعی عشق را خواهید دید. طبق نظر او "عشق، آن احساس قدرتمندی است که به شخص یا چیزی دارید که این‌طور درک کردید که موجب ارضای عمیق‌ترین نیازها و خواسته‌های شما خواهد شد." بنابراین وجود خود شخص نیست که

¹ Paul Hauck

باعث عاشق شدن شما می‌شود، بلکه قضاوت شما از این شخص است که موجب عشق می‌شود. پیامدها برای شادی رابطه که این تعریف ایجاد می‌کند، هم کاربردی و هم قدرتمند است.

۱. عاشق یک نفر شدن، از خودمان شروع می‌شود. ما در طول تجربه زندگی، ارزش‌ها و تمایلات قوی را نسبت به آنچه از یک شریک می‌خواهیم، توسعه می‌دهیم. چه اغلب نسبت به آن‌ها آگاهی هوشیار نداریم. برای مثال، من در یک خانواده می‌بستن^۱ گرم بزرگ شدم که در آن هم پدر و هم مادرم، مقدار فراوانی عشق و محبت را تمام کردند. من به‌صورت طبیعی نسبت به این ویژگی در دیگر افراد ارزش قائل شدم و خصوص حضور افرادی که همین رفتار والدینم را داشتم، احساس راحتی و رعایت می‌کردم.

۲. در شرایطی برای (مثلاً) سطح قابل قبولی از جذابیت جسمانی، هوش، سازگاری) ما عاشق و جذب افراد می‌شویم که معتقدیم که ارزش‌ها و خواسته‌های عمیق را به ما خواهند داد. بنابراین، وقتی برای راول همسرمان را دیدم، ذات گرم و بامحبت او را حس کرده و با خودم گفتم: "پسر، این دختر عالی^۲ه". وقتی او را شناختم و عشق و محبت او را بیشتر تجربه کردم، فهم و تحسین ارزش او برای او به آرامی به نقطه‌ای رشد کرد که فهمیدم عاشق او هستم.

۳. چیزی به اسم عشق بی‌قیدوشرط وجود ندارد، بجز در خصوص کودکان و حیوانات خانگی. عشق فقط زمانی دوام دارد که دو نفر عزیزترین نیازها و خواسته‌های یکدیگر را ارضا کنند. همان‌طور که هاوک گفته "عشق اگر برآوردنی پیدا نکند، می‌میرد. فقط قدیسین در شرایط بی‌توجهی مزمن به عشق خود ادامه می‌دهند."

۴. زوجین عاقل خواهند فهمید که شما درواقع نمی‌توانید عاشق بشوید. آنچه می‌توانید بدهید، رفتارهای موردنیاز برای ارضا کردن و برآوردن عمیق‌ترین نیازهای همسرتان است. بازهم از خودم به‌عنوان مثال استفاده می‌کنم، وقتی همسرمان هم‌چنان به عشق خود ادامه می‌دهد، احتمال بیشتری وجود دارد که من دائماً به او ارزش و عشق خواهم داد، دقیقاً کاری که در صورت رفتار متقابل او نسبت به من انجام خواهد داد.

^۱ (وابسته به ایالت‌های میانی ایالات متحده) Midwestern