

الفبای زوج درمانی

ده فرمان زوج درمانی مؤثر

تألیف

جولی ش. گاتمن

جان م. گاتمن

با پیش گفتاری از

دنیل ج. سیگل

ترجمه

فادمه نادری

کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی

عباس موزری

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی



سرشناسه: گاتمن، جان م.، ۱۹۴۲-م.، Gottman, John Mordechai

عنوان و نام پدیدآور: الفبای زوج درمانی: ده فرمان زوج درمانی مؤثر/ تألیف جولی ش. گاتمن، جان م. گاتمن؛ با پیش‌گفتاری از دنیل ج. سیگل؛ ترجمه فاطمه نادری، عباس موزیری.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص قطع: رقعی.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۹۴۷-۰

عنوان اصلی: 10 principles for Doing Effective Couples Therapy, [2015].

موضوع: زوج درمانی، Couples Therapy، مشاوره،

Counseling، درمانگر و بیمار، Therapist and Patient

شناسه افزوده: گاتمن، جولی شوارتز، Gottman,

Julie Schwartz، دانیل ج.، ۱۹۵۷-م.،

مقدمه‌نویس، Siegel, Daniel J، نادری، فاطمه،

۱۳۶۸-، مترجم، موزیری، عباس، ۱۳۶۷-، مترجم

رده‌بندی کنگره: RC ۴۸۸/۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۳۹۹۶۴

جولی ش. گاتمن، جان م. گاتمن

الفبای زوج درمانی

ده فرمان زوج درمانی مؤثر

ترجمه: فاطمه نادری، عباس موزیری

فروست: ۱۴۴۸

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: سپیده چراغی

مدیر نری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکی

طراح چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سامان، صحافی: روشنگر

چاپ اول، بهمن ۱۳۹۸، ۱۱ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۹۴۷-۰

این اثر، مشمول فائز خدمت زلفان و مصنفان هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه موقت، ناشر، ناشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.ajmanpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و خ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، سن: ۰۱۳-۳۳۳۲۸۰۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۳۲۱۰۲۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۱۱-۳۳۲۱۰۲۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۲-۳۳۲۸۰۴۴

بها: ۲۹۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیری:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

۹	پیش‌گفتار
۱۹	دباجه
۲۳	قدردانی
۲۵	مقدمه: دعوت به مبارزه
۲۹	۱: فرمان یک: روش‌های پژوهش‌بنیان در زوج‌درمانی به کار بیندید
۵۳	۲: فرمان دو: درمان را با ارزیابی آغاز کنید
۶۷	۳: فرمان سه: دنیای درونی هر همسر را درک کنید
۸۵	۴: فرمان چهار: بر درمان را ترسیم کنید
۹۹	۵: فرمان پنج: پیش از هر مداخله‌ای، آرامش‌تان را حفظ کنید
۱۱۱	۶: فرمان شش: در شرایط دشواری‌ها، تأسف‌بار گذشته‌ها را شویید
۱۳۳	۷: فرمان هفت: مهارت‌های مدیریت تعارض را جایگزین چهار سوار کنید
۱۵۵	۸: فرمان هشت: رابطهٔ صمیمانه و ستانهٔ زوج را تقویت کنید
۱۶۷	۹: فرمان نه: از قضاوت اخلاقی در درمان پرهیز کنید
۱۸۵	۱۰: فرمان ده: معناهای مشترک بیافزایید
۲۰۱	۱۱: حفظ امید
۲۱۳	مؤخره
۲۱۵	منابع
۲۱۷	منابعی برای مطالعهٔ بیشتر
۲۲۳	واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی
۲۲۴	واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی

پیش‌گفتار

وقتی ردای متخصص سلامت روان به تن می‌کنیم، بر مسند شگفت‌انگیز و چالش‌برانگیزی تکیه می‌زنیم که باید نگاه ژرف‌تری به «سلامت» و «روان» داشت. هنوز خوب نمی‌دانیم این حوزه چگونه سلامت را برای زندگی انسان‌ها به ارمغان می‌آورد. با وجود مبانی و زمینه‌های متنوعی که زیربنای این حرفه‌اند، ظهور رویکردهای گوناگون تعجب‌برانگیز نیست. اما این تنوع نه‌تنها برای کارآموزان نوپا که برای متخصصان کارگشته روان‌درمانی نیز دله‌ره‌آور و گاه گیج‌کننده است. پس، توصیه‌های خردمندانه را از کجا بیابیم؟ چارچوب اصلی مداخله‌هایی که برمی‌گزینیم کجاست؟ چگونه درک ما از ماهیت چالش‌های درمانجو صورت‌بندی کنیم؟ چگونه راهبردهای درمانی برنامه‌ریزی، اجرا، و نتایج را ارزیابی کنیم؟

بیش از دو دهه است که من و همکارانم در پی چارچوب‌های مشترک و علمی سلامت روان‌ایم. صراحتاً از درمان، که از روان‌شناسی و روان‌پزشکی تا مددکاری اجتماعی و روان‌پرستاری، و از مشاور تحصیلی و شغلی تا موسیقی و رقص درمانی تنوع داشته است، فرصت داشته‌ایم. گرد هم آییم و به پرسش‌های زنجیره‌وار و بنیادین بیاudیشیم: روان چیست؟ روان سالم چیست و چگونه می‌توان آن را پرورش داد؟ چه کاری از ما متخصصان سلامت روان برای به‌زآمدن آزی علم و رویکردهای درمانی که نوع روان‌درمانی، برنامه‌ریزی، و اجرای آن را تسهیل می‌کند ساخته است؟ آیا می‌توانیم چارچوب مشترکی داشته باشیم که مراقبت‌های روانی را یکپارچه کند و بر شالوده علمی با کاربست بالینی منطقی ساخته شده باشد؟

عصب‌زیست‌شناسی بین‌فردی^۱ یا IPNB در پایان هزاره اخیر برای پاسخگویی به این پرسش‌ها خلق شد. به پیروی از ا.ا. ویلسون از عبارت رویکرد «مشترک»^۲ (۱۹۹۸) استفاده می‌کنیم، که در آن به دنبال یافته‌های بنیادی اصول متفاوت (که ارتباط مستقیمی با هم ندارند) و شناخت زمینه‌های مشترکی هستیم که از حوزه‌های مستقل دانش به

1. Interpersonal Neurobiology (IPNB)

2. "consilient" approach

دست می‌آید. این یافته‌های «جامع» ابزاری برای درک واقعیت و حوزه سلامت روان است که بینش بی‌نظیری درباره ماهیت زندگی و وجود انسان به دست می‌دهد. عصب‌زیست‌شناسی بین فردی درمان نیست، بلکه درمان را غنی‌تر می‌کند. می‌توان چارچوب مفهومی را که از درک دیدگاه مشترک درباره ماهیت زندگی‌مان به دست می‌آید در حوزه‌های گوناگونی نظیر آموزش، تربیت کودک، و روان‌درمانی به کار بست. عصب‌زیست‌شناسی بین فردی با کاوش در مبانی مشترک «پای علم را به زندگی باز می‌کند» و چارچوب بین‌رشته‌ای گسترده‌ای را می‌آفریند که علم و عمل را به هم گره وزند، و از این دیدگاه برای کمک به زندگی بهتر انسان‌ها کمک می‌گیرد.

نبا، زوج‌درمانی: ده فرمان زوج‌درمانی مؤثر نمونه جالبی است که ترکیب ایده‌های علمی با یافته‌های پژوهشی و کاربست آنها را در روان‌درمانی به تصویر می‌کشد. این کتاب در نوع خود بهترین کار بالینی دانش‌بنیان، موجز، کاربردی، و خردمندانه است که نویسندگان آن پیشگامان علم ارتباط‌اند، و کاربست‌های بالینی آن رهنمودهای مستقیمی برای غنی‌سازی کار بالینی به شما پیش‌کش می‌کند. دکتر جولی گاتمن و دکتر جان گاتمن چند دهه است که بر بررسی روابط رمانتیک و عاشقانه و کاربست و ارزیابی زوج‌درمانی‌اند؛ و این شما را می‌آموزد که چگونه از دو استاد برجسته ارتباط سالم در دست دارید.

در این پیشگفتار کوتاه به شما نشان می‌دهم که این ده فرمان چگونه مبانی IPNB را تبیین می‌کنند. جولی، جان، و من بارها در کنار هم تدریس کرده‌ایم، و آنان نقش زیادی در درک ما از روابط بین فردی داشته‌اند (چه وقتی به طوطی و گل‌و بلبل است و چه وقتی آن قدر شکرآب است که افراد به فکر جدایی می‌افتند). اصول IPNB فریبنده، مهیج، و تمربخش بوده است. مفتخرم نقشی در کتاب آنان داشته باشم که بخش مهمی از کتابخانه حرفه‌ای نورتون درباره IPNB است. امیدواریم IPNB چارچوب اصلی مبانی علمی سلامت روان تبدیل شود.

فرمان اول: «روش‌های پژوهش‌بنیان در زوج‌درمانی به کار ببندید.» هنوز معتقدیم «همه چیزهای معنادار را نمی‌توان سنجید، و هر چیز سنجیده‌شده‌ای معنادار نیست». در حوزه سلامت روان باید با رویکرد منطقی و علم‌بنیان به جنگ چالش‌های این حوزه رفت. حضور یک درمانجو در درمان به اندازه کافی چالش‌برانگیز است، و وقتی دو نفر

می‌شوند پیچیدگی‌ها بیش‌تر و علنی‌تر می‌شود.

در IPNB معتقدیم رویکرد ما به سلامت روان باید همسو با علم باشد نه این‌که علم آن را محدود کند. یعنی در آغاز به علم تکیه می‌کنیم، ولی به‌عنوان ذهن‌پژوه اذعان داریم که منبع تجربه ذهنی همان ذهن است، و هرگز نمی‌توانیم این ویژگی روانی را به‌طور کامل بسنجیم. با وجود این، گاتمن‌ها که پیشگامان نظری علم ارتباط‌اند به زیبایی نشان داده‌اند هرگاه زوج‌ها از تجربه‌های ذهنی درونی خود و همسرشان غفلت می‌کنند، سلامت ارتباط‌شان خدشه‌دار می‌شود. وقتی درباره یافته‌های پژوهشی آنان می‌خوانید، احتمالاً حمایت‌های تجربی درباره اطلاعات و یافته‌هایی که بدیهی می‌دانید خواهید دید: روابط سالم می‌طلبند به تجربه‌های متفاوت طرف مقابل توجه کرده و از آنها حمایت کنیم. این یافته‌های علمی با اصل «سلامت نتیجه یکپارچگی» در IPNB همسوست. یکپارچگی شامل تمایز و پیوند مؤلفه‌های متفاوت هر نظام است. یکپارچگی در ارتباط مستلزم احترام به تفاوت‌ها و ارتباط محبت‌آمیزی است که دو نفر را به‌مثابه کل پیوند می‌دهد. یکپارچگی ریشه این اندیشه است که «کل هر چیز بیش از مجموع اجزاء آن است» (رین شاپهیت یافته‌های پژوهشی گاتمن است).

فرمان دوم: «درمان را با ارزیابی آغاز کنید.» در IPNB همواره درباره اهمیت نگاه به ذهن به‌مثابه فرآیند اساسی، خودنقص‌شناسی، و ارتباطی بحث می‌کنیم که جریان انرژی و اطلاعات را مدیریت می‌کند. ذهن بالینگر بخشی از فرآیند درمان است. اگر ما تجربه‌های پیشین خود را نشانسیم و پیش از آغاز درمان قضاوت کنیم (یعنی همان ایده‌های از بالا-به-پائین) احتمالاً نتوانیم حضور اصلی فرد درمانجو را داشته باشیم. به‌جای درک آنچه واقعاً درمانجو نیاز دارد، احتمالاً آنچه را که بیش از ورود او به درمان می‌اندیشیده‌ایم به او تحمیل خواهیم کرد.

فرمان دوم یادآور می‌شود که باید ذهن باز و پذیرایی داشت، از مارتین لیمان برای ارزیابی آنچه جریان دارد کمک گرفت، و راهبرد درمانی سنجیده‌ای برگزید. در منظر IPNB با این روش می‌توانیم افراد، زوج‌ها، و خانواده‌ها را از هم متمایز کنیم: نخست می‌بینیم و سپس خودمان را با رابطه درمانی به آنان گره می‌زنیم تا رویکرد یکپارچه‌ای به درمان بیافرینیم. بالینگر جزئی از فرآیند بزرگ‌تر است. داشتن ذهن باز و پذیرا و تمایز ارزیابی از برنامه‌ریزی و کاربست درمان بالینگر را قادر می‌سازد فعالانه رویکرد

یکپارچه و مؤثری در کارش بیافریند.

فرمان سوم: «دنیای درونی هر همسر را درک کنید.» فهم هر فرد حاضر در درمان به معنای درک تجربه‌های ذهنی، معنابخشی به دنیای درونی، و توجه به اعتبار زندگی آن فرد است. حداقل با دو جریان ادراکی مواجه‌ایم: یکی به دنیای مادی وابسته است و به آنچه می‌بینیم و می‌شنویم ربط دارد. دیگری دنیای ذهنی است که به تجربه ذهنی ما از احساسات، افکار، امیدها، و رؤیاها اشاره دارد. اغلب در مدرسه و متأسفانه در زندگی خانوادگی مان به نشانه‌های فیزیکی توجه می‌کنیم، و به دنبال درک دنیای عینی هستیم. از سوی دیگر، بینش ذهنی^۱ هم داریم که توانایی درک زندگی ذهنی دیگران و خود ما است.

فرمان سوم مؤید این باور در IPNB است که بینش ذهنی قلب رابطه سالم و درمان مؤثر است. توجه به نشانه‌های ذهنی مهارتی آموختنی است. وقتی ما نشانه‌های ذهنی را با رفتارهای خود درماتگر^۲ مدل‌سازی می‌کنیم، به زوج‌ها می‌آموزیم دنیای درونی هم‌دیگر را حس کنند، به آن احترام بگذارند. نشانه‌های ذهنی سه جزء دارد: بینش، همدلی، و یکپارچه‌سازی. وقت‌شناسی‌های ذهنی را با کمک مثال و آموزش‌های مستقیم به دیگران می‌آموزیم، در افعالات‌های درک خود و دیگران، و فرآیندهای یکپارچه‌سازی در مهربانی و محبت را به آنان می‌سازیم.

فرمان چهارم: «مسیر درمان را ترسیم کنید.» مضمی فیزیک‌دان‌ها معتقدند زمان وجود ندارد، اما همه چیز در زندگی تغییر می‌کند پس تغییر واقعی است. وقتی حس می‌کنیم در مسیر هدف‌ایم می‌توانیم کروی مقصدان را بشیم؛ حتی وقتی به سفر دریائی می‌رویم می‌توانیم راه‌مان را تعیین کنیم. ما مسیر را مشخص می‌کنیم، اما برای دستیابی به اهداف باید منعطف‌تر باشیم.

در IPNB سفر ذهنی در زمان^۳ را روش مهمی برای درک زندگی، ارتباط با گذشته، گشودگی در زمان حال، و پذیرش نقش فعال در ترسیم مسیر آینده می‌دانیم. هم‌زمان که دانش‌مان را از گذشته بر شالوده چارچوبی علم‌بنیان و تاریخیچه زوج می‌سازیم (این اصل برای متخصصان مهم‌تر است) وادار می‌شویم در زمان حال بمانیم، و در نهایت،

1. mindsight

2. mental time travel

فعالانه مسیر هدفمند اما انعطاف‌پذیر درمان را تعیین می‌کنیم.

فرمان پنج: «پیش از هر مداخله‌ای، آرامش‌تان را حفظ کنید.» گاتمن‌ها پژوهش‌هایشان را به تلاش‌های سایر نویسندگان IPNB، خاصه استیو پورگس (۲۰۱۱) و ژاک پانکسیپ (پانکسیپ و بیون، ۲۰۱۲) گره زده‌اند. با غور در یافته‌های آنان به این نتیجه می‌رسیم که همین‌ها اهمیت وضعیت هیجانی انسان را آشکار کرده‌اند و به ما آموخته‌اند چگونه گشوده و پذیرا باشیم تا مشارکت مؤثری در درمان داشته باشیم. وقتی درمانجویان «کنترل ما را به دست گیرند» منفعل می‌شویم؛ در مواجهه با تهدید واکنش جنگ-گریز-شوکه-یاغش^۱ نشان می‌دهیم؛ توانایی تفکر شفاف و منعطف را از دست می‌دهیم، و با این ترفند از مرگ می‌جهم.

در IPNB، سلامت را معادل یکپارچگی می‌دانیم که بالطبع از گشودگی به دست می‌آید. به قول پورگس (۲۰۱۱) هم‌زمان که نظام مشارکت اجتماعی را به جریان انداخته‌ایم، از واکنش-گریز عبور می‌کنیم و به پذیرش می‌رسیم. این اصل یادآور می‌شود که شفابخشی در دغدغه و پذیرا بودن اتفاق می‌افتد. چنین حضوری دروازه‌ای است که یکپارچگی از آن برآورد می‌شود. وقتی شما با حالت پذیرای خود سرمشق زوج‌ها می‌شوید، مهارت‌های این کار را به زوج آموزش می‌دهید تا برای خود و همسرشان انجام دهند.

فرمان ششم: «از شر رویدادهای تأسف و گذشته رها شوید.» در اصول IPNB چند بُعد یکپارچگی وجود دارد: یکپارچگی هشیاری^۲، یکپارچگی دوجانبه^۳، یکپارچگی بین‌فردی^۴، یکپارچگی موقت^۵، و یکپارچگی هویت^۶. درمان ششم با چند بُعد از این ابعاد به هم مرتبط، خاصه یکپارچگی حافظه سروکار دارد. در هر تجربه در لایه‌های آشکار و ناآشکار از حافظه رمزگذاری می‌شود. پس از رمزگذاری، الگوی

1. fight-flight-freeze-or-faint

واکنش F4 که طبق آن افراد در مواجهه با موقعیت تهدیدکننده یکی از واکنش‌های زیر را نشان می‌دهند: یا با آن می‌جنگند، یا از آن می‌گریزند، یا آن قدر شوکه می‌شوند که نمی‌توانند کاری کنند، و یا از هوش می‌روند.

2. consciousness

3. bilateral

4. interpersonal

5. temporal

6. identity

عصبی تغییر یافته‌ای در مغز ذخیره می‌شود که الگویی مشابه کدهای اولیه دارد، ولی دقیقاً مثل آن نیست. بازگشت حافظه فعال‌سازی الگوهای قدیمی است که بعد از رمزگذاری در حافظه ما ذخیره شده است و فعالانه از طریق احساسات، افکار، خیال‌ها، و رفتارها بر زندگی و آگاهی ما اثر می‌گذارد.

وقتی «رویداد تأسف‌باری» در حافظه ما رمزگذاری شد، این رمزگذاری در سطح آشکار و ناآشکار اتفاق می‌افتد، و احساس ما را طوری تغییر می‌دهد که تا مدت‌ها پس از آن رویداد نیز هم‌چنان با ما بماند. از منظر پژوهش‌های دلبستگی، این نوعی گسیختگی ارتباط قلمداد می‌شود. گسیختگی در حافظه اتفاق می‌افتد طوری که به یکپارچگی حافظه آسیب می‌زند و خطر آشفتگی و انعطاف‌ناپذیری را بالا می‌برد. بدون توجه به اصلاح این گسیختگی، این رویداد سرزندگی هر رابطه‌ای را نابود می‌کند. از منظر IPNB، گسیختگی نمونه یکپارچگی در معرض خطر است، حالتی که به آشفتگی یا انعطاف‌ناپذیری منجر می‌شود. منظور از اصلاح گسیختگی تمایز بازیابی شده و یا تجربه یکرنگی در حافظه و در روابط است، و ارزش تفاوت‌ها و همدردی را افزایش می‌دهد. این کار است که التیام اقدامی یکپارچه (هم درون‌فردی و هم بین‌فردی) قلمداد می‌شود. پس تأتمن‌ها به اهمیت پردازش این شکاف و این رویداد تأسف‌برانگیز می‌پردازد. این پرسش از منظر IPNB رویدادهای غیریکپارچه را هم در سیستم حافظه و هم در سیستم ارتباطی یکپارچه کرده و یکپارچگی درونی و بیرونی را تسهیل می‌کند.

فرمان هفتم: «مهارت‌های مدیریت تعارض را یک‌پارچه چهار سوار کنید.» یکی از بنیادی‌ترین موضوعاتی که در پژوهش‌های گاتمن‌ها آمده است، چهار رفتار ناکارآمد و در هم تنیده‌ای است که زوج‌های مشکل‌دار تجربه می‌کنند: (۱) انتقاد، (۲) توهین، (۳) دفاع، و (۴) قهر. همان‌طور که گاتمن‌ها گفته‌اند، دو مورد نخست سلاح‌های فعالی‌اند که علیه هم استفاده می‌کنیم؛ و دو مورد بعدی برای کناره‌گیری و به‌عنوان سپر دفاعی به کار می‌روند. از منظر IPNB، این چهار ویژگی نمونه یکپارچگی ارتباطی ناقص است. انتقاد و توهین بیانگر سطح بیرونی آشفتگی یکپارچگی و دفاع و قهر نشانگر انعطاف‌ناپذیری است و همه آنها تمایز یافتگی و ارتباط را سد می‌کنند.