

زوج درمانی مثبت‌نگر

تألیف:

جفری م. آ. سینگر و کارن اسکرت

مترجمان:

دکتر حسن حیدری (دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی خمین)

دکتر حسین داودی (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی خمین)

دکتر عباس پناهنده (دبیر آموزش و پرورش شهر اصفهان)

سرشناسه	: سینگر، جفرسون ا.، ۱۹۵۸-م.
عنوان و نام پدیدآور	: زوج درمانی مثبت‌نگر، نویسندگان: جفرسون آ. سینگر، کارن اسکرِت؛ مترجمان: حسن حیدری، حسین داودی، عباس پناهنده
مشخصات نشر	: تهران: ساوالان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۴ ص،
شابک	: 978-622-6778-32-9
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
عنوان اصلی	: Positive couple therapy : using we-stories to enhance resilience
موضوع	: زوج درمانی
موضوع	: زناشویی -- روان‌درمانی
موضوع	: اسکرِت، کارن، ۱۹۴۶-م.
شماره افزوده	: حسن حیدری، مترجم، ۱۳۵۶
شناسه افزوده	: حسین داودی، مترجم، ۱۳۵۰
شناسه افزوده	: عباس پناهنده، مترجم، ۱۳۵۰
شماره پیگیری، ارشاد	: ۲۱۳۱۷۴۶
رده‌بندی کنگره	: RC48/5
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۶۰۵۱۶۱



نشر ساوالان

زوج درمانی مثبت‌نگر

نویسندگان: جفرسون سینگر، کارن اسکرِت

مترجمان: دکتر حسن حیدری، دکتر حسین داودی، عباس پناهنده

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۳۲-۹

ISBN: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۳۲-۹

قیمت: ۶۴۰۰۰۰ ریال

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۳۰۴

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛

www.savalane.com

فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

پیش گفتار

کتاب‌های جدید برای پر کردن شکاف‌ها طراحی می‌شوند، و این کتاب هم از این قاعده، مستثنی نیست. جنبش روان‌شناسی مثبت در علم روان‌شناسی ایجاد شد، زیرا پژوهشگران تشخیص دادند این رشته، تأکید بسیاری کمی بر جنبه‌های استوار ماهیت انسان داشته است - جنبه‌هایی از هیجانات مثبت مانند لذت، قدردانی، شفقت و شجاعت. به شیوه‌ای مشابه، رشته زوج‌درمانی، گام‌های بلندی در زمینه بنیانهای تجربی‌اش همراه با برنامه‌های کاربردی بالینی برداشته، اما هنوز هم یک شکاف بزرگ در بیان و پرورش قوی‌ترین جنبه‌های مثبت روابط موفق پایدار وجود دارد. زوج‌درمان‌گران در دام شواهد پژوهشی که نشان می‌دهند آموزش راهبردهای ارتباطی و اصلاح رفتارهای روزانه برای کمک به زوجها به منظور ایجاد عادات جدید - بی‌پایدار، کافی نیست، گیر می‌افتند. در پژوهش‌های جدید، روزنه‌امیدی ایجاد شده که نشان می‌دهد - چگونگی مداخلات مثبت می‌تواند ایجاد عشق مهربانانه را افزایش داده و آن را حفظ کند. هدف این کتاب، افزودن حتماً به این دیدگاه، توسط تعریف عنصر حیاتی تاب‌آوری و پرورش روابط است - زوجین، در احساس «ما بودن» یا در میزان بهترین بهره‌وری از رابطه در ذهن‌شان که در موردش فکر و عمل می‌کنند باهم شریک می‌شوند. علاوه بر گشودن آنچه موجب «ما بودن» سالم در زوجین می‌شود، ما شیوه‌ای خاص برای ساختن «ما بودن» را به می‌دهیم - منظور، شناسایی و بیان «داستان‌های ما» است. وقتی زوجها حکایت‌های مصور زنده از ارتباط، شفقت را باهم به اشتراک می‌گذارند، این داستان‌ها سرزندگی را به عشق اصلی و تعهدی که هر زوج نسبت به دیگری احساس می‌کند، برمی‌گرداند.

گرچه مفاهیم «ما بودن» و «داستان‌های ما» ممکن است شبیه احساسات متعالی به نظر برسد، این کتاب، یک راهنمای واقع‌گرایانه برای همکاران زوج‌درمان‌گر، درمان‌گران درحال آموزش، و دانشجویان است. زوجها نیز می‌توانند این کتاب را به عنوان مکمل زوج‌درمانی‌شان مطالعه کنند. فصل‌های پیش رو، خواننده را گام‌به‌گام از طریق یک بحث کامل در مورد اینکه منظور ما از ما بودن، دقیقاً چیست و جایی که این مفهوم، به خوبی درون ادبیات بالینی و عمل حاضر، قرار می‌گیرد، به پیش می‌برند. بعد از توصیف عناصر اصلی ما بودن، شرح خواهیم داد چگونه باید از پرسش‌نامه‌ها و تکنیک‌های مصاحبه برای اندازه‌گیری وضعیت فعلی احساس ما بودن زوجین، استفاده کرد. قفاً دور از اصطلاحی که ادغام را توصیف می‌کند، ما بودن، بر پرورش یک نهاد سوم (رابطه) تأکید می‌کند. نهادی که نیازمند دو «من» رشدیافته است. در طول این صفحات، ما دائماً نشان خواهیم داد چگونه یک احساس سالم از ما بودن، به‌طور همزمان هم رابطه را می‌سازد و هم هر کدام از افرادی را که درون یک رابطه زوجی قرار دارند، قادر می‌سازد احترام به خود و استقلال بیشتری در مقایسه با آنچه قبلاً می‌دانسته‌اند، احساس کنند.

براساس پژوهش‌مان در روان‌شناسی روایت [روایت‌درمانی] و فعالیت‌های بالینی‌مان، نشان می‌دهیم چگونه داستان‌های ما، متفاوت از سایر انواع داستان‌های مشترکی است که زوجها ممکن است بیان کنند. سپس نشان می‌دهیم چگونه این داستان‌های منحصر به فرد می‌تواند موجب پرورش حداکثری یک رابطه محکمتر و تاب‌آورتر شود. ما تکنیک‌ها و تمرین‌های گام‌به‌گام و فهرستی از سؤالات مهم جهت سوق دادن زوجها در جهت ایجاد داستان‌های ما که روابط متقابل را برجسته می‌کنند، ارائه می‌دهیم. ما به‌صورت خاص، نشان می‌دهیم چگونه زوجها پریشان، در دام داستان‌های ناکامی و انزوا گرفتار

می‌شوند؛ داستان‌هایی که می‌تواند به سمت حکایت‌هایی تغییر کند که نشان‌گر ویژگی‌های سالم و مثبت در رابطه آنها است. ما همچنین فصل‌هایی را به تغییر ماهیت داستان‌های ما در مراحل رشدی متفاوت چرخه زندگی بزرگسالان، و برای به اشتراک گذاشتن داستان‌های ما برای نسل‌ها و جامعه‌ای فراتر از حلقه اصلی زوجین و اعضای خانواده‌شان اختصاص داده‌ایم. ما معتقدیم پرورش احساس «ما - آگاهی»^۱ نه تنها منجر به تغییر کیفیت رابطه یک زوج می‌شود، بلکه این عامل، نحوه تعامل هر یک از زوجین در محل کارشان، اجتماع و جامعه بزرگ‌تر را تغییر می‌دهد. زمانی که زوجین برای اهمیت رابطه، ارزش قائل شوند، آنها در همه جنبه‌های زندگی‌شان، احتمالاً رشد یافته‌تر، مهربان‌تر و بخشنده‌تر خواهند شد.

نکته قابل توجهی که قبلاً وجود داشته، این است که، زوج‌درمانی معمولاً به بررسی مسائل افراد دگرجنس‌گرا، پرداخته است، و دامنه وسیع‌تر نژاد، قومیت و وضعیت اقتصادی آنها را در نظر نمی‌گرفته است. براساس تجارب بالینی‌مان در مورد کار با زوج‌های با جهت‌گیری‌های جنسی، پس‌زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی متفاوت، کتاب حاضر، دیدگاه جامع‌تر و وسیع‌تری متفاوتی را اتخاذ کرده است. همچنین سعی می‌کنیم نسبت به تغییر پویایی‌هایی مرتبط با زمینه‌های جنسیت/قدرت و تفاوت‌هایی که افراد در انتخاب چگونگی تنظیم روابطشان دارند، حساس باشیم. با این حال، تأکید ما در این کتاب و در کار بالینی‌مان روی روابط زوجی بلندمدت و متعهدانه است.

باید تأکید کنیم، پرورش داستان‌های ما برای زوج‌هایی که با انواع بحرآنهای شدید و مشخص وارد فرایند درمان می‌شوند، مداخله مناسبی نسبت به زوج‌هایی که در معرض خیانت، خشونت خانگی، سوءاستفاده‌های مکرر عاطفی، سوء مصرف مواد یا آسیب طولانی‌مدت، قرار گرفته‌اند، قبل از اینکه بخواهند از شیوه مبتنی بر اعتمادی که ما ایجاد کرده‌ایم، استفاده کنند، به کار شدید بسیار بیشتری [روی رابطه‌شان] نیاز دارند. به همین ترتیب، اگر کسی از زوجین در حال حاضر از یک اختلال روان‌شناختی جدی رنج می‌برد، احتمالاً زوجین در موقعی قرار ندارند که بتوانند وارد کار مشترکی شوند که رویکرد ما به آن نیاز دارد. از طرف دیگر، ما متوجه شده‌ایم بسیاری از زوج‌های پریشان با روابط خشن و «تُهی»، زوج‌هایی که برای عشق‌ورزی و برقراری رابطه «شرشان خیلی شلوغ است»، زوج‌هایی که تعهد یکدیگر را نسبت به رابطه، مورد سؤال قرار می‌دهند، زوج‌هایی که عدم تعادل یا بی‌عدالتی را در روابطشان تجربه می‌کنند، یا زوج‌هایی که خیلی ساده، تنها به دلیل داشتن رابطه‌ای شادتر و سرزنده‌تر هستند، سود بیشتری از تمرکز ما روی ما بودن و داستان‌های ما خواهند برد.

به‌عنوان روان‌شناسان بالینی، تجربه نزدیک به 70 سال درمان را با کاری که در این کتاب در موردش بحث می‌کنیم، ترکیب کرده‌ایم. علاوه بر کار ما با زوجها در مراکز خصوصی، ما پژوهش‌گران دانشگاهی هستیم که در زمینه مطالعه روان‌شناسی سلامت، شخصیت، حافظه و تاب‌آوری، متبحر هستیم. ما یکدیگر را از طریق شادترین ابزارها ملاقات کردیم - ما به‌واسطه خواندن پژوهش‌هایی در مورد ما بودن در روابط، هیجان‌زده و مسرور شدیم. به‌رغم اینکه به ترتیب در ایلینویز (KS) و

کانکتیکت (JAS) زندگی می‌کنیم، ما همدیگر را از طریق تعاملات تلفنی و ایمیلی شناختیم، و به تدریج، ایدهٔ انجام یک کار مشترک میان ما شکل گرفت. پس از آن، مرتب همدیگر را ملاقات می‌کردیم، و براساس تعاملات چهره‌به‌چهره‌مان، ایجاد یک نسخهٔ مشترک از نحوهٔ ترجمهٔ تلاش‌های‌مان را به‌منظور پرورش ما بودن در زوج‌ها، به عبارات منظم‌تری که می‌توانست برای سایر زوج‌درمان‌گران مفید باشد، شروع کردیم. این کتاب، حاصل نهایی آن تلاش است، و در واقع، نگارش این کتاب، تجربهٔ لذت‌بخشی از ما بودن برای هر دوی ما بود. امیدواریم خوانندگان بتوانند صداهای مشترک و جداگانهٔ ما را در صفحات این کتاب بشنوند، همچنین به این نکته توجه داشته باشند که ترکیب فعالیت‌های فردی ما چیزی بیشتر از مجموع بخش‌های آن را ایجاد می‌کند. ترتیب قرار گرفتن نام ما روی جلد کتاب، براساس ترتیب حروف الفبا بوده است، اما می‌خواهیم تأکید کنیم که هر دو نویسنده، سهم مساوی در نگارش این کتاب داشته‌اند.

برای تنظیم صفحه‌های که پیش روی شماست، یکی از ما (JAS) تمایل داشت تجربهٔ اخیر را که از دسته‌بندی اساسی اقدام مهم بیان داستان‌های ما داشت، با شما به‌اشتراک بگذارد. در تعطیلاتی که در سال 2010 در شهر سن پترزبورگ، روسیه، و همسر من مشغول دوجرخه‌سواری در جزیرهٔ کوچکی بودیم که با پیرمردی مواجه شدیم. در پاره‌گاهی که با سنگ‌های سیاه و سفید پوشیده شده بود، روی صندلی کنار ساحل نشسته بود. ما دوجرخه‌سواری‌مان را متوقف نکردیم؛ اما من خیلی شیفتهٔ این نگاه زودگذر شدم و آن را در دفترچهٔ خاطراتم یادداشت کردم. در مورد فردی که احتمالاً آن پیرمرد، به‌خاطرش مشغول سوگواری بود، شروع به گمانه‌زنی کرده، سه سال بعد، همانجا مجدداً مشغول دوجرخه‌سواری بودیم و این بار، همان مردی را که کمی سالمندتر شده، دوباره دیدیم. این بار، سرعت خود را کم کردیم و او به‌شیوه‌ای دوستانه با ما احوال‌پرسی کرد. او با افتخار به‌سنگ یادبودی را که برای همسر 67 ساله‌اش ساخته بود به ما نشان داد. بعد از اینکه کمی بیشتر با هم صحبت کردیم، این پیرمرد 90 ساله ما را با خود به پایین یک جادهٔ خاکی برد که در آنجا دو داستان، روی خانهٔ او، آجری نوشته شده بود، که نگارش آن داستان‌ها را وی و همسرش خودشان طراحی و اجرا کرده بودند. آن 6 سال قبل، کار طراحی آن را به‌اتمام رسانده بودند. او توضیح داد که به‌قدری فقیر بوده که نتوانسته به سه برود و تمام آموزشی که دیده بود، توسط همسرش بود. همسرش، خواندن را به او آموخته بود و چون شوهرش نمی‌توانست نقشهٔ معماری را بخواند مدلی از خانهٔ آینده‌شان را با استفاده از چوب بسازد. برای ساختن آن را پیگیری کند. او همان‌طور که داشت خانهٔ زیبایش را همراه با مبلمان و کابینت‌هایی که در گاراژ آن حک شده بود به ما نشان می‌داد، به صراحت اعلام کرد: «هرچه هستم به‌خاطر اوست. هر چیزی که شما می‌بینید به‌خاطر کاری است که باهم انجام دادیم». و به این خاطر بود که وی دو بار در روز، یک بار صبح و یک بار در پایان روز، روی صندلی راه‌راه کنار ساحل، در کنار مقبرهٔ او می‌نشست و زمانش را آنجا سپری می‌کرد. اکنون ما چنین فرض نمی‌کنیم که همهٔ ما آن‌قدر خوش‌شانس باشیم که چنین ازدواج طولانی‌مدتی را تجربه کنیم، یا به چنین حدی از خودگذشتگی برسیم، اما این داستان، به‌وضوح به‌قدرتی که عشق و رابطه می‌تواند برای انسان، حفظ کند، اشاره دارد. با در نظر داشتن این موضوع، امیدواریم این کار، در کار با زوج‌ها و نیز شاید در رابطهٔ خودتان، برای‌تان مؤثر باشد.

فهرست مطالب

1	مقدمه: زوج درمانی مثبت تگر
27	فصل یکم: «ما» چیست؟
27	روندهای معاصر در زوج درمانی
31	موضوعات مشترک در میان رویکردهای معاصر
34	«ما»
35	هفت عنصر «ما»
36	امنیت
37	اول زوج
37	همدلی و احترام
40	پذیرش
42	لذت و شوخ طبع
46	معنا و دیدگاه مشترک
49	یافتن «ما» در داستان‌ها
50	منابع
53	افزایش نسبت موارد مثبت ارتباطی
54	افزایش دهنده‌های تاب‌آوری برای زوج
57	فصل دوم: قدرت داستان‌ها در زندگی
75	تعریف کارکردها و ویژگی‌های داستان‌های ما
77	(1) شکل دهنده‌های هویت زوجین
79	(2) ایجاد معنا و هدف
81	(3) راهنماهایی برای مشارکت؛ وسایلی برای تغییر و رشد
84	(4) مخزن خرد زوجین
85	ویژگی‌های ساختاری یک داستان ما به اندازه کافی خوب
93	منابع
99	فصل سوم: ارزیابی «ما» در درمان
100	مقیاس مشارکت زناشویی - نوع متحد
105	ویل و کتی اونز
107	سنجش میزان ما بودن ویل و کتی
107	مقیاس مشارکت زناشویی - نوع متحد
109	مقیاس مشارکت زناشویی - نوع متحد
111	گشودن مشکلات ویل و کتی در ارتباط با ما بودن
119	درک مفهوم ME (به US)
125	منابع

127	فصل چهارم: کمک به زوجها برای پرورش داستان‌های «ما»
129	پروژه‌های داستان
131	ساخت داستان‌های ما
133	داستان‌های مادر درمان
134	داستان مارک و جنی
135	جنی
137	مارک
147	پرورش فضایی از مثبت بودن‌ها
150	«اشتراکات از میان رفته، عشقی وجود ندارد»
153	«گفتگوی به‌قدر کافی خوب»
156	«تونه یک گفتگوی خوب داشته باشیم»
156	گام ۱: گفتگو باید به ایجاد یک «مای» قوی‌تر منجر شود.
161	گام 2: فرضیه «عشق، درون اتاق است»
163	گام 3: مکان و زمانی را برای گفتگو انتخاب کنید
164	گام 4: «احساس من کنم...»، «تو احساس می‌کنی...»
171	گام 5: ما برای کمک اوضاع را بهتر کنیم، چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟
174	گام 6: تعهد به انجام یک برنامه
175	گام 7: قدردانی کردن
181	منابع
183	رهنمودهای مکالمه برای گفتگوی زوجین
183	نامه‌های عاشقانه

185	فصل پنجم: داستان‌های چسبنده
185	کمک به زوجها برای مواجهه با آنها و پشت نگذاشتن آنها
191	داستان‌های چسبنده آونرها
193	گام 1: نمایش نامه داستان چسبنده را شناسایی کنید
195	گام 2: نمایش نامه را با توجه به گذشته همسران به داستان‌های چسبنده فردی مرتبط کنید
203	گام 3: تولید شفقت در پرتو هوای تازه داستان‌های فردی
206	گام 4: استخراج معنا از داستان چسبنده
207	گام 5: ایجاد داستان ما برای جایگزینی با داستان چسبنده
218	منابع
218	چگونه روابط گذشته ما روابط فعلی مان را تحت تأثیر قرار می‌دهند

221	فصل ششم: ساختن داستان‌های «ما» در میان چرخه زندگی
223	تحول: قبل و اکنون
226	چشم‌انداز تحول بزرگسالان
228	حرکت از تحول فردی به سمت تحول سیستمی / بین‌نسلی
230	یافتن داستان ما در یک مرحله از گذار زندگی
234	پیدا کردن و تجدیدنظر در داستان ما هنگامی که تحول زوجین با ایستایی مواجه می‌شود

238		اوایل بزرگسالی (20 تا 30 سالگی): فعالیت تعادل بخشی آغاز می گردد.
243		سؤالاتی در مورد اوایل بزرگسالی
243		بزرگسالی (31 تا 45 سالگی): تجدیدنظر در تعادل
247		سؤالاتی برای بزرگسالی
247		میان سالی (46 تا 65 سالگی): تعادل رها می شود
252		سؤالاتی برای میان سالی
252		اواخر بزرگسالی (66 تا 80 سالگی): تعادل، باز تعریف می شود
256		سؤالاتی برای اواخر بزرگسالی
257		دوران سالمندی (بعد از 80 سالگی): تعادل، احیا می شود
259		سؤالاتی برای دوران سالمندی
260		منابع

263		فصل هفتم: زندگی کردن و گفتن «ما»
263		ارائه داستان های ما
263		«چه کسی ساندوچ من را خورده است؟»
286		منابع