

نظریهٔ دلبستگی در عمل

درمان هیجان‌مدار برای افراد، زوجین و خانواده‌ها

مؤلف:

سوزان جانسون

مترجم:

معصومه شمسی

(دانشجوی دکترای مشاوره)



نشر ساوالان

سرشناسه : جانسون؛ سوزان؛ ۱۹۷۰
 عنوان و نام پدیدآور : نظریهٔ دلبستگی در عمل؛ درمان هیجان‌مدار برای افراد، زوجین و خانواده‌ها/ نویسنده:
 سوزان جانسون؛ مترجم: معصومه شمسی
 مشخصات نشر : تهران: ساوالان، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۲۳۸ ص، قطع وزیری
 شابک : 978-622-6778-10-7
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 عنوان اصلی : Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with
 Individuals, Couples, and Families 1st Edition; 2018
 موضوع : روان‌درمانی خانواده
 مؤلف : زناشویی — روان‌درمانی
 سناسشنزوده : معصومه شمسی؛ مترجم، ۱۳۵۶
 رده‌بندی کنگره : RC۴۸۸/۵
 رده‌بندی دیوید : ۶۱۶/۸۹۱۵۶
 شماره کتابشناسی : ۵۸۸۷۹۳۷



نشر ساوالان

نظریهٔ دلبستگی در عمل؛ درمان هیجان‌مدار برای افراد، زوجین و خانواده‌ها

مترجم: معصومه شمسی

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۹

ISBN: 978-622-6778-10-7

قیمت: ۴۴۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

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

فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

نویسنده: سوزان جانسون

ناشر: نشر ساوالان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۱۰-۷

تعداد صفحات: ۲۳۸

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

فصل ۱	دلبستگی: یک راهنمای ضروری برای عملکرد مبتنی بر دانش (۱-۲۳)
فصل ۲	نظریه دلبستگی و دانش به عنوان مدلی برای تغییر درمانی (۲۵-۴۲)
فصل ۳	مدل‌ها: کار با هیجان به منظور ایجاد تجربیات و تعاملات اصلاحی ... (۴۳-۷۱)
فصل ۴	درمان فردی هیجان‌مدار در چارچوب دلبستگی (۷۳-۹۷)
فصل ۵	صحیح، سالم شدن در زوج درمانی هیجان‌مدار (۹۹-۱۳۱)
فصل ۶	زوج درمانی هیجان‌مدار در عمل (۱۳۳-۱۵۰)
فصل ۷	بازسازی پیوندجویی‌های خانواده در خانواده درمانی هیجان‌مدار (۱۵۱-۱۷۶)
فصل ۸	خانواده درمانی هیجان‌مدار در عمل (۱۷۷-۱۹۲)
فصل ۹	ضمیمه: آینده درخشان دانش دلبستگی (۱۹۳-۲۰۰)
پیوست‌ها	 (۲۰۱-۲۲۰)

پیوست ۱ سنجش دلبستگی

پیوست ۲ عوامل و اصول کلی در درمان

پیوست ۳ درمان فردی هیجان‌مدار و دیگر مدل‌های تجربی آزمایش

شده

نمایه (۲۲۱-۲۳۲)

تقدیم به همسرم، معجزه بزرگ زندگیم، او با ماجراهای شیرینی که هر روز
برای من رقم می‌زند قلب و روح مرا روشن ساخته و به من قدرت می‌دهد.

تقدیم به همکارانم، پیشگامان نوآوری در دانش پیوندجویی بزرگسالان- و همچنین
متخصصان بالینی و مربیان برجسته‌ای که بخشی از خانواده درمان هیجان‌مدار من
هستند.

با یکدیگر رشد می‌کنیم.

www.ketab.ir

مقدمه نویسنده

بدن با موسیقی به جنبش در می‌آید و با نگاهی جان می‌گیرد، چگونه می‌توانیم رقصنده را از رقص بازشناسیم؟

ویلیام باتلر ییتس

می‌نویسم. سعی می‌کنم با نوشتن، چرخش نامنظم زندگی را محدود کرده و حتی برای یک لحظه نگه دارم. در حین کار درمانی، یادداشتهایی می‌نویسم. وقتی چیزی معنادار یا زیبا پیدا می‌کنم یا هنگامی که مانع سیستم چطور به ژرفای یک تجربه پی ببرم باز هم می‌نویسم. باید در مورد چیزهایی بنویسم که مراجعان‌ام در جلسات به من می‌آموزند- و من همیشه چیزی از آنها یاد می‌گیرم. به طرز حیرت‌آوری، هر جلسه درمان، هر بازتاب مکتوب یک ماجراجویی است، شانس برای ورود به قلمرویی به نام انسان. در آنجا چه چیزی مهم یافت؟ چیزی که هنوز درک نکرده‌ام.

به‌عنوان یک روانشناس، این شانس دارد که کارآموز دائمی باشم که به همه بزرگان عرصه روانشناسی و روان‌درمانی گوش فرا داده، بینش‌های ارزشمندی از آنها را به اشتراک گذاشته و پیشنهادات آنها را در این خصوص ارائه دهم که زمینه کار من چطور باید در قرین بیست و یکم پیشروی کند. به درمانگران سراسر جهان آموزش داده و به آرزوها، ناامیدی‌ها، نظرات آنها گوش می‌دهم. بنابراین طبیعی است که در طول دهه گذشته، دیدگاه خودم در مورد روان‌درمانی، مشکلات مان و بهترین راه برای پیشروی را شکل داده‌ام و قاعدتاً اکنون باید در مورد این دیدگاه مطالب بنویسم.

در مورد حرفه‌مان بسیار امیدوارم؛ خیلی سریع در مورد موضوعاتی چون روابط صمیمانه و نقش آنها در اینکه کی هستیم و چگونه زندگی می‌کنیم، چه بخواهیم چه نخواهیم، هدایتی باد می‌گیریم. گرچه نگران هم هستیم و دلایل آن را در فصل ۱ توضیح خواهم داد.

جهان بیش از همیشه نیاز به درمانگرانی خوب دارد. درمانگر خوب هم نیازمند روشی مشخص برای مشاهده انسان‌هاست. نیازمند نقشه‌ای از کشمکش‌های آنها و مسیری روشن به منظور هدایت مراجعان به سوی انسجام و سلامتی. وقتی خود ما، مطمئن، صریح و منطقی هستیم بنابراین می‌توانیم به مراجعان کمک کنیم که آنها هم اینگونه باشند.

این کتاب، خلاصه‌ای از نظریه دلبستگی را به عنوان یک دیدگاه رشدی جامع در شخصیت و تنظیم عاطفه ارائه کرده و مفاهیمی از این نظریه را برای کار روان‌درمانی در اختیار متخصصان قرار می‌دهد. ارتباط واضح بین نظریه دلبستگی و مدل انسانی تجربی مداخله (با استفاده از درمان هیجان‌مدار به عنوان راهنمایی برای پیگیری این ارتباط) را به تصویر می‌کشد. همچنین رویکرد یکپارچه‌ای برای

ارزیابی و یک طرح کلی در خصوص چگونگی تبدیل بینش‌های دلبستگی به مداخله‌ای موثر برای زوج درمانی، خانواده درمانی و درمان فردی ارائه می‌دهد. فصل‌های مربوط به درمان فردی از هر بُعدی این موضوع را به تفصیل شرح داده‌اند با این حال توسط فصول بالینی (برای نشان دادن مداخله عملی) هم توضیح داده شده است. در فصل اول و به طور خلاصه‌تر در فصل آخر، آینده درخشان نظریه دلبستگی و دانش عملی روان درمانی را مطرح کرده‌ام. در این کتاب، تمرکز مداخله بر اضطراب و افسردگی است - در واقع به اختلالات هیجانی اشاره دارد.

کسانی که با کار من آشنایی دارند از مباحث یا نتیجه‌گیری‌ها متعجب نخواهند شد. راه پیشروی، توجه به اساس رابطه‌ای روان درمانی، قدرت هیجانات‌مان و دستیابی به دانش دلبستگی به‌عنوان راهنمایی برای حرفه ما است. دانش دلبستگی در مورد زیست‌شناسی و حس مشترک است - عمیق‌ترین احساسات ما چه چیزی به ما می‌گویند. مهم‌تر از همه در مورد چیزی است که از ما یک انسان می‌سازد - رابطه. وجود حس مثبت ارتباط با دیگران، بهترین است و شاید تنها شیوه قابل اعتماد برای کمک به انسان‌هاست تا به یک "امن" پیدا کنند.

درباره نویسنده

دکتر سوزان ام. جانسون. طراح بنی گذار اصلی درمان هیجان‌مدار، استاد بازنشسته روانشناسی بالینی در دانشگاه اتاوا، استاد استاز بخش پژوهش‌های خانواده درمانی و زوج درمانی دانشگاه بین‌المللی الاینٔ در سن دیه‌گو و مدیر مرکز بین‌المللی درمان هیجان‌مدار است. دکتر جانسون به‌عنوان یکی از بالاترین افتخارات کشور کانادا محسوب می‌شود. او برندهٔ جایزهٔ سالانهٔ روانشناس خانواده و جایزهٔ مشارکت برجسته و عالی در زمینهٔ پژوهش در خصوص خانواده درمانی و زوج درمانی از انجمن روانشناسی آمریکا است. او نویسندهٔ کتاب‌های تخصصی برای متخصصان و خوانندگان عام است از جمله کتاب درمان هیجان‌مدار برای زوجین و زوج درمانی هیجان‌مدار برای بازماندگان حوادث و کتاب‌های پرفروشی چون منو محکم در آغوش بگیر و حس عشق.