

۱۷۱۹۸۰
نقش
ن و ا

۱۰ اصل برای
زوج درمانی مؤثر

جان و جولی گنمز

مریم خسروی

ویراسته و زیر نظر:

مریم تقی پور

کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی

سرشناسه: گاتمن، جان مردخای، ۱۹۴۲ - م. Gottman, John Mordechai
عنوان و نام پدیدآور: ۱۰ اصل برای زوج درمانی موثر / نویسندگان جان و جولی گاتمن؛ مترجم مریم خسروی.
مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۳۲۴ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک: ۳-۳۷-۶۳۰۴-۶۷۸-۶۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: [2015]. 10 principles for doing effective couples therapy.
یادداشت: کتاب حاضر همچنین با عنوان «۱۰ اصل اساسی زوج درمانی اثربخش» و ترجمه کیانوش زهراکار، فرشاد
لواف پورنوری، احمد ایزدی اجیرلو توسط انتشارات تمدن علمی، ۱۳۹۶ فیا دریافت کرده است.
عنوان دیگر: ۱۰ اصل اساسی زوج درمانی اثربخش.

عنوان گسترده: ده اصل برای زوج درمانی موثر.
موضوع: زوج درمانی - Couples therapy
موضوع: مشاوره - Counseling

موضوع: درمانگر و بیمار - Therapist and patient

شناسه افزوده: گاتمن، جولی شوارتز - Gottman, Julie Schwartz

شناسه افزوده: خسروی، مریم، ۱۳۶۳

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹۷۹/۵۲۹۰/۵۳۸۸/۵ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۰۹۱۷۰



۱۰ اصل برای زوج درمانی موثر

نویسندگان: جان و جولی گاتمن

مترجم: مریم خسروی

طرح جلد: محمد مهدی صنعتی - ناظر چاپ: بوذر ملکیان
صفحه آرای: ع. خرمشاهی - ویرایش: امیرحسین حسینی - نام اثنی عشری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - قیمت: ۴۸۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - طراحی: علی

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت آیین، پلاک ۱۰، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۴۹۶۴۵۶ - ۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و پیامدهای ناگوار را در زندگی منجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می‌آورد.

فهرست

۷	سخنی با خوانندگان.....
۱۱	پیش‌گفتار.....
۲۳	مقدمه.....
۲۹	تقدیرنامه.....
۳۱	دیباچه: برای مبارزه آماده شوید.....
۳۷	اصل اول: استفاده از روش‌های مبتنی بر بهره‌ش در زوج‌درمانی.....
۶۹	اصل دوم: ارزیابی و سپس تصمیم‌گیری دربارهٔ شیوه درمان.....
۸۷	اصل سوم: درک دنیای درونی هر یک از زوج‌ها.....
۱۱۱	اصل چهارم: طراحی فرایند درمان.....
۱۳۱	اصل پنجم: حفظ آرامش خود، سپس انجام فرایند مداخله.....
۱۴۷	اصل ششم: بررسی رویدادهای تأسف بار گذشته.....
۱۸۳	اصل هفتم: جایگزین کردن چهار شوالیهٔ جنگجو با مهارت‌های مدیریت آرام‌تعارض.....
۲۱۵	اصل هشتم: تقویت رابطهٔ دوستانه و صمیمانه.....

زوج‌درمانی موثر

- اصل نهم: به تعویق انداختن قضاوت اخلاقی، هنگام بررسی روابط
فرازناشویی ۲۳۳
- اصل دهم: عمیق‌تر شدن برای ایجاد معانی مشترک ۲۶۱
- ایده را حفظ کنید ۲۸۵
- نتیجه‌گیری ۳۰۵
- منابع ۳۰۷
- منابع پیشنهادی ۳۰۹
- واژه‌نامه ۳۱۵



پیش گفتار

ما به عنوان متخصصان شاغل در حوزه سلامت روان، برای تمرکز کامل روی معنای واقعی در مفهوم «سلامت» و «ذهن» و ترویج بهزیستی مطلوب به دیگران با چالشی عجیب مواجهیم. با توجه به وجود حوزه‌های گوناگون در این حرفه گسترده، جای شگفتی نیست که رویکردهای متفاوتی داشته باشیم. برای کارآموزی جوان یا حتی کارورر، ما در هر دو روان‌درمانی، چنین تنوعی در اجزای تشکیل دهنده این حرفه ممکن است طاقت فرسا و حتی گیج‌کننده باشد. چه وقت به سمت یک رایزنی عاقلانه (مشورت حکیمانه) می‌روید؟ چارچوب اصلی شما برای مداخله‌های مورد نظرتان چیست؟ چگونه درک خود را از شخصیت و چالش‌های مراجعان فرمول‌بندی می‌کنید؟ چگونه به راهبردی درمانی را به شکلی مناسب طراحی، اجرا و نتایجش را ارزیابی می‌کنید؟

بیش از دو دهه، من و همکارانم مشتاقانه به دنبال یافتن چارچوبی مبتنی بر علم در حوزه وسیع سلامت روان بودیم. زمینه کاری ما هرچه باشد، از روان‌شناسی و روان‌پزشکی تا مددکاری اجتماعی و روان‌پرستاری، از آموزش درمانی و کاردرمانی تا موسیقی و رقص درمانی، فرصت داریم تا با یکدیگر همگام شویم و برخی از پرسش‌های مرتبط و اساسی را با یکدیگر بررسی کنیم. ذهن چیست؟ ذهن سالم کدام است و چگونه باید ترویجش کنیم؟ ما متخصصان سلامت روان برای به روز بودن نسبت به دستاوردهای

جدید علمی و رویکردهای درمانی که چارچوب، برنامه‌ریزی و پیاده‌سازی روان‌درمانی را شکل می‌دهند چه می‌توانیم بکنیم؟ آیا می‌توانیم به رویکردی مشترک دست یابیم تا حوزه‌های مراقبت از روان را که مبتنی بر جریان علم و همراه با اقدام بالینی آگاهانه است، یکپارچه کند؟

در اواخر هزاره قبل رشته عصب‌زیست‌شناسی میان‌فردی^۱ برای بررسی این پیش‌ها ایجاد شده است. ما از آنچه ای. او. ویلسون (در سال ۱۹۹۸) رویکرد «علم واحد»^۲ استفاده کردیم. در این رویکرد در جستجوی یافته‌هایی بنیادین ارتباطی با ایز بودیم؛ قواعدی که به صورت مستقیم با یکدیگر ارتباط چندانی نداشته باشند. همین به دنبال شناسایی موضوعات مشترکی بودیم که از حوزه‌های مستقل علم چشمه می‌گرفتند. این یافته‌های «جامع» در درک واقعیت و در حوزه کاری که سلامت روان است، معنای خاصی دارند و به ما بینش‌های خاصی در درک ماهیت زندگی و موجودیت بشر می‌دهند. حوزه عصب‌زیست‌شناسی میان‌فردی روشی درمانی نیست، بلکه به درمان شکل می‌دهد. چارچوبی ذهنی است که از تلاش ما برای درک دیدگاه «علم واحد» نسبت به ماهیت زندگی نشأت می‌گیرد. در حوزه‌های متنوعی چون آموزش، پرورش کودک و روان‌درمانی به کار می‌رود. هدف این رشته وارد کردن علم به زندگی است و درعین حال که اصل علم واحد را دارد، چارچوب چندرشته‌ای وسیعی را شکل می‌دهد که دانش و بالین را به یکدیگر پیوند می‌زند و از این جایگاه به مردم برای رسیدن به زندگی سالم‌تر کمک می‌کند.

کتاب ۱۰ اصل برای زوج‌درمانی مؤثر، نمونه بارزی است از چگونگی پیوند طیفی از ایده‌های علمی و یافته‌های تحقیقاتی و به‌کارگیری روزانه آن‌ها در تمرین روش‌های روان‌درمانی. کار بالینی در بهترین حالت مبنای علمی دارد. این اصول عملی و خردمندانه را رهبران حوزه علم ارتباط گرد آورده‌اند

و روش‌های بالینی آنان شما را در گزارش فعالیت‌های بالینی‌تان مستقیماً راهنمایی می‌کنند. دکتر جولی شوارتز گاتمن و دکتر جان. ام گاتمن چند دهه روابط عاطفی را بررسی کرده و به اجرا و ارزیابی زوج‌درمانی پرداخته‌اند. هم‌اکنون اندیشه‌های ناب و نتیجه عملکرد این دو استاد برجسته روابط سالم را در اختیار دارید.

در این پیش‌گفتار، برخی روش‌های اولیه را معرفی می‌کنم که این ده اصل حوزه عصب‌زیست‌شناسی میان‌فردی را شرح می‌دهند. من، جولی و جان با یکدیگر آموختیم و همکاری فوق‌العاده آن‌ها ما را در جهت درک روابط میان‌فردی گام برداشتند. این که این روابط چه زمانی به خوبی پیش می‌روند و چه زمانی به مشکل می‌خورند و در علم مستقل رشته عصب‌زیست‌شناسی میان‌فردی همکاری‌های جاب، سرگرم‌کننده و پربار داشتیم. افتخار می‌کنم که بخشی مهم از زندگی خانم را در کتابخانه تخصصی نورتون و در حوزه عصب‌زیست‌شناسی میان‌فردی با آن‌ها همکاری کرده‌ام و همگی امیدواریم که این اثر چارچوبی علمی برای سوره سلامت روان باشد.

اصل اول: استفاده از روش‌های علمی پژوهش در زوج‌درمانی. این اصل زمانی درست است که نه تنها همه جزئیات معنادار ارزیابی شوند، بلکه جزئیاتی که ارزیابی می‌شوند معنادار باشند. بسیار مهم است که برای بررسی چالش‌های حوزه سلامت روان با رویکردی مبتنی بر علم و صورت شفاف و سنجیده شروع کنیم. در فرایند درمان یک نفر هم به قدر کافی تلاش ایجاد می‌کند؛ حال اگر همزمان دو نفر با ما در یک اتاق در حال درمان باشند، پیچیدگی درمان به شدت افزایش می‌یابد و مشهود خواهد بود.

در حوزه عصب‌زیست‌شناسی میان‌فردی معتقدیم که رویکرد ما در حوزه سلامت روان باید با علم سازگار باشد، ولی از جانب آن محدود نگردد؛ یعنی علم را نقطه شروع در نظر می‌گیریم، اما به عنوان متخصص روان، ذهن را منبع تجربه‌های غیرعینی می‌دانیم و تأیید می‌کنیم که هرگز قادر به ارزیابی و سنجش



خصوصیات اصلی ذهن نیستیم. در عین حال گاتمن در جایگاه رهبری پیش رو در دانش روابط به زیبایی نشان داده هنگامی که زوجها بر تجربه‌های غیرعینی میان فردی متمرکز می‌شوند، سلامت رابطه آن‌ها به خطر می‌افتد. همچنان که یافته‌های تحقیقاتی آن‌ها را مطالعه می‌کنید، درک شهودیتان را نیز تأیید می‌کنید: «سلامت روابط نیازمند احترام گذاشتن و حمایت از تجربه‌های متفاوت یکدیگر است. این یافته علمی به شکل‌های گوناگون دربرگیرنده یکی از اصول مهم حوزه روانشناسی میان فردی است: «سلامتی از یکپارچگی سرچشمه می‌گیرد.» یکپارچگی به تنای تمایز و پیوند عناصر مختلف یک دستگاه است. یکپارچگی در روابط عاطفی مستلزم احترام به تفاوت‌ها و برقراری ارتباط همراه با دلسوزی است که در نظر ما به طور کامل به یکدیگر پیوند می‌دهد. یکپارچگی مرجع این اندیشه است: «بد کل از مجموع اجزایش بزرگ‌تر است» و این همان نکته‌ای است که تحقیقات گاتمن آن را آشکار کرد.

اصل دوم: ارزیابی و سپس تصمیم‌گیری در باره شیوه درمان. در رشته عصب‌زیست‌شناسی میان فردی در مورد اهمیت سیستمی شیوه نگرش به روان به عنوان عنصری رو به تکامل، خودسازمان‌یافته، شکل‌یافته، و نیز فرایند ارتباطی‌ای که جریان انرژی و اطلاعات را تنظیم می‌کند صحبت می‌کنیم. ذهن شما به عنوان یک متخصص بخشی از روند در حال شکل‌گیری درمان به شمار می‌رود. اگر ما انتظارهای قبلی و قضاوت‌هایمان را پیش از شروع درمان شناسیم که آن‌ها را ایده‌های بالا به پایین می‌نامیم—ممکن است نتوانیم با تمام وجود برای مراجعان یا بیمارانمان در زمان حال حضور داشته باشیم و به جای درک نیاز واقعی آن‌ها، ممکن است نتوانیم حتی پیش از ورودشان به اتاق تصمیم‌گیری کرده باشیم.

اصل دوم: یادآوری می‌کند که ذهنی باز و پذیرا داشته باشیم؛ از مهارت‌هایمان برای ارزیابی ماهیت رویدادها استفاده کنیم، سپس راهبردهای درمان را هشیارانه انتخاب کنیم. از دیدگاه رشته عصب‌زیست‌شناسی

میان‌فردی، با این روش افراد، زوج‌ها و خانواده‌ها را از یکدیگر متمایز می‌کنیم، سپس مشاهده می‌کنیم و بعد برای ایجاد رویکرد یکپارچه روان‌درمانی، خودمان را در یک رابطه درمانی با مراجعان پیوند می‌زنیم. ما متخصصان بالینی، بخشی از یک فرایند بزرگ‌تریم. ذهنمان را باز نگه می‌داریم و با تفکیک روش‌های درمان و اجرا به روشی خلاقانه، رویکردهای مؤثرتر و یکپارچه‌تری را خلق می‌کنیم.

اصل سوم: درک دنیای درونی هر یک از زوج‌ها، در فرایند درمان «خود را بنای نسی قرار دادن»، یعنی تجربه‌های ذهنی و درونی آن‌ها را احساس کنیم، دنیای آن‌ها را به آنچه در زندگی حس کرده‌اند اعتبار دهیم و احترام بگذاریم. با حداقل دو گونه ادراک داریم. گونه اول دنیای فیزیکی است؛ مثلاً، رویدادهایی که با جسم می‌بینیم و با گوش می‌شنویم. گونه دوم ادراک دنیای ذهنی است؛ یعنی تجربه ذهنی از احساسات، افکار، امیدها و رؤیاهایمان. اغلب در مدرسه و نیز متأسفانه در زندگی خانوادگی به تمرکز بر گونه اول که جنبه فیزیکی دارد تمایل داریم؛ در رنج دنیای احاطه‌شده را درک می‌کنیم. در مقابل، ما «ذهنیت» داریم، یعنی توانایی درک زندگی ذهنی و غیرعینی دیگران و خودمان. اصل سوم مفهوم رشته عصب‌زیست‌مناس میانه‌فردی را که ذهنیت در مرکز روابط سالم و روان‌درمانی مؤثر قرار دارد برپا می‌کند. بصیرت ذهنی مهارتی غیرقابل یادگیری است؛ هنگامی که درمانگر (ذهن آگاه) بینش ذهنی‌اش را براساس رفتارهای خود الگو قرار می‌دهد، می‌تواند برای رونق‌بخش باشد تا دنیای درونی یکدیگر را درک کنند و محترم بشمارند. بصیرت ذهنی متشکل از سه بخش است: بینش، همدلی و یکپارچگی. اگر بینش ذهنی را با مثالی عینی و همانند دستورالعملی مستقیم به دیگران بیاموزیم، می‌توانیم مهارت‌های خودادراکی، فهمیدن دیگری و فرایند اصلی یکپارچگی را با محوریت محبت و شفقت به وجود آوریم.

اصل چهارم: طراحی فرایند درمان. برخی فیزیک‌دانان معتقدند واقعیتی به

اسم زمان وجود ندارد و همه چیز در زندگی در مدتی معین تغییر می‌کند. بنابراین تغییر یک واقعیت است و هنگامی که هدف و مقصدی داشته باشیم، در حقیقت می‌توانیم مسیر پیش‌رو را طراحی کنیم؛ مثل دریانوردی که مسیرش را مشخص می‌کند. البته در این‌جا باید در نحوه حرکت به سمت هدف انعطاف زیادی داشته باشیم.

در رشته عصب‌زیست‌شناسی میان‌فردی دیدیم که «سفر ذهن در زمان» روشی مهم برای رک زندگی، اتصال به گذشته و حضور در زمان حال است و در ترمیم آینده نقشی فعال دارد. این اصل متخصصان را یاری می‌کند تا با تکیه بر اطلاعاتشان از گذشته، چه به لحاظ چارچوب علمی و چه به لحاظ آگهی از پیشینه زوج‌ها، تلاش کنند با ذهنی باز و فعال، فرایند درمان را آگاهانه و البته منعطف طراحی کنند.

اصل پنجم: حفظ آرامش خود، سپس انجام فرایند مداخله. گاتمن‌ها با بهره‌گیری از فعالیت‌های دیگر محققان رشته عصب‌زیست‌شناسی میان‌فردی، به ویژه استیو پورگس (۲۰۱۱) و جک پانکسپ (پنکسپ و بیون، ۲۰۱۲)، نظریه خود را ارائه کردند. آنان با بررسی یافته‌های چارچوب‌های مستدل این محققان، اهمیت شرایط عاطفی درمانگر و بهره‌مندی از ذهن باز و نظام فکری پذیرنده را ثابت می‌کنند. وقتی مراجع یا بیمار روی صندلی حساس ما دست می‌گذارد، واکنش نشان می‌دهیم. پاسخ ذهن ما نسبت به محرک، واکنش جنگ یا گریز، میخکوب‌شدن یا از حال رفتن است و دیگر نمی‌توانیم تفکری باز و انعطاف‌پذیر داشته باشیم. ما با این کار، شیوه بقا را برمی‌گزینیم.

در رشته عصب‌زیست‌شناسی میان‌فردی یکپارچگی را وضعیتی می‌بینیم که به طور طبیعی از حالت پذیرندگی ناشی می‌شود. در وضعیتی که «حالت پوگرس» نام‌گذاری شده (۲۰۱۱)، هنگامی که دچار درگیری اجتماعی می‌شویم از حالت واکنش‌پذیر به حالت پذیرنده تغییر موضع می‌دهیم. این اصل به ما یادآوری می‌کند که گشودگی و پذیرندگی موجب بهبود است.

می‌توانیم ببینیم که این حضور دروازه‌ای است که یکپارچگی از آن وارد می‌شود. اگر برای زوجها الگوی حضور و پذیرندگی باشید، می‌توانید به آن‌ها آموزش دهید که این مهارت‌ها را در مورد خود و طرف مقابل به کار ببرند.

اصل ششم: بررسی رویدادهای تأسف‌بار گذشته. در اصول پایه رشته عصب‌زیست‌شناسی میان‌فردی، چندین حوزه یکپارچگی را شناسایی کرده‌ایم که عبارتند از: یکپارچگی آگاهی، یکپارچگی دوسویه، یکپارچگی عمودی، یکپارچگی حلقه‌ای، یکپارچگی سرگذشت، یکپارچگی وضعیت، یکپارچگی میان‌فردی، یکپارچگی زمانی و یکپارچگی هویت. اصل ششم از به هم پیوستن برخی از این حوزه‌ها، به ویژه مواردی که مربوط به یکپارچگی حافظه است، به دست می‌آید. ما در اینجا تجربه در لایه‌های حافظه ناآشکار (تلویحی) و حافظه آشکار (صریح) رمزگذاری می‌کند. پس از رمزگذاری، در الگوی برانگیختگی عصبی تغییری رخ می‌دهد که در ذهن ذخیره می‌شود و در مواجهه با الگوی مشابه قابلیت برانگیختگی دارد. حتی اگر با آنچه در ابتدا رمزگذاری شده مطابقت نداشته باشد. بازیابی حافظه، فعال‌سازی الگوی ذخیره‌شده پس از رمزگذاری است که از راه احساسات، افکار، تصاویر و رفتار بر زندگی و آگاهی ما تأثیر می‌گذارد.

وقتی رویدادی تأسف‌بار در حافظه کدگذاری می‌شود، ممکن است هم در سطح حافظه آشکار و هم حافظه ناآشکار ذخیره و موجب شرایط احساس‌مان نسبت به فردی که در طولانی مدت بر این رویه اصرار دارد و آن را تکرار می‌کند، عوض شود. بر اساس نظریهٔ دلبستگی، این تغییر احساسات ممکن است به صورت قطع و گسستگی رابطه دیده شود. این گسستگی به شکلی در حافظه حک می‌شود که به یکپارچگی ذهن آسیب می‌رساند و فرایند بازیابی آن را مختل می‌کند، چرا که ذهن مستعد آشفتنگی یا خشونت است. بدون پرداختن به تحقیقاتی که اهمیت جبران را اثبات کرده‌اند، این اتفاقات ممکن



است اعتبار رابطه را به شدت کاهش دهد. از دیدگاه رشته عصب‌زیست‌شناسی میان‌فردی، چنین گسستگی‌هایی نمونه‌هایی از به مخاطره افتادن یکپارچگی‌اند؛ یعنی شرایطی که مستعد آشفتنگی یا خشونت یا هر دو مورد است. بازسازی نیازمند کاهش تمایزها یا پیوند این تجربه‌های غیرمنسجم در ذهن و رابطه است. سبب افزایش ارج نهادن به تفاوت‌ها و توسعه پیوندهای شفقت‌آمیز می‌شود. به این دلیل است که بازسازی به عنوان فرایندی یکپارچه‌ساز هم در درون و بین ما به شمار می‌رود. تحقیق گاتمن‌ها به حساسیت «بررسی» این گسستگی‌ها به همان وقایع تأسف‌بارند اشاره کرده است. از دیدگاه رشته عصب‌زیست‌شناسی میان‌فردی، این بررسی وقایع نامنسجم را هم در سیستم حافظه و هم در سیستم رابطه، با یکدیگر یکپارچه می‌کند و به یکپارچگی درون‌فردی و میان‌فردی می‌بخشد.

اصل هفتم: جایگزین کردن نه‌ها شوالیه جنگجو با مهارت‌های مدیریت آرام تعارض. در میان دهانه‌های گوناگون، تحقیقات گاتمن‌ها این قاعده اساسی را آشکار کرد که زوج‌های درگیر با یکدیگر چهار عامل ناکارآمد را تجربه می‌کنند که به نوعی به یکدیگر مربوطند؛ این چهار عامل عبارتند از: ۱. انتقاد کردن، ۲. بی‌حرمتی، ۳. گرفتن حالت دفاعی، ۴. کارشکنی. همان‌طور که گاتمن‌ها توضیح دادند، زوج‌ها از دو عامل اول برای حمله به یکدیگر استفاده می‌کنند و دو عامل بعدی را به عنوان سپر دفاعی به کار می‌برند. نظر رشته عصب‌زیست‌شناسی میان‌فردی، این چهار عامل نمونه‌هایی از آسیب‌دیدگی یکپارچگی رابطه است. انتقاد و اهانت کردن رودخانه یکپارچگی را با سدی از آشفتنگی مسدود می‌کنند؛ حالت دفاعی و کارشکنی سدی از خشونت می‌سازند که فردیت و پذیرش تفاوت‌ها و پیوند را مسدود می‌کنند.

با یکپارچگی هماهنگی به وجود می‌آید. زوج‌هایی که رابطه عاطفی خوبی دارند، به سمت رابطه مؤثر گرایش می‌یابند؛ در نتیجه چهار شوالیه جنگجو به کمک آن‌ها می‌روند و موانع همیشگی یکپارچگی را که در «روابط عاطفی بد»



وجود دارند آشکار می‌کنند. تحقیقات گاتمن‌ها به روشنی مشخص کرد که جایگزینی این چهار شوالیه با نزدیک‌شدن آرام برای مدیریت رابطه راهبردی مؤثر و ضروری است. در رشته عصب‌شناسی میان‌فردی این جایگزینی مبنای کار درمان برای افزایش یکپارچگی است و هماهنگی و اعتبار بیش‌تری را برای همسران به ارمغان می‌آورد.

اصل هشتم: تقویت رابطهٔ دوستانه و صمیمانه. روش‌های متعددی برای پیوند دادن یک زوج وجود دارد. رشته عصب‌شناسی میان‌فردی این ارتباطات را پیوندی بین احترام به تفاوت‌ها و حمایت از ارتباط شفقت‌آمیز می‌بیند که سبب ترویج رابطهٔ کارچه می‌شود. تقویت روش‌های یکپارچگی در رشته عصب‌زیست‌شناسی میان‌فردی در واقع همان عقیدهٔ گاتمن‌ها در مورد رابطهٔ دوستانه و صمیمیت است. وقتی به دوستی می‌اندیشید، احتمالاً این نکته را درمی‌یابید که احترام به تفاوت‌ها و حمایت از ارتباط آمیخته با احترام و مراقبت از رابطه تا چه حد در رابطهٔ دوستانه صمیمی ضروری است. همهٔ انسان‌ها منحصر به فردند و هر فردی می‌تواند بدون آن‌که هویتش را از دست بدهد با دیگری ارتباط برقرار کند.

در صمیمیت جنسی ارج نهادن به تفاوت‌ها را پیوند در رابطهٔ عاشقانه نیز حائز اهمیت است. دکتر رابرت استولر، هم‌اکنون که به من و شاگردانش تذکر داده، در مقالات متعدد نیز خاطرنشان کرده که ما در تأیلات جنسی عمیقاً روی تجربه‌های درونی خود متمرکز هستیم و در عین حال زادان را با دیگری ارتباط برقرار می‌کنیم. این در واقع همان روشی است که ما را از کد دیگر متمایز می‌کند و برای رسیدن به رابطهٔ جنسی مطلوب به هم پیوند می‌دهد. تقویت رابطهٔ دوستانه و صمیمی سبب گسترش یکپارچگی در روابط می‌شود.

اصل نهم: به تعویق انداختن قضاوت اخلاقی، هنگام بررسی روابط فرازناشویی. هشجاری آگاهانه مستلزم آن است که از تمایل به فیلتر کردن مشاهداتمان با عدسی قضاوت‌های پیشین یا قضاوت زود هنگام دست برداریم

و ذهنمان را باز بگذاریم تا رویدادها را همان گونه که هست بپذیریم. COAL در رشته عصب شناسی میان فردی، حروف ابتدایی کنجکاوی،^۱ فکر باز داشتن،^۲ پذیرا بودن^۳ و عشق ورزیدن^۴ است که از آن برای توصیف تجربه هشیاری آگاهانه استفاده می کنند. اگر در سابقه یک زوج رابطه فرازنشویی وجود داشته باشد، هشیاری آگاهانه شما و استفاده از COAL برای کمک جداگانه به هر دو نفر آنها و یافتن روشی برای بازسازی گسستگی ها در یکپارچگی رابطه شان بسیار تعیین کننده است. با مطالعه گزارش های بالینی متعدد و شرح تجربه های شخصی متخصصان، که در این کتاب ارائه شده است، به پیشنهادهایی الهام بخش در زمینه بهره گیری از هر یک از این اصول دست می یابید. حضور ما به عنوان درمانگر، شامل هدایت همسران در رسیدن به شجاعت و تعهد لازم برای بازسازی از هم گسستگی ناشی از رابطه فرازنشویی، مبنای یکپارچگی مجدد و حتی بازسازی یکپارچگی است.

این اصول یادآوری می کنند که به نیز بخشی از فرایند درمان هستیم و به این ترتیب بهبود کامل می شود. با توجه به نظریه علم عصب زیست شناسی میان فردی این چنین تمامیتی از روند خود سازما دهی نشئت می گیرد. حرکتی است طبیعی، منعطف و انطباقی که برای ایجاد هماهنگی راه با یکپارچگی پدید می آید. به روش های مختلف می توانیم برای ایجاد حالت هشیاری تلاش کنیم تا یکپارچگی به طور طبیعی در سیستم پیچیده روابط همسران پدید آید. رابطه فرازنشویی در فرایند ایجاد یکپارچگی ایجاد مانع می کند. مضاوت اخلاقی ما در مورد رابطه فرازنشویی ممکن است در افزایش این مانع سهیم باشد. به هر یک از همسران با توجه به محدودیت های ذهنی که با دقت در این کتاب معرفی شده اند- فرصت دهید تا با روش های مختلف علت بروز

روابط فرازناشویی و چگونگی بازسازی احتمالی و روند یکپارچه بهبود را که همان دوباره‌سازی است دریابند.

اصل دهم: عمیق‌تر شدن برای ایجاد معانی مشترک. یکپارچگی شرح حال، حالت، حافظه، آگاهی، زمان و هویت، به نوعی با آخرین اصل مهم ما ارتباط دارند. معانی از بخشی از زندگیمان پدید می‌آیند که در شرح حال به اشتراک می‌گذاریم و همان قدر که به تاروپود هویت مشترکمان به عنوان زوج بافته شده‌اند، با هویت فردی ما نیز درآمیخته‌اند. معانی از بررسی عمیق ارزش‌های زندگی به دست می‌آیند. وقتی این ذهنیت درونی را بررسی می‌کنیم، از مهارت‌های نام‌فکران برای افزایش خودشناسی استفاده می‌کنیم. زمانی که این بررسی را به هم‌زمان، میان می‌گذاریم، مهارت نظام فکری همدلانه را به دست می‌آوریم و رنگی که عمیق‌تر بررسی می‌کنیم و با همکاری یکدیگر معانی را آشکار می‌سازیم، یکپارچگی نظام فکریمان را توسعه می‌دهیم که موجب گسترش حالت همدلانه، تفهیم و تأثیر نسبت به خود و دیگری می‌شود.

با به کارگیری اصولی که در این کتاب فواید العاده می‌یابید، متوجه می‌شوید که یکپارچگی زندگیتان افزایش یافته است. دستیابی به مفاهیمی که در خدمت سلامت دیگران باشد از گنجینه‌های مخفی متخصص سلامت روان است. با توجه به دیدگاه‌های قابل توجه جان و جولی ناتمی در استفاده از علم برای درک و بهبود سلامت روابط، این فرصت مناسب به ما داده شده که برای یافتن این معانی، به اشتراک گذاشتن زندگیمان و به ارمغان آوردن محبت و شفقت بیش‌تر برای جهان، به یکدیگر کمک کنیم. از ما چه انتظاری است از این دارید؟ لذت ببرید!

دکتر دنیل جی. سیگل

مؤسس مجموعه ویراستار و مجموعه نورتین در عصب‌زیست‌شناسی

میان‌فردی

