

چالش‌های رایج در زوج‌درمانی

تألیف

جو دیت پ. لویت

ترجمه

دکتر امید عیسی‌نژاد

استادیار گروه مشاوره خانواده دانشگاه کردستان

چهرین ظیم‌نر

دانشجوی - سره مشاوره خانواده

جودیت پ. لویت

چالش‌های رایج در زوج‌درمانی

ترجمه: دکتر امید عیسی‌نژاد، شیرین عظیمی‌فر

فروست: ۱۰۵۱

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند

صفحه‌آرا: خدیجه دودانگه

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکی

ناظر چاپ: مهدی خان‌کشلو

چاپ: سال ۱۳۹۶، روشنی: روشنی

چاپ اول، آذر ۱۳۹۶، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۶۵-۶

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.jma.pub.ir

سرشناسه: لویت، جودیت پ.، Leavitt, Judith P.

عنوان و نام پدیدآور: چالش‌های رایج در زوج‌درمانی/

تألیف جودیت پ. لویت؛ ترجمه دکتر امید عیسی‌نژاد،

شیرین عظیمی‌فر.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص. قطع: وزیری.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۶۵-۶

یادداشت: عنوان اصلی: Common Dilemmas in Couple Therapy, 2010

عنوان دیگر: تنگناهای رایج در زوج‌درمانی.

موضوع: زوج‌درمانی، Couples Therapy، همکاری

بیمار، Patient Compliance

شناسه افزوده: عیسی‌نژاد، امید، ۱۳۶۳-، مترجم، عظیمی‌فر،

شیرین، ۱۳۶۹-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ت ۸۷/۵/۴۸۸ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۴۳۳۹۶

مرکز پیش انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی تهران بلوار کشاورز، بین خ کمالی و خ کمالی، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجاز، تلفن ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت خ نامجو، روبروی ورزشگاه سعدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۱۷۰۰۰

شعبه ساری بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱-۸۰۰۰۰۰۰۰

شعبه کرمانشاه خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۲۲۰۴۸۳۸

بها: ۲۲۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید.

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

فهرست مطالب

تقدیر و تشکر.....	۹
سخن مترجم.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳

بخش اول - کار کردن با همسر دشوار

فصل اول - انواع همسران دشوار.....	۲۷
فصل دوم - مرور اجمالی.....	۴۵
فصل سوم - راهکارهای درمان: همسران دشوار تهاجمی.....	۵۷
فصل چهارم - راهکارهای درمانی: انواع مختلف همسران دشوار.....	۸۵

بخش دوم - رازها و زوج درمانی

فصل پنجم - رازها و مسایل مرتبط با آنها.....	۱۰۷
فصل ششم - پویایی‌های رازها.....	۱۱۵
فصل هفتم - چالش بررسی رازها در زوج درمانی.....	۱۲۹
فصل هشتم - راهبردها و راهکارها برای درمانگران.....	۱۴۱

بخش سوم - طرز برخورد با همسری که نمی‌خواهد یا نمی‌تواند تغییر کند

فصل نهم - پویایی‌های مسایل متقاطع در روابط زناشویی.....	۱۶۳
فصل دهم - نقش‌های درمانگر، تجربه‌ها و راهکارها.....	۱۸۳

بخش چهارم - جدا شدن و فروپاشی رابطه زوجین

فصل یازدهم - پویایی‌های فرآیند جدایی.....	۲۱۷
---	-----

۲۳۱	فصل دوازدهم - مراحل جدایی، راهکارهای درمانی، نقش‌ها و تجارب درمانگر
۲۷۳	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۷۵	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۷۹	درباره مؤلف

www.ketab.ir

من چگونه می‌توانم به یک زوج کمک کنم تا با مسئله خیانت و درد و رنج ناشی از آن کنار بیایند؟

آیا می‌توانم به آنها کمک کنم تا از این آشفتگی عبور کنند و به موضع ایجاد ارتباط و بخشودگی دست یابند؟

وقتی زوج دچار وقفه شده‌اند باید چه کار کنم؟ چگونه خود را از فریاد کشیدن بر سر همسران باز دارم؟

تاکنون جلسات زوج‌درمانی خسته‌کننده، طاقت‌فرسا، پرچالش و پرتنش را تجربه کرده‌ام، ولی چرا؟ علت آن است که مایل به طرح شده در این جلسات، پیچیده و بغرنج بوده‌اند و احساسات شدید خشم، آزار و ترس در آنها جریان داشت. گویی قلب‌های مراجعان دریده شده بود و قلب من نیز احساس سنگینی می‌کرد. توانایی در حفظ رابطه‌های مشکل‌دار و مهارت‌های پیشرفته‌ای که داشتم به چالش کشیده شده بودند. من و زوجین، راجحه‌کننده با مسایل مبهم و پیچیده‌ای در زمینه صمیمیت درگیر بودیم. برای مثال چگونه می‌توانیم در صورت نداشتن ارتباط صمیمانه با یکدیگر، فردیت خود را نیز حفظ کنیم؟

معمولاً هنگام استراحت روند جلسه را بارها مرور می‌کنم، رویدادها را دسته‌بندی می‌کنم، مجدداً کار می‌کنم، طرح‌ریزی می‌کنم و در نهایت بازهم احساس ناراحتی می‌کنم. روز بعد با همکارانم تماس می‌گیرم و دغدغه‌هایم را با آنها در میان می‌گذارم، آنها مرا درک می‌کنند، زیرا خودشان نیز چنین تجاربی داشته‌اند. اکنون با داشتن ۳۶ سال تجربه کاری می‌توانم در مدیریت این مسایل از مهارت‌های پیشرفته، خرد و همدلی استفاده کنم. اما وقتی تنها ۵ یا ۱۰ سال تجربه کار داشتم، در چنین مواقعی چه کار می‌کردم؟ درمانگران جوان و درمانگران باتجربه چگونه می‌توانند با استرس و چالش موجود در این کار طاقت‌فرسا مواجه شوند؟

بر این اساس تصمیم گرفتم سمینارهایی را درباره نحوه کار کردن با مسایل وخیم و دشوار برای متخصصان برگزار کنم و در آموزشگاه متخصصان ماساچوست، دوره‌های متعددی را درباره رایج‌ترین و چالش‌برانگیزترین موقعیت‌های شغلی برگزار کردم. درمانگران در این دوره‌ها شرکت می‌کردند، به صحبت‌ها گوش می‌دادند و تجارب‌شان را با یکدیگر در میان می‌گذاشتند. وقتی پویایی‌ها و الگوهای تعامل این موقعیت‌های چالش‌برانگیز را به آنها می‌آموختم و بر راهکارها، تجارب و نقش‌های درمانگر متمرکز می‌شدم، آرامش ملموسی بر فضا حکم‌فرما بود. زوج‌درمانگران شوق فراگیری و دریافت کمک داشتند. شرکت‌کنندگان درباره جلسات گفتگو می‌کردند. آنها در سمینارهای بیشتری شرکت می‌کردند

و مطالبی را می‌آموختند و من نیز متقابلاً از آنها می‌آموختم. ما با یکدیگر بر سر این موضوعات دشوار بحث می‌کردیم، راهنمایی‌های من جرقه‌ای در ذهن آنها ایجاد می‌کرد و انرژی و خلاقیت‌شان را تجدید می‌کرد. به‌علاوه در طول این مدت دست از نوشتن برنداشتم.

بعد از جلسات زوج‌درمانی سریعاً به خانه می‌آمدم تا تجارب و بینش‌هایی که کسب کرده بودم را یادداشت کنم. شور و هیجان زیادی داشتم، عمیقاً ماهیت هر مسئله و تجربه‌هایم به‌عنوان یک درمانگر را مورد بررسی قرار می‌دادم. جلسات زوج‌درمانی برای من همانند یک آزمایشگاه زنده بود. درباره اینکه اتفاقات چگونه رخ داده‌اند، چه نوع الگوهای تعاملی ایجاد شده‌اند، چگونه مسیر پیش‌روی را پیدا کرده‌ام و چگونه به افراد کمک کرده‌ام تا به بخشودگی، پذیرش و حل مسئله دست یابند، می‌اندیشیدم. همچنین کتاب‌های بسیاری را در این زمینه مطالعه کردم و متوجه شدم که هیچ‌یک از آنها مانند کتابی که در حال تألیف آن هستم نیست.

کتاب که من روی دارید، حاصل این تجربه‌ها است. این کتاب درباره ۴ موقعیت چالش‌برانگیزی است که زوج‌درمانگران هرروز در مطب‌های خود با آنها مواجه می‌شوند:

۱. کار کردن با همسر دشوار
 ۲. رازها
 ۳. کار کردن با همسر که نمی‌تواند یا نمی‌تواند تغییر کند
 ۴. از هم‌پاشیدگی رابطه رستنی
- درباره نحوه بررسی کارآمد این موضوعات توسط زوج‌درمانگران، منابعی موجود نیست. این کتاب از لحاظ بررسی این چهار مسئله، منحصربه‌فرد است، زیرا اغلب کتاب‌های زوج‌درمانی و آموزش‌ها عمیقاً به این موضوعات نپرداخته‌اند. هریک از این مسائل چالش‌برانگیز مخاطرات، هیجانات شدید و ناامیدی‌های عمیق موجود در روابط صمیمانه بشر را دربردارند. هدف این کتاب این است که:
۱. پویایی‌های هر موقعیت چالش‌برانگیز را عمیقاً مورد بررسی قرار دهد و با ذکر نمونه آنها را توضیح دهد.
 ۲. راهکارهای بسیاری را برای مواجه‌شدن با این مشکلات در اختیار درمانگران قرار دهد.
 ۳. به زوج‌درمانگران کمک کند تا در حین انجام این کار، تجربه‌های عمیق خود را درک و مدیریت کنند.

این موقعیت‌های دشوار دربردارنده مسایلی آزاردهنده و پیچیده هستند که در حیطه تاریک روابط صمیمانه انسان‌ها نفوذ می‌کنند. این مسایل درباره خیانت، مخالفت و فقدان‌های شدید هستند. باین‌وجود به غلبه بر موانع، تغییر، بهبود و تسکین نیز مرتبط می‌شوند. در این کتاب آسیب‌ها، شرارت‌ها و درماندگی‌هایی که با این تجارب همراه هستند را به‌تفصیل شرح داده‌ام و درباره زوجینی توضیح داده‌ام که ناامید هستند. یکدیگر را آزار می‌دهند و یا ترک می‌کنند. همچنین توضیحاتی را

درباره زوجینی ارائه کرده‌ام که برخلاف انتظار، در مسیر خودشناسی قدم برداشته‌اند، از یکدیگر چیزهایی آموخته‌اند و به یکدیگر نزدیک‌تر شده‌اند. مسیر بهبود هم برای زوجین و هم برای درمانگر دلسردکننده و هراس‌آور است. راهکارهای درمانی مختلفی که برای هر موقعیت دشوار ارائه شده‌اند، نکات دقیق و ظریفی برای گام برداشتن در راستای بهبود در بردارند. شرح حال زوج‌های بسیاری به‌عنوان نمونه ذکر شده است. این مطالعه‌های موردی وضعیت زوجینی که با رنج، خشم و درماندگی ناشی از این مخمصه‌ها در کشمکش قرار گرفته‌اند، را به تصویر می‌کشند. به‌علاوه راهکارهایی که به زوج کمک می‌کنند تا به درک، رشد و بخشودگی دست یابند را نشان می‌دهند.

من در این کتاب نقش تخصصی و مهمی را که زوج‌درمانگران می‌توانند برای هدایت زوج در راستای تسکین، ازدواری و شروع مجدد ایفا کنند، نشان داده‌ام. شما به‌عنوان درمانگر هنگام پرداختن به این مخمصه، نقش‌های بسیاری را ایفا می‌کنید: حمایت‌کننده، مواجهه‌کننده، شاهد، هدایت‌گر، داور، رهبر، راهنما و کزگردان؛ همچنین باید مراجعان خود را با محدودیت‌ها، مسیر عمل، هشدارها، معنی و مفهوم، بینش عمیق و اطمینان‌دهی مواجه کنید. بنابراین لازم است که فردی همه‌فن‌حریف و انعطاف‌پذیر باشید و در دید بلند بتوانید چندین بار نقش‌تان را تغییر دهید. کار کردن در این موقعیت‌های دشوار و چالش‌برانگیز، ستون مهارت‌های پیشرفته، تعادل، شکیبایی، مهربانی، خردمندی و استقامت است و مهم‌ترین آنها این است که زوج معمولاً تعادل‌شان را از دست می‌دهند، شما بتوانید تعادل را دوباره برقرار کنید. این کار مستلزم این است که تصویری بزرگ‌تر از رابطه زوج مشاهده کنید و از مسایل و بحران‌هایی که در جلسه مطرح شده‌اند، فراتر روید.

در طول انجام این کار، احساسات و تجربه‌های درمانگر با مورد تشخیص و توجه قرار گیرند. شما به‌عنوان درمانگر باید اغلب اوقات با تمام قوا و توجه کامل کار کنید. علاوه بر احساسات مراجعان، احساسات شخصی شما نیز می‌تواند ناپخته و تضعیف‌شده باشد. این کتاب احساسات درمانگر را مورد بررسی قرار می‌دهد تا به تجربه شما اعتبار بخشد و آن را طبعاً جلوه دهد. به‌علاوه این کتاب به شما هشدار می‌دهد که احساسات‌تان را تجربه کنید، زیرا در غیر این صورت ممکن است احساساتی که نسبت به آنها بی‌توجه بوده‌اید در کار زوج‌درمانی مداخله کنند؛ برای مثال اگر یک زوج قصد جدایی داشته باشند شما ممکن است برای حفظ رابطه آنها تلاش زیادی کرده باشید و مدت طولانی با آنها کار کرده باشید. اگر یک زوج دچار وقفه شده باشند شما ممکن است مسئولیت زیادی را در کار کردن با آنها بر عهده بگیرید. شناخت این تجربه‌ها به شما کمک می‌کند تا به پیش‌روی ادامه دهید.

اگرچه این کار خیلی دشوار است، اما می‌تواند بسیار رضایت‌بخش هم باشد؛ برای مثال وقتی به زوجی که با مسئله خیانت مواجه هستند کمک می‌کنید تا مجدداً به تسکین، گشودگی و اعتماد دست یابند، احساس خشنودی و رضایت بسیاری را تجربه خواهید کرد. وقتی زوجی که نمی‌توانند از سرزنش کردن و حمله کردن به یکدیگر دست‌بردارند، از طریق آموزش‌هایی که در جلسات درمان به

آنها ارائه می‌کنید به درک و توجه بیشتری نسبت به یکدیگر دست می‌یابند، شما دوباره نسبت به کارتان و بهبود روابط اعتقاد پیدا می‌کنید. این کار می‌تواند بهترین و عالمانه‌ترین جنبه‌های خویشترن حرفه‌ای شما را آشکار کند. ما برای انجام این کار نیاز به کمک داریم، مشورت کردن با همکاران عامل مهمی برای کسب موفقیت در این کار است. بنابراین باید منابعی را پیدا کنید تا شما را راهنمایی کنند و ایده‌هایی را در اختیارتان قرار دهند. هدف من از تألیف این کتاب این بود که به زوج‌درمانگران در انجام این کار طاقت‌فرسا و پرجنب‌وجوش کمک کنم.

رویکرد نظری به‌کار رفته در این کتاب رویکرد پدیدارشناسی است. پدیدارشناسی دو شاخه اصلی دارد: "پدیدارشناسی استعلایی" که اساساً توسط ادموند هوسرل (۱۹۳۸-۱۸۵۹) گسترش یافت و "پدیدارشناسی وجودی" که اساساً توسط تألیفات مارتین هایدگر (۱۸۸۹-۱۹۷۶) گسترش یافت، پدیدارشناسی استعلایی بر ادراک تمرکز می‌کند.

اسپینلی (۱۹۸۹) در کتاب خود تحت عنوان "جهان تفسیر شده: مقدمه‌ای بر روان‌شناسی پدیدارشناختی" می‌نویسد: "موضوعاتی که ما آنها را درک می‌کنیم (شامل افرادی که با آنها در تعامل هستیم به‌علاوه خودمان) وجودشان بسته به معنایی است که هر یک از ما به آنها می‌بخشیم." واقعیت ما از پردازش معنی و مفهومی که به چیزها می‌بخشیم گسترش می‌یابد. پدیدارشناسی وجودی اساساً مبتنی بر آن وجودی است که توسط انسان‌ها به‌صورت فردی تجربه می‌شود. این رویکرد دربردارنده مفاهیم وجودی کلیدی از قبیل ارادی، سالک، تنهایی و پوچی است.

اسپینلی (۱۹۸۹) در تعریف روان‌شناسی پدیدارشناختی از هر دو شاخه پدیدارشناسی استفاده کرده است. او با در نظر گرفتن تلفیق این دو شاخه می‌نویسد: "در نهایت، نتیجه‌گیری‌های شما درباره معنا و مفهوم نقاشی به این بستگی دارد که کدام یک از این تفهیرها می‌تواند تنشی که شما در اثر مواجهه با بی‌معنایی تجربه کرده‌اید را به نحو رضایت‌بخشی کاهش دهد." (در اینجا منظور از نقاشی، هر چیزی است که در ادراک ما قرار دارد).

اسپینلی (۱۹۸۹) روان‌شناسی پدیدارشناختی را "مطالعه و بررسی تجربه هوشیار فرد از جهان" تعریف می‌کند: "روان‌شناسی پدیدار شناختی ارزیابی تجربه هوشیارانه ما از جهان را به‌عنوان هدف اصلی خود قرار می‌دهد." تجربه ذهنی شخصی به‌دوراز هرگونه تعصب و غرض‌رزی در مرکز توجه قرار دارد. هر انسانی متحصربه‌فرد است و به شیوه خودش جهان را می‌نگرد. بر طبق نظر کرچنر (۲۰۰۰) آگاهی، نقش مرکزی دارد و از ارتباط داشتن با محیط اطراف، حس کردن با تمام حواس و تلفیق ادراک با معنا رشد می‌کند. یکی از اهداف روان‌شناسی پدیدارشناختی شکوفایی استعدادهای بالقوه فرد است که نه از طریق سازگاری با هنجارهای اجتماعی بلکه به‌واسطه گسترش ادراک‌های فرد و امکانات حاصل می‌شود. ما از طریق تجربه کردن می‌آموزیم.

از آنجا که بر اساس رویکرد پدیدارشناسی هیچ راهی برای شناخت دقیق واقعیت وجود ندارد، هدف درک کردن نسبی ادراک و مفاهیم هر فرد است (برآزید، ۱۹۹۳). برای مثال اگر گروهی از ما

داخل یک اتاق باشیم آنگاه فردی داخل شود و یک گلوله برفی به سمت هر یک از ما پرتاب کند، یکی از ما ممکن است با این کار سرگرم شود، دیگری ممکن است عصبانی شود و یا بترسد. احساسی که به هر یک از ما دست می‌دهد به ادراکمان بستگی دارد. فردی که از این اتفاق عصبانی است، ممکن است پرتاب‌کننده گلوله برفی را فردی پرخاشگر و مرافعه‌جو درک کرده باشد. ادراک این فرد عصبانی این است که پرتاب‌کننده گلوله برف قصد داشته است به او آسیب بزند. او چنین معنایی به این موقعیت بخشیده است.

فولر (۱۹۹۰) می‌نویسد: "پدیدارشناسی مستلزم این است که مفاهیم دقیقاً همان‌گونه که در زندگی روزمره پدیدار می‌شوند و بدون به‌کارگیری کورکورانه پیش‌فرض‌های مرسوم درک شوند." به‌علاوه پدیدارشناسی مستلزم مطالعه نحوه به وقوع پیوستن رویدادها و دستیابی به خصیصه یا هستی پنهان آنها است. ما انسان‌ها - توجه کردن به ساختار مفهوم رویدادها گرایش نداریم. پدیدارشناسی الگوهای ساختاری که با مفهوم رویدادها ملازم هستند را مورد بررسی قرار می‌دهد.

اسپینلی (۱۹۸۹) درمان پدیدارشناختی را به‌منزله تلفیق مفاهیم دو شاخه پدیدارشناسی می‌داند. هدف درمانگر پدیدارشناس این است که به افراد کمک کند ادراک‌شان از زندگی را بررسی کنند، توضیح دهند و سپس مجدداً آن را ارزیابی کنند تا این‌گونه تسلط و کنترل بیشتری بر زندگی‌شان به دست آورند. وظیفه درمانگر این است که به بنیای درونی مراجع وارد شود تا بتواند به بهترین شکل ممکن آن را درک کند، در معرض دیدگاه‌ها، او درباره جهان قرار گیرد و همانند یک آینه این دیدگاه را به خود مراجع انعکاس دهد تا او به آنها توجه کند. برای انجام این کار درمانگر باید تا آنجا که امکان‌پذیر است عقاید و فرضیه‌های خود را کنار بگذارد تا بتواند دنیای مراجع را به‌وضوح مشاهده کند.

کار درمانگر این است که بفهمد دنیای مراجع از کجا آغاز می‌شود، به او کمک کند تا از ادراک خویش آگاهی یابد و بیاموزد که این ادراک‌ها چگونه به معانی و مفاهیم بدل می‌شوند. درمانگر به مراجع کمک می‌کند تا متوجه شود ادراکات او چیزی فراتر از واقعیت است. تمرکز درمان بر این است که در آن لحظه چه چیزی در موقعیت آشکار می‌شود. پایه و اساس روان‌شناسی بررزی، تجربه بلافصل و آگاهی است. "درمان بر تجربه بلافصل / اینجا و اکنون / مراجع و درمانگر تأکید زیادی دارد." کار درمان این است که به‌گونه‌ای به تغییر دیدگاه مراجع کمک کند تا امکانات، اکتشافات و آزمایش‌های جدیدی در مقابل او قرار گیرند.

روان‌شناسی گشتالت درمانی توسط چند تن از روان‌شناسان آلمانی در دهه‌های ۱۹۳۰، ۱۹۴۰ ابداع شد. روان‌شناسان گشتالتی رابطه شیء و زمینه آن را بررسی می‌کردند. زینکر (۱۹۹۴) درباره یکی از اصول روان‌شناسی گشتالت چنین می‌نویسد: "شیوه ادراک یک شیء به موقعیت کلی که شیء در آن قرار گرفته است، مرتبط است." بنابراین ادراک توسط رابطه میان اجزاء و تجربه هر جزء تعیین می‌شود. گشتالت درمانی عمیقاً از پدیدارشناسی تأثیر پذیرفته است. ویلر (۱۹۹۴) که یک گشتالت درمانگر

است، می‌نویسد: "پدیدارشناسی پویا اساس تمام آثار گشتالتی است" "پدیده روان‌درمانی (اسپینلی، ۱۹۸۰) که با تجربه شخصی بیمار ارتباط نزدیک دارد یکی از زیباترین جنبه‌های گشتالت‌درمانی است" (بیومونت، ۱۹۹۴). ویلر (۱۹۹۴) توضیح بیشتری درباره پدیدارشناسی بیان می‌کند: "پدیدارشناسی مطالعه سازمان تجربه است، چگونه زندگی فرد توسط دیدگاهش سازمان می‌یابد و او چگونه آن تجربه را درک می‌کند و به آن معنا می‌بخشد."

فریتز پرلز و همسرش، لورا پرلز، گشتالت درمانی را گسترش دادند. پرلز تحت تأثیر بسیاری از متفکران و فلسفه‌های زمان خود از قبیل پدیدارشناسی، آیین بودایی و روان‌شناسی گشتالت قرار داشت. او اصول ادراک را در روان‌شناسی گسترش داد و بر مفهوم زمینه در روابط انسان تأکید کرد. او در کار درمان به واسطه احساسات و هیجانات مراجعان در لحظه حال بر تجربه بلافصل تأکید می‌کرد. گشتالت‌درمانگران بعدی (زینکر، ۱۹۹۴؛ ویلر و باخمن، ۱۹۹۴)، کار کردن با زوجین و خانواده‌ها را وارد گشتالت‌درمانی کردند. آنها بر تجربه‌ها و مرزهای روابط تأکید می‌کردند. زینکر (۱۹۹۴) می‌نویسد: "درمانگر به تجربه هر یک از آنها اعتبار می‌بخشد درحالی‌که آنها را ترغیب می‌کند تا به دیدگاه‌های یکدیگر احترام بگذارند."

بنابراین درمان پدیدارشناسی و زوج‌درمانی با یکدیگر تناسب دارند. درمانگر مداخلاتی را انتخاب می‌کند که ادراکات مراجعان را شفاف کند و درک آنها نسبت به اینکه چگونه این ادراکات به مفاهیمی در واقعیت تبدیل می‌شوند را افزایش دهد. همچنین درمانگر مداخلاتی را انتخاب می‌کند که همسران بتوانند به واسطه آنها تجربه‌هایشان را گسترش دهند.

درمان شناختی رفتاری و درمان پدیدارشناسی اصول و باورهای مشترک بسیاری با یکدیگر دارند. هر دو درمان بر اهمیت ادراک، فرآیند مفهوم‌سازی، اهمیت تجربه در ساختن مفاهیم جدید، اهمیت درک دیدگاه مراجع از واقعیت و تأثیر محیط بر شکل‌گیری واقعیت مراجع تأکید می‌کنند. در هر دو درمان، درمانگر نقش فعالی را بر عهده دارد و به کشف ادراکات و مفاهیم جدید کمک می‌کند (باکوم، اسپتین و لاتایلا، ۲۰۰۲؛ کیم و لاپین، ۲۰۰۲). اسپینلی (۱۹۸۶)، شباهت‌های میان رفتارگرایی و روان‌شناسی پدیدارشناختی را مطرح می‌کند: "پدیدارشناسی و رفتارگرایی هر دو بر مشاهده و توصیف تمرکز دارند و بر اهمیت محرک‌های بیرونی به عنوان کاتالیزور عمل تأکید می‌کنند." او درباره روان‌شناسی شناختی می‌نویسد: "روان‌شناسان شناختی درباره نتایجی که روان‌شناسی پدیدار شناختی به آنها دست یافته است؛ (برای مثال درباره ادراک) اختلاف نظر زیادی ندارند." بسیاری از راهکارهایی که در این کتاب ارائه شده است از درمان‌های شناختی رفتاری گرفته شده است.

مداخلات ارائه شده در این کتاب از گشتالت درمانی فریتز پرلز (۱۹۶۹) و زوج‌درمانگران و خانواده درمانگران گشتالتی مانند سونیا نویس و جوزف زینکر تأثیر پذیرفته‌اند. یکی از اقدامات مهم پرلز، پرداختن به تجربه زمان حال بود. او به مراجعان کمک می‌کرد تا بر موقعیت‌ها و احساسات موجود در لحظه کنونی تمرکز کنند. مداخلات این کتاب تحت تأثیر خانواده‌درمانی سیستمی نیز قرار دارند.

جوزف زینکر (۱۹۹۴) گشتالت درمانگری است که حوزه گشتالت درمانی را به زوج درمانی و خانواده درمانی گسترش داد. او درباره ارتباط میان توسعه گشتالت درمانی و کار سیستمی توضیح می‌دهد: "خواننده باید از ارتباط نظریه سیستمی، نظریه میدانی و روان‌شناسی گشتالت آگاه باشد." زینکر شدیداً تحت تأثیر خانواده درمانگران سیستمی مانند کارل ویتاکر و ویرجینیا ستیر قرار داشت. درمانگران همچنین باید هنگام شروع کار از ادراکات و مفاهیم خود آگاه باشند تا آنها را بر مراجعان تحمیل نکنند. درمانگران باید دیدگاهی فراتر از ارزش‌ها و فرهنگ خود داشته باشند تا بتوانند این پیش‌فرض‌ها را کنار بگذارند و واقعیت‌های مراجعان را درک کنند. بنابراین، درمانگران بخش اساسی زوج درمانی هستند و باید از تجربه خود و تأثیر آن آگاه باشند.

رویکرد من در زوج درمانی از آثار "آر. دی. لاینگ" نیز تأثیر پذیرفته است. کار او در بررسی لایه‌های معنایی بینایی که در مقابل ما قرار دارند بی‌نظیر است. او به بررسی عمیق رفتار و آگاهی زیربنایی پدیده فعلی می‌پردازد. "لاینگ وظیفه خود را کشف کردن معانی پنهان در رفتار افراد روان رنجور می‌داند." او به ما سازه‌های پرداخت و با حضور، همدلی و اطمینان‌دهی به مراجع، نهایتاً موقعیت مراجع را بازسازی می‌کند. به س‌هایی که او در مقابل آنها از خود دفاع می‌کرد پی می‌برد. " (اسپینلی، ۱۹۸۹). ژرفای حقایق لاینگ درباره الگوها و پیچیدگی‌های تجربه بشر اهمیت پیچیدگی روابط صمیمانه را به من آموخت. خاصه به کتاب لاینگ (۱۹۶۹) تحت عنوان "خویش‌تن تقسیم‌شده" و کتاب پرلز (۱۹۶۹) تحت عنوان "مرواح گشتالت درمانی" مراجعه کند.

من به هنگام کار کردن با زوجین اغلب به آنچه در جلسه درمان تجربه می‌کنند و کشف پویایی‌هایی که در لحظه کنونی میان آنها وجود دارد، می‌پردازم. در این کتاب تأثیرات آموزش‌های من در زمینه‌های درمان پدیدارشناسی، گشتالت درمانی، خانواده درمانی سیستمی و درمان شناختی رفتاری مشهود است. برای بررسی ماهیت مسایل و دستیابی به روش‌های بی‌بی کار کردن در موقعیت‌های دشوار و چالش برانگیزی که در این کتاب مطرح شده است، به یک رویکرد نیاز است. این موقعیت‌های چالش برانگیز شامل پویایی‌های چند سطحی، هیجانات شدید، امکان خیانت، امکان ف‌باشی رابطه، احساس گناه، انکار و اجتناب است. مسایل اصلی این موقعیت‌ها شامل مسئولیت، مسئولیت‌پذیری و پاسخ‌گویی، وقفه، مقاومت و استرس شدید است. برای مثال کتاب‌هایی درباره رازها و خیانت نوشته شده است اما با وجود اینکه مسئله رازها و خیانت در زوج درمانی بسیار رایج می‌باشند، در این کتاب‌ها چندان به نحوه مواجه شدن با این مسایل پرداخته نشده است. کتابی که در پیش روی دارید به زوج درمانگرانی که در جستجوی روش‌هایی برای مدیریت کردن این موقعیت‌های دشوار و چالش برانگیز و همچنین به دنبال کسب حمایت برای خودشان به عنوان یک درمانگر می‌باشند، کمک می‌کند. موقعیت‌هایی که در این کتاب به آنها پرداخته‌ام دشوار و فراگیر هستند و مستلزم توجه زیاد از جانب درمانگر می‌باشند.

این کتاب از چهار بخش تشکیل شده است:

- کار کردن با یک همسر دشوار
- رازها در زوج‌درمانی
- کار کردن با همسری که نمی‌خواهد یا نمی‌تواند تغییر کند
- فروپاشی رابطه زناشویی

هر بخش از کتاب شامل چندین فصل است که هر کدام از آنها، سه درون‌مایه اصلی دربردارد. اولاً تعریفی از مسئله مورد نظر، بیان شده است؛ مثال‌ها، زیرشاخه‌ها، مراحل و نکات دقیق و ظریف مرتبط با هر مسئله مورد بررسی قرار گرفته است و منابع دیگر مرتبط با آن مسئله مورد بحث قرار گرفته است. دوماً راهکارهای گسترده و کاربرد آنها توضیح داده شده‌اند. این راهکارها بر تجربیات من و رویکردهای درمانی که در بالا مطرح شدند، مبتنی می‌باشند. راهکارها اغلب بر اساس هدف مداخله به چند زیرگروه تقسیم شده‌اند. سوماً عمق احساسات و چالش‌هایی که درمانگر در حین زوج‌درمانی تجربه می‌کند بررسی شده است و در هر فصل نمونه‌های مرتبط با مسئله گنجانده شده است. نمونه‌های مطرح شده در این کتاب از پیشینه نمونه‌های مختلف هستند و نمایانگر فرد یا زوج خاصی نمی‌باشند. به علاوه، منظور از رازهای و حفظ حریم شخصی افراد و زوجین از ارائه هرگونه اطلاعات تعیین‌کننده هویت خودداری شده است.

بخش اول به موضوع کار کردن با همسران دشوار می‌پردازد. همان‌طور که در فصل دوم عنوان کرده‌ام کار کردن با یک همسر دشوار ممکن است سلامتی شما را به خطر بیندازد. شما احتمالاً تپش قلب، انقباض عضلات، میل غیرقابل کنترل به فرار، کشیدن، تمایل به پرخاشگری، احساس بی‌کفایتی، درماندگی و تمایل به ترک کردن حرفه‌تان را تجربه خواهید کرد. بنا بر تعریف، همسر دشوار فردی است که مانع پیشروی فرآیند زوج‌درمانی می‌شود. زوج‌درمانگر، چگونه می‌تواند در مقابل مقاومت، اقدامات زیرکانه و سرزنش‌های چنین فردی ایستادگی کند؟ او چگونه می‌تواند به مراجع دشوار و همسرش کمک کند تا گشودگی و صمیمیت بیشتری را تجربه کنند؟ فصل اول به بررسی پویایی‌های همسر دشوار و انواع همسران دشوار (۶ نوع) می‌پردازد. به علاوه در این فصل توضیحی درباره الگوی "هانا" برای کار کردن با همسران دشوار ارائه شده است. رازهای ماهیت رفتار همسران دشوار پایان می‌یابد. فصل دوم کلیاتی را درباره نحوه کار کردن با همسر دشوار در زوج‌درمانی مطرح می‌کند. این فصل شامل بررسی تجربه درمانگر، برقراری ارتباط و اتحاد با همسر دشوار و زوج، حفظ تعادل از طریق رویکرد سیستمی، مروری بر فنون و توصیفی از ماهیت رفتار همسر دشوار است. فصل سوم راهکارهای ویژه و جامعی را برای مواجه شدن با سه چالش بزرگ در کار کردن با همسران دشوار در زوج‌درمانی شامل مسایل مرتبط با کنترل، مسئولیت‌پذیری و خارج شدن از لاک دفاعی ارائه می‌کند و راهکارهای بسیاری را برای هر مقوله عنوان می‌کند. در فصل چهارم راهکارهای بیشتری برای کار

کردن با انواع دیگر همسران دشوار در زوج درمانی، انواع گزینه‌های درمانی، مسایل مرتبط با درمانگر و یک مطالعه موردی بیان شده است.

بخش دوم به مسئله رازها در زوج درمانی می‌پردازد. مسیر پریپیچ و خم حفظ یا فاش کردن رازها و تأثیرات آنها را تصور کنید. این فصل به بررسی یکی از پیچیده‌ترین و پرمسئولیت‌ترین مسایل در روابط زناشویی یعنی رازها می‌پردازد. تعریف من از رازها، اطلاعاتی است که آگاهانه یا ناآگاهانه مخفی یا انکار شده است و برای همسر فرد آزاددهنده، آسیب‌رسان یا آشفته‌کننده است. فصل پنجم به بررسی کتاب مهم "سیسیلا بوگ" درباره رازها و مسایلی از قبیل حفظ حریم خصوصی و رازداری در رابطه صمیمانه می‌پردازد. رویکرد نظری این کتاب با در نظر گرفتن مسئله رازها مورد بحث قرار گرفته است. انواع رازها، پدیده‌های آنها و اینکه چرا زوجین رازهایی را از یکدیگر مخفی نگه می‌دارند در فصل ششم مطرح شده است. رازها یک مسئله بحث‌برانگیز برای زوج درمانگران است. آیا ما می‌خواهیم از رازها مطلع شویم یا خیر؟ از رازها چه کار خواهیم کرد؟ فصل هفتم منحصه‌هایی که درمانگر هنگام پرداختن به مسئله رازها با آنها مواجه می‌شود را مورد بررسی قرار می‌دهد. در این فصل به مسایلی از قبیل تجربه‌های درمانگر، اطلاعاتی که هر فرد درباره رازها می‌داند و چرا درمانگران باید رازهایی را حفظ کنند، پرداخته می‌شود. در فصل هشتم راهکارها و مطالعات موردی عنوان شده است تا درمانگران بتوانند از این چالش‌های احساسی و اخلاقی عبور کنند. سه راهکار اصلی برای درمانگران ارائه شده است: حفظ کردن راز، کمک کردن به آشکار شدن راز و مواجه شدن با دروغ‌گویی و پنهان نگه داشتن راز. علاوه بر این مسایلی درباره آشکار کردن رازها مورد بررسی قرار گرفته است. این فصل با یک مطالعه موردی پایان می‌یابد.

عنوان بخش سوم "کار کردن با همسری که نمی‌خواهد یا نمی‌تواند تغییر کند" است. آیا همسر نمی‌تواند تغییر کند و یا اینکه نمی‌خواهد تغییر کند؟ علت مشکلات و عدم تغییر او، زیستی یا روان‌شناختی است؟ فصل نهم یک مفهوم‌سازی جدید از مسایلی ارائه می‌دهد که ترکیبی از عوامل زیستی و روان‌شناختی را در بردارد و مسایل متقاطع نامیده شده‌اند. مسایل متقاطع ویژگی‌های مشترکی دارند که از آنها می‌توان به مشخص نبودن مرجع مسئولیت و در دسترس بودن اطلاعات متغیر درباره ماهیت مسایل اشاره کرد. این فصل به این نکته می‌پردازد که مسایل متقاطع چگونه می‌توانند رابطه زوجین را با آشفتگی و سکون همراه کنند. پویایی‌های مسایل متقاطع از قبیل چگونگی در نظر گرفتن این مسایل، نحوه‌ای که زوج به مشاهده و بررسی آنها می‌پردازند و نتایج تلاش‌های زوج مورد بررسی قرار گرفته است و مسایل زوج و هر یک از همسران که با مشکلات زناشویی مرتبط می‌باشند مطرح شده است. فصل دهم به دو موقعیت دشوار به هنگام کار کردن با زوجی که دچار مسئله متقاطع می‌باشند پرداخته است: آیا زوج درمانگر باید همسری که به مسئله متقاطع دچار است را به چالش بکشد و یا اینکه همسر دیگر را به سمت پذیرش سوق دهد؟ درمانگر چگونه باید احساس درماندگی و ناکامی شخصی خود را مدیریت کند؟ تمرکز دیگر فصل، بر این مسئله است که وقتی زوج و همسر

مبتلا به مسئله متقاطع دچار وقفه می‌شوند درمانگر چه‌کاری می‌تواند انجام دهد. رویکردها و راهکارهای بسیاری در این فصل مطرح شده است. علاوه بر این تجربه درمانگر، تمثیلی از نمونه‌های مختلف و در نهایت یک مطالعه موردی، بررسی شده است.

بخش چهارم "فروپاشی رابطه زناشویی" نام دارد. کار کردن با زوجی که قصد جدایی دارند یکی از دشوارترین و طاقت‌فرساترین چالش‌های زوج‌درمانی است. این جلسات هم برای زوج و هم برای درمانگر جوی کاملاً هیجانی و طاقت‌فرسا دارد. دنیای زوج در حال گسستن و فروپاشی است. شما به‌عنوان درمانگر نباید اجازه دهید که این آشفتگی به فوران منجر شود. شما باید به زوج کمک کنید تا از این مسیر دشوار عبور کنند. فصل یازدهم پویایی‌های فرآیند جدایی را مورد بحث قرار می‌دهد و شامل این موضوعات است: فقدان‌های قبلی، چهار نوع فرآیند جدایی، عواملی که به جدایی می‌انجامد، نحوه وقوع جدایی و زمان وقوع جدایی. من به مدت ۱۵ سال، کارگاه‌های یک‌روزه‌ای را برای افراد که قصد جدایی داشته‌اند برگزار کرده‌ام. بر اساس تجربه‌های حاصل‌شده از این کارگاه‌ها و همچنین تجربه کار با این فرآیند شش مرحله‌ای را برای جدایی زوجین در نظر گرفته‌ام. فصل دوازدهم این شش مرحله جدایی را توضیح می‌دهد و بررسی می‌کند که هریک از این مراحل در هر چهار نوع جدایی چگونه صورت می‌گیرند. تجربه‌های درمانگر از قبیل غم و اندوهی که با آن مواجه می‌شود و اقداماتی که برای تسکین و بهبودی انجام می‌دهد مورد بحث قرار می‌گیرد. بر نقش‌های ویژه درمانگر و راهکارها به همراه نمونه‌هایی از آنها تأکید می‌شود. مراحل التیام بعد از جدایی نیز بررسی می‌شود و در نهایت فصل با یک مطالعه موردی پایان می‌یابد.