

۲۰۳۵۷۹



رویکردها و تکنیک‌های روج درمانی و خانواده درمانی

نویسندگان:

مریم احمدی مقدم - زهرا نسوی مقدم



سرشناسه : احمدی مقدم، مریم، ۱۳۶۳-
 عنوان و نام پدیدآور: رویکردها و تکنیک‌های زوج درمانی و خانواده درمانی / نویسندگان مریم احمدی مقدم، زهرا موسوی مقدم.
 مشخصات نشر: تهران: نسل روشن، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری: ۸۴ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵؛ ۲۱ س. م.
 شابک: ۴-۳-۶۶۷۶-۶۲۲-۹۷۸-۲۰۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 موضوع: زوج درمانی
 Couples therapy : موضوع
 نوع: روان درمانی خانواده
 Family psychotherapy : موضوع
 شناسه افزوده: موسوی مقدم، زهرا، ۱۳۶۵-
 رده بندی: کنگره، RC۱۱/۱۰
 رده دیوید: ۶۱۶/۸۹۱۵۶
 شماره ثبت: سی ما ۵۶۹۲۰۱۰

رویکردها و تکنیک‌های زوج درمانی و خانواده درمانی



ناشر: انتشارات نسل روشن
 نویسندگان: مریم احمدی مقدم، زهرا موسوی مقدم
 گرافیک و صفحه‌آرایی: طاهره پورهاشمی
 طراح جلد: علیرضا زمانی
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
 شمارگان: ۱۰۰ جلد
 قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان
 شابک: ۴-۳-۶۶۷۶-۶۲۲-۹۷۸

آدرس: تهران - میدان انقلاب، مابین خیابان فخررازی و خیابان دانشگاه، خیابان شهیدنظری، پلاک ۱۱، چهارم واحد ۳۴۳ B

۶۶۹۵۳۱۲۶

www.nasleroshan.com

nasle_roshan

@nasleroshan

تمامی مسئولیت‌ها و حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به نویسنده است.

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی و... را ندارد و متخلفین به موجب بنده از ماده‌ی ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

پیشگفتار.....	۷	فصل سوم / خانواده درمانی.....	۳۴
فصل اول / مفاهیم کلیدی در درمان و مشاوره شناختی.....	۱۱	خصوصیات کلی.....	۳۵
مرزها.....	۱۱	خانواده‌های نیازمند خانواده درمانی.....	۳۶
بازار.....	۱۱	چه وقت باید خانواده درمانی کرد؟.....	۳۷
الگوهای تعاملی تکرار شونده.....	۱۲	منطق.....	۳۸
نقش خانوادگی.....	۱۲	فرآیند خانواده درمانی.....	۳۹
نقش.....	۱۲	کاربرد ها.....	۳۹
اطلاعات.....	۱۲	رویکرد بنیادی.....	۴۰
مفاهیم اساسی زوج و خانواده.....	۱۴	رویکرد سیستمی (خانواده به عنوان یک سیستم).....	۴۱
زوج به عنوان یک سیستم متغیر.....	۱۴	رویکردهای درمانی سیستمی در مقابل فردی.....	۴۲
تعارض‌های رابطه‌ای و چهارمادی.....	۱۵	علیت متقابل یا جبر دوسویه.....	۴۲
صمیمیت در زوج‌ها.....	۱۵	قطبیت یکسان.....	۴۳
سیستم‌ها و الگوهای خانوادگی.....	۱۶	رویکرد روان‌پویشی.....	۴۳
زوج درمانی رفتاری.....	۱۷	رویکرد خانواده درمانی استراتژیک.....	۴۳
زوج درمانی با تمرکز عاطفی.....	۱۷	رویکرد غنی سازی ارتباط.....	۴۵
زوج درمان روان‌پویشی.....	۱۸	رویکرد تجربه نگر و انسان گرا.....	۴۶
بهترین تکنیک‌های زوج درمانی.....	۱۸	رویکرد مبتنی بر فرآیند اعتباریابی انسان.....	۴۷
۱- تکنیک زوج درمانی گاتمن.....	۱۹	رویکرد ساخت نگر.....	۴۸
۲- تکنیک قصه درمانی.....	۲۰	خانواده درمانی تجربیاتی.....	۴۸
۳- تکنیک زوج درمانی احساس محور.....	۲۰	خانواده درمانی ساختی.....	۴۹
زوج درمانی برای چه کسانی مفید خواهد بود؟.....	۲۰	خانواده درمانی باز: خانواده درمانی.....	۵۰
فصل دوم / زوج درمانی.....	۲۱	مداخله رفتاری و مداخله زوج درمانی.....	۵۰
تعریف.....	۲۱	خانواده درمانی روابط مسووع.....	۵۲
زوج درمانی متمرکز بر عاطفه.....	۲۳	رویکرد روان تحلیلی خانواده درمانی.....	۵۳
زوج درمانی متمرکز بر رفتار.....	۲۳	ویژگی این نظریه شامل موارد زیر است.....	۵۴
زوج درمانی متمرکز بر هیجان.....	۲۳	مفروضه‌های نظریه.....	۵۴
زوج درمانی متمرکز بر روانکاوی.....	۲۳	درمان.....	۵۷
رویکردهای زوج درمانی.....	۲۳	فنون درمانی.....	۵۸
تاریخچه زوج درمانی و خانواده درمانی.....	۳۰	انتقال.....	۵۸
ترکیب درمان فردی و خانواده درمانی.....	۳۱	تحلیل خواب دیده‌ها و رویاها.....	۵۸
ایجاد الگوی فرانظریه‌ای.....	۳۱	مواجهه.....	۵۸
		تاکید بر نقاط قوت.....	۵۸
		تاریخچه زندگی.....	۵۸
		مکملیت.....	۵۹

فصل پنجم / رهنمودهای جدید در خانواده درمانی ... ۷۱	فصل چهارم / اصول خانواده درمانی راهبردی ۶۰
درمان خانواده ۷۱	۱- انعطاف پذیری ۶۱
رویکردهای سیستمی خانواده ۷۱	۲- حل مسائل ۶۱
نظریه میلان ۷۱	۳- عبور طبیعی از مراحل زندگی ۶۱
رویکردهای تازه ۷۳	۴- وجود اصول حاکم بر سلسله مراتب خانواده ۶۲
رویکرد حساس در برابر جنسیت ۷۳	اصول خانواده درمانی استراتژیک ۶۲
رویکرد آموزش روانی ۷۴	روشهای درمان استراتژیک ۶۲
موضوعات کلیدی ۷۵	چارچوب بندی مجدد ۶۲
تفکیک خویشتن ۷۵	تناقض ۶۳
اضطراب مزمن ۷۵	استعاره ۶۳
توده نامتمایز من خانواده ۷۵	حثیل ۶۳
امتزاج و تفکیک ۷۶	عادات ۶۳
خویشتن مستحکم ۷۶	وصیه - درمان ایا پذیر ۶۴
شبه خویشتن نامتمایز ۷۶	شوخی لجبی ۶۴
مثلت ها ۷۶	پذیرش ۶۴
نظام های عاطفی خانواده هسته ای ۷۷	تعدد راه حل ۶۴
فراقکنی خانوادگی ۷۷	فراقکنی ۶۴
گسلش عاطفی ۷۷	فنون درمانی خارج از جلسه ۶۵
فرایند انتقال چند نسلی ۷۷	دستورات متناقض یا تجویزی است ۶۵
جایگاه همسر ها ۷۷	ارائه ی تکلیف و شرایط آن ۶۶
واپس روی اجتماعی ۷۸	تکنیک های نمایشی و استعاره های خانواده ۶۶
تکنیک های درمانی ۷۸	فنون درمانی رویکرد استراتژیک ۶۶
ساحبه ارزیابی ۷۸	باز تعبیر ۶۷
ژنوگ ۷۸	دستور العمل ها ۶۷
مسئله ۷۸	رهنمود متناقض ۶۷
مشکلی ۷۹	محدود سازی ۶۷
شباهت ها ۷۹	تجویز کردن ۶۷
منابع لاتین و فارسی ۸۰	باز تعریف ۶۷
	و انمود کردن ۶۸
	موضع گیری ۶۸
	نقش خانواده درمانگر استراتژیک ۶۸
	مشخصات خانواده درمانی استراتژیک ۶۹
	۱- مرحله ی اجتماعی ۷۰
	۲- مرحله ی تشخیص مشکل ۷۰
	۳- ارتباط متقابل بین اعضای خانواده ۷۰
	۴- تعیین هدف ۷۰

پیشگفتار

خانواده، یک گروه انسانی است با اهداف و نقش‌های بسیار که برای همه اعضای خانواده مهم و حیاتی است. همچنین خانواده، یک گروه قوی و سازمان‌یافته است که درمان‌گر را به خاطر انسانی که در سیاست و فرآیند آن نهفته است به خدمت می‌گیرد. لذا در خانواده‌درمانی، درمان‌گر با یک گره طبیعی مواجه است که باید به نوعی در آن وارد شده و آن را تحت تاثیر قرار دهد؛ که این کار احتیاج به دیپلماسی قابل ملاحظه و مهارت‌های اجتماعی ضروری برای درمان‌گر دارد. شاید بتوان گفت خانواده‌درمانی یک روش سیستماتیک مداخله‌درمانی است که هدف آن، رفع اختلالات پیچیده و متقابل عاطفی در گروه خانواده است. خانواده‌درمانی، در واقع، عینه برخورد‌های انسانی است و در جستجوی حقایق اساسی بشری است و بالاتر از همه، در پی التیام زخم‌ها و ضعف‌های خانواده است. لذا مسوولیت عمده خانواده‌درمانی از این قرار است: «تأیید بردن احساس همبستگی و وحدت خانواده، فعال کردن نقش طبیعی خود در شفا بخشی خانواده، و تجربه‌ای که راه را برای رسیدن به یک گروه طبیعی واقعی باز می‌کند. این نوع درمان، آموزش، پیشگیری و درمان برای کمک به خانواده‌ها، کل خانواده‌ها را دربر می‌گیرد. برای حل مشکل خانواده یا یکی از اعضا آن کل سیستم خانواده مورد توجه قرار می‌گیرد و تلاش می‌شود علل بروز و عوامل تشدید کننده مشکل در داخل خانواده و در نوع روابط اعضا با یکدیگر مورد بررسی قرار گیرد. این شیوه از درمان مبتنی بر رویکرد سیستم‌هاست و معتقد است زمانی می‌توان به رفع یک مشکل نائل شد که از نیروی تک تک اعضا استفاده کرد و عوامل تنش‌زا را مرتفع ساخت.

خانواده مدل اجتماعی کوچکی است که کارکردهایی بسیار شبیه به اجتماع را دارد و به همان اندازه مهم است. در خانواده زن و مرد سعی می کنند تا مأمنی از آرامش برای رشد و اعتلای کیفی و کمی زندگی خود و دیگری فراهم کنند. در خانواده والدین به فرزندان خود می آموزند که چگونه نقش های خانواده را به عهده بگیرند و در انجام وظایف محول شده خوب عمل کنند. از اینرو عملکرد درست يك خانواده به معنی فقط سلامت ارتباط بین مرد و زن نیست بلکه به معنای ایجاد يك فضای سالم برای تربیت کودکان و فرزندان خانواده می باشد. بنابراین زوج درمانی يك روش مناسب درمانی برای درمان اختلالات و مشکلات خانوادگی در ارتباط با فرزندان و والدین نیز می باشد. از اینرو به همین روش برای رفع مشکلات بین فرزندان و والدین نیز می توان جلسات مشاوره را برگزار کرد. باید به مشکل استفاده از مشاور مجرب است. در صورتی که مشکل بخوبی شناخته شود و صوت کا اشفاف به طرفین معرفی شود می توان آنرا شروعی برای يك درمان کاملاً موفق و نسبتاً پایدار این روش درمانی برای هر نوع اختلال و مشکل در خانواده ها که ناشی از ناهمسازی متقابل باشد قابل تجویز است. برای استفاده از این روش درمانی مشاوره زوج درمانی پیگیری و ممارست و صداقت طرفین در برخورد با مشاور و مشاوره قدم اول است. این روش درمانی می تواند مجهز به تیم درمانگر باشد چرا که در حین درمان ممکن است مسائل انسانی تازه پیدا کند. مثلاً ممکن است يك سر مشکل بین زوجین، فرزندان آنها و یا مشکلات روانشویی آنها و یا مشکلات آنها با خانواده های هم باشد. برای درمان این نوع اختلافات، گویا باید حداقل ۲ جلسه مجزا برای هر يك از بازوهای مشکل ایجاد شود. از مزایای این مشاوره زوج درمانی حضور خود زوجین کنار مشاور است. این مسئله باعث بهبود کیفیت مشاوره است که در آن زوجین بطور آشکارا توسط مشاور روانشناس مورد ارزیابی و تست قرار می گیرند. در این نوع درمان منحرف کردن روانشناس ناممکن است و جلسات همیشه به نتیجه خوبی میرسد. البته این روش درمانی نسبتاً کم هزینه تر و چابک تر است و در واقع مزیت اصلی این روش درمانی، سرعت آن در رفع مشکل از طریق دریافت های روشن از مشکل است. مراکز مشاوره روانشناسی معتبر در کل کشور می توانند این نوع خاص درمان را به

افراد ارائه دهند. زوج درمانی چیست و چه جایگاهی دارد؟ ازدواج يك پیوند مقدس است که زن و شوهر تصمیم می گیرند که تمام دوران زندگی را در کنار هم بگذرانند. در این زندگی تصمیم می گیرند که در تعاملات و ارتباطات خود با هم با صراحت رفتار کنند. در مواقعی پیش می آید که یکی یا هر دو زوجین از عنوان کردن موضوع و مشکل با همسر خود اجتناب کند. در این مورد اختلاف بین دو زوج با شدت بیشتری ادامه می یابد و موجب بدتر شدن موقعیت با سوء تفاهم می شود. در این موارد استفاده از زوج درمانی یا مشاور، از دید تأثیری زیاد در رفع سوء تفاهمات دو طرف دارد. زوج درمانی يك جلسه ۳ نفره با حضور روانشناس است. روانشناس در مشاوره زوج درمانی به زوجین کمک می کند که سوالاتی را که نمی دانند یا نمی توانند و یا نمی خواهند پرسند را عنوان کنند، تا از گرداب عدم اعتماد که متراکمه اند، رها شوند. در این زمان استفاده از مشاوره زوج درمانی روشی مناسب برای رفع مشکلات زوجین است.

از معمول ترین مشکلات مهم زنانویی که موجب تنش و بحث و مشاجره بین زوجین می شود اشکال در برقراری درست ارتباط و ناآگاهی از تفاوت های میان زن و مرد است. خداوند انسان ها را به گونه ای آفریده که از لحاظ شخصیت و جنبه های فردی با یکدیگر متفاوت باشند پس نباید از همسر خود توقع داشته باشید که همانند شما فکر کند یا رفتارهای کاملاً مشابهی با شما داشته باشد چرا که علایق و دیدگاه های هر فردی با دیگر متفاوت بوده و امری بدیهی محسوب می شود، متأسفانه بسیاری از زوجین از اختلافات و تفاوت های میان زن و مرد آگاه نبوده و با همین ناآگاهی باعث تلخ کردن زندگی به کام خود و همسرشان می شوند. در یک زندگی زنشویی چیزی که مهم است و باید به آن توجه کرد میزان و نوع اختلافات است که در زوج های مختلف متفاوت است. بعضی از زوجین همه افراد، پستی و بلندی و پیچ و خم وجود دارد و اینکه زندگی بدون مشکل باشد بسیار نادر است اما اگر بتوان با همفکری هم مشکل و اختلاف رابطه تان را تشخیص و ریشه یابی کرد می توان زندگی زنشویی خود را نجات داد.

رفع اختلافات زوج های جوان به همان اندازه که راحت به نظر می رسد مشکل و طاقت فرسا است. زوجین از يك سو به هم علاقه فراوان دارند و همین امر سبب نادیده

گرفتن مشکلات و اختلافاتشان می شود و از سوی دیگر زوج های جوان معمولاً از يك نوع سرسختی برای دفاع از موضع خود برخوردارند که ایجاد تفاهم پایدار را در بینشان مشکل می کند. زوج هایی که برای زوج درمانی مراجعه می کنند باید نهایت همکاری را با مشاور برای روشن شدن موضوع و شفاف کردن مشکل به کار بگیرند، زیرا با اینکار میزان موفقیت در جلسه مشاوره زوج درمانی افزایش می یابد. هر دو طرف باید دلسوزانه در کنار ناراحتی ها و دلخوری هایی که دارند، سعی در پیدا کردن مشکل و حل آن از طریق راهنمایی های مشاور داشته باشند. در جلسه روان درمانی اینکه زوج ها هر کدام سنگ خود را به سینه بزنند یا اینکه در مقابل مشکلاتی که همسرش بیان می کند عقب نشینی کنند و حرف های دلش را نزنند تا با صلح و آرامش جلسه را خاتمه دهند به هیچ وجه کار مثبتی نیست و در سیکل درمان اختلال ایجاد می کند. در جلسه مشاوره زوج درمانی، نگاه را جبر باید گاهی واقع بینانه برای درك مشکل باشد و نه پیروز شدن بر زوجی دیگر. زوج درمانی می تواند سبب نزدیک شدن و بهبود رابطه زوج ها و دور شدن از فضای عدم شناخت آنان از هم شود تا به این طریق زوج ها بتوانند مشکلاتشان را به راحتی حل بنمایند. بهترین زمان برای مراجعه برای زوج درمانی در همان آغاز اختلافات است زیرا با پیشرفت اختلافات امکان برگشت به حالت عادی مشکل تر می شود. در این کتاب سعی شده است بر مفاهیم زوج درمانی تاکید شود.