

زوج پر تعارض رفتار درمانی دیالکتیکی

برای رسیدن به آرامش، صمیمیت و تفاهم در روابط زناشویی

تألیف
دکتر آلن فروزتی

با مقدمه
مارشا لینهان

ترجمه
دکتر مهناز غیائی
دکترای تخصصی روان‌شناسی
دانشگاه الزهرا

دکتر مرضیه پورصالحی
دکترای تخصصی روان‌شناسی
دانشگاه الزهرا

با پیشگفتار
دکتر زهره خسروی
استاد روان‌شناسی بالینی دانشگاه الزهرا

New Harbinger Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



فهرست

- فصل ۱. درک هیجان در روابط ۱۱
- فصل ۲. پذیرش خود و همسرتان ۲۹
- فصل ۳. چگونه و خیم تر شدن اوضاع را متوقف کنیم ۴۵
- فصل ۴. وقتی در کنار هم هستید باید از لحاظ عاطفی نیز "با هم" باشید ۵۷
- فصل ۵. فعال سازی مجدد روابط ۷۵
- فصل ۶. ابراز روشن احساسات ۹۱
- فصل ۷. پاسخ های تأییدی: چه چیزی را تأیید کنیم و چرا؟ ۱۱۵
- فصل ۸. پاسخ های تأییدی: چگونگی تأیید همسرتان ۱۳۱
- فصل ۹. بهبود یافتن از عدم تأیید ۱۵۳
- فصل ۱۰. مدیریت مسائل و راه حل های گفتگو کردن ۱۷۱
- فصل ۱۱. تبدیل تعارض به صمیمیت ۱۹۱
- منابع ۲۰۹

درباره کتاب

این کتاب، کتابی است که منتظرش بودیم! فروزتی، درمانگر چیره دستی است که علم منسجم و دقیقی را برای درمان ارائه داده است. این، امیدی برای همه ما و آنهایی است که با افراد، زوجین و خانواده‌هایی که از مشکلات رنج می‌برند در ارتباطند. از آن به خاطر کار به جا و مهمش تشکر می‌کنم.

— دکتر سوزان ویتروالت، عضو برجسته انجمن روان‌پزشکی آمریکا و مدیر خدمات آناندا برای رفتاردرمانی دیالکتیکی در گروه روان‌پزشکی دانشگاه مینه‌سوتا

فروزتی، در کار با خانواده‌ها و زوجین دارای تعارض شدید، یک صاحب‌نظر است. این کتابی است که چشم به راهش بودیم و فرصتی را برای یادگیری راهبردها و شیوه‌های آن فراهم آورده است و سبک آموزشی خاصی را ارائه می‌دهد که بسیار مؤثر است. این کتاب، برای هر برنامه رفتاردرمانی دیالکتیکی و کسانی که در این زمینه فعالیت می‌کنند، ضروری می‌باشد.

— دکتر پری دی. هافمن، رئیس اتحاد آموزش ملی برای اختلال شخصیت مرزی در نیویورک

کتاب رفتاردرمانی دیالکتیک برای زوجین دارای تعارض شدید، مورد استفاده عموم نیز محسوب می‌شود. رویکرد فروزتی با یک اصل مهم شروع می‌شود: هیجاناتی که از نظم و کنترل خارج شده‌اند، هسته مشکلات زوجین دارای تعارض شدید می‌باشند. با توجه به این موضوع، او تمرینات گام به گامی را برای افزایش پذیرش، صمیمیت و تعامل ارائه داده است که بر آخرین پژوهش‌ها در زمینه تنظیم هیجان و تجارب کسب شده از کار کردن با زوجین و خانواده‌ها پایه‌گذاری شده است. این کتاب، کتابی عالی برای استفاده درمانگران و زوجین دارای مشکلات سخت و پیچیده می‌باشد.

— دکتر توماس آر. لینچ، دانشیار گروه‌های روان‌پزشکی، روان‌شناسی و علوم عصبی و مدیر برنامه پژوهش و درمان رفتاری - شناختی در دانشگاه راک

این کتاب، یک راهنمای جدید و حرفه‌ای با تمرکز بر پذیرش است و چگونگی مدیریت عشق ورزیدن و ثابت قدم ماندن در شرایط دشوار را ارائه می‌دهد. همه ما منتظر این کتاب بودیم.

— آنا کاور، روان‌شناس و مؤسس بیمارستان کارولینسکا، استکهلم، سوئد

سر آغاز سخن

زندگی لحظه به لحظه با مسأله همراه است و رشد درگرو حل مؤثر این مسائل است. تصور اینکه به گونه‌ای زندگی کنیم که با مسئله‌ای روبرو نشویم، نادرست و غیرممکن است، اگرچه، گاهی با فرار از مسائل تصور می‌کنیم مسئله‌ای وجود ندارد که البته این خود، شرایط را دشوارتر می‌سازد و در آینده با اشکال پیچیده‌تری از مسائل روبرو خواهیم شد. خاصیت رشد و تحول، رویارویی با پیچیدگی‌های بیشتری است که حل مؤثر آنها به دانش و مهارت‌های بیشتری نیازمند است. بخش عمده‌ای از مشکلات به پیچیدگی‌های روابط بین‌فردی برمی‌گردد. کیفیت روابط بین‌فردی در ازدواج از عمده‌ترین مسائلی است که در زندگی زناشویی نقش تعیین‌کننده‌ای را در پیش‌بینی رضایت از زندگی زناشویی و زندگی به طور کلی ایفا می‌کند. زمانی که دو نفر با پیشینه‌های متفاوت جنسیتی، شخصیتی و خانوادگی وارد رابطه صمیمانه زناشویی می‌شوند، تجربه‌ای بسیار متفاوت از سایر روابط خواهند داشت. زن و شوهر بیشترین حوزه‌های مشترک را با هم خواهند داشت، رابطه دوطرفه‌ای که می‌تواند موجبات رضایت، کفایت و احساس تعلق عمیق را به ارمغان بیاورد و یا به عکس احساس شکست، تنهایی، انزوا، سرخوردگی و بی‌کفایتی را به همراه داشته باشد.

کتاب حاضر، با بکارگیری اصول و روش‌های درمان دیالکتیکی رفتاری به ارائه راهکارهایی جهت حل تعارضات زناشویی زوج‌ها می‌پردازد. البته همانگونه که در ابتدا اشاره شد، تا زمانی که دو نفر زنده هستند و فکر می‌کنند، مسأله هم وجود خواهد داشت. بنابراین، اصول و روش‌های ارائه شده در کتاب حاضر قابل استفاده برای تمامی زوج‌هاست.

در این کتاب، با استفاده از یک طرح منسجم و با بکارگیری روش‌های حضور ذهن، تنظیم و بیان روشن احساسات و ارزیابی آنها به درک هرچه بهتر تعارضات زناشویی و یافتن راه‌حل‌های کارآمد برای آنها پرداخته است. کتاب حاضر، به‌طور خاص به زوج‌ها کمک خواهد کرد تا حالات هیجانی خود و شریک زندگی‌شان را بهتر شناسایی کرده و به گونه‌ای کارآمد هیجان‌ها را تنظیم و

ابراز کنند. حاصل کاربرد روش‌های مطرح شده در کتاب می‌تواند به شناخت هرچه بیشتر خود و شریک زندگی و پذیرش خویشتن و شریک زندگی منجر شود و داوری‌های منفی و ارزش‌گذاری‌های قضاوت‌گرانه را کاهش دهد. کتاب «زوج پرتعارض» راهنمای مناسبی برای دانشجویان رشته روان‌شناسی و مشاوره و روان‌درمانگران در درمان تعارضات زناشویی است.

دکتر زهره خسروی

استاد روان‌شناسی بالینی

دانشگاه الزهرا

مقدمه

هیچ رابطه‌ای سیر آرامی ندارد. در همه روابط، تعارض و عواطف منفی وجود دارد. در نتیجه، مشکلات در روابط صمیمی، بالاخره زمانی هر فردی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تضاد زیاد، خسته‌کننده است و باعث احساس محنت و تنهایی در زوجها می‌شود. رابطه زناشویی ناخوشایند و رنج‌آور، با افزایش افسردگی، اضطراب و سوء مصرف مواد رابطه دارد. فرزندان در خانه‌های دارای تعارض بالا به احتمال زیاد دچار آشفتگی و حتی خودکشی می‌شوند.

این کتاب، چگونگی بهبود روابط صمیمی و بالطبع، رفاه و بهروزی فرد و خانواده را مورد بحث قرار می‌دهد و بر اساس اصول رفتاردرمانی دیالکتیکی^۱ تدوین شده است که اثرات آن توسط آزمایش‌های بالینی بسیاری، به تأیید رسیده است. رفتاردرمانی دیالکتیکی، در دانشگاه واشنگتن ابداع شد و آلن فروزتی^۲، یکی از اعضای تیم درمانی رفتاردرمانی دیالکتیکی در آغاز آن بود. او و دیگر اعضای تیم، اولین بازخوردهای نقادانه را به این درمان ارائه دادند و از فعالان اصلی توسعه آن به شکل کنونی بودند. آلن، به مدت بیست سال در حوزه رفتاردرمانی دیالکتیکی برای آموزش و ایجاد سازگاری بین زوجین، خانواده‌ها و نوجوانان کار کرده است. تاکنون، تمرکز اکثر تحقیقات در مورد کاربرد رفتاردرمانی دیالکتیکی بر خود افراد بوده است و مطالعات کمی در مورد خانواده‌ها انجام شده است. بنابراین، کمبودی واقعی در نوشتارهای علمی وجود دارد: یعنی چگونگی کاربرد رفتاردرمانی دیالکتیکی در مورد زوجین و خانواده‌ها.

دکتر فروزتی، در زمینه خانواده‌درمانی، زوج‌درمانی و تحقیق در مورد روابط صمیمی، متخصص می‌باشد. او در این حوزه و همچنین با یکپارچه‌سازی توجه آگاهانه^۳، تنظیم هیجان^۴، ابزار روشن احساسات و تأیید، در یک طرح جامع

1. dialectical behaviour therapy (DBT)

2. Alan Fruzzetti

3. mindfulness

4. emotion regulation

دیالکتیکی و هم در مورد تعاملات خانواده‌ها و زوجین و درمان از طریق دیدگاه رفتاردرمانی دیالکتیکی نوشته است.

آلان، تجربیاتش در کار با زوجها را به همراه تجربیاتش در رفتاردرمانی دیالکتیکی در این کتاب آورده است. همانند رفتاردرمانی دیالکتیکی، این کتاب رویکردی بدون قضاوت دارد که به پذیرش خودتان و همسران کمک می‌کند، یعنی رویکردی در قالب نحوه اندیشه شما درباره خود و همسران و خودسنجی بیشتر. همچنین، این کتاب بر تغییر کردن تمرکز دارد، مثل کاستن از پاسخ‌های منفی و بدون تأیید، افزایش خودتنظیمی عواطف، بهبود توانایی ابراز خود و اصلاح مهارت‌های مدیریت مؤثر مشکلات. همچنین، این کتاب تمرکز زیادی بر تلفیق این دو راهبرد (پذیرش و تغییر) دارد و به شما و همسران به منظور تأیید بیشتر یکدیگر واقعاً کمک می‌کند.

مهم است متذکر شویم که این کتاب، براساس تحقیق و اصول منطقی، شامل پژوهش در مورد فرآیندهای پایه‌ای هیجان، تعاملات زوجین و ارزیابی رفتاردرمانی دیالکتیکی پایه‌ریزی شده است. کتاب‌های اندکی هستند که مانند این کتاب براساس تحقیق تدوین شده باشند. بنابراین، این کتاب در گروه کتاب‌های معتبر قرار دارد.

رویکرد این کتاب، با حساسیت نسبت به نزاع همسرانی می‌باشد که ناراحتی و از طرفی امید زیادی دارند. این کتاب، موقعیت‌های گسترده و متنوعی را که زوجها با آن مواجه می‌شوند مورد توجه قرار می‌دهد و ایده‌های عملی بررسی شده و تمریناتی برای کاهش تعارضات آسیب‌رسان و دستیابی به آرامش و صمیمیت بیشتر در روابطشان را فراهم می‌سازد.

دکتر مارشا لینهان

فصل ۱

درک هیجان در روابط

چرا گاهی اوقات به کسی که خیلی دوستش داریم حرف‌های ناخوشایندی می‌زنیم؟ چرا گاهی اوقات یک گفتگوی به ظاهر ساده زوجین منجر به داد و فریاد می‌شود؟ چرا پرخاشگری می‌کنیم و طوری عمل می‌کنیم که قسم خورده بودیم هرگز آن‌گونه نباشیم؟ چه چیزی باعث می‌شود افرادی که یکدیگر را دوست دارند، گاهی اوقات از نزدیک شدن به هم آشفته شوند؟ دلیل خودداری از صحبت کردن در مورد موضوعات مهم چیست و از همه مهم‌تر این که، چگونه می‌توانیم الگوهای متعارض آسیب‌رسان پیشین را متوقف کنیم و مهارت‌های کنترل عواطف منفی و تمایلات آسیب‌رسان را پرورش دهیم و یاد بگیریم چگونه باید صحبت کنیم و گوش دهیم که توافقی، تأییدی، گفتگو و صمیمیت حاصل شود؟ این‌ها سؤالاتی هستند که در این کتاب مورد ملاحظه قرار خواهند گرفت.

پس از دعوی ناخوشایند پی می‌بریم که آنچه گفتیم، منجر به وضعیتی بدتر شده است و به کمتر از آنچه می‌خواستیم رسیده‌ایم. در هر حال، آنچه را نباید می‌گفتیم، گفته‌ایم یا کاری که نباید انجام می‌دادیم، انجام داده‌ایم. حتی ممکن است، نیت ما نیز در آن لحظه واقعاً همان بوده است. اما اکنون با از بین رفتن

برانگیختگی هیجانی، احساس گناه^۱، ندامت^۲، افسوس^۳، آزرده‌گی و اندوه می‌کنیم. شاید بتوانیم عذرخواهی کنیم و وضع را به حالت قبل برگردانیم، اما این رویدادی است که احتمالاً بارها اتفاق خواهد افتاد. تعارضات آسیب‌رسان زوجین، روابط را از بین می‌برد و زوجین را درمانده می‌سازد. موضوع اصلی این کتاب این است که برانگیختگی بالا و هیجان منفی - عدم تنظیم هیجان - مشکل عمده زوجین دارای تعارض بالاست. مهارت‌های خاصی برای تنظیم عواطف وجود دارد که زوجین می‌توانند آن‌ها را بیاموزند و در نتیجه، رابطه مؤثرتری ایجاد کنند (بیان دقیق به همراه تفاهم و تأیید یکدیگر). با تمرین کافی، تعارض به صمیمیت تبدیل می‌شود و نزدیکی، دوستی، صمیمیت، آرامش و حمایت حاصل می‌شود که برای ما لذت به ارمغان می‌آورد و رنج بردن کاهش می‌یابد.

درک هیجان و برانگیختگی هیجانی بالا^۴

هیجان‌ها، بسیار پیچیده‌تر از آن هستند که اکثر افراد تصور می‌کنند. به نظر می‌رسد قسمتی از مشکلات، به خاطر شبیه‌ای است که درباره هیجان‌هایمان صحبت می‌کنیم. اول از همه، درباره هیجان به عنوان یک پدیده یا اثر (یک اسم) صحبت می‌کنیم نه فعلی که آن را انجام می‌دهیم. اما در واقع، هیجان‌ها مانند اعمال راه رفتن و صحبت کردن، فرآیندهای پیچیده‌ای هستند که بر دیگران و اوضاع پیرامون مان تأثیر می‌گذارند. در نظر گرفتن فکر به عنوان امری که در نهایت آن را انجام می‌دهیم آسان‌تر است. بنابراین وقتی می‌گوییم فکری داریم، آن تصور تنها یک جزء و قسمت کوچکی از یک فرآیند طولانی است. بنابراین، یک هیجان، قسمتی از فرآیند طولانی دچار هیجان شدن یا احساس کردن چیزی است. متأسفانه، لغت مناسبی برای فرآیند یا سیستمی که در آن هیجان‌ها را تجربه می‌کنیم نداریم.

هیجان چطور عمل می‌کند

در سیستم هیجانی، بخش‌های زیادی وجود دارد. در هر بخش، رویدادهایی

1. guilt

2. remorse

3. regret

4. high emotional arousal

هستند که در پیرامون ما جریان دارند، مانند نورها، صداها و جنبه‌های دیگری از جهان فیزیکی و اجتماعی. همچنین، در درون ما جریاناتی مانند خاطرات، تصاویر ذهنی، افکار یا احساسات نیز وجود دارند. همهٔ اینها، علاوه بر توجه، احساس و ادراک (که به ما امکان می‌دهند از آنچه که در جریان است آگاه شویم)، هیجان را به طور مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهند. با پیشرفت‌های جدید در علوم عصبی، مشخص شده است که فرآیندهای زیستی و زیست شیمیایی زیادی در مغز وجود دارند که سیر هیجان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به‌هرحال، میزان آگاهی ما از هیجانات، برجستگی که به آن‌ها می‌زنیم (خواه برجسته‌ترین هم زده باشیم) و چگونگی ابراز آن‌ها نیز، این فرآیند را عمیقاً تحت تأثیر قرار می‌دهند. در نهایت، چگونگی پاسخ دیگران - خصوصاً افراد نزدیک - جهت‌گیری هیجان را به طرق بسیار مهمی شکل می‌دهد. پاسخ‌های معینی مانند تفاهم و تأیید تجارب، به اثرات هیجانی آسیب‌دیده، تسکین می‌دهند. اما دیگر پاسخ‌ها مانند انتقاد یا عدم تأیید تجاربی که داشته‌ایم، مثل پاشیدن نمک بر زخم ایجاد شده در قلبمان هستند.

عدم کنترل رفتار و بدن‌تنظیمی هیجان^۱

برانگیختگی هیجانی به طور مستقیم بر سیستم‌های دیگر مانند تفکر و اعمال جسمانی تأثیر می‌گذارد. بنابراین، تنظیم یا مدیریت هیجان، باعث تنظیم فکر و عمل به شیوه‌ای مؤثر می‌شود که می‌تواند روابط را به سمت جلو سوق دهد. تقریباً صد سال است که می‌دانیم مقدار متعادلی از استرس و تحریک، افراد را هشیار و علاقه‌مند نگه می‌دارد و در واقع خودکنترلی و عملکرد برای انجام کارها را افزایش می‌دهد (یرکز و دادسون^۲، ۱۹۸۰). همچنین، این مطلب نیز صحیح است که استرس و تحریک بالاتر از حد متعادل، خودکنترلی و عملکرد را کاهش می‌دهد (ماندلر^۳، ۱۹۹۳). در سطوح کاملاً بالای تحریک، تمرکز بر گریز از موقعیت آزارندهٔ دارای هیجان منفی بالا است. این فرآیند می‌تواند طی زمانی طولانی ایجاد شود یا ممکن است در یک لحظه اتفاق بیفتد.

1. emotion dysregulation

2. Yerkes & Dodson

3. Mandler

با وجود این که اولین گرایش ماگریز است، می توانیم خودمان را بدون داشتن کنترل در نظر بگیریم. توجه کنید که این برچسبی با معنی منفی نیست. برعکس، نداشتن کنترل نمایانگر حالتی طبیعی است که در آن نمی توانیم فکر کنیم یا هشیارانه عمل کنیم و تمرکز زیادی بر اهداف طولانی مدت نداریم، اما به طور واضح بر یک هدف فوری، یعنی کاهش این تنش یا تحریک منفی تمرکز می کنیم. جایی را که توجه ما به سمت گریز سوق پیدا می کند می توان نقطه شروع نامنظمی هیجانها به حساب آورد. هنگامی که سیستم هیجانی، نامنظم می شود این خصیصه، در عملکردهای ادراکی (شناختی) بهینه و دیگر عملکردهای خودکنترلی مداخله می کند (فروزتی و همکاران، ۲۰۰۳).

بنابراین، نامنظم بودن، همان آشفته بودن نیست. امکان دارد آشفته باشید، اما کاملاً قادر به تصمیم گیری کارآمد باشید و بتوانید کلام یا جنبه های دیگری از اعمالتان را برای داشتن زندگی و روابط بهتر مدیریت کنید. به عبارتی، به جای فرار از موقعیتی ناخوشایند (یا حتی هراس انگیز) و انجام اعمالی که دیگری را آزار می دهد و تعارض را تشدید می کند، می توانید به مدیریت رفتارتان پردازید.

در واقع، این نابه سامانی ها یا عدم کنترل رفتار، نسبتاً مکرر رخ می دهند. در یک پیوستار، عدم کنترل رفتارهای بسیار آسیب رسان مثل سوء مصرف مواد یا پرخاشگری تا رفتارهای کمتر آسیب رسان مثل گفتن چیزهای بیهوده و اجتناب از موقعیت های دشوار را می توان نام برد. برای مثال، وقتی کسی از همسرش عیب جویی می نماید و از او انتقاد می کند، باعث افزایش برانگیختگی او می شود. در این چنین موقعیت هایی، دشوار است به یاد داشته باشیم که شخصی که غرغر می کند همان کسی است که دوستش دارید و او هم دوست دارد از شما حمایت کند. گاهی اوقات، افزایش برانگیختگی فوراً احساس می شود، گاهی نیز ممکن است احساس کنید که از قبل این حالت وجود داشته است. اما سرانجام، تعادلتان را از دست می دهید و مطالب ناخوشایند یا بیهوده ای می گوئید. البته، منظور این نیست که دادن پاسخ انتقادی به عیب جویی و انتقاد دیگری، غیر منطقی و غیر منصفانه است - چون ممکن است منصفانه هم باشد - بلکه فقط باعث می شود مسائل حادث تر شوند. اگر هر یک از طرفین قادر باشند برخلاف این وضعیت پاسخ دهند، سلامت فردی و رابطه آن ها بهبود می یابد.

در اینجا ممکن است با خود بگویید "منظورش اینه که من هیچی نگم و اجازه بدم با من بد رفتاری بشه؟". این سؤال خوبی است، اما پاسخش منفی می‌باشد. زیرا راه سومی هم بین رفتار بد از یک طرف و این نوع رفتار کردن هم از طرف دیگر وجود دارد. چاره این امر، از بین بردن بده بستان پاسخ به گونه‌ای است که بدون کاهش عزت نفس، تعارض نیز تشدید نشود. بدین منظور، ابتدا باید بفهمید زمانی که رفتار بد همسران شما را مجبور به ابراز واکنش یا تعامل‌های منفی نسبت به او می‌کند، چطور به این موقعیت‌های حساس وارد شوید.

آسیب‌پذیری^۱ در برابر تجربه‌های هیجانی منفی

عوامل متعددی باعث آسیب‌پذیری نسبت به افزایش برانگیختگی هیجانی منفی و متعاقب آن عدم کنترل هیجان می‌شوند که شامل این موارد است: چگونگی حساسیت شما در رابطه با اموری که همسران (یا دیگران) می‌گویند یا انجام می‌دهد، واکنش‌پذیری یا میزان واکنش شما زمانی که متوجه پیشامدهای منفی یا پراسترس می‌شوید و زمان تعادل یا مدت زمانی که طول می‌کشد به حالت هیجانی طبیعی برگردید (لینهان^۲، ۱۹۹۳a؛ فروزتی و ایورسون^۳، ۲۰۰۶؛ فروزتی، شنک^۴ و هافمن^۵، ۲۰۰۵).

حساسیت^۶

بعضی افراد از نظر هیجانی بیشتر از دیگران حساس هستند، مثلاً حساسیت شنوایی یا چشایی بالایی دارند و غیره. افرادی که حساسیت هیجانی بالاتری دارند می‌توانند به افرادی که حساسیت پایین‌تری دارند بگویند چگونه قبل از این که خودشان بفهمند دچار نوعی احساس می‌شوند. اگر این امر مهار نشود احتمالاً می‌تواند در یک مذاکره، آشفتگی ایجاد کند. به نظر می‌رسد افرادی که حساسیت هیجانی بالا دارند از راه شهود درک می‌کنند که دیگران چه احساسی دارند، چگونه مقابله می‌کنند و غیره. برعکس، شخصی که حساسیت هیجانی

1. vulnerability

2. Linehan

3. Iverson

4. Shenk

5. Haffman

6. sensitivity

پایین دارد گاهی اوقات می تواند از راه شهود، البته با صرف وقت زیاد، آنچه را که دیگری احساس می کند درک کند. این شخص ممکن است برای این که بتواند از نظر عاطفی، حمایت کننده و پذیرا باشد به توضیحات بیشتر و درخواست های خاص و مستقیم تری از جانب مخاطبش نیاز داشته باشد. بنابراین، حساسیت هیجانی پایین می تواند موجب شود که احساس همسران را سوء تعبیر کنید یا حتی به این باور اشتباه (اما قابل درک) برسید که او به شما اهمیت نمی دهد. در مسائل پیچیده تر، افراد می توانند در مورد بعضی موضوعات یا موقعیت ها و نه دیگران حساس باشند. در کل، این تفاوت ها در حساسیت هیجانی ناشی می شوند از: فرآیندهای معمولی رشد، شیوه ای که موقعیت های متعارض در طی دوران کودکی به وسیله والدین مهار می شوند و همچنین، سرشتی که با آن متولد شده اید. اما حساسیت هایی که خاص تر هستند می توانند در هر رابطه ای گسترش پیدا کنند. دعوی بسیاری از زوجین به علت وجود حساسیت در یکی از آن ها یا هر دوی آن ها است. همچنین، زوجی ممکن است در مورد چیزهایی که حتی چند سال قبل، در رابطه ای در گذشته یا در زمان کنونی اتفاق افتاده اند حساسیت زیادی داشته باشند. درک حساسیت های نفر مقابل می تواند به آن ها کمک کند که بدانند چطور رابطه مؤثرتری برقرار کنند. همچنین، تلاش در جهت افزایش یا کاهش حساسیت موجود در شخصیت شان، تعامل مؤثرتری را گسترش می دهد. فصل های ۲، ۴ و ۷، این مبحث را بیشتر پوشش می دهند.

واکنشی بودن^۱

علی رغم میزان حساسیتی که هر یک از ما ممکن است داشته باشیم، وقتی به چیزهایی که از لحاظ عاطفی مرتبط هستند توجه می کنیم، واکنشی بودن ما ممکن است کم یا زیاد شود. واکنش های گسترده، اغلب شدیدتر، سریع تر و به طور قوی بیان کننده هستند و با تحریک هیجانی بالا همراه هستند. بنابراین، واکنش های گسترده (واکنشی بودن زیاد) می تواند با آنچه که شخص احساس می کند ارتباط بسیار روشنی داشته باشند. همچنین، گاهی اوقات منجر به این

1. reactivity