

الفبای زوج‌درمانی

ده فرمانِ زوج‌درمانی مؤثر

فهرست

پیش‌گفتار	۹
دیباجه	۱۹
قدردانی	۲۳
مقدمه: دعوت به مبارزه	۲۵
۱: فرمان یک: روش‌های پژوهش‌بنیان در زوج‌درمانی به کار بیندید	۲۹
۲: فرمان دو: درمان را با ارزیابی آغاز کنید	۵۳
۳: فرمان سه: دنیای درونی هر همسر را درک کنید	۶۷
۴: فرمان چهار: مسیر درمان را ترسیم کنید	۸۵
۵: فرمان پنج: پیش از هر مداخله‌ای، آرامش‌تان را حفظ کنید	۹۹
۶: فرمان شش: از شر رویدادهای تأسفبار گذشته رها شوید	۱۱۱
۷: فرمان هفت: مهارت‌های مدیریت تعارض را جایگزین چهار سوار کنید	۱۳۳
۸: فرمان هشت: رابطه صمیمانه و دوستانه زوج را تقویت کنید	۱۵۵
۹: فرمان نه: از قضاوت اخلاقی در درمان پیمان‌شکنی بپرهیزید	۱۶۷
۱۰: فرمان ده: معناهای مشترک بیافرینید	۱۸۵
۱۱: حفظ امید	۲۰۱
مؤخره	۲۱۳
منابع	۲۱۵
منابعی برای مطالعه بیشتر	۲۱۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۲۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۲۵

پیش گفتار

وقتی ردای متخصص سلامت روان به تن می‌کنیم، بر مسند شگفت‌انگیز و چالش‌برانگیزی تکیه می‌زنیم که باید نگاه ژرف‌تری به «سلامت» و «روان» داشت. هنوز خوب نمی‌دانیم این حوزه چگونه سلامت را برای زندگی انسان‌ها به ارمغان می‌آورد. با وجود مبانی و زمینه‌های متنوعی که زیربنای این حرفه‌اند، ظهور رویکردهای گوناگون تعجب‌برانگیز نیست. اما این تنوع نه‌تنها برای کارآموزان نوپا که برای متخصصان کارکشته روان‌درمانی نیز دلهره‌آور و گاه گیج‌کننده است. پس، توصیه‌های خردمندانه را از کجا بیابیم؟ چارچوب اصلی مداخله‌هایی که برمی‌گزینیم کجاست؟ چگونه درک‌مان را از ماهیت چالش‌های درمان‌جو صورت‌بندی کنیم؟ چگونه راهبردهای درمان را برنامه‌ریزی، اجرا، و نتایج را ارزیابی کنیم؟

بیش از دو دهه است که من و همکارانم در پی چارچوب‌های مشترک و علمی سلامت روان‌ایم. صرف‌نظر از کارمان، که از روان‌شناسی و روان‌پزشکی تا مددکاری اجتماعی و روان‌پرستاری، و از مشاوره تحصیلی و شغلی تا موسیقی و رقص‌درمانی تنوع داشته است، فرصت داشته‌ایم گرد هم آییم و به پرسش‌های زنجیره‌وار و بنیادین بیاندیشیم: روان چیست؟ روان سالم چیست و چگونه می‌توان آن را پرورش داد؟ چه کاری از ما متخصصان سلامت روان برای روزآمدسازی علم و رویکردهای درمانی که نوع روان‌درمانی، برنامه‌ریزی، و اجرای آن را تعیین می‌کند ساخته است؟ آیا می‌توانیم چارچوب مشترکی داشته باشیم که مراقبت‌های روانی را یکپارچه کند و بر شالوده علمی با کاربست بالینی منطقی ساخته شده باشد؟

عصب‌زیست‌شناسی بین‌فردی^۱ یا IPNB در پایان هزاره اخیر برای پاسخ‌گویی به این پرسش‌ها خلق شد. به پیروی از ا.ا. ویلسون از عبارت رویکرد «مشترک»^۲ (۱۹۹۸) استفاده می‌کنیم، که در آن به دنبال یافته‌های بنیادی اصول متفاوت (که ارتباط مستقیمی با هم ندارند) و شناخت زمینه‌های مشترکی هستیم که از حوزه‌های مستقل دانش به

1. Interpersonal Neurobiology (IPNB)

2. "consilient" approach

دست می‌آید. این یافته‌های «جامع» ابزاری برای درک واقعیت و حوزه سلامت روان است که بیش بی نظیری درباره ماهیت زندگی و وجود انسان به دست می‌دهد. عصب‌زیست‌شناسی بین‌فردی درمان نیست، بلکه درمان را غنی‌تر می‌کند. می‌توان چارچوب مفهومی را که از درک دیدگاه مشترک درباره ماهیت زندگی‌مان به دست می‌آید در حوزه‌های گوناگونی نظیر آموزش، تربیت کودک، و روان‌درمانی به کار بست. عصب‌زیست‌شناسی بین‌فردی با کاوش در مبانی مشترک «پای علم را به زندگی باز می‌کند» و چارچوب بین‌رشته‌ای گسترده‌ای را می‌آفریند که علم و عمل را به هم گره می‌زند، و از این دیدگاه برای کمک به زندگی بهتر انسان‌ها کمک می‌گیرد.

الفبای زوج‌درمانی: ده فرمان زوج‌درمانی مؤثر نمونه جالبی است که ترکیب ایده‌های علمی با یافته‌های پژوهشی و کاربردی آنها را در روان‌درمانی به تصویر می‌کشد. این کتاب در نوع خود بهترین کار بالینی دانش‌بنیان، موجز، کاربردی، و خردمندانه است که نویسندگان از پیشگامان علم ارتباط‌اند، و کاربردهای بالینی آن رهنمودهای مستقیمی برای غنی‌سازی کار بالینی به شما پیش‌کش می‌کند. دکتر جولی گاتمن و دکتر جان گاتمن چند دهه است که مشغول بررسی روابط رمانتیک و عاشقانه و کاربردی و ارزیابی زوج‌درمانی‌اند؛ و اینک شما اثری کاربردی از دو استاد برجسته ارتباط سالم در دست دارید.

در این پیشگفتار کوتاه به شما نشان می‌دهم که این ده فرمان چگونه مبانی IPNB را تبیین می‌کنند. جولی، جان، و من بارها در کنار هم تدریس کرده‌ایم، و آنان نقش زیادی در درک ما از روابط بین‌فردی داشته‌اند (چه وقتی رابطه زوج گل‌وبلبل است و چه وقتی آن‌قدر شکرآب است که افراد به فکر جدایی می‌افتند). اصول فریبنده، مهیج، و ثمربخش بوده است. مفتخرم نقشی در کتاب آنان داشته باشم که بخش مهمی از کتابخانه حرفه‌ای نورتون درباره IPNB است. امیدواریم IPNB به چارچوب اصلی مبانی علمی سلامت روان تبدیل شود.

فرمان اول: «روش‌های پژوهش‌بنیان در زوج‌درمانی به کار ببندید.» هنوز معتقدیم «همه چیزهای معنادار را نمی‌توان سنجید، و هر چیز سنجیده‌شده‌ای معنادار نیست». در حوزه سلامت روان باید با رویکرد منطقی و علم‌بنیان به جنگ چالش‌های این حوزه رفت. حضور یک درمانجو در درمان به اندازه کافی چالش‌برانگیز است، و وقتی دو نفر

می‌شوند پیچیدگی‌ها بیش‌تر و علنی‌تر می‌شود.

در IPNB معتقدیم رویکرد ما به سلامت روان باید همسو با علم باشد نه این‌که علم آن را محدود کند. یعنی در آغاز به علم تکیه می‌کنیم، ولی به‌عنوان ذهن‌پژوه اذعان داریم که منبع تجربه ذهنی همان ذهن است، و هرگز نمی‌توانیم این ویژگی روانی را به‌طور کامل بسنجیم. با وجود این، گاتمن‌ها که پیشگامان نظری علم ارتباط‌اند به زیبایی نشان داده‌اند هرگاه زوج‌ها از تجربه‌های ذهنی درونی خود و همسرشان غفلت می‌کنند، سلامت ارتباط‌شان خدشه‌دار می‌شود. وقتی درباره یافته‌های پژوهشی آنان می‌خوانید، احتمالاً حمایت‌های تجربی درباره اطلاعات و یافته‌هایی که بدیهی می‌دانید خواهید یافت: روابط سالم می‌طلبند به تجربه‌های متفاوت طرف مقابل توجه کرده و از آنها حمایت کنیم. این یافته‌های علمی با اصل «سلامت نتیجه یکپارچگی» در IPNB همسوست. یکپارچگی عامل تمایز و پیوند مؤلفه‌های متفاوت هر نظام است. یکپارچگی در ارتباط مستلزم احترام به تفاوت‌ها و ارتباط محبت‌آمیزی است که دو نفر را به‌مثابه کل پیوند می‌زند. یکپارچگی ریشه این اندیشه است که «کل هر چیز بیش از مجموع اجزاء آن است» و این شاهبیت یافته‌های پژوهشی گاتمن است.

فرمان دوم: «درمان را با ارزیابی آغاز کنید.» در IPNB همواره درباره اهمیت نگاه به ذهن به‌مثابه فرآیند اساسی، خودنظم‌بخش، ملموس، و ارتباطی بحث می‌کنیم که جریان انرژی و اطلاعات را مدیریت می‌کند. ذهن بالینگر بخشی از فرآیند درمان است. اگر ما تجربه‌های پیشین خود را شناسیم و پیش از آغاز درمان قضاوت کنیم (یعنی همان ایده‌های از بالا-به-پائین) احتمالاً نتوانیم حضور کاملی نزد درمانجویان داشته باشیم. به‌جای درک آنچه واقعاً درمانجو نیاز دارد، احتمالاً آنچه را که پیش از ورود او به درمان می‌اندیشیده‌ایم به او تحمیل خواهیم کرد.

فرمان دوم یادآور می‌شود که باید ذهن باز و پذیرایی داشت، از مهارت‌هایمان برای ارزیابی آنچه جریان دارد کمک گرفت، و راهبرد درمانی سنجیده‌ای برگزید. از منظر IPNB با این روش می‌توانیم افراد، زوج‌ها، و خانواده‌ها را از هم متمایز کنیم: نخست می‌بینیم و سپس خودمان را با رابطه درمانی به آنان گره می‌زنیم تا رویکرد یکپارچه‌ای به درمان بیافرینیم. بالینگر جزئی از فرآیند بزرگ‌تر است. داشتن ذهن باز و پذیرا و تمایز ارزیابی از برنامه‌ریزی و کاربست درمان بالینگر را قادر می‌سازد فعالانه رویکرد

یکپارچه و مؤثری در کارش بیافریند.

فرمان سوم: «دنیای درونی هر همسر را درک کنید.» فهم هر فرد حاضر در درمان به معنای درک تجربه‌های ذهنی، معنابخشی به دنیای درونی، و توجه به اعتبار زندگی آن فرد است. حداقل با دو جریان ادراکی مواجه‌ایم: یکی به دنیای مادی وابسته است و به آنچه می‌بینیم و می‌شنویم ربط دارد. دیگری دنیای ذهنی است که به تجربه ذهنی ما از احساسات، افکار، امیدها، و رؤیایها اشاره دارد. اغلب در مدرسه و متأسفانه در زندگی خانوادگی مان به نشانه‌های فیزیکی توجه می‌کنیم، و به دنبال درک دنیای عینی هستیم. از سوی دیگر، بینش ذهنی^۱ هم داریم که توانایی درک زندگی ذهنی دیگران و خود ماست.

فرمان سوم مؤید این باور در IPNB است که بینش ذهنی قلب رابطه سالم و درمان مؤثر است. توجه به نشانه‌های ذهنی مهارتی آموختنی است. وقتی ما نشانه‌های ذهنی را با رفتارهای خود (درمانگر) مدل‌سازی می‌کنیم، به زوجها می‌آموزیم دنیای درونی هم‌دیگر را حس کنند، و به آن احترام بگذارند. نشانه‌های ذهنی سه جزء دارد: بینش، همدلی، و یکپارچه‌سازی. وقتی نشانه‌های ذهنی را با کمک مثال و آموزش‌های مستقیم به دیگران می‌آموزیم، در واقع، مهارت‌های درک خود و دیگران، و فرآیندهای یکپارچه‌سازی در مهربانی و محبت را در آنان می‌سازیم.

فرمان چهارم: «مسیر درمان را ترسیم کنید.» بعضی فیزیک‌دان‌ها معتقدند زمان وجود ندارد، اما همه چیز در زندگی تغییر می‌کند، پس تغییر واقعی است. وقتی حس می‌کنیم در مسیر هدف‌ایم می‌توانیم کروی مقصدمان را بکشیم؛ حتی وقتی به سفر دریائی می‌رویم می‌توانیم راه‌مان را تعیین کنیم. ما مسیر را مشخص می‌کنیم، اما برای دستیابی به اهداف باید منعطف‌تر باشیم.

در IPNB سفر ذهنی در زمان^۲ را روش مهمی برای درک زندگی، ارتباط با گذشته، گشودگی در زمان حال، و پذیرش نقش فعال در ترسیم مسیر آینده می‌دانیم. هم‌زمان که دانش‌مان را از گذشته بر شالوده چارچوبی علم‌بنیان و تاریخچه زوج می‌سازیم (این اصل برای متخصصان مهم‌تر است) و ادار می‌شویم در زمان حال بمانیم، و در نهایت،

1. mindsight
2. mental time travel

فعالانه مسیر هدفمند اما انعطاف‌پذیر درمان را تعیین می‌کنیم.

فرمان پنج: «پیش از هر مداخله‌ای، آرامش‌تان را حفظ کنید.» گاتمن‌ها پژوهش‌هایشان را به تلاش‌های سایر نویسندگان IPNB، خاصه استیو پورگس (۲۰۱۱) و ژاک پانکسیپ (پانکسیپ و بیون، ۲۰۱۲) گره زده‌اند. با غور در یافته‌های آنان به این نتیجه می‌رسیم که همین‌ها اهمیت وضعیت هیجانی انسان را آشکار کرده‌اند و به ما آموخته‌اند چگونه گشوده و پذیرا باشیم تا مشارکت مؤثری در درمان داشته باشیم. وقتی درمانجویان «کنترل ما را به دست گیرند» منفعل می‌شویم؛ در مواجهه با تهدید واکنش جنگ-گریز-شوکه یا غش^۱ نشان می‌دهیم؛ توانایی تفکر شفاف و منعطف را از دست می‌دهیم، و با این ترفند از مرگ می‌جهیم.

در IPNB سلامت را معادل یکپارچگی می‌دانیم که بالطبع از گشودگی به دست می‌آید. به قول پورگس (۲۰۱۱) هم‌زمان که نظام مشارکت اجتماعی را به جریان انداخته‌ایم، از واکنش‌پذیری عبور می‌کنیم و به پذیرش می‌رسیم. این اصل یادآور می‌شود که شفابخشی با گشوده و پذیرا بودن اتفاق می‌افتد. چنین حضوری دروازه‌ای است که یکپارچگی از آن وارد می‌شود. وقتی شما با حالت پذیرای خود سرمشق زوج‌ها می‌شوید، مهارت‌های این کار را به زوج آموزش می‌دهید تا برای خود و همسرشان انجام دهند.

فرمان ششم: «از شر رویدادهای تأسفبار گذشته رها شوید.» در اصول IPNB چند بُعد یکپارچگی وجود دارد: یکپارچگی هشیاری^۱، یکپارچگی دوجانبه^۲، یکپارچگی بین‌فردی^۳، یکپارچگی موقت^۴، و یکپارچگی هویت^۵. فرمان ششم با چند بُعد از این ابعاد به هم مرتبط، خاصه یکپارچگی حافظه سروکار دارد. در مغز هر تجربه در لایه‌های آشکار و ناآشکاری از حافظه رمزگذاری می‌شود. پس از رمزگذاری، الگوی

1. fight-flight-freeze-or-faint

واکنش F4 که طبق آن افراد در مواجهه با موقعیت تهدیدکننده یکی از واکنش‌های زیر را نشان می‌دهند: یا با آن می‌جنگند، یا از آن می‌گریزند، یا آن قدر شوکه می‌شوند که نمی‌توانند کاری کنند، و یا از هوش می‌روند.

2. consciousness

3. bilateral

4. interpersonal

5. temporal

6. identity

عصبی تغییر یافته‌ای در مغز ذخیره می‌شود که الگویی مشابه کدهای اولیه دارد، ولی دقیقاً مثل آن نیست. بازگشت حافظه فعال‌سازی الگوهای قدیمی است که بعد از رمزگذاری در حافظه ما ذخیره شده است و فعالانه از طریق احساسات، افکار، خیال‌ها، و رفتارها بر زندگی و آگاهی ما اثر می‌گذارد.

وقتی «رویداد تأسف باری» در حافظه ما رمزگذاری شد، این رمزگذاری در سطح آشکار و ناآشکار اتفاق می‌افتد، و احساس ما را طوری تغییر می‌دهد که تا مدت‌ها پس از آن رویداد نیز هم‌چنان با ما بماند. از منظر پژوهش‌های دلبستگی، این نوعی گسیختگی ارتباط قلمداد می‌شود. گسیختگی در حافظه اتفاق می‌افتد طوری که به یکپارچگی حافظه آسیب می‌زند و خطر آشفتگی و انعطاف‌ناپذیری را بالا می‌برد. بدون توجه به اصلاح این گسیختگی، این رویداد سرزندگی هر رابطه‌ای را نابود می‌کند. از منظر IPNB، گسیختگی نمونه یکپارچگی در معرض خطر است، حالتی که به آشفتگی یا انعطاف‌ناپذیری یا هر دوی آنها منتهی می‌شود. منظور از اصلاح گسیختگی تمایز بازیابی شده و یا تجربه غیریکپارچه در حافظه و در روابط است، و ارزش تفاوت‌ها و همدردی را افزایش می‌دهد. این گونه است که التیام اقدامی یکپارچه (هم درون‌فردی و هم بین‌فردی) قلمداد می‌شود. پژوهش‌گاتمن‌ها به اهمیت پردازش این شکاف و این رویداد تأسف‌برانگیز می‌پردازد. این پردازش از منظر IPNB رویدادهای غیریکپارچه را هم در سیستم حافظه و هم در سیستم ارتباطی یکپارچه کرده و یکپارچگی درونی و بیرونی را تسهیل می‌کند.

فرمان هفتم: «مهارت‌های مدیریت تعارض را جایگزین چهار سوار کنید.» یکی از بنیادی‌ترین موضوعاتی که در پژوهش‌های گاتمن‌ها آمده است، چهار رفتار ناکارآمد و در هم تنیده‌ای است که زوج‌های مشکل‌دار تجربه می‌کنند: (۱) انتقاد، (۲) توهین، (۳) دفاع، و (۴) قهر. همان‌طور که گاتمن‌ها گفته‌اند، دو مورد نخست سلاح‌های فعالی‌اند که علیه هم استفاده می‌کنیم؛ و دو مورد بعدی برای کناره‌گیری و به‌عنوان سپر دفاعی به کار می‌روند. از منظر IPNB، این چهار ویژگی نمونه یکپارچگی ارتباطی ناقص است. انتقاد و توهین بیانگر سطح بیرونی آشفتگی یکپارچگی و دفاع و قهر نشانگر انعطاف‌ناپذیری است و همه آنها تمایز یافتگی و ارتباط را سد می‌کنند.

هماهنگی از دل یکپارچگی بیرون می‌آید. و این چهار سوار به‌طور مستقیم به هماهنگی موجود در رویکرد گاتمن یورش می‌برند که همان ارتباط مؤثر است، و باعث تداوم انسداد یکپارچگی در روابط «فاجعه‌بار» می‌شوند. پژوهش‌های گاتمن‌ها به‌وضوح نشان می‌دهد تعویض این چهار سوار شوم با رویکردهای مدیریت ارتباط راهبردی مؤثر و حیاتی است. در IPNB، این تغییر را مأموریت اصلی درمان برای ترویج یکپارچگی و دستیابی به هماهنگی و سرزندگی زوج می‌دانیم.

فرمان هشتم: «رابطه صمیمانه و دوستانه زوج را تقویت کنید.» ما با هزارویک ترفند وارد رابطه صمیمانه و زوجی می‌شویم. IPNB این پیوندها و تماس‌ها را تفاوت‌های ذاتی مهمی می‌داند که با ارتقای ارتباط دلسوزانه یکپارچگی ارتباطی را گسترش می‌دهد. از دریچه IPNB که بنگرید منظور گاتمن‌ها از صمیمیت و رابطه دوستانه همان تحکیم و تقویت این شیوه‌های یکپارچگی است. اگر به رابطه دوستی زوج بیانیدشید، می‌بینید که در روابط صمیمانه باید به تفاوت‌ها عنایت داشت و ارتباطی محترمانه و حمایتی بنا کرد. همه افراد منحصربه‌فردند و هر فرد می‌تواند بی‌آن‌که هویتش را ببازد با دیگری ارتباط برقرار کند.

حین صمیمیت جنسی، اهمیت تمایز یافتگی و حفظ پیوند عاشقانه پررنگ‌تر می‌شود. همان‌طور که دکتر رابرت استولر نوشته و به من هم که دانشجویش بودم گوش زد کرد، طبق پژوهش‌هایی که او درباره رابطه جنسی انجام داده، ما عمیقاً بر تجربه‌های درونی خود متمرکز می‌شویم و با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم. از این طریق متمایز می‌شویم و تجربه‌های جنسی مطلوب‌مان را با هم به اشتراک می‌گذاریم.

فرمان نهم: «از قضاوت اخلاقی در درمان پیمان‌شکنی بپرهیزید.» ذهن آگاهی می‌طلبد که از شر افکارمان رها شویم و برداشت‌هایمان را از صافی «پیش‌داوری‌ها» یا قضاوت‌ها بگذرانیم، و سعی کنیم اتفاق‌ها را همان‌طور که هستند بپذیریم. COAL، از سرواژه‌های IPNB، بیانگر کنجکاوی، گشودگی، پذیرایی، و مهرورزی^۱، و یکی از راه‌های توصیف تجربه حضور ذهن آگاهانه است. وقتی سروکله خیانت در زندگی زوج پیدا می‌شود، ذهن آگاهی، کنجکاوی، گشودگی، پذیرایی، و مهرورزی شما ضروری

1. curious, open, accepting, and loving (COAL)

است تا آنان راهی برای وصله زدن این شکاف در رابطه زناشویی خود بیابند. شما از میان گزارش‌های موردی بی‌شمار و توصیف تجربه‌های درونی بالینگرانی که در این کتاب آورده شده است، پیشنهادهای الهام‌بخشی برای کاربست این فرمان‌ها می‌یابید. درمانگر تسهیل‌گری است که زوج با راهنمایی او جرأت پیدا می‌کند و متعهد می‌شوند برای بازسازی شکاف ناشی از پیمان‌شکنی، همبستگی دوباره، یا حتی همبستگی جدیدی ایجاد کنند.

این فصل یادآور می‌شود که ما جزئی از فرآیند التیام هستیم. منظور از التیام یکی شدن و کل شدن است. چنین کلی از منظر IPNB فرآیند خودنظم‌بخشی است که ذاتاً به‌سوی هماهنگی می‌رود. منظور از هماهنگی وضعیتی انعطاف‌پذیر و انطباق‌پذیر است که زاده یکی شدن است. پس، ما باید وضعیتی بیافرینیم که به تداوم یکپارچگی کمک کند و در سیستم پیچیده روابط زوج اتفاق بیفتد. پیمان‌شکنی جلوی این یکپارچگی را می‌گیرد و قضاوت‌های اخلاقی ما درباره آن نیز به مانع بیشتر می‌انجامد. ما زوج را توانمند می‌کنیم تا با توجه به محدودیت‌های خردمندانه‌ای که در این کتاب معرفی کردیم، نظرشان را درباره علل پیمان‌شکنی بگویند، و بازسازی ارتباط و فرآیند یکپارچه التیام و یکی شدن را برایشان تسهیل می‌کنیم.

فرمان دهم: «معناهای مشترک بیافرینید.» به نظر می‌رسد یکپارچه‌سازی روایت‌ها، حالت‌ها، خاطرات، هشیاری، سرمایه‌ها، و هویت، با فرمان آخر ارتباط دارند. معنا از دل زندگی، روایت‌های مشترکی که هویت شخصی‌مان را می‌سازند، و هویت زوجی ما بیرون می‌آید. معنا از بطن جست‌وجوی عمیق چیزهایی بیرون می‌آید که در زندگی از همه مهم‌ترند. وقتی این افکار را کاوش می‌کنیم، برای ایجاد بینش نسبت به خودمان از مهارت‌های بینش ذهنی استفاده می‌کنیم. وقتی آنها را با همسرمان در میان می‌گذاریم، از مهارت‌های همدلانه بینش ذهنی استفاده می‌کنیم. هرگاه سعی می‌کنیم معناهای آشکار را کاوش و دوباره خلق کنیم، یکپارچگی ذهنی‌مان را گسترش می‌دهیم، و با خود و دیگران مهرورزتر و مهربان‌تر رفتار می‌کنیم.

با کاربست این فرمان‌ها متوجه می‌شوید که یکپارچگی زندگی خودتان نیز بهتر شده است. در تخصص سلامت روان گنجی نهفته است و آن یافتن معنا در سلامت

دیگران است. دیدگاه باارزش جولی و جان گاتمن دربارهٔ کاربرد علم برای درک و بهبود سلامت روابط، به ما این فرصت بی نظیر را می‌دهد که به هم کمک کنیم تا چنین معنایی را بیابیم، زندگی خود را با دیگران تقسیم کنیم، و با دنیا مهربان‌تر باشیم. دیگر از دنیا چه می‌خواهید؟ از زندگی لذت ببرید!

دنیل ج. سیگل

سرپرستار مجموعهٔ عصب‌زیست‌شناسی بین‌فردی
انتشارات نورتون

دیباچه

ما دلباخته زوج درمانی هستیم. دهه‌هاست که امیدواریم همکاران‌مان هم همین‌قدر شیدای زوج‌درمانی باشند و بخواهند این تخصص را برگزینند. ازدیاد برنامه‌های آموزش خانواده‌درمانی به تربیت انبوهی از مشاوران خانواده منجر شده است، و امروز درمانگرانی را می‌بینیم که زوج‌درمانی اولویت نخست‌شان است.

در هفده سالی که جان گاتمن در دانشگاه واشنگتن بود سخنرانی‌های سالانه‌ای برای دانشجویان روان‌شناسی برگزار می‌کرد. هر بار که می‌پرسید در زمینه زوج‌درمانی چه آموزش‌هایی دیده‌اند، همیشه یک جواب می‌دادند: «فقط آن‌چه از شما آموخته‌ایم.» تعداد انگشت‌شماری بودند که در دوره انترنی زوج‌درمانی کرده بودند، و بسیاری می‌گفتند مثل آدمی که از غول بی‌شاخ و دم می‌فرار می‌کند از درمان زوج‌ها طفره می‌روند. پیداست زوج‌درمانی در فهرست اولویت‌های آنان نمی‌گنجد.

هر جایی رفته‌ایم داستان مشابهی شنیده‌ایم: همه راه‌ها به زوج‌ها ختم می‌شود. چه در کشورهای دوری نظیر ترکیه، ژاپن، و سوئد و چه در زیر گوش‌مان همین مکزیک. روابط زناشویی رو به اضمحلال است. زوج‌ها با تبر و اسلحه سراغ هم می‌روند. می‌خواهند به آغوش همسرشان بروند اما لباس خاردار می‌پوشند. می‌خواهند همدیگر را بشناسند اما نقاب‌هایی به صورت می‌زنند که آنان را مثل زره می‌پوشاند. صمیمیت دست‌نیافتنی‌تر شده است. عجیب نیست که این زوج‌ها رنج بکشند.

پژوهش‌های ویلیام دوهرتی در دانشگاه مینه‌سوتا نشان داده است اولین مشکلی که افراد در درمان فردی به آن اشاره می‌کنند به‌نحوی به رابطه عاشقانه آنان ربط پیدا می‌کند و شگفتا که پژوهشگری به نام آلن گارمن دریافت درمان درمانجویانی که مسائل ارتباطی خود را در درمان فردی به زبان می‌آورند یکی از اصلی‌ترین پیش‌بین‌های طلاق است. به باور گارمن، درمانگران فردی یک‌طرفه به قاضی می‌روند و فقط نیمی از داستان را می‌شنوند. هم‌زمان که درمان پیش می‌رود، آنان مشتری روایت‌های درمانجویان بیچاره می‌شوند، با درمانجویانی که در محاصره دیگران‌اند همدردی می‌کنند، و از آنان می‌خواهند غول را داخل چراغ کنند و به زندگی‌شان ادامه

دهند. حتی اگر چنین کاری کنند به ندرت غول چراغ جادو را می بینند. این فرمول ایجاد رابطه پایدار یا ارتقای سلامت درمانجویان نیست.

میلیون ها انسان در سراسر دنیا به هزارویک دلیل مصرانه برای بهبود ارتباطشان تقاضای کمک می کنند. طلاق و خودکشی فرزندان در چهار گوشه دنیا رو به فزونی است. تعجب نکنید که چرا غم و اندوه خانواده ها را فرا گرفته است!

به گواه هزاران پژوهش باید گفت کیفیت والدگری که مسیر زندگی بچه ها را تعیین می کند، همبستگی مستقیمی با کیفیت رابطه زناشویی دارد. رابطه زناشویی مطلوب تر پی آمدهای بهتری برای بچه ها به بار می آورد. جان گاتمن در آزمایشگاهش پی برد میزان هورمون های استرسی که در نمونه ادرار ۲۴ ساعته هر کودک مشاهده می شود بیانگر کیفیت رابطه والدین است. رابطه زناشویی بدتر همانا و وجود هورمون های استرس در ادرار کودک همانا! بی شک گهواره ای که کودک را حفظ می کند رابطه والدین است. آن گهواره می تواند کودک را برای خواب آرام کند یا ناآرام روی کف اتاق رها کند.

انسان های دلیری نظیر سربازان آموزش دیده اند دشمن را از پا در آورند، اما وقتی نوبت به رابطه عاشقانه می رسد، مثل همه ما دل نازک می شوند. تحقیقات پژوهشگران نظامی نشان می دهد در ۵۸٪ مواردی که سربازی دست به خودکشی می زند (که اغلب موفقیت آمیز است) پای رابطه عاطفی در میان است. اغلب اقدام به خودکشی به کشمکش هایی برمی گردد که طی تماس صوتی یا تصویری با همسران شان داشته اند. متأسفانه، گاه کلمات خصومت آمیز و خشن از هر گلوله ای مهلک تر است.

بی تردید رابطه عاشقانه بر سلامت جسمی و روانی ما اثر می گذارد. پژوهش های متعدد بارها نشان داده اند رابطه با کیفیت نه تنها پیش بین سلامت است بلکه التیام بیماری و عمر بیش تر را هم نوید می دهد. پیام ما روشن است: اگر می خواهید به درمانجویان کمک کنید، چاره ای ندارید جز این که راه های بهبود روابط کسالت بارشان را بیاموزید. در طول سال ها آموزش زوج درمانی بارها شنیده ایم که زوج درمانی دلهره آور است، که پُر بی راه نگفته اند. هیچ درمانگری دوست ندارد با دو اژدهایی مواجه شود که برای کشتن هم از هیچ کاری دریغ نمی کنند. گرچه دهه هاست سرگرم زوج درمانی هستیم، گاه ترس وجودمان را فرا می گیرد. زوج درمانی چالش برانگیزترین و رضایت بخش ترین کار ماست. گمان می کنیم برای شما نیز چنین خواهد بود.