

**صمیمیت از درون به برون**

**شجاعت و شفقت در زوج درمانی**

# فهرست

مقدمه ..... ۱۵

## مرحله اول: شروع درمان

فصل ۱: خاستگاه درمان صمیمیت از درون به برون ..... ۲۵

فصل ۲: شناخت زوج و معرفی مدل ..... ۳۷

## مرحله دوم: جریان و گرداب میانی

فصل ۳: ردیابی چرخه‌ها ..... ۵۷

فصل ۴: گفتگوی جسورانه ..... ۷۱

فصل ۵: درمان فردی ..... ۹۸

فصل ۶: انتقال متقابل در زوج‌درمانی ..... ۱۱۲

فصل ۷: مذاکره بر سر نیازها ..... ۱۲۴

فصل ۸: تو، من، ما؟ مذاکره بر سر نیازهای مرتبط اما متعارض ..... ۱۳۸

فصل ۹: شرم‌منده کردن و شرم‌منده شدن در زوج‌درمانی ..... ۱۵۱

فصل ۱۰: نهادینه کردن کار تجربه‌ای ..... ۱۶۹

فصل ۱۱: آنچه یک زوج دشوار را تبدیل به یک زوج مشکل‌برای درمانگر می‌کند؟ ..... ۱۸۵

## مرحله سوم: پایان درمان

فصل ۱۲: ترمیم گسست در روابط ..... ۱۹۷

پیوست ۱: آمیختگی‌زدایی ..... ۲۱۹

پیوست ۲: سبک بار شدن ..... ۲۲۱

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ..... ۲۲۳

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ..... ۲۲۵

منابع ..... ۲۲۶



## سپاسگزاری

تونی هربین - بلنک:

در وهله اول می‌خواهم از همکارانم دونا ام. کرپلمن و مارتا سویزی سپاسگزاری کنم. دونا که سهم بسیار زیادی در نوشتن سخنرانی‌ها در طول یک سال و ویرایش پیش‌نویس این کتاب را بر عهده داشت و قهرمان IFIO از ابتدای راه‌اندازی آن در سال ۱۹۹۹ است. صمیمانه از حمایت‌های بی‌دریغ، اشتیاق زیاد او به این مدل و دوستی با او سپاسگزارم. مارتا، فردی بود که سال‌ها پیش مرا تشویق کرد تا در خصوص چندگانگی زوج‌درمانی بنویسم، او با دقت و توجه بسیار پیش‌نویس کتاب را ویرایش و بازنگری کرد، او همیشه الهام‌بخش من بوده تا بتوانم ایده‌هایم را با صراحت و وضوح مطرح کنم. مهارت و تجربه مارتا هم در نوشتن این کتاب و هم در زندگی من هدیه بزرگی برایم بوده است. او مرا تشویق می‌کند تا به خودم قدرت بدهم، فراتر بنگرم و برای بسط و گسترش این مدل هراسی به دل راه ندهم. از تخصص، اشتیاق و دوستی او سپاسگزارم.

سپاس و قدردانی ویژه‌ام را نثار دیک شوارتز، دوست و مشاورم می‌کنم. از اعتماد، باور و تشویق او برای مطرح کردن این جنبه از مدلش توسط من و ثبت آن به نام خودم بی‌نهایت سپاسگزارم. زبانم از توصیف حمایت‌های او قاصر است.

اگر زوج‌های شجاع به امید تغییر در روابطشان پای به میدان درمان نمی‌گذاشتند قطعاً هیچ محتوای بالینی موجود نبود. این مدل خودش از این افراد جسور و شجاع نشأت گرفته است. آنها خودشان مشاور و معلم من بوده‌اند.

علاوه بر این، افراد زیادی سال‌ها مرا تشویق و از من حمایت کردند. برخی از آنها به نقاط مختلف کشور سفر کردند و بدون خستگی و به صورت مداوم به آموزش IFIO پرداختند. این همکاران متعهد اقدام به پژوهش، بارش فکری، تدریس و مشاوره به جوان‌ترها و تازه‌کارها کردند و با شور و اشتیاق فراوان این مدل را در کار درمانی خود به کار گرفتند. از همکاران متعهد و دلسوزم آن درویلتهت، کیت ل. ینگرن، رابین وارث، جودی زولدان و مربیان IFIO خودم در گذشته و حال، میشل بگراد، پاملا

گیب، سارا استوارت و نانسی واندر برای مشارکت ویژه و خاص آنها کمال تشکر را دارم. همچنین از تمام کسانی که بازخوردهای مهم و ارزشمندی به ما دادند که در تکمیل و انتشار این کتاب یاری‌گر ما بود سپاسگزارم.

همچنین باید از تمامی کسانی که تلاش‌ها و نوشته‌های آنها الهام‌بخش من در زوج‌درمانی بود تشکر کنم. مهم‌ترین آنها مربی و مشاور ایماگوی من یعنی سانی شولکین است که به من آموخت بدون توجه به رویکرد و مدلی که به کار می‌گیرم شجاع باشم و قلب بزرگی داشته باشم و بدون کوچک‌ترین ترسی و باوجود شرایط و اتفاقات گوناگون جا نزنم و صحنه را خالی نکنم.

برای اندیشه‌هایم در ارتباط با عذرخواهی، بخشش و بخشش خود مدیون فلسفه بودائی هستم: جنیس آبرامز اسپرینگز در خصوص جبران و بخشش و ریچارد شوارتز در ارتباط با **خویشتن و بخش‌ها** برای عذرخواهی.

در پایان، نهایت عشق و قدردانی‌ام را نثار خانواده و دوستان نزدیکم می‌کنم که از دنیای IFIO دور هستند ولی مرا به انجام این کار تشویق کردند، از من حمایت کردند، به من تسکین و آرامش بخشیدند، در ویرایش و دیگر کارها کمک بسیاری به من کردند. همه عشق و محبتم را نثار والدینم دتسای و فریتز هرین و خواهرم و همسرش کیت و جول فلدمن می‌کنم. همچنین مهم‌تر و بیشتر از همه از همسرم جوردن تشکر می‌کنم که بزرگ‌ترین حامی و پشتیبان من در تمامی عرصه‌ها، خواه کوچک و خواه بزرگ است.

دونا ام کرپلمن:

تونی هرین بلنک یکی از محدود استادانی است که با شور و اشتیاق، هوش و فراست و فروتنی فضا را باز می‌کند و صادقانه خواهان برقراری ارتباط با مخاطبش است. او درمانگر و مربی برجسته‌ای است و برای من سعادت و موهبت بزرگی است که با او در بسیاری از حوزه‌ها کار کنم. افتخار می‌کنم که این فرصت را داشته‌ام تا به او کمک کنم کار ارزشمندش را در قالب کلمات پیاده کند تا افراد بیشتری بتوانند به همه آنچه او زندگی‌اش را صرف درک و بیان آن داشته دسترسی داشته باشند. همچنین کمال تشکر و سپاس را از مارتا سویزی نویسنده و ویراستار زبردستی دارم که در انجام این کار ارزشمند به ما ملحق شد.

مارتا سویزی:

تونی اولین استاد من در آموزش IFS بود، بعد از آن فرصت انجام کارهای بیشتری با او داشتم. می‌خواهم اینجا در برابر مهارت و استعدادهای فوق‌العاده او به‌عنوان استاد، اندیشمند و درمانگر سر تعظیم فرود بیاورم. از تونی و دونا تشکر می‌کنم که این فرصت را به من دادند تا در نگارش کتاب حاضر با آنها همکاری کنم.



## پیش درآمد

یکی از مسرت‌بخش‌ترین تجارب برای فردی که زندگی‌اش را وقف توسعه مدلی در روان‌درمانی می‌کند این است که ببیند فرد با استعدادی آن را بسط داده، بهبود بخشیده و به زیبایی هر چه تمام‌تر برای افراد خاصی به کار گرفته است. می‌خواهم همین‌جا از تونی هرین-بلنک (به همراه دونا ام کرپلمن و مارتا سویزی) قدردانی کنم که این تجربه را برای من رقم زدند. این کتاب نه تنها سهم فوق‌العاده‌ای در مطالعات رو به رشد<sup>۱</sup> IFS دارد بلکه در مجموع برای زوج‌درمانی مفید است.

این کتاب موضوع بسیار پیچیده‌ای را انتخاب کرده است- اینکه چگونه دو سیستم درونی متضاد در یک زوج الگوهای انعطاف‌ناپذیری را ایجاد می‌کنند و آنها را به سمت فروپاشی و قطع رابطه پیش می‌برند- ولی با زبانی ساده و شفاف آن را قابل درک می‌سازد. در این مسیر، تکنیک‌های مطمئن و آزمایش‌شده‌ای برای کمک به هر یک از طرفین ارائه می‌شود تا دست از جنگ بردارند، بر درون تمرکز کنند و از جایگاهی متفاوت با هم صحبت کنند- یعنی **خویشتن**. هنگامی که زوج قادر به چنین کاری باشد، هر یک پیوسته بیش درونی کسب می‌کنند و درخواست یافت که صحبت کردن از جایگاه خویشتن به نمایندگی از هر دو بخش محافظ و هم آسیب‌پذیر (به جای صحبت کردن از طرف آنها) می‌تواند منجر به پاسخ کاملاً متفاوتی از سوی شریک زندگی شود. در IFS ما اصطلاح «شفابخشی خویشتن» را داریم که هم برای روابط بیرونی صدق می‌کند و هم درونی. خبر خوب اینکه شفابخشی خویشتن در ورای ظاهر محافظ هر یک از زوجها قرار دارد. تونی برای درمانگرانی که در جستجوی ایجاد امنیت و کمک به زوجها برای دستیابی به خویشتن هستند، حکمت و خرد لازم را ارائه می‌دهد. زمانی که این اتفاق رخ دهد رابطه آنها نیز خودبه‌خود بهبود خواهد یافت.



این کتاب نقاط قوت بسیاری دارد. نخست اینکه، این کتاب نه تنها مفاهیم IFS و IFIO<sup>1</sup> را در عمل برای درمان زوج‌ها توضیح می‌دهد، بلکه مثال‌های روشن و مشخصی در سرتاسر کتاب در کنار گفتگوهای بلند و جذاب که در آن تونی با قرار دادن خواننده به جای خودش مفاهیم و تکنیک‌های موردنظر را وارد زندگی واقعی می‌کند، ارائه شده است.

دوم، مباحث مربوط به درمانگر به خوبی در این کتاب پوشش داده شده است. کار کردن با زوج‌ها به‌ناچار بخش‌های مختلف درمانگر را به کار می‌اندازد و زمانی که این اتفاق افتاد درمان به ورطه نابودی می‌رود، مگر اینکه درمانگر بتواند تشخیص دهد این بخش‌ها در او تحریک شده و خویشتن خویش را مدیریت کند. این موضوع مهم به طرز متفکرانه و کاملی در لابه‌لای فرایند جلسات و مباحث مربوط به عوامل متداولی که درمانگران را برمی‌انگیزند در سراسر کتاب مطرح شده است. در واقع، شرح و تفسیر او مرتب به خواننده می‌آموزد که چگونه به زوج‌ها کمک کند تا چرخش یو-شکل داشته باشند و بخش‌هایی که در صحنه‌های دوران کودکی باقی مانده‌اند و علت مشاجرات آنها در حال حاضر هستند را شناسایی و درمان کنند.

خلاصه کلام، این کتاب بر اساس چارچوبی که من برای کار با زوج‌ها توسعه داده‌ام حرکت می‌کند و نه تنها آن مطالب را به درمانگران منتقل می‌کند بلکه مفاهیم مهم و شیوه‌های IFIO که در کتاب من مطرح نشده را نیز به آنها می‌افزاید. مکالمات موردی به خوبی به رشته تحریر درآمده‌اند تا جایی که خودم هم بارها تحت تأثیر قرار گرفتم، به‌خصوص در مواقع شناسایی و تأیید الگوهایی که توصیف شده‌اند و شجاعتی را که طرفین نشان می‌دادند تا سرانجام به بیان بخش‌های آسیب‌پذیر بپردازند.

در آخر باید بگویم که این کتاب، رشد تونی را به‌عنوان مربی، درمانگر و نظریه‌پرداز نشان می‌دهد. زمانی که من برای اولین بار پانزده سال پیش با او آشنا شدم، متوجه استعدادهای او شدم - شخصیت او، منش خاص، فصاحت و حساسیت او. این کتاب پیشکشی از رشد شخصیتی اوست که اجازه می‌دهد بدرخشد و از او پیشگام و رهبری در جامعه IFS ساخته است. اگر در دنیا عدالتی وجود داشته باشد، تونی قطعاً

---

1. Intimacy from the Inside Out :

صمیمت از درون به برون (م. م)

از چهره‌های اصلی در حیطة زوج‌درمانی خواهد بود. من لذت می‌برم که IFS با پرچم IFIO وارد این حیطة شده است.

ریچارد شوارتز،

بوستون،

۱ دسامبر ۲۰۱۴



## مقدمه

من کار زوج‌درمانی را بعد از فارغ‌التحصیل شدن از دانشگاه در اوایل دهه ۱۹۹۰ شروع کردم. چند سال بعد، احساس کردم افرادی که برای زوج‌درمانی نزد من می‌آیند باید درون خودشان هم کار روانی عمیقی انجام دهند؛ در این زمان یکی از دوستان خوبم درمان نظام‌های درونی خانواده (IFS) را به من معرفی کرد، شیوه‌ای در درمان افراد و خانواده‌ها که ریچارد شوارتز (۱۹۹۵) در دهه ۱۹۸۰ آن را بنا نهاده بود و بعدها همان‌طور که در کتابش با عنوان «شما همانی هستید که منتظرش بوده‌اید» (۲۰۰۸) مطرح کرده، زوج‌ها را هم وارد این حیطه کرد. اگرچه در ابتدای کار نمی‌توانستم با مدلی که او ارائه داده بود ارتباط برقرار کنم، اما به‌مرور زمان توانستم قدرت و زیبایی کارش را به‌وضوح ببینم و حس کنم. اعتماد و باور او به انعطاف‌پذیری درمان‌جویانش، مهارتش، احترام و صبرش بسیار الهام‌بخش بود و باعث شد که من شروع به یادگیری بیشتر این مدل کنم و شانس بزرگی به من روی آورد که چند سال قبل از اینکه خودم در سال ۲۰۰۶ مربی IFS شوم شوارتز مشاور و استاد من شد.

به‌عنوان یک مربی نخست اصول استفاده از مدل IFS را به افراد تدریس می‌کردم اما سرانجام به تدریس زوج‌درمانی روی آوردم. اینجا بود که متوجه شدم چیزی بیش از اوقاتی که به آموزش اختصاص می‌دهم برای عرضه دارم. از آنجا که از قدیم به کار بر روی رابطه علاقه‌مند بودم چند سال بعدی را صرف توسعه نوعی روش‌شناسی برای زوج‌درمانی کردم که عمدتاً مبتنی بر IFS بود و همچنین آنچه که طی سال‌ها آموزش قبلی و ساعت‌های بی‌شمار کار بالینی با زوج‌ها دریافته بودم را با هم ترکیب کردم. من نسخه اولیه صمیمیت از درون به برون (IFIO) را برای گروهی از متخصصان IFS در بوستون، ماساچوست در سال ۲۰۰۹ تدریس کردم. از آن زمان به بعد IFIO تبدیل به کار هیجان‌انگیزی برای من شد. من و همکارم تصمیم گرفتیم که این کتاب را به‌عنوان نقشه راه درمانگرانی که تمایل دارند برنامه آموزشی مرا یاد بگیرند و به کار بندند به رشته تحریر در بیاوریم.

## طرح کلی IFIO

زوج درمانی IFIO شامل دیالکتیکی بین برنامه‌ریزی برای جهان‌هایی که می‌توانیم پیش‌بینی کنیم و پاسخ‌گویی ماهرانه به هر چیز دیگر است. برای مثال، ما می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که مردم آرزو دارند زندگی امن و ایمنی داشته باشند، عشق بورزند و مورد محبت قرار گیرند. همچنین می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که آنها به بخش‌هایی آسیب خواهند زد که به طرق مختلف توسط بخش‌های محافظ‌تر شده‌اند که **محافظت** از آنها، همان‌طور که در گذشته مورد نیاز بوده، نیز تبدیل به بخشی از این مشکل می‌شود. همچنین می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که برای اثربخشی بهتر درمان به همکاری بخش‌های محافظ‌ترمان جو نیاز داریم. ما بسیاری از جنبه‌های قابل پیش‌بینی ذهن و رفتار را در فصل‌های آتی مدنظر قرار خواهیم داد.

در مقابل، گستره وسیعی از مسائل محتوایی وجود دارد (مانند روابط عاشقانه) یا تعاملات رفتاری در یک اتاق که ممکن است از هر زوجی سر بزند اما قابل پیش‌بینی نیستند چون برای همه به یک شکل اتفاق نمی‌افتد. نیمه پنهان درمانگر هم از این زوایاست. در IFIO هدف ما این است که از بخش‌های محافظ فاصله بگیریم در نتیجه مهم نیست که چه اتفاقی می‌افتد در هر صورت می‌توانیم به‌طور خودانگیخته از عمق وجودمان به زوج‌ها پاسخ دهیم، قادریم مهارت‌هایی را توسعه دهیم (از خرد درونی، تجارب زندگی و یادگیری) و از افکارمان درباره اینکه اوضاع باید چگونه پیش برود فاصله بگیریم.

## دیالکتیک اساسی درمانگر: آماده بودن و هدایتگری خویشتن

در یک سمت این طرح کلی ما مهارت آماده شدن را داریم و همان‌طور که عنوان شد شامل درک و دانشی است که جهان شمول و قابل پیش‌بینی است: ساختار چندوجهی ذهن و نحوه عملکرد آن که شامل بخش‌ها (همان‌طور که شوارتز این پدیده‌ها را اسم گذاری کرد) و هسته دست نخورده خویشتن می‌شود. این خویشتن (که هر کسی آن را دارد) احساسات لازم برای تعادل روانی را به راه می‌اندازد، از جمله کنجکاوی و شفقت

و ثبات احساسی قابل توجه و عقلانیت را ارائه می‌کند؛ اما زمانی که فردی خجالت‌زده می‌شود، بخش‌های حمایتی وارد صحنه می‌شوند. راهبردهای حمایتی آنها در کوتاه‌مدت می‌تواند نجات‌بخش باشند، اما در بلندمدت منجر به صدمات درونی و بیرونی می‌شوند. این تمام چیز نیست که ما می‌دانیم.

در سوی دیگری از طرح کلی برای درمانگران IFIO، ما مهارت هدایت‌گری خویشتن و مدیریت کردن مسائل غیرقابل پیش‌بینی را داریم. هدایت‌گری خویشتن در اصل برقراری روابط خوب با بخش‌های خودتان است که می‌توانید از آنها جدا شوید یا با آنها آمیخته نشده (شوارتز، ۱۹۹۵) و در جریان هر چه اتفاق می‌افتد باشید و از انرژی خویشتن و دانش شهودی به‌عنوان ابزاری مفید و صحیح در زمانی که بدان نیاز دارید بهره ببرید. با حفظ این دوگانگی بین مسائل قابل پیش‌بینی و غیرقابل پیش‌بینی در ذهن؛ ما شما را از طریق سه مرحله درمانی در این کتاب راهنمایی می‌کنیم: شروع درمان، مرحله میانی و پایان درمان.

## سه مرحله درمان

مرحله اول شروع درمان است که در فصل دوم از نظر خواهید گذراند. این مرحله به این موضوع اختصاص دارد که برای شناخت زوج‌ها باید به دنبال چه باشید و چگونه مدل IFIO را معرفی کنید.

مرحله دوم، یعنی مرحله میانی درمان، بخش عمده این درمان را شامل می‌شود. جلب تلاش و اشتیاق فزاینده زوج در برقراری مجدد ارتباط در کنار چرخه اجتناب‌ناپذیر نقاط سرد و تاریکی که در درمان بروز می‌کند تشکیل‌دهنده این مرحله از درمان هستند. ما مرحله دوم درمان را **جریان و گرداب میانی** می‌نامیم. فرایند ما غیرخطی است. ما آموزه‌های جدیدی را تکرار می‌کنیم که ایده‌های قبلی و قدیمی زوج‌ها در مورد اینکه چگونه ایمن باشند را نقض می‌کنند، ما بخش‌های محافظ‌مستحکم آنها را دوستانه به چالش می‌کشیم و کمک می‌کنیم تا آسیب‌ها و زخم‌های کهنه را درمان کنند. در صورت نیاز بین آنچه می‌دانیم - آنچه قابل پیش‌بینی است - و آنچه این زوج خاص ارائه می‌دهند - که در این لحظه غیرقابل پیش‌بینی است - به جلو و عقب حرکت

می‌کنیم. برای کنترل و مدیریت این بخش اخیر، یعنی غیرقابل پیش‌بینی بودن، خزانه‌دانشمان را با تمایل به الهام‌بخش شدن و فی‌البداهه بودن گره می‌زنیم.

این مرحله میانی در قالب نه فصل ارائه شده که شروع آن از فصل سوم است. این فصل به بررسی این موضوع اختصاص دارد که چطور ما چرخه‌های منفی تعامل زوج را تشخیص دهیم و آن را ردیابی کنیم. ما از ردیابی در تمام مدت درمان استفاده می‌کنیم تا به زوج‌ها کمک کنیم از بخش‌های محافظ خویش فاصله بگیرند و یک گام از محتوا به عقب بردارند تا بتوانند درک کنند چگونه نیازهای برآورده نشده، خصوصاً نیازهای مربوط به حس امنیت، ارتباط و عشق موجب مشاجرات آنها می‌شود. زمانی که این نیازها تشخیص داده شدند، زوج‌ها می‌توانند به دنیای شخصی آسیب‌هایشان، مسائل مربوط به امنیت و باورهای مبتنی بر آسیب قدم بگذارند و از درون خود را درمان کنند. در حالی که کار انفرادی می‌تواند در هر جایی از مسیر درمان اتفاق بیفتد، ما آن را در فصل پنجم مطرح کردیم.

اما پیش از آن و در فصل چهارم عنوان می‌کنیم که چگونه مهارت‌های ارتباطی جدیدی که دربرگیرنده آمیختگی‌زدایی است را به زوج‌ها بیاموزیم، بنابراین می‌توانند سخنگوی بخش‌ها باشند و از زبان خویش‌شنوند. در تمرین این مهارت‌ها ما بیشتر علاقه‌مندیم که زوج‌ها احساس کنند سیستم عصبی خودمختار منظم و مرتبی دارند و اعتماد کافی کنند تا اجازه دهند درمانگر کارآگاه بخش‌های آنها شود (شوارتز، ۱۹۹۵)، یعنی فردی که اجازه دارد تا به آمیختگی‌ها توجه کند و به‌منظور کمک به جداسازی بخش محافظ (یا طرد شده) وقت استراحت بگیرد. در نقش کارآگاه با نشان دادن کنجکاوای خودمان در خصوص بخش‌های منزجرکننده یا مطرود، عدم شرمندگی را برای درمان‌جویان الگوسازی می‌کنیم. به‌طور کلی، برای اجتناب از شرمندگی درمان‌جویان و ایجاد تمایل، آنها را از اهدافمان آگاه می‌کنیم و برای نقشی که می‌خواهیم اجرا کنیم از آنها اجازه می‌گیریم و راهبردهایی که می‌خواهیم استفاده کنیم را بیان می‌کنیم. چون این دعوت بدین معناست که هر یک از زوج‌ها می‌توانند با آن مخالفت کنند، مهم است تا گزینه‌های عملی دیگری در دست داشته باشیم و میل به سازگاری و انطباق را در خود رشد دهیم.

در فصل پنجم ما کار درونی برای التیام صدمات و آسیب‌ها را مطرح می‌کنیم. باوجود اینکه این موضوع برگرفته از IFS است، کار با زوج‌ها نیازمند عنصر رهاسازی ارتباطی است. در درمان فردی ما کار را با جداسازی بخش‌های محافظ شروع می‌کنیم، اما در کار با زوج لازم است تا مانع آمیختگی بخش‌های محافظ هر دو زوج شویم بنابراین یکی از زوج‌ها با شفقت و دلسوزی شاهد بخش تحت فشار و آسیب‌دیده طرف مقابل قرار می‌گیرد. زمانی که فردی احساس ارتباط نزدیک با بخش آسیب‌پذیر و ناپخته را دارد و طرف مقابلش نیز، عشق بی‌حد و حصر و حمایت را نثار آن کودک درون می‌کند، این لحظات ارتباطی درمان‌بخش هستند. همچنین زمانی که شریک عاطفی می‌تواند نقش شاهدی دلسوز را ایفا کند (و گاهی اوقات مشوقی ساکت)، زوج فرصت فوق‌العاده‌ای خواهد داشت تا با تمرین مهارت‌های ارتباطی جدید، از ارتباط ایجاد شده بین خویشتن یکدیگر تولدی بی‌نقص و عالی را تجربه کند (شوارتز، ۲۰۰۸).

در فصل ششم ما به قلب فراگیری مهارت‌ها در این رویکرد درمانی می‌رسیم: یعنی کار درمانی جداسازی بخش‌ها، شرم‌زدایی و سبک بار شدن با کمک آموزش شیوه‌های درمانی IFS به درمان‌جویان است.

با زمینه‌سازی آمیختگی‌زدایی، خودتنظیمی، یادگیری روش‌های جدید برقراری ارتباط و رهایی از فشار ناشی از آسیب‌های گذشته از فصل ۲ تا ۶، در فصل ۷ به گفتگو در مورد تفاوت‌ها و نیازهایی که زوج‌ها با آنها مواجه می‌شوند ولی مهارت تحمل و مقاومت در برابر آنها را نداشته‌اند، باز می‌گردیم. اکنون که آنها تنگناهای دوران کودکی یکدیگر را می‌شناسند و قادرند به‌جای تهدید در مورد برآوردن نیازها همدیگر را به این کار دعوت کنند، آماده‌اند با قلب و آغوشی باز با مسائل روبرو شوند. ما در فصل هفتم از طریق گفتگو در مورد نیازها، تحمل ناامیدی و تمرین زبانی و رفتاری جدید با آنها همقدم می‌شویم تا به خواسته‌های خود برسند، همچنین لحظات ارتباطی را دریابند که فارغ از فشار و بار ارتباطی هستند.

در فصل ۸ ما موضوع نیازها را بیشتر بررسی می‌کنیم و بر این موضوع تمرکز می‌کنیم که وقتی نیازها با هم متناظر و در تعارض هستند چه اتفاقی می‌افتد. همه



انسان‌ها نیاز به عشق و ارتباط دارند. بخش‌های محافظی که سفت و سخت کار می‌کنند اغلب در درون (با دیگر محافظ‌ها) و بیرون (با بخش‌های محافظ شریک زندگی) حالتی قطبی پیدا می‌کنند. هدف ما کمک به بخش‌های محافظ آنهاست تا با هم آمیخته نشوند و قطبیت زدایی کنند تا زوج بتواند در این گفتگوی اجتناب‌ناپذیر مهارت بیشتری کسب کند.

در فصل نهم دیدگاهی ارتباطی در خصوص شرم ارائه می‌کنیم و نقش کلیدی شرمندگی و احساس شرم را در تمامی فشارهای روانی بررسی می‌کنیم. ما به زوج‌ها کمک می‌کنیم تا با ماهیت شرم آشنا شوند و بدانند چگونه چرخه معیوب شرم و سرزنش را درهم بشکنند و چگونه بخش‌های شرمگین را التیام بخشند.

در فصل دهم برخی از خلاقیت‌هایی که در سراسر کتاب از حمایت آنها برخوردار بودیم را به تصویر کشیدیم، این کار با به چالش کشیدن زوج‌ها برای آزمایش رفتارهای جدید در اتاق درمان به تجارب آنها می‌افزاید.

در فصل یازدهم، ما از دیدگاه خودمان به این موضوع می‌پردازیم که چه چیزهایی اوضاع دشوار را دشوارتر می‌سازد. هماهنگی عمیق با نظام‌های درونی خودمان و برخورداری از توانایی برای امتزاج سریع و متعدد برای موفقیت در IFIO ضروری هستند. بنابراین ما به فصل ششم برمی‌گردیم و نشان می‌دهیم که چگونه کار درمانگر برای امتزاج و ایجاد رابطه بین بخش‌ها و خویشتن امری کلیدی در کار با زوج‌ها است، بدون توجه به اینکه آنها چگونه رفتار می‌کنند. در اینجا مرحله دوم به اتمام می‌رسد.

فصل دوازدهم به مرحله سوم درمان اختصاص دارد، جایی که موضوع صلح و سازش و حرکت روبه‌جلو مطرح می‌شود. برعکس مرحله میانی درمان، در مرحله پایانی همانند آغاز آن، به موارد زیر نگاهی گذرا می‌شود: تمرین بازسازی، حل و فصل، بخشش و ایجاد رابطه‌ای که با عشق و یکپارچگی ظرفیت تحمل تفاوت‌های موجود را داشته و یا شاید برای این تفاوت‌ها جشن بگیرد.

## سه مرحله زوج‌درمانی IFIO

### مرحله اول: شروع درمان

- ملاقات با زوجها به منظور سنجش سطح تمایز و تفکیک آنها.
- شناخت از آنچه می‌ترسند.
- شناخت از آنچه می‌خواهند، اهداف و امیال و آرزوهایشان چیست.
- مطرح کردن احتمالات

### مرحله دوم: جریان و گرداب میانی

آنچه ما باید انجام دهیم:

- به زوجها مهارت‌های ارتباطی جدید را بیاموزیم تا به آنها کمک کنند سیستم عصبی خودمختارشان را سامان ببخشند.
- از آنها اجازه بگیریم تا نقش کارآگاه بخش‌ها را به عهده بگیریم.
- ردیابی کنیم که چطور دعوا می‌کنند و چطور آسیب‌پذیر هستند، از جمله اینکه:
  - چگونه در خصوص نیازهایشان گفتگو می‌کنند
  - چگونه همدیگر را شرم‌منده می‌کنند
  - چگونه شرم‌منده می‌شوند (چگونه بخش‌های محافظ آنها را شرم‌منده می‌کنند).
- زوجها را در مسیر رفتارهای تعاملی جدید که می‌خواهیم بیاموزند همراهی کنیم.
- توجه آنها را معطوف به بدنشان کنیم و کار آنها را با تمرین‌های تجربه‌ای عمیق‌تر کنیم.
  - عدم فشارهای ارتباطی را بهبود و تقویت کنیم.
  - کارهای انفرادی را انجام دهیم، از جمله:
    - امتزاج
    - سبک بار شدن شرم

- ایجاد نقش شاهد در زوجها
- تمرین مهارت‌های ارتباطی جدید
- بازگشت به نیازهای ارتباطی
- تمرین مهارت‌هایی که احتمالاً در راستای برآورده شدن نیازها هستند

### مرحله سوم: پایان درمان

- در اینجا درمانگر زوج را حمایت و راهنمایی می‌کند تا بتواند امتزاج را طی کنند و به‌مرور زمان امور را به دست بگیرند:
- در نظر گرفتن طرف مقابل به‌عنوان دارایی و ثروت، به‌جای فردی که آسیب می‌رساند یا فردی نجات‌بخش:
  - هدایت فرایند بازسازی
  - پرداختن به بخشش
  - همچنین اگر بخواهند زندگی مشترک را ادامه دهند، رابطه‌ای بر پایه علم به تفاوت‌ها و همین‌طور در میان گذاشتن دیدگاه‌ها ایجاد کنند.

مرحلة اول  
شروع درمان







## خاستگاه درمان صمیمیت از درون به برون

روابط صمیمانه هسته روابط اجتماعی ما را شکل می‌دهند، به ما کمک می‌کنند تا رشد کنیم، عمیقاً عشق بورزیم و فقدان‌ها را تحمل کنیم (بالبی، ۱۹۶۹؛ کان، ۲۰۰۶؛ جانسون، ۲۰۰۴، ۲۰۱۳). زمانی که زوجها در شرایط قطع ارتباط، خشم و رنج از دست دادن صمیمیت پای به درمان می‌گذارند، اغلب دو هدف را مدنظر دارند که به نظر متضاد می‌رسند: احساس امنیت و برقراری دوباره صمیمیت. IFIO نقشه‌ای را برای دستیابی به این اهداف پیشنهاد می‌کند. در فصل‌های آتی بر چگونگی ایجاد صمیمیت و آنچه در این مسیر کسب می‌شود، خصوصاً شرمنده کردن و احساس شرمنده شدن تمرکز می‌کنیم و همچنین به‌وضوح نشان می‌دهیم چگونه باید با زیرقسمت‌ها یا بخش‌های طبیعی ذهن انسان به‌صورت دو نفره کار کرد.

از آنجا که IFIO و ام‌دار مفاهیم و مدل‌های ذهنی است که توسط ریچارد شوارتز توسعه یافته و در IFS مطرح کرده، مروری بر این مفاهیم ضروری به نظر می‌رسد: اجازه دهید نخست با بخش‌ها شروع کنیم. تمامی مدل‌های ذهنی که با تعارض‌های درونی روانی سر و کار دارند با انواعی از چندگانگی ذهنی مواجه هستند (به فروید (۱۹۶۱) در خصوص نهاد، من و فرامن؛ یونگ (۱۹۶۹) به موضوع کهن‌الگوها و عقده‌ها؛ آساگیولی (۱۹۷۵) در مورد زیر-شخصیت‌ها؛ واتکینز و واتکینز (۱۹۹۷) در خصوص درمان حالت من؛ و رویکردهای مختلف کودک درون در میان سایر رویکردها مراجعه کنید). طبق گفته شوارتز، بخش‌های ما تفکر، احساسات، باورها و اعتقادات، کارهای روزانه را

انجام می‌دهند و از نظر ارتباطی پیچیده و پیشرفته هستند (۱۹۹۵). هر بخش تجربه‌های خاص خودش را دارد. اگر بدون راهنمایی یک چهره والدینی قابل اطمینان بخش‌ها برای مدیریت تجارب تنها رها شوند، غرق در احساسات و به لحاظ شناختی سردرگم می‌شوند و تحت فشار باورهای غیرقابل تحمل قرار می‌گیرند. در این نقطه برخی از بخش‌ها نقش حمایتی بر عهده می‌گیرند و راهبردهای نجات‌بخشی را به جریان می‌اندازند که متناسب با لحظه حاضر و سن شخص است. در حالی که این راهبردها متناسب با لحظه حال است، اغلب با کیفیت زندگی مطلوب و رشد بلندمدت فاصله زیادی دارند.

صرف نظر از اینکه این بخش‌های حمایت‌کننده چقدر رفتارشان ناکارآمد به نظر می‌رسد بعد از اتمام بحران برانگیزه نوع دوستانه خود صحنه می‌گذارند (با آتھایی که می‌توانیم صحبت کنیم). آنها به منظور بقاء با تمام توانایی‌شان عمل می‌کنند و هدف درمان آزادی و نه کنترل یا منفصل کردن آنهاست. خوشبختانه می‌توانیم به بخش‌های آسیب‌پذیر و مستعد تعارض کمک کنیم چون ما خویشتن<sup>۱</sup> را داریم. خویشتن در هر یک از ما قادر است تا بخش‌های آسیب‌دیده را بهبود بخشد و نظام درونی ما را با شجاعت، عاقلانه و شفقت هدایت کند (شوارتز، ۱۹۹۵). مفهوم خویشتن همسو با ذهن بودائی، روح، نور درونی، تائو و در جریان بودن است که در سنت‌های فلسفی و معنوی مختلف توصیف شده‌اند. اگرچه خویشتن حالت فعال قابل دسترس برای هر شخص است که قادر است آسیب یا صدمه نبیند، اما ممکن است دسترسی به آن دشوار باشد، خصوصاً در شرایط سخت و دشوار کودکی. رویکرد IFIO به زوجها کمک می‌کند تا به خویشتن طرف مقابل دسترسی یابند و این منبع قدرتمند را همراه با مفهوم بخش‌ها، به عنوان وسیله‌ای برای رشد و بهبود هم فرد و هم زوج به زمینه ارتباطی بسط دهند.

## بخش‌ها

به‌راستی بخش‌ها چیستند؟ ما چیزی فراتر از تجربه ذهنی نمی‌دانیم. اما هنگامی که نظام‌های باورمان (از جمله مذاهب مختلف، مدل‌های روان‌درمانی و خودیاری) بخش‌ها را به صورت تکرانه‌های منفی ناخوشایندی در نظر می‌گیرند افراد را به بی‌اعتنایی، شرم یا خروج آنها از هشیاری تشویق می‌کنند. شوارتز مطرح می‌کند که درمان‌جویانش به او آموختند برعکس عمل کند: به استقبال همه بخش‌ها بروند و به آنها گوش فرا دهند. بخش‌ها به ما کمک می‌کنند زنده بمانیم: آنها زندگی ما را با خرد، نعمت‌ها و استعدادشان غنا می‌بخشند و زمانی که به آنها خوب گوش دهیم و برای آنها ارزش قائل شویم آنها هم به درستی پاسخ می‌دهند.

اگرچه ما نمی‌دانیم بخش‌ها چیستند، اما می‌توانیم با توجه عمیق به افکار، احساسات، احساسات بدنی و میل به عمل آنها را بشناسیم. در چنین مواقعی درمی‌یابیم که آنها هویت فردی ما را شکل می‌دهند و رفتارمان را برمی‌انگیزند. همچنین اگر با آنها صحبت کنیم، آنها هم پاسخ می‌دهند (یا به نحوی ارتباط برقرار می‌کنند). بخش‌ها می‌توانند توصیف کنند که چگونه روابط میان فردی را جذب خود کرده‌اند و همچنین چگونه در تعامل با دیگری هستند. از آنها می‌شنویم که یک بخش صدمه ارتباطی را به‌صورت هویت می‌پذیرد (من دوست‌داشتنی نیستم، من بدم) و سایر بخش‌ها را وادار می‌کند تا نقش حمایتی را بر عهده بگیرند. شوارتز آن بخش اولیه را **طرد شده‌ها**<sup>۱</sup> و دومی را **بخش‌های محافظ**<sup>۲</sup> می‌نامد. به‌علاوه، او تاکتیک بخش‌های حمایتی را به فعال (که توسط مدیران به کار گرفته می‌شود) و واکنشی (که توسط آتش‌نشانان به کار گرفته می‌شود) تقسیم کرده است (برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد واژگان IFS به بخش واژه‌نامه مراجعه کنید).

IFS بدون توجه به نقش بخش‌های افراد در خانواده درونی، چارچوب و زبانی را برای درک بخش یکدیگر در اختیار ما قرار می‌دهد و اجازه می‌دهد تا روابط بین بخش‌ها را درک کنیم. در کار با زوج‌ها همچون درمان فردی، ما انتخاب‌هایی که

---

1. exiles  
2. protectors



بخش‌ها تحت شرایط می‌گیرند را تأیید و تصدیق می‌کنیم، به راه‌هایی که تلاش‌های آنها با حُسن نیت بوده گوش می‌دهیم و اطمینان می‌دهیم که آنها را طی زمان از بین نخواهیم برد. طبق اصول مدل IFS که در تجارب ما به خوبی تأیید شده، همه بخش‌ها زمانی که سبک و بدون فشار هستند موهبتی فطری برای عرضه به نظام دارند. این درمان همه جنبه‌های ما را به گرمی می‌پذیرد خصوصاً آن بخش‌هایی که نفی یا طرد شده‌اند و دوباره آنها را به شکل کامل و واحد با هم متحد می‌کند و پیوند می‌زند.

### گزینه‌های ارتباطی بخش‌ها: آمیختگی و آمیختگی‌زدایی

از آنجا که رابطه بین بخش‌ها و خویشتن باعث پرورش شفافیت و بهبود تجارب آسیب‌زا یا دشوار می‌شود، ایجاد این رابطه یکی از اهداف اصلی درمان IFS است. هر چه که مانع این امر شود در درمان تأثیرگذار است و این اختلال اصلی که هم برای فرد و هم زوج صدق می‌کند، آمیختگی<sup>۱</sup> است.

آمیختگی اشاره به این دارد که یک بخش بر هشیاری مسلط می‌شود و آن را زیر سلطه خود می‌گیرد. تصور کنید در یک روز زیبای بهاری از محل کار به خانه بازمی‌گردید، شیشه ماشین‌تان پایین است، رادیو روشن است، با موسیقی رادیو همخوانی می‌کنید و قصد دارید بعدازظهر را در خانه بمانید. ناگهان یک ماشین از پشت سر ظاهر می‌شود و زیادی نزدیک شما ویراژ می‌دهد و می‌پیچد. شما محکم ترمز می‌کنید و ناسزا می‌گویید، جوش می‌آورید و متوجه می‌شوید که مصرانه می‌خواهید خودتان را به راننده خاطی که با سرعت از شما دور شده برسانید و به او بگویید نظرتان راجع به او چیست و چطور آدمی است. از دیدگاه IFS در این حالت یک بخش خشمگین مسلط شده یا آمیخته شده است. آن احساسات راحت و سرخوش کجا رفتند؟ برای خودشان رفتند که رفتند؟ شوارتز می‌گوید که آن احساسات از بخشی نشأت می‌گیرند که در آن لحظه در هشیاری شما جایگزین شده است. زمانی که خشم بخش خشمگین فروکش می‌کند، آرامش و سرخوشی فرد می‌تواند آرام آرام بازگردد و احساس لذت بیشتری فراگیر شود.

این موضوع فعالیت طبیعی بخش‌ها را توصیف می‌کند. آنها آمیخته و جدا می‌شوند. آنها هشیاری را تحت تأثیر قرار می‌دهند و در فعالیتی مانند تمرکززدایی<sup>۱</sup>، همان طور که در پیشینه پژوهشی مربوط به ذهن‌آگاهی آمده (کابات-زین، ۱۹۹۰) ضعیف و محو می‌شوند. زمانی که همه چیز خوب پیش می‌رود، بخش‌ها زمان و فضا را با سهولت با یکدیگر شریک می‌شوند و از هدایت‌گری خویشتن حمایت کافی دریافت می‌کنند و حمایتشان را به منظور رسیدن به یک سیستم کامل مطلوب به هم قرض می‌دهند. اما زمانی که نگرانی از امنیت به بالاترین حد می‌رسد و هدایت‌گری خویشتن در درون یا در مدل‌های نقش تقلیل می‌یابد، بخش‌های حمایت‌کننده آنچه را که آموخته‌اند به کار می‌گیرند- یعنی از همان روش‌هایی که موضوعات ناخوشایند بوده‌اند استفاده می‌کنند- تا هدایت را به دست بگیرند و امنیت را دوباره ایجاد کنند. مرحله اول درمان IFS به دوستی و مساعدت بخش‌های محافظ ما اختصاص دارد و به آنها نشان می‌دهد که می‌توانند با اطمینان خاطر آمیخته نشوند. چنانچه بخشی آمیخته نشود و اجازه دهد تا خویشتن شخص هدایت را دست بگیرد، سپس خویشتن درمانگر که همیشه در درمان الگویی برای هدایت‌گری خویشتن است، می‌تواند هر وقت که زمانش رسید مسئولیت را بر عهده بگیرد.

## پروتکل IFS با ابعاد افزوده شده از IFIO

IFIO مدلی تجربی از زوج‌درمانی است که بیش از ده سال پیش معرفی شده است، من از مفاهیم IFS برای بیان روابط جهت رشد و درمان فرد و زوج استفاده کرده‌ام. مدل زوج‌درمانی من طراحی شده تا نقاط قوت و منابع هر یک از زوجها را آشکار کند، در نتیجه زخم‌های معمول و متداولی که برآمده از روابط پیشین هستند یا در کودکی ایجاد شده‌اند بهبود می‌یابند و درمان می‌شوند. همچنین هدف من مراقبت و پرورش ارتباطی سالم و عمیق بین زوجها است، آن‌طور که خواهان آن هستند.

راهنمایی دو شخص و بخش‌های آنها برای برقراری تعاملی رضایت‌بخش و صادقانه در حالی که بخش‌های طرد شده همیشه برانگیخته می‌شوند و بخش‌های