

زوج‌درمانی، مهارت و خلاقیت در کار با زوجها

## فهرست مطالب

۷	در مورد نویسنده .....
۹	مقدمه .....
۱۱	پیشگفتار .....
۱۳	فصل ۱. ورود به نبرد .....
۲۸	فصل ۲. اصول پایه .....
۵۶	فصل ۳. اولین مانع در رابطه .....
۷۵	فصل ۴. موانع دوم و سوم در رابطه .....
۹۳	فصل ۵. آغاز .....
۱۱۶	فصل ۶. شروع در عمل .....
۱۴۱	فصل ۷. مرحلهٔ میانی .....
۱۶۳	فصل ۸. خاتمهٔ درمان .....
۱۸۱	فصل ۹. چشم‌اندازهای تحولی .....
۲۰۴	فصل ۱۰. برنامه‌های درمانی برای مشکلات رایج زوجها .....
۲۳۰	فصل ۱۱. نقشهٔ درمان برای مشکلات رایج زوجها .....
۲۵۴	فصل ۱۲. برنامهٔ درمان برای مشکلات رایج مربوط به فرزند .....
۲۷۸	فصل ۱۳. یکی برای همه و همه برای یکی .....
۲۹۲	فصل ۱۴. زندگی در جزئیات .....
۳۰۸	پیوست الف: توضیح زخم‌های هیجانی .....
۳۱۱	پیوست ب: چارچوب اولیه برای کار با زوج پرخاشگر .....
۳۱۲	پیوست پ: چارچوب برای مراقبه .....
۳۱۳	پیوست ت: چارچوب فن آزادی هیجانی .....
۳۱۵	پیوست ث: چارچوب استفاده از ذهن‌آگاهی برای کاهش اضطراب .....
۳۱۷	منابع .....
۳۱۹	واژه‌نامه .....

## در مورد نویسندگان

رابرت تاییبی یک متخصص خدمات بالینی است که ۴۰ سال سابقه کار بالینی، ارائه سوپرویزن و راهنمایی بالینی با هدف سلامت بالینی در جامعه دارد. او با کودکان، زوجها و خانواده‌ها کار کرده و از وی بیش از ۳۰۰ مقاله و ۶ کتاب چاپ شده است. از جمله کتاب‌های او می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: *ویرایش سوم خانواده‌درمانی: هنر و خلاقیت در کار بالینی، سوپرویزن بالینی برای مددکار اجتماعی: تمرین و فرایند، درمان در کانون اصلاح و تربیت: رویکرد بالینی کوتاه‌مدت عمل‌گرا برای اضطراب، خشم و افسردگی و هنر جلسه اول: تأثیرگذاری درمان از ابتدا، در کنار این، او نویسنده بخش آنلاین «بهبود خانواده» برای مجله روانشناسی امروز است و در مجله‌های دیگر توصیه‌هایی برای سلامت روان می‌نویسد. او ۳ جایزه ملی برای نوشته‌هایش در مورد سلامت روان برنده شده است. آقای تاییبی آموزش‌های ملی و بین‌المللی برای زوج‌درمانی، خانواده‌درمانی، درمان کوتاه‌مدت و سوپرویزن بالینی اجرا می‌کند و در چند دانشگاه به عنوان استاد همراه خدمت کرده است. او اکنون در یک مرکز درمانی خصوصی در شارلوتزویل ویرجینا مشغول به کار است.*

## مقدمه

یک استعاره معروف، وجود دارد که نویسندگان کتاب‌های خود را به عنوان فرزند اندیشه خود می‌دانند، فرزندی که با مراقبت و تلاش زیاد بزرگ شده و شکل گرفته‌اند و سپس با بیم و ترس وارد دنیای بزرگ‌تر می‌شوند و سرنوشت نامعلومی دارند. نوشتن این ویرایش و مقدمه شبیه به بررسی کلی یک فرزند در زمانی است که تفاوت گذشته و حال ناگهان مشخص شده و احساس راحتی شما را فراموش می‌گیرد (از اینکه این فرزند چقدر قوی شده است متعجب می‌شوید). بررسی کوتاه در یک دقیقه تصویری که همیشه داشتید را تغییر می‌دهد، چیزی که با بررسی روزانه قابل توجه نیست.

این فرزند تنها به خاطر من به وجود نیامده است. این فرزند ثمره یک رابطه دیگر است: رابطه من و کارم. در متن کتاب بارها اشاره کردم که زوج‌ها باید با هم حرکت کنند، همکاری داشته باشند و رابطه خود را مرتباً ارزیابی کنند. من باور دارم که این قضیه در رابطه فرد و کارش هم صدق می‌کند. نوشتن این نسخه به من کمک کرد تا این کار را انجام دهم.

چیزی که من با بررسی دوباره متوجه شدم و چیزی که شما خواهید دید، به‌روزرسانی رابطه من با کارم است. در این ویرایش فرمول‌بندی دقیق‌تری در مورد موانع در رابطه صمیمانه و توضیح جزئی‌تری در مورد زخم‌های هیجانی و اثر آنها بر پویایی رابطه خواهید دید. نوشتن این کتاب علاقه من به درمان کوتاه‌مدت را در طی این سال‌ها منعکس می‌کند، در کنار آن تمرکز دقیق‌تری را بر فرایند جلسه‌های مهم آغازین نشان می‌دهد. زبان این نسخه پرشورتر و محتوا عمل‌گراتر است.

رابطه دیگری که باید آن را به‌روزرسانی کنم، رابطه‌ام با شما به عنوان خواننده است. در طی جلسه‌های سوپرویزن و آموزش‌هایی که می‌دهم متوجه شدم که بالینگران نیاز دارند بدانند به جای تجمع بی‌فایده مفهوم‌ها، در جلسه‌ها باید دقیقاً چه کاری را انجام دهند. برای رفع این مسئله تلاش کردم که فصل‌هایی شامل برنامه‌های درمانی به این ویرایش اضافه کنم. همان‌طور که مشخص است این فصل‌ها دستورالعمل‌های قدم‌به‌قدم نیستند بلکه نقشه راهی هستند که به شما نشان می‌دهد کدام مسیر را انتخاب کنید، راه‌های احتمالی که می‌توانید استفاده کنید و از چه موانعی باید اجتناب کنید. امیدوارم که در ذهن داشتن این برنامه‌ها پیش از دیدن زوج به شما کمک کند تا مسیری پیش روی خود ترسیم کنید.

به نظر من درمان به اندازه مفاهیم و مهارت‌ها، به هنر و خلاقیت هم نیاز دارد و این برداشت هرگز تغییر نکرده است و بهترین درمان زمانی رخ می‌دهد که الگوی بالینی و شخصیت و توانایی‌تان به طور

کامل با هم ترکیب شوند و از آن نهایت استفاده را ببرید. این کتاب بیش از اینکه در مورد دستورالعمل زوج‌درمانی باشد، دعوت و چالشی برای شماست تا کاری که می‌خواهید انجام دهید و چگونگی آن را با راه خاص و خلاقانه خود تعریف کنید.

امیدوارم شما هم با کار خود رابطه نزدیکی ایجاد کنید و با هدف اینکه خود واقعی شما را نشان دهد وقت کافی برای آن صرف کنید. امیدوارم این کتاب شما را تشویق کند تا متوجه شوید در چه کاری بهترین هستید.

## پیشگفتار

شاید دلایلی که بعضی از قدیمی‌ترهای ما (و نیز گروهی از جوان‌ترهای ما که همچنان با باورهای دیروزی در دنیایی امروزی زندگی می‌کنیم) اعتقادی به مراجعه به زوج‌درمانگر برای حل و فصل مشکلات زوجی خود و اطرافیان خود نداریم را نتوان صرفاً در نداشتن آگاهی و اطلاعات و ... خلاصه کرد. یکی از دلایل دیگر این رویکرد شاید این باشد که در گذشته در ساز و کار ازدواج اصولاً نیازی به مراجعه به زوج‌درمانگر نبوده است. اساساً در دنیای زندگی جمع‌ی-قبیله‌ای، بزرگان خانواده/قبیله همسران را برای هم برمی‌گزیدند، درباره شروط ضمن عقد و شرایط مراسم ازدواج مذاکره می‌کردند، راه و رسم زندگی مشترک و قواعد زناشویی را آموزش می‌دادند، در امور منزل، مسائل اقتصادی، مراقبت از فرزندان و ... یاری می‌رساندند و در صورت بروز تعارضات زوجی از مداخله ریش/گیس سفیدان بهره می‌جستند.

ولی در دنیای معاصر که دیگر دوره زندگی قبیله‌ای به سرآمده و هر کدام از ما به نوعی و به درجاتی مستقل زندگی می‌کنیم، همان‌طور که اگر هر کدام از ما بخواهیم در جزیره‌ای متروک به تنهایی زندگی کنیم چاره‌ای نداریم جز اینکه تمام ضروریات زندگی خود از ساختن سرپناه، تا فراهم آوردن آذوقه، تا دفع خطرات، تا مداوای بیماری‌ها، ... را خود به تنهایی عهده‌دار شویم، در دنیایی که نفرد در آن روز به روز برجسته‌تر می‌شود نیز کمابیش ناگزیریم که مسئولیت زندگی خود در جنبه‌های مختلف از جمله انتخاب همسر، تشکیل خانواده، حفظ و ارتقاء رابطه، حل تعارضات و ترمیم آسیب‌های آن را تا حدود زیادی خود بر عهده بگیریم.

ولی مشکل بزرگی که در پیش رو داریم این است که خرد و تجربه پیشینیان ما در بسیاری از موارد جوابگوی مسائلی که دست به گریبان آن هستیم نیست. چون آن‌ها به این صورت فعلی با این چالش‌ها روبرو نبوده‌اند و راهکارهای آن‌ها جوابگوی بسیاری از مشکلات پیش روی زوج‌های امروز نیست.

تا اوایل دهه هفتاد میلادی، هرچند که روانشناسی در حیطه‌های مختلف، از رویکردهای روان‌کاوانه تا حیطه شناختی و رفتاری پیشرفت‌ها و دستاوردهای قابل توجهی داشت ولی در زمینه مسائل زوجی، تألیفات موجود بیشتر مبتنی بر نظرات و تجربیات شخصی صاحب‌نظران ارائه می‌شد، و نه متکی بر شواهد پژوهشی و مبتنی بر روش‌شناسی علمی.

خوشبختانه در چند دهه اخیر، پژوهشگران زیادی تلاش کرده‌اند با رویکردی علمی برای سؤالات

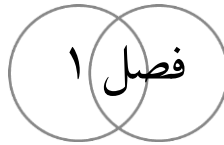
افرادی که برای برقراری و بهبود زندگی مشترک، و یا حل مشکلات آن به دنبال چاره هستند، جواب‌هایی مبتنی بر شواهد عینی و علمی و نه صرفاً بر پایه نظرات شخصی و باورهای سلیقه‌ای، بیابند.

رابطه تائیدی از جمله مؤلفینی است که با اینکه خود شخصاً رویکرد مستقلاً را بنیان نهاده است، تلاش کرده که با تکیه بر مطالعات و تجربیات گسترده خود، دستاوردهای موجود در این حیطه (به‌ویژه با رویکرد شناختی-رفتاری و تئوری سیستم‌ها) را برای استفاده کاربردی درمانگران فراهم آورد.

برای همکار عزیز خانم راضیه امین، که با ترجمه روان و امانت‌دار این اثر ارزشمند آن را در اختیار درمانگران فارسی‌زبان قرار داده‌اند، و نیز استاد گرامی آقای دکتر فرشاد شیبانی، که با ویرایش علمی دقیق خود به غنای آن افزوده‌اند، و نیز برای همه مخاطبین این کتاب، آرزوی موفقیت روزافزون و گامی فراتر به سوی آرامش و شادکامی در زندگی را دارم.

**دکتر علی ثاقبی**

**روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد**



## ورود به نبرد

### پایه نظری و بررسی کلی

الن لبه صندلی دست‌به‌سینه نشسته و کتتش را کنار خودش مچاله کرده است. او مستقیماً به شما نگاه می‌کند. الن در یک زاویه از مثلث، شما در زاویه دیگر و همسرش، تام، در زاویه سوم مثلث نشسته و به زمین خیره شده است.

پس از یک نفس عمیق می‌گوید: «می‌خواهم از هر دوی شما به خاطر آمدن به اینجا تشکر کنم (به هر دو نگاه کوتاهی می‌کنید) الن من می‌دانم که ما دوشنبه خیلی مختصر تلفنی صحبت کردیم اما زمان زیادی نداشتیم تا وارد جزئیات شویم. تنها چیزی که من می‌دانم این است شما دو نفر تقریباً یک هفته است که جدا زندگی می‌کنید».

الن با چشم‌های گرد شده، صورت قرمز و قطره اشکی در گوشه چشمش می‌گوید: «او رفت! رفت و من را رها کرد. کاملاً ناگهانی» و سپس دستان ضربدریش را بیشتر به خودش فشار می‌دهد.

با صدای آرام می‌گوید: «به نظر می‌رسد این اتفاق برای تو شوکه کننده بوده است.» الن با تکان سر تأیید می‌کند. تام هنوز به زمین خیره شده است و می‌خواهد قبل از اینکه جلوتر برود با او هم ارتباط برقرار کنید پس می‌پرسید: «تام، از اینکه اینجا هستی چه حسی داری؟»

تام به شما نگاه می‌کند و با صدایی آرام و لحنی مهارشده و تا حدی افسرده پاسخ می‌دهد: «خیلی عجیب است.»

با همان صدای آرام ادامه می‌دهید: «مطمئنم که همین‌طور است. چند وقت است که با هم ازدواج کردید؟» آرامش کلام یکی از بهترین خنثی‌کننده‌های اضطرابی است که مراجع با خود به اتاق درمان می‌آورد.

تام که همچنان به زمین نگاه می‌کند می‌گوید: «۱۲ سال»

شما با نگاهی بین آن دو می‌پرسید: «فرزند هم دارید؟»



الن گویی که کلمات را به بیرون پرتاب می‌کند پاسخ می‌دهد: «۲ فرزند زیبا داریم» و ادامه می‌دهد: «من واقعاً نمی‌دانم چرا دارد این کار را می‌کند؟» صورتش بازهم قرمز می‌شود، اشک‌ها سرازیر می‌شوند و می‌پرسد: «من متوجه نمی‌شوم! چطور می‌تواند این‌طور رفتار کند؟» و سپس با صدایی که بلندتر می‌شود ادامه می‌دهد «چطور می‌توانی بعد از ۱۲ سال زن و ۲ بچه‌ات را این‌طور رها کنی؟»  
تام صندلی را محکم می‌گیرد و آه می‌کشد.

اگر از هر دریانوردی بپرسید که چگونه می‌توان یک سفر دریایی را هدایت کرد قطعاً به شما می‌گوید که باید مهارت‌های پایه دریانوردی را بلد باشید، قایق خود و آب را بشناسید، بتوانید باد و آب‌وهوا را پیش‌بینی کنید و به‌غریزه خود اعتماد کنید. چه یک تغییر جزئی که شما را در مسیر نگه می‌دارد چه پایین آوردن بادبان و ثابت ماندن، مهم‌ترین کار برای رسیدن به موفقیت این است که دانش خود را یکپارچه کنید.

زوج‌درمانی بسیار به این کار شباهت دارد. در راستای کمک به تام و الن داشتن یک مکالمه متفاوت، شما باید به خودتان و توانمندی‌های بالینی‌تان اعتماد داشته باشید. هم‌زمان با تسلط بر پایه‌های نظری باید ویژگی‌های خاص هر درمان‌جو و مسیر پیش‌رویش را درک و مدیریت کنید. عواملی چون بحران طوفانی فعلی، موج گذشته و تغییرات لحظه‌به‌لحظه شرایط هیجانی یا چرخه استرس‌های عادی روزمره که می‌تواند ناگهان رابطه یک زوج را طوفانی کند زیر نظر داشته باشید. شما باید توانمندی شناخت نشانه‌ها و علائم خطر را داشته باشید و چالش‌ها را پیش‌بینی کنید تا بتوانید اصلاحاتی ایجاد کرده و زوج را در مسیر خود نگه‌دارید.

## یک درمان متفاوت

این کتاب به شما آموزش می‌دهد تا چالش‌های چیزی که آن را زوج‌درمانی می‌نامیم مدیریت کنید. این دنیا با دنیای درمان فردی یا خانواده‌درمانی تفاوت زیادی دارد و توانمندی‌های دیگری را می‌طلبد. درمان فردی دنیای کوچک‌تری است، فقط شما هستید و درمان‌جو، توجه شما مستقیم و ساده است، فرایند، راحت‌تر کنترل می‌شود، فقط قرار است یک صدا را بشنوید و طرف همان یک نفر را می‌گیرید. اگر مراجع بانگیزه است و با شکایتی نظیر این می‌آید: «من در مورد این مسئله، این نگرانی، این هیجان نیاز به کمک دارم» یا اگر بی‌انگیزه است و می‌گوید: «دادگاه من را مجبور کرده است به اینجا مراجعه کنم، نمی‌دانم چرا...» تلاش زیادی نمی‌خواهد تا متوجه شوید مشکل از چه کسی یا چه چیزی است. در بهترین حالت درمان فردی شبیه به گفتگویی صمیمانه در کافی‌شاپ با کسی است که او را به‌خوبی می‌شناسید اما گفت‌وگویی که از مسائل روزمره عمیق‌تر است و همین باعث می‌شود تجربه درمان پرمغز و پاداش‌دهنده باشد.

خانواده‌درمانی در طرف دیگر طیف قرار می‌گیرد، دنیای بزرگ‌تری است و صمیمیت در آن اگر گم نشود در بهترین حالت به‌صورت فورانی ابراز می‌شود. در خانواده‌درمانی داستان‌های زیادی داریم که از زاویه‌دیدهای مختلف بیان می‌شوند که با تغییر گوینده داستان خود مشکل و فرد مشکل‌دار مدام تغییر می‌کند و برای یک درمانگر تازه‌کار این حجم از اطلاعات گیج‌کننده به نظر می‌رسد. با وجود این زمانی که فرایند درمان در خانواده آغاز می‌شود نیروی فزاینده‌ای با خود به همراه دارد. در نهایت کسی در اتاق مثل شخصیت کودک در داستان لباس جدید پادشاه<sup>۱</sup>، دیگری را لو می‌دهد و مسئله اصلی را که زیر همه بحث‌های سطحی پنهان شده است نمایان می‌کند و معمولاً یک نگرانی مشترک برای فرزند وجود دارد، گرچه که والدین بر سر راه‌های نشان دادن نگرانی توافق نداشته باشند یا حتی اهداف متفاوتی داشته باشند. به‌جای یک شنونده صبور یا مداخله‌کننده بالطافت، نقش شما بیشتر شبیه به پلیس راهنمایی و رانندگی است، یکی را متوقف کنید تا دیگری بتواند حرکت کند، مطمئن شوید یکی از افراد حس طرد شدن یا مورد حمله قرار گرفتن را ندارد و در صورت وجود خطر راکد شدن فرایند، جریان را روان نگه دارید.

زوج‌درمانی می‌تواند مانند درمان فردی لحظه‌هایی از صمیمیت داشته باشد و مشخصاً لایه‌های زیادی دارد و گاهی نیاز به پلیس راهنمایی و رانندگی خانواده‌درمانی نیز وجود دارد. اما در واقع زوج‌درمانی بیشتر شبیه به سیرکی با دو حلقه است که در آن هرکدام از زوجین نقش خود را برای درمانگر ایفا می‌کنند یا اگر دقیق‌تر بگوییم شبیه به دادگاهی است که هرکدام تلاش می‌کند تا شما را مجاب کند که برداشت او صحیح است و نه برداشت طرف مقابل؛ بنابراین هرکدام انبوهی از واقعیت خودشان را ارائه می‌کنند که با بالا رفتن هیجان‌ها میزان آن بیشتر می‌شود و هرکدام مثال‌های مختلفی می‌زنند مثل «پس آن عید قبلی چه که تو...» یا افرادی خارج از رابطه را به عنوان شاهد، مثال می‌زنند «مادر من هم دیروز دقیقاً همین را راجع به تو می‌گفت» با این امید که شما به تمام این قضایا با نگرانی گوش دهید و در نهایت قضاوت کنید که مقصر اصلی و قربانی مظلوم چه کسانی هستند.

گرچه هر دو می‌توانند در مورد درمان خود با‌انگیزه باشند، به احتمال زیاد انگیزه‌ها و اهدافشان با هم متفاوت است؛ مانند موردی که در ابتدا به آن اشاره شد، الن مشتاقانه خواهان درمان و نجات رابطه‌شان است و دیگری مانند تام، به همان میزان بی‌انگیزه یا در بهترین حالت دوسوگرا است. ویلیام دوهرتی (۲۰۱۵) می‌گوید: «وقتی یکی از زوجین به دیگری تکیه می‌کند، دیگری به بیرون متمایل می‌شود». الن از تام می‌خواهد که تغییر کند اما تام می‌خواهد ابتدا الن تغییر کند یا به طور کلی احساس نیاز به تغییر ندارد زیرا معتقد است فرد مشکل‌دار کسی دیگر است. وظیفه شما این است که به هر دو

۱. لباس جدید پادشاه یکی از داستان‌های فولکلور دانمارک است که به قلم هانس کریستین آندرسن به تحریر درآمد. مهم‌ترین ارزش توصیه شده در این داستان صداقت و راست‌گویی حتی زمانی است که هیچ‌کس با شما موافق نیست. از این داستان ترجمه‌های متعددی به فارسی موجود است. (مترجم)

طرف گوش دهید درعین‌حال گاهی عقب‌رفته و تعامل بین آن دو را نظاره‌گر باشید، شما باید آنها را به صورت منحصره‌فرد درک کنید اما بیشتر از آن به برداشتی از رابطه آنها با یکدیگر برسید. علی‌رغم درمان فردی که در مکالمه با یک نفر درگیر می‌شوید، در زوج‌درمانی باید تا حدی گوش‌به‌زنگ باشید و اتفاق بعدی را پیش‌بینی کنید. شما همواره باید مشغول برقراری توازن باشید.

این برقراری توازن عاملی است که زوج‌درمانی را از درمان فردی و خانواده‌درمانی متمایز می‌کند. اگر یک بار با دو دوست خود بیرون بروید متوجه عجیب بودن رابطه سه نفره می‌شوید. متفاوت با رابطه دوتایی یا رابطه گروهی، رابطه سه‌نفره طاقت‌فرسا و پیچیده است. در این رابطه همیشه این خطر وجود دارد که یکی از افراد حس جدا افتادن داشته باشد، یکی از افراد دو نفر دیگر را زیر نفوذ خود دربیآورد، دو نفر بر نفر سوم غالب شوند یا به یک نفر توجه کمتر یا بیشتری شود.

در جلسه درمان نیز شما با این مسئله روبه‌رو هستید و باید هم‌زمان مراقب باشید تا ال‌ن بیش از اندازه نقش سرزنشگر به خود نگیرد یا با ابراز انبوه از ناامیدی‌ها، تام را وارد یک دعوای هیجانی نکنند، درعین‌حال نباید وقت زیادی را با تام بگذرانید که در نتیجه آن ال‌ن حس تنها ماندن و رنجش کند، همچنین خودتان مکالمه را به دست نگیرید به صورتی که هردوی آنها ساکت بشوند و در نهایت شرایط جوری پیش نرود که هر دو علیه شما متحد شوند. برای اینکه بتوانید به‌خوبی جلسه را مدیریت کنید باید هم شنونده و هم رهبر خوبی باشید و همچنین فضایی حمایت‌کننده را ایجاد کنید تا حس امنیت ایجادشده باعث شود آنها بتوانند به‌راحتی در مورد مسائلی که برای‌شان مهم است صحبت کنند. در انتهای جلسه زمانی که زوج دفتر کار شما را ترک می‌کنند هر دو باید این حس را داشته باشند که زاویه‌دیدشان درک شده است و هیجان‌هایشان محترم دانسته و درک شده است. ایجاد و نگهداری موفق این رابطه درمانی سه‌گانه بسیار ضروری است.

زمانی که شدت هیجان بالاست رعایت کردن همه این موارد سخت‌تر می‌شود. در برخورد با زوجی مانند ال‌ن و تام که در بدو ورود به‌سرعت بحث‌و‌جدل را شروع می‌کنند یا زوجی که جلسه درمان را به عنوان «آخرین امیدشان» می‌بینند (که معمولاً همان یک جلسه اول است) حتی خیره‌ترین درمانگران نیز نگران می‌شوند. این مشکلات می‌توانند بار هیجانی زیادی برای شما داشته باشند اگر تازه‌کار باشید، مجرد باشید (معمولاً از شما خواهند پرسید که آیا ازدواج کرده‌اید یا خیر)، در روابط خود به مشکل برخوردیده‌اید یا بسیار جوان‌تر از مراجعان باشید (گویی دارید قسمت‌های تاریک زندگی مشترک والدین خود را نظاره می‌کنید). انتقال‌متقابل خودتان بیش از هر چیزی می‌تواند شما را آشفته کند.

اگر تمام این‌ها برای تجدیدنظرتان کافی نیست باید گفت یک چالش دیگر نیز پیش‌روی شماست، کار شما فقط خاموش کردن شعله هیجان یا داوری کردن دعوای هفته نیست بلکه شما باید به زوج کمک کنید تا هم رابطه‌شان با یکدیگر و هم روش منحصره‌فرد بودنشان در رابطه را بهبود بخشند.

زمانی که آنها مشغول جمع‌آوری شواهد برای اثبات حرف‌های خود هستند شما باید کنجکاوانه به دنبال این باشید که دقیقاً چه رفتاری باعث به وجود آمدن بحث بین آنها می‌شود و چه چیزی باید تغییر کند تا این بحث‌ها در آینده کمتر شوند. در حالت ایده‌آل شما می‌خواهید تصویر یک رابطه متفاوت را برای آنها ترسیم کنید، رابطه‌ای که صادقانه‌تر، صمیمانه‌تر و مؤثرتر است. شما می‌خواهید به آنها کمک کنید به سمت شرایطی بروند که توان بیشتری برای ابراز صادقانه خودشان در ترکیب زندگی داشته باشند و درک کنند که با آمیخته شدن زندگی‌شان می‌توانند به یکدیگر در شناخت خود، هم به صورت فردی و هم به صورت یک زوج کمک کنند.

### طرح‌ریزی بنیان: نظریه

از منظر تاریخی، زوج‌درمانی فرزندخوانده‌درمان‌های مختلف است که در آن از درمان فردی و خانواده‌درمانی الگوگیری شده است. در گذشته زوجها برای حل مشکلاتشان به پزشک‌ها یا روحانیون مراجعه می‌کردند و تا سال ۱۹۳۰ مرکزی که به صورت حرفه‌ای زوج‌درمانی ارائه کند وجود نداشت و برای چند دهه بعد از آن کار با زوجین در حوزه کاری تحلیلگران بود. در اواخر دهه ۱۹۵۰ خانواده‌درمانگران آغازین در چارچوب موضوعات ارتباطی مطالبی در مورد درمان زوجین نوشتند. در طی ۱۰ تا ۱۵ سال بعد درمانگران و محققانی مانند جان گاتمن (۲۰۰۷)، توسعه‌دهنده آزمایشگاه تجربی ازدواج، سوزان جانسون (۲۰۰۴)، توسعه‌دهنده همراه زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و هارویل هندریکس (۲۰۰۷)، ابداع‌کننده درمان ایماگو، به صورت دقیق‌تری به رابطه ویژه بین زوج‌های خرسند و غیرخرسند پرداختند و دست‌آوردهای‌شان را در ایجاد فرایند درمان به کار گرفتند.

الگویی که ما از آن استفاده خواهیم کرد، الگویی یکپارچه است که از ۵ رویکرد اصلی نشئت گرفته است. در مرکز آن به زوج‌درمانی با رویکرد نظام‌مند در خانواده نگاه می‌کنیم با این باور که مشکلات ناشی از تعامل بین زوجین است نه در افراد به صورت جداگانه و باقی ماندن مشکل به خاطر الگوهای رفتاری است که آنها به طور مشترک به وجود آورده‌اند. این رویکرد فرض می‌کند که الگوها معمولاً قوی‌تر از شخصیت‌ها هستند و از این رو با ایجاد وقفه در الگوهای ناکارآمد و کمک به زوجین برای شناخت آنها، ارتباط و رفتاری مؤثرتر جایگزین مدل ناکارآمد می‌شود.

یک زیرمجموعه در این نگاه نظام‌مند، مفهوم مفید تمایز<sup>۱</sup> موری بوئن است که بر فاصله گرفتن از سرزنشگری فعال در روابط نامتمایز و رفتن به سمت افزایش مسئولیت‌پذیری فردی و کارآمدی در روابط متمایز شده دلالت دارد (بوئن، ۱۹۹۳).

#### 1. Differentiation

این مفهوم به رسمیت شناختن افکار و احساسات خود است به صورتی که فرد بتواند خود را از دیگران متمایز کند (مترجم)

هدف این است که به زوجین کمک کنیم تا به خودشان توجه کرده و به جای تمرکز بر اعمال طرف مقابل، بر گشودگی و صداقت خودشان تمرکز کنند. اگر آنها قادر به انجام این کار باشند الگوی ناکارآمد می‌شکند و تعامل آنها کمتر دفاعی و اصیل‌تر می‌شود.

الگوی ما در عین حال رفتاری و عمل‌گرایانه است. در مقابل رویکردهای بینش‌گرایانه<sup>۱</sup> تحلیلی سنتی، زوجین تشویق می‌شوند تا رابطه خود را با/نجام رفتارهای متفاوت در تعامل و رفتار بدنی<sup>۱</sup> در خانه و همچنین در اتاق درمان تغییر دهند. این رفتار جدید باید در تعاملشان، رفتار فیزیکی آنها در خانه و در جلسه اعمال شود. دلایل مختلفی برای اتخاذ این روش وجود دارد. یکی از آن دلایل این است که رفتار ما، برخلاف هیجان‌ها و حتی افکار، تنها جنبه‌ای از ماست که می‌توانیم آن را کنترل کنیم. اگر کاری را که قبلاً انجام می‌دادی ادامه بدهی به احتمال زیاد هیجان تو فرقی نخواهد کرد، رفتار را تغییر بده (الگوهای ناکارآمد را بشکن و الگوهای جدید ابداع کن) تا هیجان تو نیز تغییر کند. در راستای این نوع تفکر نقش آموزش و ایجاد توانمندی‌های جدید پررنگ می‌شود، همان کاری که گاتمن انجام می‌دهد، او در جلسه درمان به زوجین تعامل مؤثرتر را آموزش می‌دهد و آنها را تشویق می‌کند تا الگوی رفتاری خود را در خانه تغییر دهند.

یکی دیگر از دلایل استفاده از رویکرد رفتاری سازگار بودن آن با انتظار و تمایل مراجع است. آمار به ما نشان می‌دهد که بیشتر مراجعان در درمان‌های طولانی‌مدت شرکت نمی‌کنند و اکثر آنها تنها یک جلسه مراجعه می‌کنند (فیلیپ، ۱۹۸۵) و درمان معمولاً ۵ تا ۸ جلسه به طول می‌انجامد (گوپر، ۲۰۱۱). در دوره خدمات سریع و محدود ناشی از بیمه‌ها و خدمات اجتماعی ناکافی، بسیاری از مراجعان به دنبال سنجش و تغییر سریع هستند. تمرکز فعالانه رویکرد رفتاری از نظر زمانی به صرفه‌تر از رویکردهای مبتنی بر پیش است و با انتظارات اکثر مراجعان از درمان هم‌خوانی دارد.

البته همان‌طور که سوزان جانسون در تحقیقاتش راجع به زوج‌درمانی اشاره می‌کند، با یادگرفتن رفتارها و توانمندی‌های جدید فرایند تمام نمی‌شود. درمان باید تجربه‌ای<sup>۲</sup> نیز باشد. در کمک به زوج‌ها برای شکستن الگوهای ناکارآمد و استحکام تغییرات رفتاری، آنها باید یک تجربه جدید هیجانی نیز داشته باشند. این تجربه در اتاق درمان و طی فرایند بالینی رخ می‌دهد. همان‌طور که اشاره شد یکی از وظایف درمانگر متوقف کردن الگوهای ناکارآمد و ایجاد تغییر در رفتار است اما وظیفه مهم دیگر وی تغییر شرایط هیجانی است، این اقدام از طریق پرسیدن سؤالات دشوار و حرکت دادن زوج به سمت فضایی است که به خاطر اضطرابشان از آن اجتناب می‌کنند. این کار نیازمند داشتن شجاعت است، یک تمایل پیوسته و ظریف برای آشکار کردن مشکلات پنهان و هیجان‌های وابسته به آنها، شما را به این

1. physical behavior  
2. experiential

هدف می‌رساند.

گرچه الگوی ما اساساً بر زمان حال تمرکز دارد، عمل‌گرایانه است و بر تجربه‌ای بودن تأکید می‌کند اما به قدرت گذشته فرد نیز اذعان دارد و مخصوصاً به باز فعال شدن آسیب‌های کودکی در زمان حال توجه می‌کند. این آسیب‌ها گره‌هایی در مسیر تغییر هستند و زوج را برخلاف تمام تلاش‌های شما برای جدا کردن آنها از ریشه‌های رفتاری‌شان، بازهم به ریشه‌های کودکی بازمی‌گرداند. به جای اینکه گذشته محور جلسه‌ها باشد، مانند کاری که درمانگران تحلیلی انجام می‌دهند یعنی تمرکز اصلی درمان را بر کسب بینش در این مورد قرار می‌دهند، رویکرد ما عمل‌گراست، به این معنی که گره‌های رفتاری را به‌عنوان نشانه‌هایی برای عمیق‌تر شدن و کشف آسیب‌های کودکی در نظر می‌گیریم زیرا موجب باقی ماندن رفتار شده‌اند.

تأکید می‌کنم که ما همانند درمانگران روان‌پویشی عمیق نمی‌شویم، ما فقط تا جایی عمیق می‌شویم که بتوانیم به فرد کمک کنیم اندکی به عقب برود تا بتواند گذشته را از حال جدا کند و از او انتظار رفتاری را داریم که قبلاً قادر به انجام آن نبود. زمانی که زوج نیازهای روانی یکدیگر را برطرف کنند، فرایند آسیب زدن دوباره به یکدیگر قطع می‌شود و برای بهبود زخم‌هایشان به یکدیگر کمک می‌کنند، در نتیجه رابطه آنها در مسیر سالم‌تری قرار می‌گیرد.

در نهایت و در قله این رویکردهای بالینی، نگاه تحولی قرار دارد. شخصیت فعلی ما نه فقط از گذشته فردی و تعامل‌های فعلی‌مان تأثیر گرفته است بلکه فائق آمدن بر چالش‌های فردی چرخه زندگی و کنار آمدن با چرخه خانوادگی بر آن بسیار مؤثر بوده است. به عنوان مثال والدینی که تازه صاحب فرزند شده‌اند باید بتوانند توجهی که تاکنون متمرکز بر خود و رابطه‌شان بوده است را به سمت پذیرش نقش‌ها و مسئولیت‌های لازم برای تربیت فرزند منعطف کنند و از سوی دیگر والدینی که با آشنائه خالی روبه‌رو می‌شوند مسیری برعکس این فرایند را طی می‌کنند یعنی از بسیار پرمشغله بودن به سمت توجه دوباره به خود به‌عنوان یک زوج حرکت می‌کنند. اگر شما بتوانید چالش‌های هر مرحله را پیش‌بینی کنید و با مشکلات رایج هر دوره آشنا باشید می‌توانید به زوج کمک کنید شرایط پیش‌روی‌شان را درک کنند، تصویر بزرگ‌تر را ببینند و کمتر واکنشی و سرزنشگر و بیشتر کارآمد و مسئولیت‌پذیر باشند.

ترکیب جذاب این مدل‌ها پایه نظری رویکرد ما را تشکیل می‌دهند که در واقع زیربنای اهداف درمانی و ارزیابی است. کار ما جست‌وجوی الگوهای ناکارآمد و یافتن راه‌هایی برای توقف و تغییر آنها مانند ارزیابی توانمندی‌های ارتباطی و آموزش برای مؤثرتر کردنشان، بررسی نزدیک فرایند تغییر و شکل‌دهی به آن برای بیرون کشیدن هیجان‌های جدید و چالش با زاویه دید قدیمی، آشکار کردن زخم‌های قدیمی که فرایند تغییر را مختل می‌کنند و نوعی درخواست کمک برای بهبود هستند، است و در نهایت می‌خواهیم همه این موارد را در یک بافت تحولی بررسی کنیم. می‌توانیم زوج‌درمانی را به

صورت حرکت میان لایه‌ها در نظر بگیریم، از مشکل فعلی به مسائل زیربنایی، از هیجان‌های سطحی به آنهایی که در زیر پنهان شده‌اند، از حال به گذشته و سپس برگشت به حال. زوج‌درمانی یک درمان فعال است که بر اساس شفافیت، عمل و مسئولیت‌پذیری شکل گرفته است.

## اهداف این کتاب

زوج‌درمانی برای بالینگر کمتر فعال، یک شنونده ساکت که تنها سر تکان می‌دهد یا صرفاً می‌پرسد نسبت به این موضوع چه حسی دارید، مناسب نیست. زوجی که به شما مراجعه می‌کنند از نظر هیجانی در طوفان گیر کرده‌اند یا به شدت در دوسوگرایی خود گیر افتاده‌اند و به انرژی و مدیریت شما نیاز دارند تا بتوانند از این مخمصه نجات یابند. زوجی که در بحران هستند، زوج عصبانی یا زوجی که شخصیت‌های دشواری دارند به درمانگری نیاز دارند که توانمند باشد، اگر شما توانمند نباشید زوج دقیقاً رفتاری که در خانه دارند را در اتاق درمان تکرار کرده و با حس خشم، ناامیدی یا تنهایی جلسه را ترک می‌کنند و به درستی به این نتیجه می‌رسند که می‌توانستند تمام این فرایند را در خانه و کاملاً مجانی تجربه کنند.

پس شما باید هدایت امور را به دست بگیرید و همان نیرویی باشید که زوج به آن نیاز دارند. شما ناخدای کشتی زوج‌درمانی هستید و اگر سکان را رها کنید کشتی درمان سرگردان می‌شود. یکی از اهداف این کتاب این است که به شما کمک کند تا بدانید چگونه فرایند درمان را در این آب‌های پرتلاطم مدیریت کنید. ما در مورد توانایی‌های پایه برای هدایت کردن و حفظ تعادل فرایند جلسات صحبت می‌کنیم، به شما کمک می‌کنیم تا علائم آشفتگی‌های هیجانی و تقلای کسب قدرت را که در مسیر پیش می‌آید بشناسید و یاد بگیرید مسائل تحولی حال حاضر که می‌تواند حتی سازگارترین زوجها را درگیر کند، شناسایی کنید.

البته همه این مسائل بخشی از مسیر است. یک درمان خوب، خلاقانه و منعطف است و مسیری است کاربردی که نمی‌شود یک نسخه از آن را برای همه تجویز کرد، باید متوجه باشید که مسیر درمان هر زوج متفاوت است. زوج‌درمانی موفق باید متناسب با انتظارات، نیازها و شخصیت‌های زوج باشد اما در عین حال باید با خود شما نیز هم‌خوانی داشته باشد. بزرگ‌ترین متغیری که موفقیت درمان را مشخص می‌کند شما هستید که با تمام توان کار می‌کنید، رویکردی را برگزیده‌اید که با شخصیت شما و فلسفه درمانی‌تان هم‌خوانی دارد و با خلاقیت، انرژی و صداقت پیش می‌روید به گونه‌ای که مراجعانتان بتوانند از شما الگو بگیرند.

هدف دیگر این کتاب همین است، یعنی ارزیابی تفکر شما در مورد اینکه چه کاری انجام می‌دهید، چگونه می‌توانید آن را بهبود ببخشید و هم اینکه شما را در مورد پویایی زوج و نقش خودتان در این

پویایی کنجکاو کند. الگویی که ما از آن صحبت می‌کنیم زیربنای خوبی برای ساخت فرایند درمان است و امیدواریم به گونه‌ای باشد که بتوانید خود را با آن بسنجید. سؤالات و تمرین‌های انتهای هر فصل فرصتی است تا ارزش‌ها و نظریات خود را بررسی کنید، همچنین فرصتی است برای مشخص کردن اثر گذشته خودتان بر زمان حال و در نهایت به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید همه این مسائل چگونه با هم ترکیب می‌شوند و درمانی را شکل می‌دهند که مخصوص خود شماست.

باکمینستر فولر، معمار خیال‌اندیش<sup>۱</sup> می‌گوید: «از آنجایی که هیچ‌کس مانند تو نیست، چه چیزی است که تو باید آن را انجام بدهی که کسی دیگر نمی‌تواند آن را انجام دهد؟» زمانی که وارد کار خود می‌شوید یکی از مهم‌ترین سؤال‌هایی که می‌توانید از خود پرسید همین سؤال است. پاسخ این سؤال نقطه شروع بسیار مناسبی است هم برای ساختن مدل درمانی شخصی‌تان و هم برای کمک به زوج تا بتوانند خودشان را به صورت فردی و همچنین به صورت زوجی تعریف کنند. موفقیت طولانی‌مدت در درمان و در روابط لزوماً ناشی از دنبال کردن یک مسیر همیشگی نیست بلکه شجاعت و انعطاف در ایجاد تغییر شما را به مسیری که می‌خواهید و نیاز دارید، می‌رساند.

## نکاتی برای شروع

در اینجا ما فرض‌های پایه بالینی را بررسی می‌کنیم که نقطه شروع سفر ما با یکدیگر است. همان‌طور که این موارد را می‌خوانید آنها را با فرض‌های خود مقایسه کنید. تلاش کنید تا کم‌کم بتوانید باورهای بنیادی خود را بیابید.

### قدرت در فرایند است

هارویل هندریکس (۲۰۰۷) می‌گوید: «اکثر ازدواج‌ها بر اساس نوع تفکر ما به ازدواج، محکوم به شکست هستند». ما در آغاز رابطه، تمایلی بر ساختن یک رؤیا بر اساس اهداف آتی داریم، می‌خواهیم که یک خانه سه‌خوابه با نرده‌های سفید داشته باشیم، ۲ یا ۳ فرزند به دنیا بیاوریم، در هفته دو بار رابطه جنسی برقرار کنیم و جمعه‌ها به مادرانمان سر بزنییم؛ اما در دنیای واقعی که به‌سختی تلاش می‌کنیم این اهداف را برآورده کنیم، هرگز نمی‌توانیم در مورد نتایج اطمینان داشته باشیم. ممکن است خانه موردنظرمان ناگهان در طوفان نابود شود، متوجه شویم که نازا هستیم و هرگز نمی‌توانیم باردار شویم، یکی از ما به علت تصادف با ماشین فلج بشود یا مادرمان به علت ازدواج دوباره به شهر دیگری نقل مکان کند. ما کنترل کاملی بر نتیجه تلاشمان نداریم، محتوای زندگی ما همواره در حال تغییر است.

1. visionary architect

این نام به معماری داده می‌شود که ایده‌آل‌گرا هستند و آثار آنها معمولاً محدود به طراحی‌های روی کاغذ می‌شود. (مترجم)



به گفته هندریکس چیزی که می‌توانیم آن را کنترل کرده و با موفقیت اهداف را بر اساس آن تعیین کنیم، فرایند است یعنی زمانی که خانه ویران شده است چه کنیم، چگونه با تغییرات روبه‌رو شویم، وقتی در ارضای نیاز جنسی ناکام مانده‌ایم چه بگوییم، چگونه با فقدان کنار بیاییم و ... اگر توانایی گوش دادن، حمایت کردن، حل مسئله و تصمیم‌گیری را داشته باشیم می‌توانیم چالش‌هایی را که زندگی در رابطه ما ایجاد می‌کند با موفقیت پشت سر بگذاریم. در واقع در این موقعیت‌هاست که زندگی را زندگی می‌کنیم. در همین لحظه و در پاسخ‌هایمان.

تفاوت بین محتوا و فرایند در ابتدای درمان مشکل بزرگی است زیرا در واقع شما و زوج به زبان‌های متفاوتی صحبت می‌کنید. همان‌طور که اشاره شد بیشتر زوجها با زبان محتوا صحبت می‌کنند و بحث می‌کنند که قبض موردنظر سه‌شنبه پرداخت شده است یا چهارشنبه، چه کسی در چه زمانی چه چیزی گفته است. آنها به اشتباه باور دارند که مشخص کردن این نکات نشان دهنده درست بود داستان خودشان است. اگر شما درگیر این بازی بشوید که اطلاعات را طبقه‌بندی کنید یا به اشتباه بخواهید چیزی را که خارج از اتاق درمان اتفاق می‌افتد کنترل کنید به احتمال زیاد از نظر روانی و هیجانی در این گرداب غرق خواهید شد.

به جای آن شما می‌خواهید که بر فرایند تمرکز کنید. شما مشتاقید بدانید که دلیل اصلی آنها برای مراجعه به شما چیست؟ چه چیزی مانع حل کردن مشکلشان شده است؟ در اینجا شما به آنها کمک می‌کنید تا متوجه شوند مشکلی که درباره آن صحبت می‌کنند مسئله اصلی نیست، بلکه جای خودش را به آتش هیجان داده است که باعث جنگ قدرتی شده که به بی‌راهه می‌رود و تمرکز بر محتوا تنها سوخت بیشتری برای آتش فراهم می‌کند. آنها باید بتوانند خودشان را آرام کنند تا قشر پیش‌پیشانی‌شان دوباره فعال شود که بتوانند رفتارشان را تغییر دهند تا در نتیجه هر دو به جای خشم و دفاعی بودن، احساس امنیت داشته باشند. اگر این توانمندی را کسب کنند و بتوانند الگوی ناکارآمد خود را مانند شما تشخیص دهند، می‌توانند رابطه خود را تغییر دهند. تغییر زبان محتوا به زبان فرایند برای زوج و برای بعضی از درمانگران در ابتدا دشوار است اما بدانید که یک قدم ضروری است.

در فصل‌های پیش رو در این مورد صحبت خواهیم کرد که رابطه‌ای که در اتاق درمان می‌بینید نمونه‌ای از پویایی رابطه فرد در تمام روابطش است. به عنوان مثال برای گره‌های رابطه: هرکدام از آنها در مدیریت کدام قسمت زندگی با مشکل روبه‌رو می‌شوند؟ چرا در محیط کار منطقی و متمرکز هستند اما روابط صمیمانه‌شان با مشکلات حل نشده فراوان پر شده است؟ در اینجا ما با فوران خشم، دوری هیجانی، مرعوب شدن، کنار کشیدن، اضطراب بالا، خطر کردن و همانندسازی خودکار سروکار داریم که همه آنها ناشی از زخم‌های کودکی هستند، راهکارهایی که در کودکی اتخاذ شده‌اند و اکنون برای دنیای بزرگ‌سالی کارآمد نیستند. اگر شما بتوانید گره‌های هرکدام را مشخص کرده و راه‌حل آن را

آشکار کنید و کمک کنید تا کاری را که تاکنون قادر به انجام آن نبوده‌اند با کسب مهارت و حمایت انجام دهند، مسیر موفقیت برای رابطه آنها و حل مشکلات آینده روشن می‌شود و در نهایت بسیاری از قدم‌های درمان تا اینجا برداشته شده‌اند.

### راه‌حل‌ها آسان به دست نمی‌آیند

شما احتمالاً با والدینی برخورد داشته‌اید که از ناکارآمد بودن روش‌های قدیمی در برخورد با کودکانشان کلافه شده‌اند؛ مثلاً پدری که کودک ۷ ساله‌اش را در پاسخ به قشقرق‌هایی که ایجاد کرده به اتاقش می‌برد اکنون با همان کودک اما ۹ ساله روبه‌رو است که ۱ متر و ۲۰ سانتی‌متر قد و ۸۰ کیلوگرم وزن دارد و به زور جایی نمی‌رود. مشکل دیگر زمانی به وجود می‌آید که یکی از والدین در برابر تعارض با کودکان کنار می‌کشد، کوتاه می‌آید یا به شدت عصبانی می‌شود. الگوی مقابله آنها مانند پدر مذکور انعطاف‌پذیری لازم برای مقابله با چالش‌های زندگی و روابط را ندارد. اینکه می‌گوییم راه‌حل‌ها آسان به دست نمی‌آیند یعنی برای ایجاد انعطاف‌پذیری لازم معمولاً باید کاری را انجام دهید که تمایل ندارید (خارج از محدوده آرامش و خلاف الگوی همیشگی شما است) و انجام دادن کار متفاوت سخت است. اینجاست که قسمت‌های ناشناخته فرد آشکار می‌شود و همین‌جاست که می‌توان راه‌حل را پیدا کرد. تنها این تغییر است که به زوج کمک می‌کند تا از لحاظ هیجانی و روانی آماده مقابله با فشارهای زندگی شوند. فقط با تحمل کردن دردسر و اضطراب ناشی از انجام کار متفاوت است که آنها می‌توانند ذهنیت و زاویه‌دید خود را تغییر دهند و قادر به مدیریت واکنش خود شوند.

وظیفه شما این است که زوج را به این سمت هدایت کنید. ابتدا باید یک بررسی کلی از ابراهای هیجانی و کلامی داشته باشید، جاهای خالی را پر کنید، موضوعاتی که هرگز درباره آنها صحبت نمی‌شود، هیجان‌هایی که ابراز نمی‌شوند یا جنبه‌هایی از شخصیت که همواره پنهانند را بیابید. شما موضوعات را مطرح می‌کنید، هیجان‌هایی را بیرون می‌کشید و با تشویق و حمایت شما زوج بیشتر از آنکه بترسند، کنجکاو می‌شوند. با ایفای نقش توسط خودتان به آنها نشان می‌دهید که یافته‌های جدید ارزشمند و قابل توجه هستند.

### مشکل‌ها راه‌حل‌های ناکارآمد هستند

تشبیه فرد به یک پیاز لایه‌لایه تصویر جالبی از جنبه‌های مختلف هیجان و شناخت ماست که همواره زیر سطح قرار دارد و از دسترس خارج است. این جمله که مشکل‌ها، راه‌حل‌های ناکارآمد هستند در کنار این تشبیه به این صورت در روابط توجیه می‌شود که چیزی که ما به عنوان مشکل در دیگران می‌بینیم در واقع یک راه‌حل ناکارآمد برای چیزی است که در لایه‌های زیرین قرار دارد. بارزترین مثال

شاید اعتیاد باشد؛ مثل وابستگی به مواد مخدر، کار یا روابط جنسی که راه‌حل‌های ناکارآمد برای احساس افسردگی، بی‌کفایتی یا خشم هستند. البته این موضوع برای خیانت، پرخاشگری یا انفعال نیز صدق می‌کند. این‌ها راه‌های مقابله با هیجان‌های زیرین هستند که به دلیل بار هیجانی زیادشان نمی‌توان با آنها مستقیم جنگید. زمانی که زوج مشکلات دیوانه‌کننده خود را مطرح می‌کنند (ماریا بسیار غر میزند، لوئیس کنترل‌گر و انتقادگر است) سوآلی که باید از خود پرسید این است که: چگونه این شکایت یک راه‌حل ناکارآمد برای مشکلات در لایه‌های زیرین است؟ مشکل اصلی چیست؟ شما توجه آنها را به مشکل هیجانی غفلت شده جلب می‌کنید (خشم، اضطراب و آسیب پنهان‌شده) که مسئله اصلی است. این به آن معنی نیست که در تغییر رفتار به آنها کمک نمی‌کنید، بلکه به این معنی است که در کنار آن به زوجین نشان می‌دهید که مسئله‌ای که به نظر بی‌اهمیت می‌رسد در واقع پیچیده و قابل توجه است.

در نتیجه شما خواهید دید که افراد تمام تلاششان را برای تغییر انجام می‌دهند، بله می‌توان گفت افراد شروور هم در دنیا وجود دارند اما در نظر داشته باشید که ما معتقدیم انسان‌ها به ذات خود پلید نیستند. اگر فردی دغل‌باز یا خرده‌گیر است بیشتر از اینکه با شما درگیری داشته باشد با خودش درگیر است. اگر شما بتوانید این زاویه دید را به عنوان یک درمانگر اتخاذ کنید و به زوج نیز کمک کنید تا همین روش را پیش بگیرند فضای ارتباطی بیشتر از اینکه دفاعی باشد، با شفقت همراه می‌شود و می‌توانید به دور از جنگ قدرت مرزهای ارتباطی را مشخص کنید.

### **افراد به طور طبیعی در مسیر رشد و تغییر هستند**

اسطوره‌شناس مشهور جوزف کمبل می‌گوید: «ما باید این زندگی که برای آن برنامه‌ریزی کردیم را رها کرده تا بتوانیم به زندگی‌ای که منتظرمان است دست پیدا کنیم». به جای ساختن یک زندگی آن را کشف کنیم. به جای توجه افراطی به نتایج، زندگی را اکتشاف قدم‌به‌قدم و سرشار از رشد و تغییر ببینیم. چالش پیش روی زوجین این است که در برابر تغییرهای فردی و رابطه‌ای گشوده بمانند و رابطه‌شان را نسبت به آن با موفقیت سازگار کنند. وظیفه شما به عنوان یک متخصص و البته یک فرد بیرونی این است که مکالمه با موضوع تغییر را به جریان بی‌اندازید. هدف شما تنها ایجاد بینش در زوج نسبت به تغییرات فردی و رابطه‌ای نیست بلکه می‌خواهید به آنها کمک کنید تا این تغییرات را به جای تهدید به عنوان فرصتی برای رشد ببینند.

برای بسیاری از زوج‌هایی که به شما مراجعه می‌کنند مسئله اصلی جنبه‌ای از فردگرایی است. سو سال‌هاست که همسرش را تحمل کرده است اما اکنون خسته شده است و می‌خواهد شنیده بشود. رایان از اینکه فرزندانش حرف‌های او را دست‌کم بگیرند متنفر است یا از قواعد دست‌وپاگیری که

برای خود تعریف کرده خسته شده است (قواعدی که بسیار به سخت‌گیری‌های پدرش شباهت دارند). آنها به جای اینکه درخواست خود را واضح بیان کنند، سربسته سخن گفته‌اند، تسلیم‌شده یا تک افتاده‌اند تا بالاخره رنجش آنها به صورت ناکارآمد در جایی ابراز شده است. شاید هم تلاش کرده‌اند از حقوق خود دفاع کنند اما متوجه شده‌اند که جرئت‌مندی آنها، راه به جایی نمی‌برد. این اتفاقات نشان‌دهنده این است که روش‌ها و قواعدی که طی سال‌ها تثبیت شده‌اند دیگر کارآمد نیستند.

وقتی افراد دچار مشکل می‌شوند روابط نیز دچار مشکل می‌شوند. یک رابطه سازنده زمانی اتفاق می‌افتد که هر دو نفر قادر به ابراز خود واقعی‌شان باشند، در صورت لزوم بتوانند صادقانه و واضح از تغییر نیازهایشان صحبت کنند و بدانند که طرف مقابل از آنها حمایت می‌کند و ویژگی خاصشان را می‌پذیرد. هر دو نفر باید نسبت به رشدشان به صورت فردی و به صورت زوجی متعهد باشند. زمانی که این تعهد وجود نداشته باشد، ابعاد مهم رابطه فدای یک نفر بشود یا یک نفر فدای رابطه بشود، رابطه پر از چاله‌های هیجانی می‌شود که هرکدام به دفعات در آن گیر می‌کنند. قسمتی از کشمکش آنها و البته چالش شما این است که اولویت‌ها و نیازهای هرکدام را مشخص کنید.

### پشتیبان رابطه باشید

ارزش‌های فرهنگی ما رفتار ما را مشخص می‌کنند و مانند رابطه، ارزش‌ها نیز در طی زمان تغییر می‌کنند. به‌عنوان مثال بالاترین آمار طلاق در اواخر دهه ۱۹۷۰ و اوایل دهه ۱۹۸۰ ثبت شده است. در آن زمان نیازهای فرد مهم‌تر از نیازهای زوج در نظر گرفته می‌شد «اگر می‌توانی هر آنچه می‌خواهی باشی و هم‌زمان در رابطه نیز باشی مشکلی نیست اما اگر رابطه جلوی پیشرفت تو را می‌گیرد آن را رها کن!» اکنون نظرها تغییر کرده‌اند، آمار طلاق ثابت مانده است، حرکت‌هایی با هدف حفظ ازدواج و در اولویت قرار دادن رابطه به راه افتاده‌اند. قرار نیست شما همواره با جریان حرکت کنید یا بسیار غیرمنعطف باشید بلکه باید در مورد ارزش‌های خودتان و زوج مراجعه‌کننده آگاه باشید تا بتوانید به آنها کمک کنید. می‌توانیم به انواع رابطه به صورت زیر نگاه کنیم:

$$1 \frac{1}{4} + \frac{1}{4} = 1$$

$$\frac{1}{4} + 1 = 1$$

$$1 + 1 = 1 + 1$$

$$1 + 1 = 1 + 1 + 1$$

این اعداد به چه معنا هستند؟ در خط اول  $1/2 + 1/2$  به ۲ نفری اشاره دارد که در جنبه‌های مختلف ضعیف هستند اما به نقاط قوت یکدیگر تکیه می‌کنند. همراه باهم، با تلاش و کامل کردن