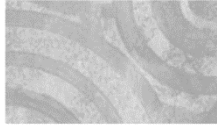
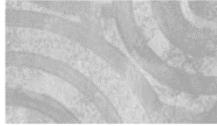


زوج‌درمانی راه‌حل محور



فهرست

پیشگفتار.....	۹
پیشگفتار.....	۱۱
قدردانی.....	۱۳
مقدمه.....	۱۵
مروری بر درمان راه‌حل‌محور.....	۲۳
گام ۱: تعیین مقصد.....	۳۷
گام ۲: برقراری ارتباط با زوج.....	۴۷
گام ۳: گفت‌وگوهای گل‌وبلیل: مرور گذشته موفق زوج.....	۵۵
گام ۴: آینده مطلوب: پیش‌بینی فردایی بهتر.....	۷۰
گام ۵: مقیاس درجه‌بندی برای آینده مطلوب.....	۸۵
گام ۶: جمع‌بندی: وقفه، بازخورد، و ارائه پیشنهاد.....	۹۵
جلسات آتی: پس از جلسه اول چه کنیم؟.....	۱۰۳
طرح سؤالاتی که منجر به پاسخ‌های معنادار شود.....	۱۱۶
سخن آخر.....	۱۲۸
منابع.....	۱۳۲
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۳۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۳۴
درباره نویسندگان.....	۱۳۶



پیشگفتار

الیوت کانی کتاب فوق‌العاده‌ای نوشته است. آن را بخوانی انگار تو را به سفری پرتجربه می‌برد. اگر در جهان راه‌حل‌محور تازه‌وارد هستی، مراقب باشی! این کتاب قلب شما را تسخیر خواهد کرد. اما اگر تازه‌وارد نیستی، آن را دیده‌اید، انجام داده‌اید، و موهبتان را در این راه سفید کرده‌اید، این کتاب بلیط ورود به دومین ماه‌عسل شماست.

همان‌طور که الیوت کانی در ابتدا گفت، درمان راه‌حل‌محور ساده است، آنقدر ساده که یادگیری آن بسیار سخت به نظر می‌رسد. و اگر با مطالعه این کتاب آستین‌هایتان را برای درمان راه‌حل‌محور بالا بزنید، می‌توانید درمانگر راه‌حل‌محور باکفایتی شوید. همه آنچه نیاز دارید در این کتاب هست، در این کتاب مثال‌هایی از دنیای واقعی درمان، مثل کندن لایه‌های پیاز بارها و بارها تکرار شده‌اند. هر تکرار لطف خودش را دارد، زمینه‌ها متنوع‌اند، و درک جدیدی از چیزهایی بهتان می‌دهد که قبلاً می‌دانستید.

الیوت چگونه این کار را می‌کند؟ چطور به پیازی قدیمی جان تازه می‌دهد؟ او ما را به سفری می‌برد که جهان راه‌حل‌محور را از دریچه چشم او می‌بینیم. او ما را با دانش و تجربه چشمگیرش راهنمایی نمی‌کند، بلکه ما را به دنیای اکتشاف‌های خودش رهنمود می‌کند و وقتی از دریچه چشمان الیوت بنگریم حتی آشناترین چیزها هم دیگر طبق انتظارمان پیش نمی‌رود. تمام فنون راه‌حل‌محور کشف، آشکار، و اصلاح می‌شوند، و بعد گاهی استادانه و گاهی ناشیانه وارد مرحله اجرا شده و به کار گرفته می‌شوند. الیوت اینها را برای خودش نگه نداشته است؛ بلکه دیدگاه‌هایش را به خدمت مدل درمانی و مراجعانی درآورده که در این کتاب ذکر شده‌اند.

ذکر خیر این مراجعان در همه فصول کتاب آمده است. در مقدمه کتاب الیوت اولین ملاقاتش را با اولین زوج شرح می‌دهد: «وقتی آن زوج دفترم را ترک کردند، نمی‌دانستم چه اتفاقی افتاده، اما بی‌شک عاشق این کار شدم!» کار الیوت همواره با

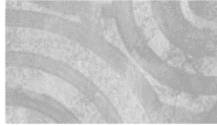
عشق بوده است: عشق به مراجعانش و عشق به روش درمانش. در قسمت مرور، الیوت زوجی را ملاقات می‌کند که باعث می‌شوند او احساس حقارت کند ولی از آنان مهارتی آموخت که باور نمی‌کنید چقدر دشوار بود. ماجرا از این سؤال شروع شد «چطور با هم آشنا شدید؟»، که یکی از سؤالات کلیدی الیوت است و تأثیر چشمگیری دارد. در فصل به فصل کتاب به مراجعان الیوت اشاره می‌شود؛ تمامی گام‌های درمان راه‌حل‌محور بیان می‌شوند؛ و الیوت نیز چیزهایی را که از آنان آموخته است به نمایش می‌گذارد. مطالب واضح، صریح، و آموزنده هستند و گه‌گاه الیوت داستان‌هایی آموزنده و دل‌انگیز از زندگی خودش بیان می‌کند. او فصول را با ذکر مواردی از زندگی مراجعانش به اتمام می‌رساند.

باعث تأسف است که این کتاب در فهرست کتاب‌های افرادی که کار زوجی می‌کنند کمتر دیده می‌شود، درحالی‌که باید در رأس فهرست‌ها باشد. این کتابی است که باید آن را خواند؛ از آن آموخت؛ و آن را نه تنها در درمان راه‌حل‌محور برای زوج‌ها، برای همه افراد به کار برد. خوشبختانه، این‌طور که از شواهد امر پیداست سفر اکتشافی الیوت تازه شروع شده است، پس هنوز می‌توانیم منتظر مطالب بیشتر، هیجان و لذت‌های بیشتری از دست‌آوردهای او در کتاب‌های بعدی باشیم.

کریس ایوسن

درمانگر و نویسنده

لندن، انگلیس BRIEF عضو بنیان‌گذاران



پیشگفتار

به‌عنوان درمانگر زوج و خانواده با بیش از بیست سال سابقه، باید اقرار کنم به‌ندرت با دیدن زوجی در تقویم درمانی‌ام لبخند می‌زدم. از کمک به التیام خانواده‌ها لذت می‌برم، ولی کار با زوج برایم چالش بزرگی بود. زوج‌ها معمولاً خیلی دیر به درمان می‌آمدند. وقتی به اینجا می‌آمدند با هم مشاجره و جریبحث می‌کردند، سروصدا راه می‌انداختند، و سر هم فریاد می‌زدند. مدعی بودند که هم را دوست ندارند یا نمی‌توانند برای ادامه زندگی‌شان تصمیم بگیرند. از من می‌خواستند برایشان تصمیم بگیرم. کمک به آنان برای من که درمانگر راه‌حل‌محور بودم کار دشواری بود؛ چون درمانگران راه‌حل‌محور باور دارند مراجعان باکفایت هستند. می‌دانم انتظاراتم از آنان بجا بود ولی مراجعانم اغلب نمی‌خواستند مهارت و شایستگی خود را اذعان کنند. تا کنون این‌طور بوده است. الیوت کانی کتابی نوشته است که کلمه به کلمه آن رهنمودهایی امیدوارانه و انگیزشی برای زوج است تا به رابطه و زندگی‌شان سروسامان بدهند. این کتاب کمک می‌کند موارد استثنا از سر و روی دفتر کارتان بریزد طوری که زوج شگفت‌زده شده و رابطه‌شان را کاوش کنند. مشاهده و انجام درمان راه‌حل‌محور مثل جادو غیرقابل‌باور است.

به‌علاوه این کتاب به کسانی که مدت زمان طولانی ازدواج کرده‌اند کمک می‌کند در روزهای بد زمان‌های خوش گذشته را به یاد بیاورند. الیوت از دل فرآیند راه‌حل‌محور روشی پیدا کرده که زوج یادشان بیاید اولین بار چه چیزی از همسرشان جذب‌شان کرد، و همین به بازسازی عواطف و هیجان‌هایشان منجر می‌شود. وقتی الیوت سؤالات این کتاب را با من در میان گذاشت، حس کردم دریچه‌ای در روش درمانم به‌سوی آینده گشوده شد و مراجعان زوجی‌ام وارد آن شدند. نه‌تنها از آن در رد شدند، بلکه اکنون با دیدی جدید و سرشار از احترام بخش‌هایی از رابطه‌شان را که در

زمان‌های دشوار زندگی در کنار جاده جا گذاشته بودند، برمی داشتند و شادی‌کنان و رقصان به پیش می رفتند. من با خوشحالی مشاهده می‌کردم که همان‌طور که الیوت در کتابش نوشته است، زوج سرزنش‌ها و تهدیدها را کنار گذاشته و گذشته خوش خود را دوباره در آغوش گرفته‌اند. چهره‌های پر از اشک، غمگین، و ناامید به خنده‌های محجوب و نگاه به هم تبدیل می‌شود. زوج سپر دفاعی خود را کنار گذاشته و طوری به هم نگاه می‌کنند که گویی اولین بار است هم را می‌بینند.

این کتاب شما را در مسیر کاملاً جدیدی برای کمک به زوج قرار می‌دهد تا صرف‌نظر از اینکه چه چیزی آنان را به دفتر شما کشانده است، زندگی‌شان را یکی کنند. داشتن روشی ساده برای زوج که ببینند بهترین روز زندگی‌شان چه روزی است، به آنان کمک می‌کند فهرستی از صفات برجسته، منابع، و توانمندی‌هایی را تهیه کنند که تا خانه همراه‌شان باشد. این کتاب کمک می‌کند زوج روابط‌شان را حفظ کنند و دیدن چنین اتفاقی خوشنودی شما را به همراه خواهد داشت.

اما حواس‌تان باشد: قرار نیست با روش راه‌حل‌محور پول‌هنگفتی به جیب‌تان برود، حداقل در ابتدای راه این‌طور نیست. ممکن است زوج بعد از دو یا سه جلسه دیگر به کمک شما نیاز نداشته باشند. ممکن است با لبخند و فشردن دست‌تان بگویند واقعاً موضوع دیگری برای گفتن ندارند. حتی شاید بابت حق‌الزحمه چکی بکشند، و مثل مراجع الیوت که در اتاق انتظار این کار را کردند، باعث خجالت شما شوند (بله این کتاب این است دیگر!). شاید وکلای طلاق دیگر شما را به ناهار دعوت نکنند. اما نترسید، چون زوج‌هایی که به آنان کمک کردید دوستانی دارند که با شما تماس خواهند گرفت، و قطعاً آنان هم به دوستان دیگرشان خواهند گفت. شما به‌عنوان مشاور ازدواجی که سبک متفاوتی دارد و متفاوت صحبت می‌کند معروف خواهید شد. و خیلی زود سر شما هم مانند الیوت شلوغ خواهد شد. ولی همچنان در آخر روز دفتر خود را با لبخند ترک می‌کنید، درست مثل زوج‌هایی که با آنان کار کردید، و شاید حتی با خودتان بگویید «کار با زوج‌ها را دوست دارم ... در واقع، آنان بهترین مراجعان من هستند.»

دکتر لیندا متکالف LMFT, LPC

نویسنده و نماینده انجمن درمانگران ازدواج و خانواده آمریکا



قدردانی

قبل از اینکه حرفی بزنم اول باید از خدا تشکر کنم. اگر راهنمایی‌ها و توجه پروردگارم نبود هیچ‌یک از این اتفاق‌ها رخ نمی‌داد. همچنین از جنیفر پریلو، ویراستار سابق انتشارات اسپینگر، تشکر فراوان دارم که ظرفیت‌های این کتاب را می‌دانست. از نانسی هیل ممنونم که درک می‌کرد این کتاب چقدر برایم مهم بود. از صبوری و صحبت‌هایتان با من طی این چند ماه قدردانی می‌کنم.

طی سال‌هایی که این کتاب را می‌نوشتیم از افراد بسیاری الهام گرفته‌ام. سفر اکتشافی درمان راه‌حل‌محور من از سال‌ها پیش وقتی لیندا متکالف را برای اولین بار ملاقات کردم، آغاز شد. آن موقع با کار استیو دی‌شیزر و اینسو کیم‌برگ آشنا شدم. بی‌درنگ متوجه شدم که من هرگز مثل آنان نخواهم شد. ممنونم که در این سال‌ها حمایتگر و مشوق من بودی.

در آخر، سفرم و پژوهش برای یادگیری بیشتر مرا به لندن برد که آنجا کریس ایوسن، هاروی راتنر، و ایوان جورج را ملاقات کردم. با نشستن در اتاق آموزشی آنان دوباره متوجه شدم که آنچه پیش رویم هست اثری عمیق و همیشگی بر شیوه کارم با مراجعان خواهد گذاشت. آموزش و دوستی‌شان برای من یک دنیا ارزش داشت. خواهشمندم این کتاب را برای ادای احترام به این سه بزرگوار در نظر بگیرید.

من در این سفر با دوستان بزرگواری آشنا شدم که علاوه بر افرادی که در بالا ذکر کردم، با من صحبت کردند و من را در فرآیند ایده‌پردازی حمایت کردند. من ساعت‌ها در خیابان‌های مالمو، سوند، و لندن قدم می‌زدم، در لابی هتل‌ها می‌نشستم و درباره جنبه‌های مختلف درمان راه‌حل‌محور حرف می‌زدم. از آدام فروئرر، سارا اسماک، و رایا گال ممنونم که اجازه دادند آنان را دوست خودم خطاب کنم. امیدوارم این کتاب باعث افتخار شما باشد و شما را در دنبال کردن آرزوهایتان ترغیب کند.

چند نفر دیگر هستند که باید از آنان نام ببرم. اگر آنان نبودند این کتاب هرگز نوشته نمی‌شد. از ربکا اوئر به‌خاطر دوستی‌مان ممنونم؛ عاشق زمان‌هایی هستم که با هم در مورد کار با مراجعان‌مان حرف می‌زنیم. به پژوهش ادامه بده! جسیکا شپرد تو بهترین هستی! اگر در کنار من کار نمی‌کردی و مرا حمایت نمی‌کردی، این کتاب کامل نمی‌شد. مشتاقانه منتظر همکاری‌های بعدی‌مان هستم!

خطاب به همسر عزیزم. تو بهترین اتفاق زندگی من هستی. شاید من تا الآن بهترین همسر برای تو نبودم، اما هر روز با هدف آینده‌ای بهتر برای هر دویمان تلاش می‌کنم. حمایت تو از تلاش‌هایم برایم ارزش بسیار دارد و حقیقتاً به‌خاطر عشق توست که زندگی رؤیایی و ایده‌آلی دارم!



مقدمه

«تصور خودم در حال خوردن پنیر جدید و لذت بردن از آن حتی قبل از آنکه آن را داشته باشم،
مرا به سمت یافتنش سوق می‌دهد»

دکتر اسپنسر جانسن

فکر نوشتن این کتاب مدت کوتاهی پس از درمانگر شدنم در ذهنم نقش گرفت. خوشحال بودم که سرانجام صاحب مطب شخصی، کارت ویزیت، و دیگر تجملات مربوط به کارم شده بودم. در سازمانی کار می‌کردم که به بچه‌ها و خانواده‌هایشان می‌رسیدند، و چون من دوره آموزش عملی خود را در چنین سازمانی گذرانده بودم، این شغل جدید برای من ایده‌آل بود. اما این شور و اشتیاق دیری نپایید.

در این سازمان جدید امور مربوط به مراجعان مرجوعی مدیریت می‌شد. به این صورت که مسئول پذیرش تماس‌ها را بررسی کرده و تصمیم می‌گرفت که کدام درمانگر برای مراجعان جدید از همه بهتر است. در یکی از روزهای اول کارم در آن سازمان، مراجع مرجوعی را پذیرفتم که باعث شد برای همیشه کاربست درمان راه‌حل‌محور را برای مراجعان خاصی که ممکن بود در آینده داشته باشم، تغییر دهم.

اول از دیدن فرم نخستین مراجع مرجوعی هیجان‌زده شدم؛ تا اینکه فهمیدم مربوط به یک زوج بود. فکر کردم اشتباهی صورت گرفته است. برای اینکه من هیچ تمایلی به کار با زوج‌ها نداشتم. یکی از دلایلی که این کار را پذیرفته بودم این بود که این سازمان مختص بچه‌ها بود. حتماً اشتباهی به من ارجاع شده بود. مصراانه از مسئول

پذیرش خواهش کردم آن زوج را به درمانگر دیگری ارجاع دهد. او گفت که زوج درخواست درمانگر مرد را کرده‌اند و چون من تنها کارمند مرد آن سازمان بودم، آن زوج به من ارجاع شده بودند. نمی‌خواستم آدم دگمی به‌نظر برسم یا کار جدیدم را از دست بدهم، پس به دفترم برگشتم که آرامش مرا به وحشت می‌انداخت.

مشکل این بود که من با کار کردن با زوج راحت نبودم. با اینکه در دوره فوق لیسانس آموزش کافی دیده بودم، دوره آموزش عملی خود را با نوجوانان و خانواده‌هایشان گذرانده بودم. من هیچ آمادگی برای کار با زوج‌ها نداشتم. راه‌حل‌های مختلفی به ذهنم خطور کرد که بتوانم این زوج را به شخصی خارج از این سازمان ارجاع دهم، اما به این خاطر که درمان ما رایگان بود انتخاب‌هایم محدود بود. از طرف دیگر نمی‌خواستم کارفرمای جدیدم فکر کند من صلاحیت لازم را ندارم یا نمی‌توانم موانع سر راهم را مدیریت کنم. پس به خودم قوت قلب و انگیزه دادم که من با افراد و گروه‌های مختلف کار کرده بودم، پس این مورد تفاوتی با موارد دیگر ندارد. همچنین سعی کردم داستان‌های ترسناک مربوط به کار زوجی را که از زبان درمانگران دیگر شنیده بودم، از ذهنم بیرون کنم. سرانجام تسلیم تقدیر شدم. با آن زوج تماس گرفتم و قرار ملاقاتی را تنظیم کردم.

روزهای مانده تا جلسه درمان را شمارش معکوس می‌کردم. صادقانه بگویم از آن جلسه بیم داشتم. با نزدیک‌تر شدن آن روز تصمیم گرفتم تمام تلاشم را بکنم تا بتوانم ثابت کنم که من بهترین انتخاب هستم. با استادم که مرا با درمان راه‌حل‌محور آشنا کرده بود ملاقات کردم و نگرانی‌هایم را با او در میان گذاشتم. مثل همیشه به من کمک کرد، اما او هم اقرار کرد که اوایل از کار زوجی دلهره داشته است. به این نتیجه رسیدم که تنها امید باقی مانده، مطالعه درباره آن است. گفتم حتماً کتاب‌ها و مقاله‌های بی‌شماری راجع به کاربرد فنون راه‌حل‌محور در زوج‌درمانی وجود دارد. البته که این‌طور نبود و من فقط توانستم چند مقاله پیدا کنم و آن کوه عظیمی از اطلاعات که تصور می‌کردم وجود خارجی نداشت. به استادم گفتم «باید شخصی، کتابی ویژه درمان راه‌حل‌محور زوجی^۱ بنویسد.» او گفت «خدا را چه دیدی، شاید خودت روزی این کار را کردی.» آن موقع شک نداشتم اشتباه می‌کند. اما آنچه پس از دیدار اولین زوج

مراجعه اتفاق افتاد مرا در مسیر نوشتن این کتاب قرار داد.

وقتی آن زوج رسیدند، عهد بستم تمام فکر و خیالاتم را کنار بگذارم و فقط به کمک به آنان متمرکز شوم. اما آنچه در راه سالن انتظار تا اتمام دیدم رعشه بر اندامم انداخت. هر دو حدود سی‌ساله بودند و هریک در گوشه‌ای از اتاق انتظار نشسته بودند، و نگاهی لبریز از خشم بر چهره داشتند. وقتی آنان را به دفترم راهنمایی کردم، هیچ کلمه‌ای بین‌شان رد و بدل نشد. تا نشستند شوهر در مورد آنچه باعث شده بود به مشاوره بیایند توضیح داد. خانم با مرد دیگری در ارتباط بود و او دیگر نمی‌توانست به زنش اعتماد کند. می‌خواست به ایمیل‌های همسرش دسترسی داشته باشد تا بتواند او را تحت نظر بگیرد. عصبانیت از سر و رویش می‌بارید. خانم هم به همان نسبت ناراحت بود. او دلیل کارش را توضیح داد و گفت که چرا رمز عبور ایمیلش را به شوهرش نمی‌دهد. واقعاً نمی‌دانم چه شد جمله بعدی‌ام را گفتم، شاید آنقدر از بحثی که پیش آمده بود آشفته بودم که نمی‌فهمیدم چه می‌گویم. کارهایی که می‌کردم چیزی نبود که در جلسات عادی از خودم نشان می‌دادم. تقریباً پانزده دقیقه از جلسه گذشته بود ولی من هنوز مهم‌ترین سؤال درمان راه‌حل‌محور را نپرسیده بودم که «امیدوارید از آمدن به این جلسات چه چیزی عایدتان شود؟» احساس می‌کردم کنترل جلسه از دست من خارج شده و هیچ کاری از دستم بر نمی‌آید. بعد پرسیدم «چگونه با هم آشنا شدید؟»

از واکنش زوج شوکه شدم. جو اتاق در یک آن تغییر کرد. شوهر با لبخند گفت «تو می‌گویی یا خودم بگویم؟» سپس هر دو بلندبلند خندیدند، و دهان من از تعجب باز مانده بود. نمی‌دانم چه شد، فقط در عرض چند دقیقه آنان به زوج کاملاً متفاوتی تبدیل شدند. گرچه هنوز دلیل تغییر برایم مبهم بود، سعی کردم از این تغییر ناگهانی نهایت استفاده را ببرم.

شروع به پرسیدن سؤالات راه‌حل‌محور از آنان کردم: «امیدوارید از کار کردن با هم چه چیزی عایدتان شود؟»، «وقتی پایتان را از این اتاق بیرون بگذارید از کجا متوجه خواهید شد که موفقیتی کسب کرده‌ایم؟»، و «در همسران متوجه چه تغییر رفتاری خواهید شد؟» جواب‌هایشان مفید، روشن، و امیدوارکننده بود. زن و شوهر به نوبت جواب می‌دادند؛ اغلب هم را با کلمات بی‌نظیری توصیف می‌کردند. به نظر آمد پس از مدت‌ها اولین بار بود که از دهان همسرشان تعریف و تمجید می‌شنیدند. اولین بار

بود که پس از آن اتفاق که باعث شد به مشاوره بیایند نور امیدی به رابطه‌شان می‌بارید. در دقایق باقی‌مانده جلسه از زن پرسیدم انتظار دارد شوهرش تا هفته بعد چه کار هرچند کوچکی برای بهبود رابطه‌شان انجام دهد. گفت از همسرش می‌خواهد روتختی را روی او بکشد. این جواب برایم غیرمنتظره بود، پس از او خواستم بیشتر توضیح دهد. گفت بوی لطیف ملافه‌های نو که به آرامی از پایین پای او به طرف بالای سرش به حرکت در می‌آید بسیار لذت‌بخش و آرامش‌بخش است، اما شوهرش سال‌هاست که این کار را برای او انجام نداده است. قبل از اینکه از شوهر بپرسم انتظار دارد همسرش چه کاری هرچند کوچک برای بهبود رابطه‌شان انجام دهد، او قبول کرد که انتظار همسرش را برآورده کند، «کار آسانی است، می‌توانم انجامش دهم.» بعد خواستند جلسه دیگری برایشان تنظیم کنم.

وقتی آن زوج دفترم را ترک کردند، من هنوز نمی‌دانستم چه اتفاقی افتاد، اما بی‌شک عاشق این کار شدم. آنقدر کار زوجی برایم جالب بود که مشتاقانه منتظر جلسه بعدی بودم. اما وقتی آن روز رسید، به فکر فرو رفتم. با خودم فکر کردم با کدام زوج روبه‌رو می‌شوم: زوج خندانی که دفترم را ترک کردند یا آن زوج عصبانی که در اتاق انتظار دیدم. مشغول مرور یادداشت‌های جلسه اول بودم که منشی تماس گرفت و گفت زوج آمدند. وقتی کمتر از دو دقیقه بعد برای بار دوم تماس گرفت که یادآوری کند آنان در سالن انتظار منتظرند، از رفتار مضطربش تعجب کردم. چند دقیقه بعد برای یادآوری سوم به دفترم آمد، این بار بیشتر شک کردم و مطمئن شدم اتفاقی رخ داده است. بله اتفاقی افتاده بود. وقتی به اتاق انتظار رفتم، دیدم زوج زیادی با هم مهربان شده و رعایت جمع را هم نمی‌کنند.

با خودم فکر کردم حتماً هفته متفاوتی داشته‌اند. بالاخره آنان را از هم جدا کردم و به دفترم بردم. واقعاً نمی‌توانستم آنچه می‌شنوم باور کنم. هر دو هفته فوق‌العاده‌ای را سپری کرده بودند و گفتند این جلسه آخرین جلسه‌شان است. از آنان در مورد تغییرات سؤال کردم. شوهر گفت احساس می‌کند باید دوباره به همسرش اعتماد کند و زن گفت احساس می‌کند دوباره عاشق شده است. ذهن من فقط درگیر این بود که این زوج چگونه ظرف یک هفته این قدر تغییر کرده‌اند؟ پرسیدم چگونه این تغییرات را مدیریت کردند. شوهر گفت دقیقاً صبح روز بعد از جلسه اول، قبل از رفتن به سر کار