

فهرست

همراه و همگام ماندن	۴۹
درک روش‌های واکنش ناشی از ناامنی	۵۱
فصل ۳: دنیای عاطفی خود را سازمان‌دهی کنید	۵۷
وقتی برون‌ریزی می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟	۵۸
گشودن هیجان‌های نزدیک و شخصی	۵۸
تجربهٔ احساس	۵۹
جنگ یا گریز	۶۰
شناخت احساسات	۶۱
بر تجربه‌هایتان تمرکز کنید	۶۴
برقراری ارتباط از طریق هیجان‌ها	۶۶
کشف فرآیند هیجان‌ها	۶۹
شناسایی محرک	۷۰
تصدیق احساس	۷۳
نام‌گذاری تجربه	۷۴
پیش به سوی عمل	۷۶
وزن غم و اندوه	۷۷
همه‌چیز را کنار هم بگذارید	۷۸
مقدمه	۹
دربارهٔ کتاب	۱۰
تصورات جالب	۱۱
نمادهای به‌کاررفته در این کتاب	۱۲
از کجا شروع کنیم	۱۲

بخش اول: ضرورت درمان هیجان‌مدار

فصل ۱: اصول درمان هیجان‌مدار	۱۷
درک رویکرد درمان هیجان‌مدار	۱۸
به چرخهٔ مشاجرات خود توجه کنید	۲۰
چرخهٔ تعارضات خود را محدود کنید	۲۲
یکدیگر را در مسیر جدید پیدا کنید	۲۳
به نیازهای یکدیگر اهمیت بدهید	۲۴
با یکدیگر راحت‌تر حرف بزنید	۲۵
در کنار هم با آینده روبه‌رو شوید	۲۶
مسائل مربوط به اختلاف‌هایتان را باهم حل کنید	۲۷
فصل ۲: درک قدرت هیجان‌ها در روابط	۲۹
اعتماد به هیجان‌ها	۳۰
تعیین نقش هیجان‌ها در روابط	۳۳
رشد عاطفی برای هر دوی شما	۳۵
تفاوت بین هیجان‌های مثبت و منفی را مشخص کنید	۳۷
گسترش و ساخت: احساسات مثبت کلیدی برای داشتن روابط تاب‌آورانه هستند	۴۰
دیدن آنچه علم دربارهٔ هیجان‌ها می‌گوید	۴۱
تحقیقات اخیر دربارهٔ مغز	۴۱
نقش مغز در نگه داشتن ما در ارتباط	۴۲
دو فکر بهتر از یکی است	۴۴
کارکرد ترس در مغز چگونه است؟	۴۵
درک نظریهٔ دلبستگی و دنیای عاطفی روابط	۴۶
پایه و اساس احساس امنیت	۴۷

فصل ۴: شناسایی سه مرحله تجربهٔ هیجانی	۸۱
کشف اهمیت هیجان‌های اولیه	۸۲
هیجان اولیه درمورد شما و رابطهٔ‌تان چه می‌گوید؟	۸۴
چگونه هیجان‌های اولیهٔ شما روی شریکتان تأثیر می‌گذارد؟ ..	۸۵
نحوهٔ به‌کار بردن هیجان‌های اولیه	۹۰
هیجان‌های ثانویه: آنچه شما بعد از واکنش درونی خود احساس می‌کنید	۹۳
خشم: هیجان اولیه یا ثانویه؟	۹۴
واکنش‌های هیجانی ثانویهٔ خود را کشف کنید	۹۴
هیجان‌های ثانویه چگونه شریک زندگی‌تان را از شما دور می‌کند	۹۵

هیجان‌های ابزاری: آنچه شما نشان می‌دهید اما احساس نمی‌کنید ۹۶

بخش ۲: درمان هیجان‌مدار در عمل: حرکت از مشکلات به سمت الگوها

فصل ۵: یافتن الگوهای رایج در

تعارضات ۱۰۱

یادآوری روزهای ابتدایی رابطه ۱۰۱

به اولین دیدارتان فکر کنید ۱۰۳

توجه مثبت به شریکتان ۱۰۶

بازیابی اینکه چرا عاشق شدید ۱۰۸

پیش‌بینی مشاجرات بین زوج‌ها ۱۱۱

تأثیر هیجان‌های منفی ۱۱۲

تکرار چرخه‌های هیجان‌های منفی ۱۱۶

بررسی سه سبک مقابله‌ای ۱۱۸

حمله/حمله ۱۲۰

حمله/دفاع ۱۲۱

سکوت/سکوت ۱۲۱

به آنچه در بخش نهفته اتفاق می‌افتد توجه کنید ۱۲۳

دلیل دفاعی عمل کردن ۱۲۴

صدای زنگ هشدار ۱۲۷

چیزی که در مورد آن صحبت نمی‌کنیم ۱۳۰

فصل ۷: گام برداشتن در جهت دعوای کمتر و احساس بهتر ۱۵۹

آگاهی از الگوها و نقش‌ها ۱۶۰

بررسی روش‌های ارتباطی هنگام روبه‌رو شدن با تعارض‌ها ۱۶۱

شناخت الگو و نقشی که ایفا می‌کنید ۱۶۱

ترمز بگیرید ۱۶۲

جست‌وجوی درون برای شناخت ۱۶۴

به صدای بدن خود گوش دهید ۱۶۴

هوشیار بودن نسبت به آسیب (درد) و راحتی ۱۶۷

پیدا کردن راه خروج قبل از اینکه خیلی دیر شود ۱۶۸

توقف به موقع ۱۶۸

فراخواندن الگو ۱۷۰

شنوندهٔ دلسوز ۱۷۱

صحبت کردن دربارهٔ الگو ۱۷۵

از جانب خودتان حرف بزنید ۱۷۶

روبه‌رو شدن با آسیب‌پذیری ۱۷۷

اجتناب از دعوا و نزدیک شدن به همدیگر ۱۸۰

نام‌گذاری الگو ۱۸۰

موفق شدن در برابر الگو ۱۸۳

آگاه شدن از وقتی که اوضاع خوب پیش می‌رود ۱۸۵

بخش سوم: راه‌های جدید پیدا کردن صمیمیت

فصل ۸: مشاهده از دریچهٔ چشم‌های

دوری‌گزین ۱۸۹

به باطن این مسئله نگاه کنید: چرا دوری‌گزینی قابل درک است؟ .. ۱۹۰

پذیرش مسئولیت دوری‌گزین ۱۹۵

ترس‌هایتان را پیدا کنید ۱۹۷

بینید این ترس در مورد چیست ۱۹۸

نیازها از ترس‌هایتان نشئت می‌گیرند ۲۰۱

فصل ۹: مشاهده از دریچهٔ چشم‌های

دنبال‌کننده ۲۰۴

موشکافی دنبال کردن ۲۰۵

حس دنبال کردن ۲۰۵

شناسایی حالات عاطفی مشترک دنبال‌کننده‌ها ۲۰۷

روبه‌رو شدن با صدمات درون ۲۰۸

فصل ۶: یافتن نقش‌های مشترک در

تعارض ۱۳۳

عمیق شدن در تاریخچهٔ روابط گذشته‌تان ۱۳۴

بررسی آنچه والدین شما در مورد رابطه به شما آموخته‌اند .. ۱۳۵

به یاد بیاورید پیش چه کسی می‌رفتید ۱۳۸

در مورد گذشتهٔ خود صحبت کنید ۱۴۱

درک دنبال‌کننده‌ها ۱۴۳

منطق دنبال‌کننده‌ها ۱۴۶

با واکنش هیجان‌های حال و گذشتهٔ خود ارتباط برقرار کنید ۱۴۷

اقدامات معمول در دنبال کردن ۱۴۸

آشنایی با دوری‌گزینی ۱۵۰

استدلال دوری‌گزینی ۱۵۲

رفتارهای معمول دوری‌گزینی ۱۵۵

التیام و درمان به‌عنوان فرایند بخشش ۲۷۷

سیب‌ها و پرتقال‌ها: پرهیز از مقایسه ۲۷۸

بهبود آسیب خیانت در درمان هیجان‌مدار ۲۸۰

گام برداشتن در میان طوفان‌های عاطفی ۲۸۰

معنا دادن و امیدوار شدن ۲۸۲

بخشش و مخاطره‌اعتماد دوباره ۲۸۴

حفاظت از روابط در برابر خیانت ۲۸۸

بخش چهارم: حرکت روبه‌جلو باهم

فصل ۱۳: یافتن راه‌حل‌های جدید برای مشکلات قدیمی ۲۹۳

بازگشت به مسیر بعد از بازگشت چرخه ۲۹۴

امتناع از وحشت ۲۹۴

دیدن تصویر بزرگ ۲۹۷

مقابله با نقاط چسبندگی مشترک ۲۹۸

اقوام و خانواده‌های پرجمعیت ۲۹۸

مسائل مالی ۳۰۲

رابطه جنسی ۳۰۶

کار کردن در میان مصالح قدیمی با منابع جدید ۳۰۹

دیدن الگو ۳۱۰

متوقف کردن چرخه ۳۱۳

حرکت به‌سمت آسیب‌پذیری ۳۱۴

تمرین تعاملات عاطفی ۳۱۵

تنظیم آنچه مهم است ۳۱۶

روبه‌رو شدن با آسیب‌پذیری ۳۱۹

پاسخ به یکدیگر ۳۲۰

فصل ۱۴: امنیت شما در آینده ۳۲۱

داستان جدید خود را تعریف کنید ۳۲۲

شناسایی ویژگی‌های یک رابطه ایمن ۳۲۳

تقویت پایگاه ایمن ۳۲۶

بازتاب پیشرفت شما ۳۲۸

افتخار می‌کنید که تا اینجا آمده‌اید ۳۲۹

برای آینده خود سرمایه‌گذاری کنید ۳۳۰

نگاهی به آیین روابط مشترک ۳۳۱

ایجاد تشریفات مخصوص به خود ۳۳۲

تخلیه نیروی هیجان‌های مثبت ۳۳۶

شناخت ترس‌هایتان ۲۱۰

بینید ترس برای چیست ۲۱۱

یافتن نیازهایی که از ترس‌های شما ناشی می‌شوند ۲۱۵

فصل ۱۰: مواجهه با ترس‌ها و کشف

یکدیگر ۲۱۸

سفر دوری‌گزین‌ها ۲۲۰

امتناع از عقب‌نشینی: جرئت داشتن برای رسیدن به شریک خود ۲۲۲

مواجهه با ترس‌ها به‌عنوان یک دوری‌گزین ۲۲۳

اشتراک‌گذاری ترس‌ها و نیازهایتان ۲۲۵

به دست آوردن یک رابطه غنی ۲۲۶

مقاومت در برابر پیگیری: به اشتراک گذاشتن ترس‌ها با شریک زندگی خود ۲۲۸

رویارویی با ترس‌ها و دیده شدن ۲۲۹

اشتراک‌گذاری ترس‌ها و نیازها ۲۳۰

پاسخ به درخواست کمک شریک‌تان ۲۳۲

اکنون چه کنیم؟ ۲۳۴

فصل ۱۱: غلبه بر موانع مشترک

از بین بردن قدرت شرم ۲۳۶

یافتن شرم در زندگی ۲۳۸

درک شرم ۲۳۹

غلبه بر صدای شرم ۲۴۳

در میان گذاشتن احساسات با شریک‌تان ۲۴۹

به دست آوردن اعتماد از دست‌رفته ۲۵۱

شناسایی نقاط مشترک اعتماد از دست‌رفته ۲۵۳

کشف موانعی که از شما محافظت می‌کنند ۲۵۶

رویارویی با آسیب‌های واردشده ۲۵۸

شروع اعتماد دوباره ۲۶۰

فصل ۱۲: با خیانت چطور برخورد کنیم

درک خیانت از دیدگاه درمان هیجان‌مدار ۲۶۴

بررسی دوجانبه خیانت ۲۶۶

تصاویر تخریب‌شده ۲۶۹

تشخیص اینکه همه روابط فرازنشویی یکسان نیستند ۲۷۰

درک استراتژی‌های دلبستگی و اهمیت آنها ۲۷۱

مقابله با روابط فرازنشویی و بهبود آسیب‌ها ۲۷۳

مقابله و کمک‌های اولیه رابطه ۲۷۴

ایجاد مرزها ۲۷۶

ایجاد اعتماد با صحبت کردن درمورد خیانت ۲۷۷

فصل ۱۵: کار با یک زوج‌درمانگر..... ۳۳۸

تشخیص اینکه چه زمانی ممکن است شما به زوج‌درمانی نیاز داشته باشید..... ۳۳۹

علائم هشداردهنده متداول..... ۳۳۹

چه زمانی ممکن است زوج‌درمانی مؤثر واقع نشود..... ۳۴۲

خشونت شریک صمیمی: یک تعریف..... ۳۴۴

وقتی یکی از شرکا یا هر دو، موضوعات سلامت روان حل نشده دارند..... ۳۴۵

آگاهی از اینکه در زوج‌درمانی چه انتظاری باید داشت..... ۳۴۵

نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود..... ۳۴۶

زوج‌درمانی چقدر طول می‌کشد؟..... ۳۴۶

آیا درمانگر شما و همسرتان را باهم می‌بیند یا جداگانه؟..... ۳۴۷

درمانگر هیجان‌مدار چه می‌کند؟..... ۳۴۷

تمرکز بر حال برای بهبود آینده..... ۳۴۸

چگونه پی می‌برید که آیا یک درمانگر خوب است یا خیر؟..... ۳۴۹

تغییر چگونه اتفاق می‌افتد؟..... ۳۵۱

موفقیت چه شکلی است؟..... ۳۵۱

یافتن درمانگر مناسب..... ۳۵۲

فصل ۱۷: تشریفات که شما را به هم نزدیک تر می‌کند..... ۳۶۵

آیین در برابر عادت: همه چیز به نیت مربوط می‌شود..... ۳۶۶

سلام و خداحافظی..... ۳۶۶

ترتیب دادن قرارهای منظم شبانه..... ۳۶۷

ارسال یادداشت‌ها و کارت‌ها..... ۳۶۸

تعیین زمانی برای حرف زدن..... ۳۶۸

یادگیری چیزی جدید با یکدیگر..... ۳۶۹

سرمایه‌گذاری در فعالیت‌ها برای استحکام رابطه..... ۳۷۰

بزرگداشت رویدادهای مهم..... ۳۷۱

یافتن علاقه‌ای که می‌توانید در آن سهمیم باشید..... ۳۷۲

خدمت به دیگران..... ۳۷۳

مهربان بودن..... ۳۷۴

فصل ۱۸: ده افسانه درمورد هیجان‌ها و روابط..... ۳۷۵

افسانه ۱: مردان هیجان‌ها را نشان نمی‌دهند..... ۳۷۶

افسانه ۲: زنان حساس‌تر از مردان هستند..... ۳۷۷

افسانه ۳: هیجان‌ها غیرمنطقی هستند..... ۳۷۷

افسانه ۴: هیجان‌ها جلوی اتخاذ تصمیمات درست را می‌گیرند..... ۳۷۸

افسانه ۵: افکارشان مسئول هیجان‌هایشان هستند..... ۳۷۸

افسانه ۶: احساسات دردناک همیشه بد هستند..... ۳۷۹

افسانه ۷: تجربه هیجان آن را بدتر می‌کند..... ۳۸۰

افسانه ۸: هیجان‌ها جلوی تصمیمات کاری را می‌گیرند..... ۳۸۱

افسانه ۹: خشم همیشه بد است..... ۳۸۱

افسانه ۱۰: زوج‌های شاد مشاجره نمی‌کنند..... ۳۸۲

فصل ۱۹: ده افسانه درمورد رابطه جنسی..... ۳۸۳

افسانه ۱: همه آنچه مردان به آن اهمیت می‌دهند، رابطه جنسی است..... ۳۸۴

افسانه ۲: رابطه جنسی خوب همیشه به ارگاسم می‌انجامد..... ۳۸۵

افسانه ۳: بیشتر زوج‌ها چهار بار در هفته رابطه جنسی دارند..... ۳۸۶

افسانه ۴: زوج‌هایی که ازدواج نکرده‌اند و باهم زندگی می‌کنند، رابطه جنسی بیشتری نسبت به زوج‌های متأهل دارند..... ۳۸۷

افسانه ۵: در تمامی مواقع، ارگاسم‌های هم‌زمان اتفاق می‌افتد..... ۳۸۷

افسانه ۶: زنان کسانی هستند که می‌گویند: «امشب نه عزیزم»..... ۳۸۸

افسانه ۷: رابطه جنسی مساوی با مقاربت است..... ۳۸۸

افسانه ۸: مردان زنان را درک می‌کنند یا زنان مردان را درک می‌کنند..... ۳۹۰

بخش پنجم: بخش ده‌تایی‌ها

فصل ۱۶: ده سؤال که باید پیش از تعیین قرار ملاقات از یک درمانگر بپرسید..... ۳۵۷

مجوز دولتی و وابستگی حرفه‌ای شما چیست؟..... ۳۵۷

از چه رویکردی در زوج‌درمانی استفاده می‌کنید؟..... ۳۵۸

چه نوع آموزشی در زوج‌درمانی داشته‌اید؟..... ۳۵۸

چه درصدی از تمرین‌هایتان درمورد زوج‌ها عمل می‌کند؟..... ۳۵۹

آیا در اصل با زن و شوهرها به‌عنوان یک زوج ملاقات می‌کنید یا به صورت افراد جدا؟..... ۳۵۹

آیا باید بیشتر بر تقویت زوج تمرکز کنید یا بر هریک از زوج‌ها به صورت جداگانه؟..... ۳۶۰

در زمان کار با زوج‌ها، بیشتر بر چه چیزی تمرکز می‌کنید؟..... ۳۶۱

برای زوجی که مطمئن نیستند که با هم بمانند یا نه، چه کاری باید انجام دهید؟..... ۳۶۲

چه زمانی زوج‌ها باید در کنار هم زندگی کنند یا از هم جدا شوند؟..... ۳۶۲

چند درصد زوج‌هایی که دیده‌اید، می‌گویند که به بهبود رابطه‌شان کمک کرده‌اید؟..... ۳۶۳

۳۹۵..... کتاب‌هایی برای زوجین:
۳۹۶..... کتاب‌هایی برای درمانگران حرفه‌ای
۳۹۸..... دربارهٔ نویسندگان
۳۹۹..... تقدیم:
۳۹۹..... سپاسگزاری نویسندگان

افسانهٔ ۹: رابطهٔ جنسی داغ بر اساس «عشق رمانتیک» هرگز
نباید کم‌رنگ شود..... ۳۹۰
افسانهٔ ۱۰: پورنوگرافی برای زندگی جنسی‌تان خوب است..... ۳۹۱

منابع..... ۳۹۳
آدرس سایت‌ها:..... ۳۹۳

مقدمه

ما هر روز با زوج‌هایی که چیزهای بیشتری از رابطه‌شان می‌خواهند روبه‌رو می‌شویم. برخی از آنها در تلاش هستند تا اشتیاقی را که روزهای اول آشنایی داشته‌اند احیا کنند و برخی دیگر می‌خواهند تحت هر شرایطی زوج باقی بمانند. در واقع نقطه عطف اکثر زوج‌ها حل کردن اختلاف‌ها یا گرفتن یک تصمیم جدید نیست، بلکه یافتن روش‌های جدیدی است که بتوانند در خلال مشکلات‌شان، آنها را به کار ببرند. برای بعضی از افراد این تغییر، پیدا کردن همان عشقی است که روزهای اول داشته‌اند و برای برخی دیگر تجربه عشق برای نخستین بار است. به‌طور کلی کلید تغییر در یک رابطه، تغییر در پیوند هیجانی است.

اغلب اوقات زوج‌ها خودشان روش‌های کنار هم ماندن و سازگار شدن را یاد می‌گیرند و برخی اوقات الگوهای قابل پیش‌بینی رابطه‌شان را پیدا می‌کنند. اگر شما و شریک زندگی‌تان از این دست زوج‌ها هستید، به‌طور جدی‌تری نگاه کنید ببینید چطور توانسته‌اید کنار هم بمانید و چه کارهایی برای حفظ آرامش‌تان با باز کردن درهای جدیدی برای رشد انجام داده‌اید. همان‌طور که می‌دانید انعطاف‌پذیری در رابطه با ساختن پیوندهای مثبت عاطفی شروع می‌شود و این یک سرمایه‌گذاری جدید در عشق بین شما است.

درمان هیجان‌مدار (EFT) توسط روان‌شناسانی چون سوزان جانسون و لزی گرینبرگ در دانشگاه بریتیش کلمبیا گسترش یافت و زمانی حاصل شد که درمانگران و محققان برای بهبود روابط زوج‌ها روی تغییر رفتارها تمرکز کرده بودند. تغییر رفتار موجب بهبود چشمگیر زوج‌ها در درمان شد، اما برای اکثر آنها این نتایج حاصل نشد. EFT پیشگام یک رویکرد جدید برای بهبود روابط از طریق تغییر مثبتی بر هیجان شده است.

مطالعات پژوهشی نشان داده‌اند که EFT یک درمان مؤثر برای زوج‌های مضطرب است. علائم روان‌رنجوری در رابطه بیش از هفتاد درصد زوج‌هایی که از درمان هیجان‌مدار EFT استفاده کرده‌اند، بهبود یافته است و بیشتر از نود درصد بهبودی را در روابط‌شان دیده‌اند. پژوهش‌های بیش از بیست‌وپنج سال، مزایای درمان با EFT را برای زوج‌هایی

1. Emotionally Focused Therapy (EFT)

که با مسائل مختلفی روبه‌رو هستند، مثل؛ افسردگی، اختلالات جنسی، قرار گرفتن در معرض تروما، سرطان سینه و بیماری‌های دوران کودکی روبرو می‌شوند را نشان می‌دهد.

EFT چیزی بیشتر از یک رویکرد بالینی است، این رویکرد یک تجربه جدید از رابطه و همچنین عمیق‌تر کردن سطح صمیمیت^۱ و تجدیدنظر در اعتماد را به زوجها پیشنهاد می‌دهد. اصول EFT و تمرین‌های آن، زوجها را ترغیب می‌کند تا الگوهای رایجی را که مشکلات آنها را تعریف می‌کند، شناسایی کنند و شرکا را به تغییر موقعیت‌هایی که اغلب برای آنها مشکل‌آفرین می‌شوند، وادار می‌سازد. شرکا را قادر می‌سازد تا باهم با مشکلات‌شان مواجه شوند و احساس امنیت و عشق را کنار هم تجربه کنند.

درباره کتاب

هدف این کتاب این است که تجربه‌ای از درمان هیجان‌مدار (EFT) را برای شما فراهم کند. در واقع ما شما را در فرایند درمان هیجان‌مدار قرار می‌دهیم و بینش‌ها و فعالیت‌هایی را ارائه می‌دهیم که رابطه شما را تقویت می‌کنند. یکی دیگر از اهداف ما دعوت کردن شما برای درک بهتر احساسات‌تان و در میان گذاشتن آنها با همسران است. ما امید داریم که شریک زندگی‌تان به این سفر ملحق شود و در کنار هم بتوانید گام‌های جدیدی برای تحکیم عهد و پیمان‌تان در سال‌های آینده بردارید.

آنچه شما در این کتاب خواهید آموخت...

- ✓ قدرت هیجان‌ها در سر و سامان دادن به خودتان و رابطه‌تان
- ✓ تفاوت‌های اساسی بین انواع هیجان‌ها
- ✓ راه‌های شناسایی سبک اختلافات و نقشی که در ایجاد آنها دارید.
- ✓ پیش‌بینی راهبردهایی که زوجها برای مدیریت هیجان‌هایشان از آنها استفاده می‌کنند.
- ✓ راه‌های غلبه بر ترس‌ها و پاسخ‌دهی مجدد به نیازهای گفته‌نشده
- ✓ مراحل مواجهه با موانع رابطه بهتر و صمیمی‌تر
- ✓ تکنیک‌هایی که موجب تقویت ارتباط و پیوند هیجانی بین شما و شریک زندگی‌تان خواهد شد.

درمان هیجان‌مدار (EFT) با تجربه سروکار دارد و ما این کتاب را با در نظر گرفتن همین مسئله به نگارش درآورده‌ایم. هر فصل شامل مثال‌هایی از چالش‌ها و مسائل مختلف بین زوج‌ها است. این داستان‌ها شما را با تجارب زوج‌هایی که در فرآیند EFT قرار گرفته‌اند، آشنا می‌کند. امیدواریم این مثال‌ها به همان موضوعاتی که شما هم با آنها روبه‌رو هستید اشاره کنند. همچنین شما به فعالیت‌هایی دست پیدا می‌کنید که برای تان به مثابه یک تجربه درمان هیجان‌مدار است. زمانی این کتاب بیشترین دستاورد را برای شما خواهد داشت که با شریک زندگی تان هم‌زمان تکالیف و مثال‌ها را تمرین کنید.

در واقع این کتاب یک مرجع است؛ یعنی لازم نیست شما هر بار از ابتدا تا انتهای آن را بخوانید؛ بلکه می‌توانید سراغ فصل‌هایی بروید که شما و شریک تان امروز بیشترین نیاز را به آن دارید. لازم نیست فصل‌ها را پشت سرهم بخوانید؛ شما می‌توانید شیرجه بزیند وسط کتاب و هرآنچه را که نیاز دارید، پیدا کنید.

در این کتاب شما می‌توانید دو بخش را بدون اینکه اطلاعات مهمی را از دست بدهید، حذف کنید:

- ✓ **ستون‌های فرعی:** کادرهای خاکستری که شاید به نظر شامل اطلاعاتی جالب باشند، اما به درک شما از موضوع کمکی نمی‌کنند.
- ✓ **هر چیزی که توسط آیکون‌های تخصصی مشخص شده است:** برای کسب اطلاعات تخصصی بیشتر به آیکون‌های استفاده‌شده در این کتاب که در قسمت معرفی آمده است، نگاهی بیندازید.

تصویرات جالب

ما فرض را بر این می‌گذاریم که این کتاب را می‌خوانید، زیرا رابطه تان برایتان بسیار مهم است. ایده خواندن این کتاب می‌تواند از جانب شما و یا همسرتان باشد، اما در واقع هر دوی شما برای احیای رابطه تان در جست‌وجوی ایده‌های جدید از طریق هیجان‌ها هستید.

ممکن است شما این کتاب را به پیشنهاد درمانگران^۱ مطالعه کنید - اما لزوماً این‌طور نیست که حتماً تحت درمان باشید تا بتوانید از این کتاب استفاده کنید.

سرانجام، ممکن است شما درمانگر خودتان باشید. در این صورت امیدواریم بتوانید

بدون داشتن هیچ رویکرد درمانی خاصی از منابع عملی و تمرینات EFT در راستای آنچه می‌خواهید، استفاده کنید.

نمادهای به‌کاررفته در این کتاب

این نمادها جهت جلب توجه شما به برخی مطالب مهم مفید هستند. نمادها به شکل‌های مختلفی دیده می‌شوند که هر کدام معنای خاص خودشان را دارند:

فعالیت: این نماد تمرینی را که ممکن است شما بخواهید با شریکتان انجام دهید، نشان می‌دهد. حتماً یک دفترچه یادداشت برای ثبت پاسخ‌هایتان به تمرین‌ها داشته باشید.



نمونه واقعی جهانی: داستان‌هایی را از زوج‌هایی که با آنها کار کرده‌ایم، نشان می‌دهد. شخصیت هیچ‌کدام از داستان‌ها واقعی نیست و هرگونه شباهتی به یک فرد خاص چه مرده و چه زنده صرفاً تصادفی است. داستان‌ها را بر اساس ترکیبی از زوج‌هایی که با آنها کار کرده‌ایم ارائه و تصویر دقیقی از فرآیند EFT را نشان می‌دهیم.



یادآوری: این نماد برای وقتی است که می‌خواهید اطلاعات برجسته و خاص را دوباره بخوانید.



مطالب تخصصی: ما با این نماد برخی از جزئیاتی را که ممکن است فقط برای یک درمانگر جالب باشد، مشخص کرده‌ایم. شاید این مطالب برای کسانی که متخصص نیستند جالب باشد، ولی درک‌شان ضروری نیست.



نکته: اطلاعات کاربردی‌ای را نشان می‌دهد که به احتمال زیاد به رابطه شما کمک می‌کند.



هشدار: نماد هشدار توجه شما را به مسائلی جلب می‌کند که باید از آنها اجتناب کنید، زیرا باعث درد و رنج و یا سردی رابطه می‌شوند.



از کجا شروع کنیم

شما می‌توانید هر طور که می‌خواهید این کتاب را بخوانید. می‌توانید از جدول محتویات و شاخص‌ها برای اطلاعات موردنیاز خود استفاده کنید و اگر مطمئن نیستید از کجا شروع کنید، پیشنهاد می‌کنیم که از بخش اول آغاز نمایید تا به یک چشم‌انداز کلی از

درمان هیجان‌مدار EFT برسید. از هرکجا که شروع کردید به یاد داشته باشید امنیت هیجانی، یک مسئله کلیدی است. اگر شما در حال انجام یکی از تمرینات، درگیر مسائل پیچیده‌ای شدید، ناامنی و اضطراب، توانایی شما را در انجام مراحل جدید به‌عنوان یک زوج تضعیف خواهد کرد؛ پس در این مواقع از تمرین‌های دیگر کتاب استفاده و در صورت لزوم به یک زوج‌درمانگر^۱ مراجعه کنید. گام‌هایی که شما و شریک زندگی‌تان با همدیگر برای سرمایه‌گذاری در داشتن عشق و آرامش برمی‌دارید، برای شما و کسانی که دوست‌شان دارید، آسایش و امنیت روانی به ارمغان خواهد آورد.

بخش اول

ضرورت درمان هیجان مدار

ریچ تنانت

موج پنجم



«باربارا توی این جلسه از تو می‌خوام مقاومت هیجانی رو کنار بذاری و تد از تو هم می‌خوام کیک خامه‌ای رو کنار بذاری!»

در این بخش...

هیجان نقش قدرتمندی در روابط ایفا می‌کند. در این بخش هیجان‌ها و تأثیر آنها را بر چگونگی کنار آمدن زوج‌ها باهم نشان می‌دهیم. در واقع شما به یک نگاه کلی از درمان هیجان‌مدار و رویکرد نوآورانه‌اش برای افزایش عشق و صمیمیت خواهید رسید. پیشرفت‌های اخیر در علوم اعصاب را توضیح خواهیم داد و به این مسئله خواهیم پرداخت که چرا هم‌اکنون هیجان عاملی اصلی در چگونگی واکنش افراد به روابط صمیمانه‌شان شناخته شده است. همچنین سطوح مختلف هیجان‌ها و نحوه تشخیص آنها در روابط‌تان را نشان می‌دهیم. تمرین‌های این بخش به شما کمک می‌کنند که کنترل بیشتری بر هیجان‌های خود داشته باشید و به شما می‌آموزند که هیجان‌های کنترل‌شده می‌توانند شما و شریک زندگی‌تان را به هم نزدیک‌تر کنند.

فصل ۱

اصول درمان هیجان مدار

در این فصل

- ◀ متمرکز شدن بر رابطه‌تان^۱
- ◀ متوقف کردن بحث و جدل
- ◀ به هم نزدیک‌تر شدن
- ◀ قالب بخشیدن به آینده همدیگر

بسیاری از مردان با شنیدن کلمهٔ زوج‌درمانی، بلافاصله ترش می‌کنند؛ چون معتقدند که اگر برای درمان مراجعه کنند، تمام مشکلات رابطه به گردن آنها می‌افتد.

مایک به آنجیلینا می‌گوید: «من به زوج‌درمانی نمی‌آم. امکان نداره! اگه پام رو اونجا بذارم، شما من رو درسته قورت می‌دین!»



در واقع ترس او از این است که دو زن - همسر و درمانگرش - علیه او متحد شوند. مثل مسابقه‌های کشتی کج تیمی (که نمایشی است)، با این تفاوت که این یکی واقعی است و بیشتر به مسابقه‌های تیمی UFC (مسابقات مبارزه آزاد که واقعی و دارای خشونت بسیار است) شباهت دارد. زمانی که در قفس مبارزه بسته می‌شود، دیگر هیچ راه برگشتی وجود ندارد.

بسیاری از مردان، زوج‌درمانی را مثل کشتارگاهی می‌بینند که در آن بره‌ها را سر می‌برند و آنها نقش بره را دارند!

نگرانی مردان بی‌دلیل نیست. ما هر دو دیده‌ایم که مردان بیش از حد سرزنش می‌شوند،

1. relationship

اما این اتفاق در مورد زنان هم می‌افتد. حوزه خانواده‌درمانی^۱ مملو از کتب درسی قدیمی متعلق به دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ است و این منابع، زنان را مقصر نشان داده‌اند.

اما درمان هیجان‌مدار (EFT) فرق می‌کند. در این رویکرد، خود رابطه، مراجع محسوب می‌شود. درمانگر هیجان‌مدار^۲ معتقد است که زوج‌ها برای رفتارهایشان دلایل موجهی دارند، حتی اگر این رفتارها بهترین روش برای حفظ رابطه عاشقانه نباشد. برای رفتارهای شما و شریک زندگی‌تان دلایلی وجود دارد که علت آن رفتارها را روشن می‌کند و وظیفه درمانگر است که در کشف و شناسایی این دلایل به شما و شریک‌تان کمک کند.

در این مسیر اتفاق جالبی می‌افتد؛ وقتی شروع به شناسایی دلایلی که باعث رفتارهای مخرب شما شده‌اند می‌کنید، چیزهای مزاحمی که به آنها هیجان می‌گوییم ظاهر می‌شوند. ما صرفاً راجع به خشم، ناامیدی و حسادت حرف نمی‌زنیم، بلکه همچنین در مورد هیجان‌هایی که باعث آسیب‌پذیری ما می‌شوند، یعنی آزرده‌گی، غم و ترس صحبت می‌کنیم؛ احساساتی که زوج‌ها خیلی به ندرت به یکدیگر نشان می‌دهند یا نسبت به هم ابراز می‌کنند.

درک رویکرد درمان هیجان‌مدار

تغییر در EFT زمانی رخ می‌دهد که به هیجان‌های اصلی^۳ و غریزی‌تان نسبت به شریک خود در موقعیت‌های کلیدی رابطه توجه نمایید. این هیجان‌ها اغلب خارج از آگاهی روزانه شما اتفاق می‌افتند. برای نمونه شما هنگامی آزرده می‌شوید که شریک‌تان دوباره چیزی را که برای شما مهم است، فراموش کند. این آزرده‌گی قدرتمند است و شما آن را در جسم‌تان احساس می‌کنید. اما آزرده‌گی غریزی خیلی زود با خشم جدیدی جایگزین می‌شود که شروع به گسترش در بدن شما می‌کند.

ماری با فریاد به میسون می‌گوید: «باورم نمی‌شه که دوباره فراموش کردی!» درست در همین لحظه رفتار او حول محور خشمش قرار دارد. او به‌طور ناخواسته با استفاده از خشم خود، آزرده‌گی‌اش را تا جای ممکن به عقب می‌راند. «چند بار باید بگم که این مسئله برای من مهمه؟!»



از نظر میسون می‌توان یکی از واکنش‌های زیر را نشان داد:

1. family therapy
2. emotionally focused therapist
3. core emotions

✓ **اشتباه خود را بپذیرد و عذرخواهی کند:** این گزینه خوب به نظر می‌رسد، اما میسون قبلاً بارها این کار را انجام داده و اگرچه بیشتر نتیجه گرفته، دیگر آن را مؤثر نمی‌داند. این کار فقط باعث ناراحتی بیشتر ماری و عدم پذیرش عذرخواهی از جانب او می‌شود.

✓ **موضوع را کم‌اهمیت جلوه بدهد:** میسون واقعاً از نظر کاری بسیار پرمشغله و در عین حال در خدمت خانواده‌اش است. او می‌تواند بر این نکته تأکید کند و بگوید امکان به خاطر سپردن همه‌چیز برای او وجود ندارد. «کوتاه بیا دیگه! چرا این قدر شلوغش می‌کنی؟» میسون می‌داند که این گزینه معمولاً ماری را عصبانی‌تر می‌کند.

✓ **عقب‌نشینی کند:** خب میسون هم آدم است! ماری هم چیزهایی را فراموش می‌کند. در حقیقت ماه گذشته ماری چیزهایی را که میسون از او خواسته بود تهیه کند، فراموش کرد. لوازمی که به نظر من خیلی مهم بودند، بنابراین شاید لازم باشد که ماری هم کمی کوتاه بیاید و دست از گلایه کردن درمورد هر چیزی بردارد. در واقع این گزینه از ماری حمایت نمی‌کند و میسون را به آرامش دعوت می‌کند؛ اما این دو گزینه باعث بیشتر شدن اختلافات آنها می‌شوند. اگر میسون این گزینه را انتخاب کند، یکی دو روز نگرانی شدید و حتی سکوتی طولانی را در خانه تجربه خواهد کرد که خسته‌کننده است.

✓ **سکوت کند:** میسون از درون توان انجام هر کاری را از دست داده است. دوباره به هم می‌ریزد و کاملاً به این مسئله واقف است. او اکنون باید چه کار کند؟ هیچ ایده‌ای ندارد. برای او تمام راه‌ها به ماری منتهی می‌شوند و این مسئله ناامیدش کرده است. بنابراین اگرچه از درون احساس بدی نسبت به این وضعیت دارد، در آرزوی آرامش است و امیدوار است هرچه زودتر این وضعیت خاتمه پیدا کند. مشکل اینجاست که برای ماری این نشانه‌ها جور دیگری معنی پیدا می‌کنند. برداشت اولیه این است که همسرش هیچ اهمیتی نمی‌دهد.

همان‌طور که می‌بینید هیچ‌کدام از این گزینه‌ها و پیشنهادها به درد میسون و ماری نمی‌خورند. هیچ‌کدام از آنها نمی‌دانند چطور از این وضعیت بیرون بیایند، بدون اینکه به طرف مقابل و رابطه‌شان آسیب بزنند.

میسون می‌گوید: «ما بیشتر اوقات در همین وضعیت گیر کرده‌ایم.»

ماری هم می‌گوید: «این افتضاحه. این مسئله هر دفعه به شکل بدتری بین ما اتفاق می‌افته.»

میسون و ماری ظاهراً در تله ناخوشایند سرزنش، ناامیدی و آسیب‌گیر افتاده‌اند. هرکس یک نقش را بازی می‌کند، اما به نظر نمی‌رسد که آنها بخواهند این روند را تغییر بدهند. اختلاف و قطع ارتباط عاطفی آسیب بیشتری به رابطه می‌زند. ماری می‌گوید: «زندگی ما در حال از هم پاشیدن. با هر دعوا بیشتر از هم جدا می‌شیم.»

EFT طوری طراحی شده که این چرخه‌های منفی^۱ را هدف قرار دهد که در آنها اغلب زوج‌ها در نهایت ناراحت می‌شوند، بحث می‌کنند و از یکدیگر جدا می‌شوند. اکثر زوج‌ها باهم بحث و جدل دارند، ولی وقتی باعث افزایش تکرار الگوهای منفی در حین تنش و اختلاف می‌شوید، در واقع وارد منطقه خطرناکی شده‌اید (به فصل ۵ مراجعه کنید).

از جمله اهداف EFT تخریب چرخه‌های مشاجرات بحث‌برانگیز با همکاری شرکا است تا از زیر سایهٔ عصبانیت، سرخوردگی و احساسات آسیب‌پذیرتر از رنج و ترس بیرون بیایند. این هیجان‌ها در تضاد آشکار با استدلال برانگیختن احساسات واکنشی هستند؛ آنها همچنین قدرتمندترند.



به چرخهٔ مشاجرات خود توجه کنید

آیا می‌توانید خودتان را در مثال ماری و میسون ببینید؟ (قسمت قبل را بخوانید). آیا شما هم درگیر الگوهای مشابه در مشاجرات هستید؟ تقریباً همهٔ زوج‌ها این چنین هستند. آنهایی که در خلال مشکلات و اختلافات، رابطهٔ عاطفی خود را حفظ می‌کنند، همان‌هایی هستند که رابطهٔ پایدارتری باهم می‌سازند. داشتن رابطهٔ عاطفی به این معنی نیست که هیچ‌وقت از یکدیگر ناراحت نشوید، بلکه مفهوم آن این است که در عین حال که از هم ناراحت هستید، رابطه را در شکل معمول خودش حفظ کنید. در واقع هیچ‌یک از شما این مشکل را جدی نمی‌بیند.

مشاجرات خودتان را با مدل ماری و میسون مقایسه کنید. آیا وقتی از دست شریک زندگی تان عصبانی می‌شوید، مانند ماری عمل می‌کنید؟ اگر با کفش‌های میسون راه بروید چطور؟ شما هم مثل او رفتار می‌کنید؟ ابتدا به این سؤال‌ها فکر کنید، سپس پاسخ‌هایتان را اینجا بنویسید.



من خودم را در این موقعیت شبیه میسون دیدم؛ (به‌عنوان مثال: «من هم وقتی عصبانیت همسرم را دیدم، تهاجمی برخورد کردم...»)

من خودم را در این موقعیت شبیه ماری دیدم؛ (به عنوان مثال: «به نظرم از دست همسرم عصبانی شدم و من...»)

وقتی هر دوی شما این کار را انجام دادید، پاسخ‌هایتان را به اشتراک بگذارید و باهم درموردش صحبت کنید.

میسون و ماری در حین مشکلات معمولی‌ای که باهم دارند، به احساسات عمیق خود نسبت به یکدیگر اهمیت زیادی می‌دهند. علاوه بر این در طول چنین ارتباطی، آگاهی از احساسات درونی خودشان مبهم باقی می‌ماند. یکی از چیزهایی که برای هر کدام از آنها روشن است، خشم و سرخوردگی‌شان نسبت به یکدیگر است.



بعد از هر مشاجره، میسون معمولاً مکان بحث را ترک می‌کند؛ برای راندگی بیرون می‌رود و یا وقتش را در گوشه‌ای از خانه به تنهایی سپری می‌کند. ماری برای درک احساسات خود هنوز بالغ نشده و بعد از اینکه از نظر عاطفی با میسون قطع ارتباط می‌کند، با احساس تنهایی مواجه می‌شود. او می‌گوید: «بعد از هر بار دعوا و رفتن میسون، اول عصبانی می‌شم، اما بعدش واقعاً احساس تنهایی می‌کنم.»

البته، میسون هیچ‌کدام از اینها را نمی‌بیند و نمی‌فهمد. تمام چیزی که او می‌بیند، این است که ماری یک بار دیگر از دستش ناراحت شده است. میسون می‌گوید: «من باز هم گند زدم و یه بار دیگه شکست خوردم.»

به نوبه خود، ماری نیز نمی‌فهمد که وقتی میسون از بحث کناره‌گیری و محل را ترک می‌کند، چه در سرش می‌گذرد. میسون می‌گوید: «حقیقت اینه که من ناامیدانه دارم نقشم رو ایفا می‌کنم و این دائماً در سرم تکرار می‌شه.»

در این زمان، میسون در حال تجربهٔ احساس عمیق شکست است. او می‌ترسد ماری از دستش خسته شود.

میسون و ماری، هیچ‌کدام نتوانستند جلوی آسیب رابطه‌شان را بگیرند. هیچ‌یک از روش‌های ارتباطی آنها درست عمل نمی‌کند (برای مثال، صحبت هم‌زمان، به خواسته‌های دیگری واکنش نشان دادن، قرارهای شبانه). به‌طور یقین این موارد به دلیل تلاش ناکافی در این زمینه نبوده است. شما و شریک زندگی‌تان ممکن است خودتان را در وضعیتی مشابه ببینید.

چرخهٔ تعارضات خود را محدود کنید

وقتی زوجها تصمیم می‌گیرند احساسات واقعی خود را، که تحت فشار خشم‌های قدیمی و بیش‌بهاداده‌شده قرار گرفته است، بفهمند و سازمان‌دهی کنند، تازه متوجه پاسخ‌های هیجانی متفاوت یکدیگر می‌شوند.

میسون می‌گوید: «من فهمیدم ماری دقیقاً وقتی حالش بدتر می‌شه که احساس می‌کنه من تنهاش گذاشتم؛ یا وقتی که به من نیاز داره و من نیستم. دونستن این موضوع تفاوت بزرگی در من ایجاد کرد. این موضوع واقعاً به من کمک کرد؛ من خشم ماری رو دیدم و متوجه شدم که هیجان‌های عمیق‌تری مثل ترس و غم پشت این خشم وجود داره. ولی اون باید بدونه که من کنارش می‌مونم. منظورم اینه که اون حق داره عصبانی بشه، اما چیزی که پشت این خشم اتفاق می‌افته و اون نیاز داره چیز دیگه‌ایه.»

این یک پیشرفت بزرگ برای میسون بود.

وقتی زوجها مانند میسون شروع به صحبت می‌کنند، وارد همان چیزی می‌شوند که EFT به‌عنوان فاز درمانی محدود کردن چرخه از آن استفاده می‌کند. اساساً به این معنا که زن و شوهرها هنوز هم بحث و جدل دارند، ولی نه به شدت قبل. به‌عنوان مثال، در این بخش میسون می‌تواند در برابر خشم ماری واکنش نداشته باشد، چون میزان شدت خشمش مانند قبل نیست. همچنین به او در فهمیدن آن چیزی که در خشم ماری وجود دارد، کمک می‌کند.

همین‌طور، ماری نیز قادر به کنترل خشم خود شده است. چون او هم مانند قبل از وقتی باهم مشاجره داشتند، نمی‌تواند برای مدتی طولانی میسون را از خودش دور ببیند. ماری



می‌گوید: «وقتی بحث می‌کنیم می‌فهمم که چه اتفاقی داره برای اون می‌افته. میسون دستپاچه می‌شه و سعی می‌کنه به من هم اهمیت بده. اون فقط بعضی وقت‌ها نمی‌دونه که چطور باید در برابر چیزی که اتفاق افتاده، واکنش نشون بده و این برخلاف چیزیه که من قبلاً فکر می‌کردم.»

ماری همیشه به این فکر می‌کرده که وقتی باهم دعوا می‌کنند، میسون به اندازه‌ای که او انتظار دارد، به مسئله اهمیت نمی‌دهد و به‌عنوان یک دلیل قانع‌کننده چیزی که او اکثر اوقات می‌دید این بود: میسون مردی است که وقتی با او بحث می‌کند، بهانه می‌آورد یا اصلاً چیزی نمی‌گوید و نهایتاً عقب‌نشینی می‌کند.

ماری می‌گوید: «من زمانی تغییر کردم که دیدم وقتی دعوا می‌کنیم، اون واقعاً نگران می‌شه و حتی می‌ترسه. هیچ‌کس به این نوع رنج و درد اهمیت نمی‌ده. وقتی من بیش از حد عصبانی می‌شدم، میسون درمونده می‌شد. بعضی وقت‌ها اون واقعاً از چیزی که قراره پیش بیاد می‌ترسه؛ مجبور به عقب‌نشینی می‌شه و به تنهایی با این نوع دردسر مواجه می‌شه. من هیچ راهنمایی برای اون نداشتم. هیچ راهنمایی.»

وقتی زوج‌ها تجارب هیجانی آسیب‌پذیرشان را برای یکدیگر توصیف می‌کنند و آنها را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند، در واقع چرخه محدودسازی اتفاق می‌افتد. در این صورت آنها به‌طور معمول باهم نمی‌جنگند و چیزهایی در بین‌شان واقعاً شروع به تغییر می‌کند. این مرحله بخشی عادی از روند فرایند EFT است.

ماری خیلی خوب اشاره می‌کند که: «من متوجه شدم میسون واقعاً با من لجبازی یا دشمنی نمی‌کنه. دشمن ما پشت خشم و ناامیدی ما پنهون شده و هیجان‌های واقعی ما پشت این‌ها قرار دارن. ترس، تنهایی و ناراحتی عواملی هستن که باعث خشم می‌شن، این مسئله‌ایه که باید با همدیگه مدیریت کنیم.»

در EFT برقراری رابطه صمیمی و نزدیک، موجب می‌شود تا شرکا احساسات آسیب‌پذیر یکدیگر را به‌طور کامل و واقعی تجربه کنند و ببینند. در واقع شما تا زمانی که با کفش‌های دیگران راه نرفته‌اید، متوجه علت بد راه رفتن آنها نمی‌شوید. این وجه تمایز EFT با سایر رویکردهای زوج‌درمانی است.



یکدیگر را در مسیر جدید پیدا کنید

وقتی چرخه مشاجرات زوج‌ها کاهش می‌یابد و آرام‌تر می‌شوند، اغلب به هم نزدیک‌تر

می‌شوند و دیگر همدیگر را دشمن نمی‌دانند. دشمن نابودگر آنها در واقع خشم، ناامیدی، حسادت و دیگر هیجان‌های مخرب است که سوخت این مشاجرات هستند. دشمنی که پشت هیجان‌های آسیب‌خورده پنهان شده و خودش را با خشم و ناامیدی نشان می‌دهد.

وقتی زوجها تصمیم می‌گیرند به هم نزدیک‌تر شوند، درهای افزایش صمیمیت به روی آنها باز می‌شود و می‌توانند آزادانه‌تر نیازهای رابطه‌شان را باهم مطرح کنند. باید این نکته را در نظر گرفت که گاهی ممکن است محیط اطراف آنها پرتنش باشد و همین امر موجب مقاومت در ابراز نیازهایشان شود.

به نیازهای یکدیگر اهمیت دهید

زوج‌های مشکل‌دار^۱ تمایل دارند از نیازهایشان در جهت مقصر دانستن همدیگر استفاده کنند. میسون می‌گوید: «ما عادت داریم نیازها و خواسته‌های همدیگره رو بی‌ارزش جلوه بدیم. مثلاً تو می‌دونی من نیاز دارم که یکی بهم اهمیت بده! یا برای انجام این کار به تو احتیاج دارم. به نظرم این فقط روشیه که با اون حال طرف مقابل رو می‌گیریم.»



زوج‌ها ناچارند برای افزایش صمیمیت بین خودشان فعال‌تر از قبل عمل کنند. هرچند کاهش مشاجرات به خودی خود منجر به همبستگی و نزدیکی رابطه نمی‌شود، اما ابزار مهمی است که امکان صمیمیت را ایجاد می‌کند.

ماری می‌گوید: «از وقتی دعواها کم شده و متوجه آسیب‌های هیجانی همدیگر شدیم، به هم نزدیک‌تر شدیم و تنش‌های بین‌مون خیلی کمتر شده.»

ترس از مشاجره و بی‌محلی و کاهش شدید آن، فرصت ویژه‌ای است تا زوجها صمیمیت بین خودشان را افزایش دهند. همین مسئله باعث شد میسون به این نتیجه برسد که هنگام دعوا احساس نکند باید عقب‌نشینی و یا خودش را ناپدید کند. بدین مفهوم که ماری تهدیدی که دائماً اشتباهات او را گوشزد می‌کند، به شمار نمی‌آید. او فهمید که می‌تواند احساس امنیت بیشتری کنار ماری داشته باشد، خودش را بیشتر نشان دهد و با صدای بلندتری صحبت کند.

میسون می‌گوید: «من اول روی تخم‌مرغ‌ها راه رفتم تا تونستم با همسرم در ساحل راه برم. این دیوانگی به نظر می‌آد، ولی همون چیزیه که کاملاً حس می‌کنم.» در واقع او قبلاً آسیب‌ها و نیازهای رابطه‌اش با ماری را پنهان می‌کرد، ولی اکنون احساس می‌کند