

زوج درمانی رفتاری یکپارچه نگر

راهنمای درمانگران جهت ایجاد پذیرش و تغییر

ویراست دوم

فهرست

در ستایش این کتاب	۹
پیشگفتار	۱۱
گفتار ۱: بررسی اجمالی آشفتگی زوجی و درمان.....	۱۵
فصل ۱: زوجی در آشفتگی	۱۷
فصل ۲: چرا عشاق با هم می‌جنگند و چگونه زوج‌درمانی صلح را به ارمغان می‌آورد.....	۲۵
گفتار ۲: سنجش، فرمول‌بندی بالینی و بازخورد در IBCT.....	۴۹
فصل ۳: آشفتگی زوج از نقطه‌نظر IBCT.....	۵۱
فصل ۴: بررسی اجمالی و سنجش در IBCT.....	۶۹
فصل ۵: جلسه بازخورد و بررسی اجمالی درمان در IBCT.....	۸۹
گفتار ۳: راهبردهای IBCT برای افزایش پذیرش (و تغییر).....	۱۱۳
فصل ۶: ایجاد پذیرش و تغییر از طریق الحاق همدلانه	۱۱۵
فصل ۷: ایجاد پذیرش و تغییر از طریق بی‌طرفی متحدانه	۱۳۸
فصل ۸: ایجاد پذیرش و تغییر از طریق ایجاد تحمل	۱۶۴
گفتار ۴: راهبردهای IBCT برای ترویج تغییر عمدی (و پذیرش).....	۱۸۵
فصل ۹: تغییر عمدی، مراجع‌محور	۱۸۷
فصل ۱۰: فعال‌سازی رفتاری زوجی	۲۲۲
فصل ۱۱: آموزش ارتباطی و حل مسئله	۲۴۰
گفتار ۵: ملاحظات ویژه و دستورالعمل‌های جدید در IBCT.....	۲۷۳
فصل ۱۲: گوناگونی زوج‌ها: ملاحظات بالینی در انجام IBCT.....	۲۷۵
فصل ۱۳: مشکلات خاص در زوج‌درمانی: خشونت، مشکلات جنسی، خیانت و آسیب‌شناسی روانی.....	۲۹۲

۳۲۴ سخن پایانی
۳۲۷ ضمیمه
۳۳۰ منابع
۳۳۷ واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی
۳۴۱ واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی

گفتار ۱

بررسی اجمالی
آشفتگی زوجی و درمان



زوجی در آشفستگی^۱

بیاپید داستان زوجی به نام‌های هنک و ماریا را در نظر بگیریم، تاریخچه، سابقه رابطه آن‌ها، اولین جلسه زوج‌درمانی آن‌ها و چالش‌های متعددی که آن‌ها برای زوج‌درمانگر ارائه می‌کنند. تمرکز بر این زوج مقدمه‌ای برای زوج‌درمانی به‌ویژه زوج‌درمانی رفتاری یکپارچه نگر ارائه خواهد داد. با این حال، داستان یک زوج در واقع دو داستان می‌باشد. هر همسر داستان جداگانه‌ای دارد که معمولاً با داستانی که دیگری تعریف می‌کند تفاوت اساسی دارد.

داستان ماریا

از زمانی که جیمز، اولین و تنها فرزند ما کمی بیشتر از ۴ سال پیش به دنیا آمد، زندگی زوجی ما به سراشیبی رفته است. جیمز بچه دشواری بود، خیلی بداخلاق، بدخواب و بدقلق بود و به راحتی تحریک می‌شد. مراقبت از او خیلی خسته‌کننده بود. به نظر می‌رسد که من در دو سال اول زندگی او هرگز خواب خوبی نداشتم. هنک هیچ کمکی به من نکرد و در واقع اوضاع را بدتر کرد. او از من می‌خواست که جیمز را زیاد لوس نکنم و اجازه دهم به روش «گریه تا خواب»^۲ به خواب رود. بنابراین نه تنها او به من کمک نکرد، بلکه به خاطر کارهایی که برای جیمز انجام می‌دادم از من انتقاد می‌کرد.

زمانی که جیمز حدود دوساله شد، متوجه شدم که رشد مناسبی ندارد. چون او زیاد صحبت نمی‌کرد و معمولاً فقط جملات یک‌کلمه‌ای ادا می‌کرد. نمی‌توانستم نگرانی‌هایم را با هنک در میان بگذارم، زیرا او می‌گفت که بیش از حد واکنش نشان می‌دهم و بیش از حد جیمز را «نوازش» می‌کنم. بنابراین او به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم من را بابت مشکلات جیمز سرزنش می‌کرد. جیمز را نزد چند متخصص اطفال و روان‌شناس بردم. همه موافق بودند که او تأخیر دارد. پیشرفت زبانی او به‌وضوح کمتر از حد طبیعی است. همچنین مشخص است که او مشکلات رفتاری دارد. او خیلی عصبانی می‌شود، تا حدی به این دلیل که نمی‌تواند نیازها و خواسته‌های خود را بیان کند و ناامید می‌شود. او با

1. distress
2. cry it out

بچه‌های دیگر خوب بازی نمی‌کند و اسباب‌بازی‌های آن‌ها را برمی‌دارد یا آن‌ها را کتک می‌زند. اما او همچنین می‌تواند بسیار شیرین و دوست‌داشتنی باشد به‌خصوص برای من. هیچ‌کس در مورد تشخیص یا اینکه باید مورد ارزیابی قرار گیرد اتفاق نظر ندارد. او در یک برنامه ویژه پیش‌دبستانی است. من فقط می‌خواهم تا حد امکان به او کمک کنم تا بتواند تمام ظرفیت‌هایی بالقوه‌اش را توسعه دهد. هنک خیلی به حرفه سلامت روان باور ندارد و بنابراین به آنچه روانشناسان در مورد جیمز می‌گویند اهمیت کمی می‌دهد. او واقعاً تمایلی به زوج‌درمانی نداشت، اما رابطه ما آن‌قدر بد شده است که او قبول کرد آن را امتحان کند. رفتارش با جیمز بسیار سخت‌گیرانه و غیردوستانه به نظر می‌رسد. او به‌آسانی از جیمز عصبانی می‌شود. رویکرد تربیتی کلی او نسبت به جیمز مجازات است: دور کردن اسباب‌بازی‌هایش، گذاشتنش در اتاقش، خاموش کردن کارتونها و فریاد زدن واژه «نه» بر سر او. احساس می‌کنم باید از جیمز در برابر پدرش محافظت کنم. من دوست ندارم این را بگویم اما فکر نمی‌کنم هنک پدر خوبی باشد. او خودخواه و غیر عاطفی است.

آن‌قدر از هنک دوری می‌کنم که تمایلی به نزدیکی به او ندارم. گاهی اوقات او سعی می‌کند رابطه جنسی یا عاطفی را شروع کند اما من علاقه‌ای ندارم. من می‌خواهم با او در مورد نگرانی‌هایم در مورد جیمز صحبت کنم اما می‌دانم که او فقط سخنرانی خواهد کرد، بنابراین اغلب از هنک دوری می‌کنم. شب‌ها معمولاً باید کنار جیمز دراز بکشم تا او بخوابد و بعد من به خواب می‌روم. بنابراین من بخش زیادی از شب را در اتاق او می‌مانم پس مجبور نیستم با هنک باشم و وقتی که به رختخواب می‌روم با او در تماس باشم. من واقعاً دوست داشتم بچه دوم داشته باشم. من همیشه رؤیای داشتن یک دختر را داشتم. اما با توجه به اینکه این‌قدر رابطه من و هنک بد است می‌دانم که اکنون داشتن یک فرزند دیگر دیوانگی است. گاهی فکر می‌کنم تنها کاری که باید انجام دهم جدا شدن است اما این واقعاً من را می‌ترساند.

داستان هنک

من فکر می‌کنم ما ازدواج خیلی خوبی داشتیم، تا زمانی که پسرمان جیمز به دنیا آمد. سپس ماریا بیش از حد با جیمز درگیر شد. من فکر می‌کنم او خودش را یک مادر فوق‌العاده می‌داند. او باید همیشه کنار جیمز باشد تا همه کارها را با جیمز انجام دهد. او خیلی نگران است و بیش از حد واکنش نشان می‌دهد. تقریباً به محض اینکه جیمز به دنیا آمد، ماریا فکر کرد که او یک مشکلی دارد. ماریا او را نزد روانشناسان و پزشکان مختلفی برد و آن‌ها نمی‌توانند در مورد مشکل او به توافق برسند، جز اینکه او کمی تأخیر در رشد دارد. بچه‌ها با سرعت‌های متفاوت رشد می‌کنند. به یاد دارم که خانواده من نگران پسرعموی من بودند به دلیل اینکه سرعت رشد او کند بود اما بعدها مشخص شد مشکلی ندارد و خوب است.

اگر جیمز مشکلی دارد فقط به این دلیل است که ماریا بیش از حد به او اجازه فرار می‌دهد. اصلاً به او فشار نمی‌آورد. او اصرار نمی‌کند که جیمز کارهایش را خودش انجام دهد. او نیازهای جیمز را پیش‌بینی می‌کند بنابراین او مجبور نیست از زبانش استفاده کند. اگر بچه‌ها به یادگیری مجبور نشوند، چیزی یاد نخواهند گرفت. در حال حاضر جیمز حتی نمی‌تواند به تنهایی بخوابد. ماریا شب‌ها کنار او دراز می‌کشد و تقریباً تا نیمه‌های شب را با او می‌گذراند. ماریا تا کی قرار است به این کار ادامه دهد؟ جیمز چگونه می‌تواند یاد بگیرد به تنهایی بخوابد اگر ماریا این‌گونه به نوازش او ادامه دهد؟

رابطه ما الآن به اینجا رسیده است. به نظر می‌رسد او نمی‌خواهد با من که شوهرش هستم باشد. اگر بخواهم با او رابطه جنسی را شروع کنم او فقط من را پس می‌زند. او گاهی فقط از روی اجبار رابطه جنسی انجام می‌دهد. او همچنین حتی نمی‌خواهد مرا ببوسد یا روی مبل یا تخت در آغوشم بگیرد. فکر می‌کردم زن‌ها باید محبت را دوست داشته باشند. اما او آن‌قدر در مورد جیمز عصبی است که نمی‌تواند روی من تمرکز کند.

ماریا همیشه در مورد فرزند دوم صحبت می‌کرد. ما برای داشتن فرزند دوم برنامه‌ریزی کرده بودیم و جیمز نیز اکنون ۴ ساله است. اما برای بچه‌دار شدن باید رابطه جنسی داشته باشی! همچنین من فکر می‌کنم او حتی بیشتر از این، درگیر سوپر مادر بودن بشود. و اگر کودک کامل نباشد یا مشکلی داشته باشد، مانند جیمز، او تمام وقت خود را صرف نگهداری از کودک خواهد کرد. حتی این احتمال وجود دارد که من بیشتر از این هم نادیده گرفته شوم.

تاریخچه رابطه ماریا و هنک

هنک و ماریا در یک شرکت حسابداری که هنک سهم کوچکی در آن داشت، همدیگر را ملاقات کردند. ماریا در آنجا کار دفتری انجام می‌داد و برای رفتن به دانشکده پول پس‌انداز می‌کرد. هنک خیلی زود از نظر فیزیکی و شخصیتی جذب ماریا شد. او گرم، بازیگوش و احساساتی بود و می‌دانست چگونه خوش بگذراند. ماریا نیز جذب رانندگی و جاه‌طلبی هنک شد. ماریا تحت تأثیر این مسئله قرار گرفت که چگونه هنک در حین تحصیل در دانشکده کار کرده بود و اولین نفر از گروه خود بود که توانسته بود به سهم کوچکی در شرکت دست پیدا کند.

هنک ماریا را مفری می‌دانست که از زندگی پرمشغله و غرق در کار خود به آن پناه ببرد. او می‌توانست کنار او استراحت کند، با او خوش بگذراند و واقعاً احساس شادابی و تازگی می‌کرد. او دوست داشت در آپارتمان ماریا باشد زیرا برخلاف آپارتمان استریل خودش آنجا خیلی احساس «آسودگی و راحتی» می‌کرد.

ماریا نیز به نوبه خود در کنار هنک احساس امنیت می‌کرد. او مردی بود که به جزئیات توجه می‌کرد، چشم‌انداز روشنی برای آینده داشت و روبه‌جلو حرکت می‌کرد. او به خودش فشار وارد

می‌کرد و قوی و قاطع بود.

آن‌ها یک خواستگاری سریع و هیجان‌انگیز داشتند که در عرض ۹ ما منجر به ازدواج آن‌ها گردید. آن‌ها یک سال پس از ازدواج جیمز را داشتند.

تاریخچه فردی ماریا و هنک

ماریا از یک خانواده فقیر اما صمیمی بود. پدر و مادرش در مشاغل معمولی کار می‌کردند و بیشترین لذت را از زندگی خانوادگی می‌بردند. آن‌ها زوجی فرزند محور بودند که حاضر بودند نیازهای خود را فدای ۴ فرزند خود کنند. یک فرزند آن‌ها با سندرم داون به دنیا آمده بود و انواع مختلفی از مشکلات فیزیکی داشت. کل خانواده برای مراقبت از او متحد شدند تا اینکه او در سن ۸ سالگی در بیمارستان درگذشت. مرگ او یک تراژدی بزرگ برای خانواده بود و سال‌ها طول کشید تا بهبود یابد.

ماریا جذاب بود و همیشه توجه مردان زیادی را به خود جلب می‌کرد. او فردی تنوع‌طلب بود اما معمولاً گرفتار مردانی می‌شد که نابالغ بودند و اهداف شغلی واقع‌بینانه نداشتند. او زندگی می‌خواست که امنیت اقتصادی بیشتری نسبت به زندگی خانوادگی‌اش داشته باشد. و او بلافاصله به خاطر جاه‌طلبی و مسیر شغلی هنک جذب او شد. زمانی که هنک خیلی کوچک بود پدرش مرد و او به‌عنوان تک‌فرزند با مادرش بزرگ شد. مادر خود را وقف هنک کرد و تا آنجا که بودجه محدود او اجازه می‌داد فرصت‌های زیادی را در اختیار هنک می‌گذاشت. موفقیت‌های او را تشویق می‌کرد. حتی امروز او از هر موفقیت هنک در محیط کار هیجان‌زده می‌شود و هنک اغلب از اینکه مادرش نسبت به پیروزی‌هایش علاقه بیشتری از همسرش نشان می‌دهد آشفته است.

هنک قبل از ملاقات ماریا چند نامزد داشت اما آخرین باری که رابطه‌اش به پایان رسید، اغلب آن‌ها را خودخواه و سطحی می‌دید. او همان گرما و سخاوتی را که در خانواده کوچک خود پیدا کرده بود می‌خواست. او فکر می‌کرد آن را در نامزد قبلی‌اش، کیت، یافته بود و تقریباً یک سال با او زندگی می‌کرد. کیت از ازدواج قبلی‌اش یک دختر ۶ ساله به نام آلی، داشت که به‌طور نیمه‌وقت با آن‌ها زندگی می‌کرد. زمانی که آلی با پدرش بود هنک از وجود کیت لذت می‌برد، اما زمانی که آلی با آن‌ها بود هنک احساس طردشدگی داشت. او احساس می‌کرد که کیت سرگرم آلی است و همیشه آلی را بر او ترجیح می‌دهد. او از اینکه نقش والد را برای آلی ایفا کند احساس راحتی نمی‌کرد. او فکر کرد یک همسر نیمه‌وقت برای او کافی نیست. بنابراین تصمیم گرفت رابطه را به پایان برساند. وقتی ماریا را ملاقات کرد فوراً جذب او شد. جدای از جذابیت فیزیکی که نسبت به ماریا احساس می‌کرد، به نظرش مهربانی، گرمی و حمایتی که ماریا بروز می‌داد خیلی بیشتر از آنچه بود که او در مورد کیت احساس می‌کرد. به‌علاوه اینکه او فرزندی از روابط قبلی‌اش نداشت.

شرایط فعلی هنک و ماریا

هنک و ماریا در همان شرکت حسابداری که همدیگر را ملاقات کرده بودند به کار کردن ادامه می‌دهند. اکنون هنک به مقام شریک ارشد دست‌یافته است و اغلب در حجم زیاد کارهایی که باید انجام دهد غرق می‌شود. او با سایر اعضای شرکت روابط صمیمانه اما دور دارد. همانند بیشتر دوران زندگی خود، او دوستان صمیمی بسیار کمی دارد. او باهم‌اتاقی دوران کالجش و بهترین دوستش در دوران دبیرستان ارتباط دارد اما هر کدام در یک سمت کشور زندگی می‌کنند. منبع اصلی تعامل اجتماعی او با ماریا و مادر خودش می‌باشد. با مادرش اکثراً تلفنی صحبت می‌کند زیرا او خارج از شهر زندگی می‌کند. ماریا به سمت مدیریت کارکنان در شرکت دست‌یافته بود اما بعد از به دنیا آمدن جیمز کارش را به پاره‌وقت کاهش داد و این کار مقداری فشار مالی بر آن‌ها وارد می‌کرد. زمانی که ماریا سر کار است آن‌ها هزینه مهد و مراقبت از کودک را پرداخت می‌کنند. والدین ماریا و مادر هنک باکمال میل حاضر به همکاری هستند اما به دلیل دوری مسافت نمی‌توانند به‌طور منظم کمک کنند. هنک با کاهش زمان کاری ماریا به‌صورت پاره‌وقت موافق بود زیرا می‌دید که بودن با جیمز برای ماریا بسیار مهم است، از طرفی فکر می‌کرد این کار باعث می‌شود تا زمان بیشتری داشته باشند تا به‌عنوان یک زوج در کنار هم باشند. وقتی این اتفاق نیفتاد، او به‌شدت ناامید شد.

اولین جلسه زوج‌درمانی

در پاسخ به سؤال درمانگر درباره اینکه چه چیزی باعث شد به زوج درمانگر مراجعه کنید، هنک فوراً با اذعان به این‌که ایده ماریا بود که برای زوج‌درمانی بیاییم، عنوان کرد که مطمئن نیست بتواند کمک زیادی کند، اما مطمئناً رابطه آن‌ها در جای خوبی نبود و اگر درمان می‌توانست کمک کند، او برای آن آماده است. او با فهرستی از شکایات خود در مورد ازدواج - به‌ویژه کمبود محبت، رابطه جنسی و حتی زمان باهم بودن ادامه داد. ماریا نیز به‌صورت کاملاً تدافعی بایان نگرانی‌های خود در مورد جیمز و دردهای مختلفی که به وجود می‌آورد و زمانی که برای مراقبت از او نیاز دارد پاسخ داد. هنک حرف او را قطع کرد و گفت مشکل بیشتر اضطراب عصبی خود او در مورد جیمز است تا هر مشکل دیگری درباره جیمز. درمانگر سعی می‌کرد وقفه‌ها را محدود کند و به هر یک از زوجین فرصت برابر برای صحبت بدهد. ماریا موضوع گفتگو را از نگرانی‌ها درباره جیمز به تعارض‌هایی که او و هنک درباره جیمز دارند تغییر داد، که چگونه هنک به جیمز سخت می‌گیرد و آن‌قدر با او خشن رفتار می‌کند که ماریا تعجب می‌کند که آیا هنک جیمز را دوست دارد یا نه. هنک با استدلال اینکه داشتن انتظارات زیاد از کودکان یک ارزش است از خود دفاع کرد و همچنین بیان کرد که او هیچ‌گاه جیمز را مورد ضرب و شتم فیزیکی یا آزار لفظی قرار نداده و نخواهد داد. ماریا اذعان کرد که هیچ بدرفتاری

صورت نگرفته است اما همچنان احساس می‌کرد که هنک جیمز را درک نمی‌کند و از او انتظارات غیرواقعی دارد. این منجر به مناقشه‌ای شد درباره اینکه انتظارات چه کسی غیرواقع‌بینانه است. آن‌ها تصدیق کردند که بله، آن‌ها اغلب درباره جیمز بحث می‌کردند اما از آنجایی که بحث‌ها به نتیجه‌ای نمی‌رسید، اغلب از گفتگو درباره او اجتناب می‌کردند. آن‌ها هنوز به موضوعات عملی خانواده به شیوه‌ای معقول و مدنی می‌پرداختند اما هرروز بیشتر از قبل از هم فاصله می‌گرفتند (زندگی با هم به صورت جداگانه). ماریا بیشتر به مراقبت از کودک می‌پرداخت و هنک نیز کارهایش را به خانه منتقل می‌کرد.

درمانگر پیشنهاد داد که بحث را از جیمز به رابطه تغییر دهند. او از ماریا خواست که دیدگاهش را درباره رابطه‌شان از زمانی که هنک ناراضی‌اش را از رابطه جنسی و عاطفی مطرح کرده بود بیان کند. ماریا تصدیق کرد که آن‌ها تماس فیزیکی کمی با یکدیگر داشتند، او بر فضای سرد احساسی بین خودشان تأکید داشت. او گفت که احساس می‌کند هنک همیشه به دلیل جیمز یا کمبود رابطه جنسی یا هر چیز دیگر از او عصبانی و دلخور است. او هیچ‌وقت مطمئن نبود که هنک از چه چیزی عصبانی است، فقط این را می‌دانست که او عصبانی است و معمولاً علت این عصبانیت را خودش می‌دانست. عصبانیت هنک باعث شد تا ماریا بخواهد از او فاصله بگیرد. چرا او باید بخواهد به لحاظ فیزیکی به مردی نزدیک شود که این‌قدر از او خشم دارد؟ هنک نیز تأیید کرد که گاهی از او خشمگین می‌شود اما اصرار داشت که ماریا بدون توجه به احساس او فاصله خود را حفظ می‌کند. او گفت: «ماریا دیواری دور خود دارد که ضخامت آن یک فوت است و تنها کسی که می‌تواند وارد آن شود جیمز می‌باشد».

چالش‌های زوج‌درمانگر

زوجی مانند هنک و ماریا چالش‌های زیادی را با خود به جلسه درمان می‌آورند. اولین مورد این است که آیا آن‌ها برای زوج‌درمانی مناسب هستند یا خیر. شاید جیمز نیاز به یک ارزشیابی کامل داشته باشد تا زوج بتوانند تصمیم بگیرند که آیا مشکلاتی دارد و اگر دارد، آن‌ها چه هستند. شاید ماریا برای مقابله با اضطراب خود در مورد جیمز باید جهت درمان فردی ارجاع داده شود. یا شاید هنک برای مقابله با حالت دمدمی مزاجی که ماریا تصور می‌کند او حتی در مورد فرزند پروری دارد، به درمان نیاز داشته باشد. با این حال یک زوج درمانگر به دو دلیل بلافاصله درمان فردی را توصیه نمی‌کند. اول اینکه زن و شوهر برای زوج‌درمانی مراجعه کرده‌اند و معمولاً بهتر است همان‌جا آن‌ها را ملاقات کرده و به مشکلاتشان رسیدگی کنید. دوم اینکه، ارجاع جیمز یا ماریا یا حتی هنک برای درمان فردی در افزایش تعارض زوجین نقش دارد، درمانگر با تأیید نگرانی ماریا مبنی بر اینکه جیمز واقعاً دارای مشکلات روانی و نیاز به کمک روانشناسی دارد، با تأیید دیدگاه هنک مبنی بر اینکه ماریا «به‌لحاظ عصبی