



# گام نهادن در مسیر زوج درمانی هیجان مدار

عناصر کلیدی تغییر

در باره نویسنده.....	۹
پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳

## بخش اول

### زوج درمانی EFT:

#### گام نهادن به قلمروی عشق به عنوان یک فرایند دلبستگی

فصل اول: مقدمه‌ای بر درمان هیجان‌مدار (EFT).....	۲۱
فصل دوم: عناصر کلیدی تغییر در نقشه راه EFT.....	۳۷
فصل سوم: علم جدید و انقلابی عشق به عنوان یک پیوند دلبستگی.....	۶۰

## بخش دوم

### هیجان‌ات دلبستگی و به صدا در آمدن زنگ‌های هشدار:

#### تنش‌زدایی از چرخه منفی در گام ۱ EFT

فصل چهارم: ارزیابی و اتحاد درمانی: تجربه دلبستگی گام‌های ۱ و ۲.....	۸۷
فصل پنجم: استبداد ترس‌های دلبستگی نادیده انگاشته شده: پرده برداشتن از هیجان در رویداد تغییر تنش‌زدایی (گام‌های ۳ و ۴).....	۱۱۲

## بخش سوم

### نقش هیجان در ایجاد تغییرات پایدار:

#### شکل‌دهی مجدد پیوندهای دلبستگی در مرحله ۲ درمان EFT

مقدمه‌ای بر بخش سوم.....	۱۳۷
فصل ششم: کار با هیجان برای شکل دادن رویداد تغییر در آمیختن مجدد همسر گریزان (گام‌های ۵ الی ۷).....	۱۴۱
فصل هفتم: کار با هیجان برای شکل دادن رویداد ملایم شدن همسر خواهان (گام‌های ۵ الی ۷)....	۱۶۳

## بخش چهارم

### یکپارچه‌سازی و تحکیم

- فصل هشتم: تحکیم پیوندهای امن در مرحله ۳ EFT (گام‌های ۸ و ۹)..... ۱۸۵
- فصل نهم: ادغام و تحکیم نقشه EFT..... ۱۹۶

## بخش پنجم

### تجربه بن‌بست‌های رایج در EFT

- مقدمه‌ای بر بخش پنجم..... ۲۲۵
- فصل دهم: فرایندهای اعتیادی به‌عنوان جایگزینی برای منبع آسایش..... ۲۲۷
- فصل یازدهم: ترمیم پیوندهای گسسته: بخشش و آشتی با مدل التیام زخم دل‌بستگی EFT..... ۲۴۰

## بخش ششم

### گام‌های بعدی

- مقدمه‌ای بر بخش ششم..... ۲۵۹
- فصل دوازدهم: گسترش EFT مبتنی بر دل‌بستگی به درمان فردی..... ۲۶۱
- فصل سیزدهم: گام‌های آتی: شما و EFT..... ۲۸۴
- منابع..... ۲۹۳
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۳۰۱
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۳۰۳

## چه نیازی به یک کتاب مقدماتی دربارهٔ زوج‌درمانی هیجان‌مدار (EFT) وجود دارد؟

خواه شما درمانگری تازه‌کار و یا کارکننده باشید که در حال یادگیری زوج‌درمانی هیجان‌مدار (EFT) است و یا درمانگری در حیطهٔ EFT باشید که خواهان بازآموزی درمان هیجان‌مدار است، هدف من از نوشتن این کتاب ارائهٔ دیدگاه وسیعی دربارهٔ زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شما است که سرشار از موارد عملی، دلگرمی و الهام‌بخشی‌هایی مبتنی بر دل‌بستگی است. همان‌طور که در فصل یک به شکل مستند نشان می‌دهم، نتیجه‌پژوهشی‌ها و فرایندپژوهشی‌ها<sup>۱</sup> نشان می‌دهند که این مدل در حال حاضر، اثربخش‌ترین مدل زوج‌درمانی است. امیدوارم برای شما تجربه‌ای عاطفی و برانگیزاننده باشد و بتواند جوانب فنی و هنری الگوی تغییر هیجان‌مدار جانسون (۲۰۰۴) را انتقال دهد. امیدوارم کاربست زوج‌درمانی شما را بهبود بخشد و هم‌نوایی<sup>۲</sup> شما را با فرایندهای لحظه‌ای کنونی درون خودتان و مراجعان خود و نیز هم‌آهنگ شدن با تعاملات مابین طرفین در این سفر درمانی رویدادهای پیوندآفرین، عمیق سازد. امیدوارم این کتاب، کاربست زوج‌درمانی شما را با ارائهٔ عناصری که در سرفصل‌های بعدی آمده است، غنی سازد.

### نظریه‌ای در باب عشق بزرگ‌سالان و اشارات آن برای زوج‌درمانی

زوج‌درمانی هیجان‌مدار تنها مدلی از زوج‌درمانی است که بر مبنای یک نظریهٔ عشق در بزرگ‌سالی بنا شده است که به‌وضوح ترسیم شده و به‌صورت تجربی اعتبارسنجی شده است. تعریف عشق بزرگ‌سال به‌عنوان یک فرایند دل‌بستگی، راهنمای پاسخگویی به سؤالاتی است که یک درمانگر از خودش می‌پرسد: «در آشفتگی میان زن و شوهر چه چیزی در حال رخ دادن است؟»، «من با این زوج به کجا رهسپارم؟» «چطور می‌توانیم به سرمنزل بهتری برسیم؟» نظریه‌ای در باب عشق بزرگ‌سالان که به‌وضوح تبیین شده باشد، زوج‌درمانگر را به تصویری دقیق از عشق بزرگ‌سال کارآمد و نیز نقشه‌ای برای نحوهٔ کمک کردن به زوج در رسیدن به آن عشق مجهز می‌سازد. بدون نظریه‌ای در باب عشق بزرگ‌سالی، زوج‌درمانگر در جنگلی از تعارض، فاصله، پریشانی و ناامیدی گم می‌شود. هیچ مقصد

1. Process and outcome research  
2. Attunement

روشن یا درک متمایزی از مسئله اصلی ورای موضوعات اختلاف‌برانگیز که باعث بروز پریشانی شده است، در اختیار ندارد. در نبود چنین نظریه‌ای، زوج‌درمانگر فاقد یک سیستم جهت‌یاب عمل‌گرا و قابل‌اطمینان خواهد بود تا یک زوج را به سرمنزل عشق در بهترین حالت ممکن راهنمایی کند.

علم جدید روابط رمانتیک، آن‌طور که در نظریه دلبستگی و علم دلبستگی به تصویر کشیده شده است، نقشه قابل‌اعتمادی برای دگرگون ساختن سیستمی که تحت سیطره هیجان‌ها و نیازهای بیان نشده دلبستگی است، در اختیار می‌گذارد. این کتاب مثال‌های موردی زیادی در خصوص این ارائه می‌دهد که متخصص چطور می‌تواند برخی از دشوارترین و هراس‌انگیزترین تعاملات زوجی را با استفاده از دلبستگی، چارچوب‌دهی و عادی‌سازی می‌کند. دیدگاه دلبستگی درباره واکنش‌های متأثر از «آشفته‌گی جدایی»، برای زوج‌درمانگران با جهت‌گیری‌های متفاوت شالوده‌ای مستحکم فراهم می‌کند تا رفتارهای به‌ظاهر دیوانه‌کننده و غیرعقلانی را که از آن‌ها سر می‌زند، بفهمند و انگ بیمارگونه را از آن‌ها بزدایند.

### *نقشه نظریه دلبستگی برای تبدیل حالت پریشانی به رابطه‌ای امن*

فرایند تغییر ۹ گامی و ۳ مرحله‌ای زوج‌درمانی EFT، شامل سه رخداد اصلی برای تغییر است که می‌تواند در ابتدا دلهره‌آور باشد. درمانگری که کار با مدل زوج‌درمانی EFT را تازه شروع کرده است باید با (۱) پارادایمی جدید برای عشق در بزرگسالی و پریشانی روابط، (۲) نقشه‌ای برای تغییرات پی‌درپی و (۳) ادغام مداخلات تجربه‌ای و سیستمی که همگی به هیجان‌های دلبستگی به‌عنوان هدف و عاملی برای تغییر می‌نگرند، هماهنگ شود.

من در این کتاب، رهنمودهایی ارائه داده‌ام تا EFT را گام‌به‌گام به‌صورت تدریجی یاد بگیرید. به‌طور مختصر به معرفی مدل زوج‌درمانی جانسون (۲۰۰۴) که به‌صورت تجربی اعتبارسنجی شده پرداخته‌ام که می‌تواند برای زوج‌درمانگرانی که به دنبال پارادایم جدیدی هستند و می‌خواهند مدل جدیدی را اعمال کنند، یا متخصصان تازه‌کار و فارغ‌التحصیلانی که می‌خواهند زوج‌درمانی EFT را به کار ببرند و نیز برای زوج‌درمانگرانی که با مدل‌های دیگر کار می‌کنند و می‌خواهند درباره زوج‌درمانی EFT و تأثیر آن بر زوج‌درمانی بیشتر بدانند، مفید باشد.

### *تمرکز بر آنچه زوج‌درمانی هیجان‌مدار را اثربخش می‌سازد*

عموم مردم به شکل روزافزون به این آگاهی رسیده‌اند که زوج‌درمانی می‌تواند چیزی فراتر از حل تعارض باشد. زوج‌های آشفته بیش‌ازپیش جویای درمانگری با آموزش درمان هیجان‌مدار هستند- درمانگری که بتواند از آن‌ها برای ایجاد آن نوع پیوندهایی که در کتاب محبوب و علمی جانسون (۲۰۱۳-۲۰۰۸) خوانده‌اند، حمایت کند.

درمانگران هیجان‌مدار جدید، غالباً به‌خاطر دور شدن از تلاش برای ترمیم مشکلات مطرح شده زوج‌ها و حرکت به سمت پیروی کردن از مدلی فرایندی، ذوق‌زده می‌شوند؛ مدلی که نشان داده است در خلق پیوند ایمن به زوج‌ها کمک می‌کند. آن‌ها متوجه شده‌اند که جایگزینی حل مشکل با تنش‌زدایی از تعاملات منفی، پردازش هیجان‌ات زیربنایی و تغییر الگوهای تعاملی به شکلی که پیوندهای امن و ایمن را خلق کند، رهایی‌بخش است. خواه تصمیم به ایجاد یک تغییر پارادایمی در جهت این مدل دلبستگی‌مدار گرفته باشید و خواه چنین تصمیمی نداشته باشید، می‌توانید کاربست درمانی فعلی خود را با یادگیری آن عناصری از زوج‌درمانی EFT غنی سازید که مطالعات نشان داده کلید خلق تغییرات پایدار هستند (گرینمن و جانسون، ۲۰۱۳). هدف من در این کتاب کمک به متخصصین است تا به تدریج عناصر زوج‌درمانی هیجان‌مدار را در کار خود یکپارچه کنند. برخی ممکن است درحالی‌که از این مدل استقبال می‌کنند و آن را پذیرفته‌اند، به شکل دست‌گرمی آن را آزمایش می‌کنند. سایرین ممکن است جویای تشویق و راهنمایی باشند تا خودشان را کاملاً وقف یکپارچه‌سازی EFT در کاربست درمانی کنند.

### چشم‌انداز تجربی

مدل زوج‌درمانی مبتنی بر دلبستگی جانسون می‌تواند درک شما را نسبت به آنچه در پریشانی بین همسران اتفاق می‌افتد تغییر دهد و «دیدگاه شما را نسبت به آنچه در یک جلسه روان‌درمانی رخ می‌دهد، عوض کند» (اشترن، ۲۰۰۴، ص. xiii). بنیان تغییر امنیت یک پیوند دلبستگی، تجارب هیجانی بهبوددهنده<sup>۱</sup> است، نه بینش و توضیحات. اشترن (۲۰۰۴، ص. xiii) می‌نویسد «یک رویداد باید در لحظه حال زنده شود»، زیرا همان‌طور که ریچمن می‌گوید، مراجعان نیازمند «تجربه هستند، نه توضیح» (آرنولد، ۱۹۷۶، ص. ۳۹۲). همان‌طور که جانسون دوست دارد بگوید، «اگر مراجعی را از نظر هیجانی درآمیخته نسازید- با شما در اتاق درگیر نخواهد شد».

رویه‌ای که در آن عناصر اصلی تغییر به کار بسته می‌شود، بخش جدایی‌ناپذیر اثربخشی آن است. علی‌رغم کوتاه‌مدت بودن درمان، ماهیت تجربه‌ای زوج‌درمانی EFT مستلزم رویه‌ای آرام، تکرارشونده، لحظه‌به‌لحظه درآمیخته و هم‌آوا است. متخصصانی که جویای یادگیری زوج‌درمانی EFT هستند نیز نیازمند این تجربه تدریجی و البته متمرکز، پذیرا و زنده در لحظه گام نهادن به یک پارادایم جدید هستند. من قصد دارم عناصر کلیدی خلق پیوندهای ایمن ماندگار بین زوج‌ها را با نشان دادن موارد بالینی، استناد به فرایندهای درون جلسه مراجعان و مداخلات درمانگران و تجارب و تأملات درمانگری به نام امیلی که به‌تازگی زوج‌درمانی هیجان‌مدار را آموخته است، نشان دهم. هدف من کمک به متخصصان با جهت‌گیری‌های مختلف است تا تجربه کنند چطور فرایندهایی که منجر به تغییر می‌شوند، از نظر کیفی و عملی با مداخلات به‌ظاهر مشابه در سایر رویکردها متفاوت است.

## عناصر کلیدی تغییر در زوج درمانی هیجان مدار

سه رویداد قابل توجه تغییر در زوج درمانی هیجان مدار عبارت‌اند از تنش‌زدایی<sup>۱</sup> در مرحله ۱، درآمیختن دوباره فرد گریزان<sup>۲</sup> و ملایم‌سازی همسر خواهان<sup>۳</sup> در مرحله ۲. نقشه راه این رویدادهای تغییر تحول آفرین، مسیری از تکالیف اساسی و مجموعه مداخلاتی را ترسیم می‌کند که به صورت تجربی اعتبارسنجی شده‌اند.

این سه تکلیف اساسی عبارت‌اند از تشکیل یک اتحاد درمانی، تنش‌زدایی چرخه منفی و بازسازی پیوند دلبستگی است. مداخلات درمانگر را می‌توان به دو مجموعه تقسیم کرد: مداخلات تجربه‌ای که به دسترسی و پردازش مجدد هیجان کمک می‌کنند و مداخلات سیستمی که تعاملات فعلی را ردیابی کرده و از هیجان‌ات جدیداً کشف شده برای خلق تعاملات جدید بین همسران استفاده می‌کنند. این دو مجموعه مداخلات (فصل دو را ببینید) با یافته‌های منسجم در خصوص اینکه دو عنصر کلیدی پیش‌بینی‌کننده تغییر مثبت، عمق بخشیدن به تجربه هیجانی و تعاملات پیونددهنده بین همسران است که ترس‌ها و نیازهای دلبستگی در آن در میان گذاشته می‌شوند، مطابقت دارد (جانسون و گرینمن، ۲۰۱۳)

اگر تمرکز درمانگران تماماً بر چیزی باشد که انجام می‌دهند، نمی‌توانند زوج درمانی هیجان‌مدار را بیاموزند. آن‌ها باید روی چگونگی مداخله کردن نیز تمرکز کنند. سبک درمانگر و روش درآمیختن مهم است. با مداخلات و رویدادهای تغییر لازم و کافی برای بازسازی الگوهای رابطه‌ای ناکارآمد در جهت ارتباط هیجانی امن و پیوندهای ایمن پایدار، جنبه‌های چستی اقدامات درمانگر و چگونگی اقدامات او از هم جدایی‌ناپذیر هستند. از آنجایی که درمان EFT یک رویکرد درمانی تجربه‌ای است، توانایی درمانگر برای درآمیختن هیجانی در لحظه حال با هر یک از همسران و پروراندن درآمیختگی بین همسران، به اندازه تکالیف و ابرازهایی که در آن شرکت می‌کنند، اهمیت دارد. رونوشت‌ها و فیلم‌هایی که عناصر کلیدی درمان هیجان‌مدار را به تصویر می‌کشند، در نشانی [www.SteppingintoEFT.com](http://www.SteppingintoEFT.com) در دسترس هستند.

## مروری بر کتاب

نمی‌توان باعجله به پارادایمی جدید پا گذاشت. درمانگرانی که تازه وارد عرصه درمان هیجان‌مدار می‌شوند، ممکن است به دلیل روبرو شدن با پیچیدگی‌های گوناگون در زمان به‌کارگیری مدل، شور و شوق خود را از دست بدهند. باین‌حال، یکی از تغییرات چشمگیری که درمانگران در حال یادگیری درمان هیجان‌مدار گزارش می‌کنند، موضعی همدلانه‌تر و تعاملی‌تر در قبال خود به‌عنوان درمانگر و

---

1. De-escalation  
2. Withdrawer Re-engagement  
3. Blamer Softening

مراجعات است (کونراد، ۲۰۱۵؛ سندبرگ و نستل، ۲۰۱۱). در پاسخ به لزوم ورود آرام و ذهن آگاهانه به این مدل، من مدل را معرفی کرده و هم مداخلات و هم دیدگاه دلبستگی عشق بزرگسالی را پیش از نشان دادن چگونگی اجرای آن‌ها طی گام‌های مراحل درمان هیجان‌مدار توصیف می‌کنم. در فصل‌های ۴ الی ۸، گام‌های مدل درمان هیجان‌مدار را ترسیم می‌کنم و در هر فصل به سؤالات زیر می‌پردازم:

۱. درمانگر EFT چه می‌بیند و می‌شنود؟ دلبستگی به‌عنوان یک نظریه عشق بزرگسالی، چگونه متخصص را برای شناسایی آنچه می‌بیند یاری می‌دهد؟ من آشفتگی زوجی را به‌عنوان نمایشی از دلبستگی نایمن یا «پیشانی جدایی» بررسی می‌کنم و بذر امنیت و امید نهفته در حسرت‌ها و نیازهای همسران به پاسخ دادن و پاسخ گرفتن به شکلی متفاوت را شناسایی می‌کنم.
۲. درمانگر و مراجعات دقیقاً چه کار می‌کنند؟ من وظایف و مداخلات مورد استفاده درمانگر در هر گام و مرحله را توصیف کرده و هم‌چنین فرایندهای مراجعات را نیز بررسی می‌کنم. از آنجایی که درمان EFT یک فرایند همیارانه است، اینکه بدانیم درمانگر و البته مراجعات در هر گام چه کار می‌کنند، بسیار مهم است.
۳. در پایان، درمانگر هیجان‌مدار این تمرین‌ها و مداخلات را چگونه اجرا می‌کند؟ من روشی را که طی آن درمانگر هیجان‌مدار هنر خود را به اجرا درمی‌آورد، مورد بحث قرار می‌دهم. درمان هیجان‌مدار به‌عنوان یک هنر و یک علم، مستلزم این است که درمانگر به‌طور مستمر پذیرای منحصر به فرد بودن هر زوج باشد، لحظه‌به‌لحظه با هر همسر و نیز نسبت به تجربه خود به‌عنوان درمانگر و فضای بین‌فردی میان آن‌ها، هم‌آوا باشد.

برای اینکه در یکپارچه‌سازی و تحکیم عناصر کلیدی تغییر در درمان هیجان‌مدار کمک بیشتری کرده باشم، نشانگرها را در پیروی از نقشه درمان هیجان‌مدار در فصل ۹ خلاصه می‌کنم و بررسی می‌کنم که درمانگر چگونه می‌تواند از «حس احساس شده»<sup>۱</sup> برای دنبال کردن این نشانگرها استفاده کند. در فصل‌های ۱۰ الی ۱۲ درمان هیجان‌مدار را در موقعیت‌های خاص بررسی می‌کنم - مانند رفتارهای اعتیادی، حل زخم‌های دلبستگی خاص رابطه، و گسترش مدل برای کار با افراد. فصل ۱۳ با بیان مختصری از آموزه‌های درمان هیجان‌مدار و نیز پیشنهادهایی برای طراحی گام‌های بعدی شما در مسیر EFT به پایان می‌رسد.

امیدوارم خواندن این کتاب، کاربست درمانی شما را با یکپارچه‌سازی EFT در شیوه بودنتان با

---

۱. felt sensing: حس احساس شده، حس بدنی کلیت یک موقعیت، رابطه یا موضوع است. حس احساس شده، اصطلاح Gendlin برای یک حس کل نگر است که از طریق بدن تجربه می‌شود، که کلیت یا «بخش بیشتر» یک موضوع یا به‌طور کلی وضعیت شما را در بر می‌گیرد و توصیف می‌کند. این چیزی بیش از افکار، هیجانات، احساسات یا ایده‌ها است و همه این‌ها را در یک تجربه منسجم در بر می‌گیرد.



مراجعه غنی سازد. برای این منظور، می‌توانید کاوش مادام‌العمر هنر و علم خلق ارتباط و پیوندهای ایمن با زوج‌های آشفته را آغاز کنید. شما هر مراجع و هر زوج را در فرایندهای تغییر تحول‌آفرین به سوی عنصر سازنده اصلی بقاء و کامیابی در میان تمام پستانداران، درگیر خواهید ساخت: وابستگی مؤثر<sup>۱</sup> (بالبی، ۱۹۸۸)، یا همان‌طور که صاحب‌نظران بعدی گفته‌اند وابستگی بهینه<sup>۲</sup> (فینی و همکاران، ۲۰۱۵). همان‌طور که پژوهش‌ها درباره فرایند یادگیری EFT نشان می‌دهند، می‌توانید انتظار داشته باشید که در کار خود به‌عنوان یک درمانگر، خودباوری بیشتری کسب کنید و در روابط شخصی خود نیز مهربان‌تر و صمیمی‌تر شوید (کونراد، ۲۰۱۵؛ سندبرگ و نستل، ۲۰۱۱).

درمانگران EFT همواره از به‌کارگیری این رویکرد در حال آموختن هستند. با الهام از مصاحبه با پل سیمون ترانه‌سرا، یک درمانگر EFT (اوگنر، ۲۰۱۵) در یک فهرست پست الکترونیکی توصیف کرد که سیمون چگونه به یادگیری از کاربست هنر خود ادامه می‌دهد: «فکر کردن درباره اینکه شما در طول دهه‌ها، از کجا می‌فهمید که از چه واژه‌هایی دوری کنید، سراغ چه واژه‌هایی بروید و چطور از وزن شعر و ملودی استفاده کنید، دقیقاً از دست‌ورزی خود، می‌آموزید». در پاسخ، دکتر سو جانسون می‌گوید:

این همان چیزی است که من در مورد کارم دوست دارم - دقیقاً همان چیزی را نشان می‌دهد که من در کاربست خودم احساس می‌کنم - خودم را در حالی می‌یابم که یک زوج یا فرد جدید را ملاقات می‌کنم و با خود زیر لب می‌گویم - «چه جالب» و «حالا چه کار کنیم؟». دوست داشتن فرایند، همان چیزی است که مرا در اینجا پرشور نگاه می‌دارد.

اگر می‌خواهید بدانید که این مدل واقعاً مناسب شما است یا خیر، ممکن است با دانستن این موضوع اطمینان‌خاطر پیدا کنید که شور و اشتیاق درمانگر به یک مدل و وفاداری به آن، یک عامل تعیین‌کننده نیرومند برای نتایج درمان است (بلو و دیگران، ۲۰۰۷). باشد که گردش در مسیر این کتاب، یک ماجراجویی الهام‌بخش باشد.

---

1. Effective dependency  
2. Optimal dependence

بخش اول  
زوج‌درمانی EFT:  
گام نهادن به قلمروی عشق  
به‌عنوان یک فرایند دل‌بستگی

## مقدمه‌ای بر درمان هیجان‌مدار (EFT)

در این فصل، امیلی را به شما معرفی می‌کنم که اخیراً آموزش EFT را آغاز کرده است. مروری مختصر بر تاریخچه شکل‌گیری EFT ارائه خواهم کرد و گام‌ها و مراحل نقشه EFT برای تغییر را نشان خواهم داد و پژوهش‌هایی که EFT را به‌عنوان یک رویکرد شواهدبنیان اعتبارسنجی کرده‌اند، خلاصه خواهم کرد. من این فصل را با سه سناریوی مختلف برای سه زوج که به امیلی به‌عنوان یک درمانگر EFT مراجعه کرده بودند، به اتمام می‌رسانم. همان‌طور که شما را در مسیر گام‌های مراحل EFT هدایت می‌کنم، کار امیلی با این سه زوج را بارها مرور خواهیم کرد.

سه‌شنبه صبح، امیلی همان‌طور که برگ‌های پائیزی رقص‌کنان در مسیر قدم‌هایش بر زمین می‌افتند، به سمت دفتر کارش می‌رود و منتظر اولین جلسه آن روز با تارا و کایل است. امیلی از کار با این زوج که گرفتار یک پویش دلبستگی خواهان (تارا) گریزان (کایل) بودند، لذت می‌برد. به همان اندازه که از اعتراف به آن بدش می‌آید، امیلی از ملاقات با زوج دوم، فیل و جولی وحشت دارد. پشت‌ظاهر بسیار آرام و نمایش نسبتاً مثبت رابطه آن‌ها، امیلی به نشانه‌های شکنندگی در جولی و خودمحافظتی تقریباً ناپایدار در فیل پی می‌برد. قطعاً این زوج - دو فرد شجاعی که از ترومای دوران کودکی جان سالم به در برده‌اند - بیشترین چالش را برای امیلی در همکاری با آن‌ها در چارچوب درمان هیجان‌مدار ایجاد می‌کنند. داستان پشت پرده پی بردن جولی به پورنوگرافی مفرط فیل و مشارکت هر یک از آن‌ها در گروه‌های ۱۲ قدمی، بارها امیلی را از چارچوب دلبستگی منحرف می‌کند. همچنین وقتی با همان هیجان‌زدگی و دلهره همیشگی با خودش فکر می‌کند زوج جدیدی که بعد از ناهار با آن‌ها قرار ملاقات دارد چطور حاضر خواهند شد، ضربان قلبش بالا می‌رود. برای امیلی امری معمول است که قبل از ملاقات با زوج‌های جدید احساس دستپاچگی داشته باشد.

هیچ‌کدام از زوج‌های معرفی شده واقعی نیستند. این زوج‌ها ترکیبی از زوج‌هایی هستند که ویژگی‌های هویتی آن‌ها تغییر یافته است. اگر هرکدام از موارد، با کسی که شما می‌شناسید مشابهت داشته باشد، صرفاً برای این است که مضامین دلبستگی جهان‌شمول هستند.

امیلی، زوج‌درمانگری جوان که مشتاقانه خود را وقف کارش کرده است، اغلب خود را در میانه تلاطم هیجانی شدید بین همسران می‌یابد. گاهی، هیجانات شدید پیرامون اختلافات کاملاً شفاف

همسران می‌توانند تعادل هیجانی‌اش را بر هم زند. برای کمک به آن‌ها در حل تعارضات به‌ظاهر آشتی‌ناپذیر و تنش ملموس ناشی از آن هنگام بحث دربارهٔ موضوعات مختلف مانند خانوادهٔ گسترده، فرزندپروری، زمان سپری شده در محل کار، عدم صمیمیت جنسی یا رابطهٔ پنهان به‌تازگی کشف شده، احساس فشار می‌کند. رازها، برآشفته‌گی، بی‌تفاوتی، انزجار، تلاش‌های نافرجام برای مداخله، اتهامات و ضد حمله‌ها مانند زنبورهای عسلی که با یک متجاوز مزاحم روبرو شده‌اند، دور او می‌چرخند. سپس، مانند یک نسیم خنک و باطراوت که از پنجرهٔ باز به گوش می‌خورد، امیلی چارچوب‌دهی مجدد را بر اساس نظریهٔ دلبستگی برای این درام آشفتهٔ هیجانی به نمایش درآمده در پیش رویش ترسیم می‌کند. همان‌طور که از دیدگاه دلبستگی به قضیه نگاه می‌کند، دقیق می‌شود تا بشنود نواهای موجود در اتاق، در حال نواختن آهنگ اشتیاق وافر به پیوند ایمن و پذیرش هستند. در پس جنگ بین زن و شوهر بر سر تعطیلات خانوادگی بد اخیر، می‌شنود که یکی از همسران برای تمام شدن شکایت‌ها و تقاضاهای طرف مقابل التماس می‌کند و فرد خواهان، معترض درآمیختن و نزدیکی است.

امیلی به‌تازگی قدم به زوج‌درمانی هیجان‌مدار (EFT) گذاشته و به‌واسطهٔ چارچوب آسیب‌زدایانه که نظریهٔ دلبستگی برای نمایش‌های مختلف مشکلات در روابط عاشقانه فراهم کرده، قدری احساس تسکین می‌کند. می‌داند که فنون ارتباطی و مهارت‌های حل مسئله‌ای که به مراجعان خود آموخته است، اگرچه در دفتر مشاوره مؤثر بوده، اما زمانی که هیجان‌ها در خانه بالا می‌روند، بی‌اثر می‌شوند. همین‌طور که به آرامی در حال یکپارچه کردن نظریه و علم دلبستگی است و هیجان را در قالب ادراک/ارزیابی - به‌عنوان یک فرایند انگیزشی - می‌بیند، حس می‌کند انگار جان تازه‌ای در زندگی و کارش دمیده شده است. امیلی با خود تکرار می‌کند «کار من دیگه اصلاح و آموزش و تغییر زوج‌ها یا حل مشکلات اونا نیست. من دیگه به پیدا کردن راه‌حل برای مشکل اونا نیاز ندارم یا به اونا کمک نمی‌کنم مؤدبانه‌تر مبارزه کنن. تنها کاری که باید انجام بدم اینه که با اونا هم‌نوا بشم و به موسیقی (هیجانی) اونا گوش بدم». امیلی یاد گرفته است که تغییرات زمانی اتفاق می‌افتند که به مراجعان خود کمک کند اشتیاق وافر که هرکدام برای احساس ارزشمندی و مورد احترام واقع شدن از سوی دیگر دارند، آگاه شوند. او متوجه شده است تغییر زمانی شروع می‌شود که به هر یک از همسران کمک کند وقتی که دل‌آزردگی و ترس یکی از همسران به‌صورت یک اعتراض خشمگینانه یا یک ناپدید شدن ناگهانی بیان می‌شود، در شناسایی زنجیرهٔ قابل‌پیش‌بینی گام‌های موزونی که برمی‌دارند، مشارکت کنند. امیلی با تشخیص اینکه این گام‌های قابل‌پیش‌بینی، تعامل منفی، چرخه و دعوایی را که پیش روی چشمانش در حال شکل‌گیری است تشکیل می‌دهد، آرام می‌شود. «من باید به خودم اعتماد کنم تا کاملاً در موسیقی و پویش حاضر باشم. این مهم‌ترین چیزیه که می‌تونم ارائه کنم».

امیلی می‌داند پس از اینکه یک زوج چرخهٔ تعامل‌های تکراری خود را از بین می‌برند، به اتفاق هم هیجان‌ها و ترس‌های لطیف‌تر و آسیب‌پذیرتر و نیت خوبی که پنهان شده‌اند و در زیر هیجان‌ها و

رفتارهای واکنشی دفن شده‌اند، کاوش می‌کنند. او متوجه می‌شود که هیجان‌ها و رفتارهای واکنشی (یا محافظتی) آن قدر غیرارادی شده‌اند که تقریباً غیرقابل درک می‌شوند. مدتی زمان می‌برد که زوج وارد بخش بعدی کار شوند، اما امیلی به خودش یادآوری می‌کند وقتی آن‌ها این کار را انجام می‌دهند، این احساسات و تمایلات آسیب‌پذیرتر مانند گنجینه‌هایی تازه کشف شده پدیدار می‌شوند. این هیجان‌ها سابقاً تصدیق نشده و ابراز نشده، اکسیرِ زوج خواهد بود، زیرا چرخه‌های منفی دوری و سرزنش را به چرخه‌های مثبت افزایش امنیت، ارتباط و شادی تبدیل می‌کنند.

امیلی متوجه می‌شود: «هنوز نمی‌دونم که همه این کارها رو چطور انجام بدم»، اما آرام‌تر و امیدوارتر با هر زوج همراه شده و می‌داند که تنش پیش روی او، آشفتگی عادی دلبستگی بین دو نفر است که برای یکدیگر مهم هستند. او دارد می‌آموزد که اطمینان کند حضور هم‌آوا و همدلانه او و درک اعتباردهنده نمایش دلبستگی منحصر به فرد هر یک، اولین و مهم‌ترین گام خروج از تاریکی ظالمانه است. او از پیام مهم بالبی به مراقبان نوزادان آرامش پیدا می‌کند: اینکه آن‌ها نیازی به کامل بودن ندارند؛ آن‌ها فقط باید حضور داشته باشند.

پس از یک بررسی اجمالی در مورد خاستگاه EFT و عناصر اساسی تغییر در فرایند EFT، من سه زوج را که در مراحل اولیه درمان قرار دارند، معرفی می‌کنم. پیش‌بینی می‌کنم که حداقل یکی از سناریوها، مشابه چالش‌هایی است که شما با مراجعان خودتان با آن روبرو می‌شوید. در ادامه، در این مورد بحث می‌کنم که این کتاب چگونه می‌تواند کاربردست زوج‌درمانی شما را ارتقا ببخشد و چگونگی سازماندهی مطالب در این کتاب را مرور می‌کنم.

## خاستگاه زوج‌درمانی هیجان‌مدار:

### الهام گرفتن از سه دنیای متفاوت

جانسون و گرینبرگ (۱۹۸۵، ۱۹۸۸) با مشاهده زوج‌های خود در درمان برای شناسایی حرکات درمانی مؤثر و فرایندهایی که همسران را از پریشانی به رضایت از رابطه و اعتماد سوق دهد، آغازگر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بودند. آن‌ها درحالی‌که جلسات درمانی ضبط شده خود را مشاهده می‌کردند، مسلماً به سوی یک رویکرد تجربه‌ای به انعکاس‌های همدلانه از تجربه هیجانی، پذیرش غیرآسیب-شناسانه و قدرت همخوانی درمانگر و درآمیختگی لحظه‌به‌لحظه در رابطه گرایش داشتند (پرلز، ۱۹۶۹؛ راجرز، ۱۹۶۱، ۱۹۸۰). با توجه به اینکه آن‌ها در حال ردیابی تعامل بین همسران و مشاهده زمینه تأثیر همسران بر یکدیگر بودند، متوجه شدند که افزودن یک جهت‌گیری سیستمی به دیدگاه تجربه‌ای عمومی ضروری است. نظریه سیستم‌ها (برتالانفی، ۱۹۶۸) در خانواده‌درمانی توسط مینوچین و سایر خانواده‌درمانگران ساختاری تجلی یافته است (مینوچین و فیشمن، ۱۹۸۱). در هر دو نظریه سیستم‌ها و رویکردهای تجربه‌ای، به مشکلات در قالب فرایند نگریسته می‌شود، نه به‌عنوان چیزی درون فرد.

دیری نگذشت که جانسون مضامین تکراری را در داستان‌های زوجها مشاهده کرد: ترس از دست دادن و ترک شدن، تنهایی، از دست دادن ارتباط، از دست رفتن اعتماد، ترس از طرد شدن و احساس شکست. او تشخیص داد که این مضامین، زوج‌درمانی را در مسیری جدید رهنمون می‌کنند. دیگر به نظر نمی‌رسید که روابط صمیمانه یک چانه‌زنی یا داد و ستدی رابطه‌ای یا یک هم‌خانگی است که باید بر روی آن مذاکره صورت بگیرد. متوجه شد که روابط صمیمانه، در حقیقت **پیوندهای هیجانی** هستند، لبریز از همان اشتیاق‌های شدید، نیازها و هیجاناتی که در پیوند میان والدین و نوزادان وجود دارد. این یک کشف خیره‌کننده و انقلابی بود. در واقع، نبوغ خلاقانه و شفقت‌آمیز جانسون یکی از گام‌های اولیه در «رمزگشایی عشق» در زمینه زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی بود (برگس موسر و همکاران، ۲۰۱۵؛ جانسون، ۲۰۱۳).

مدل درمانی هیجان‌مدار برای زوجها در اوایل دهه ۱۹۸۰ به وجود آمد و برای اولین بار مورد آزمایش قرار گرفت (جانسون و گرینبرگ، ۱۹۸۵، ۱۹۸۸). چیزی که این مدل را منحصر به فرد می‌کرد، یکپارچه‌سازی نظری و به‌روشنی ترسیم شده سنت‌های تجربه‌ای<sup>۱</sup> (پرلز، ۱۹۶۹؛ راجرز، ۱۹۶۱) و سیستمی (مینوچین و فیشمن، ۱۹۸۱) بود که هم‌زمان بر تجربه درون‌فردی و بین‌فردی متمرکز بود. پیش از این هیچ رویکرد درمانی دیگری این دو سنت را با هم ترکیب نکرده بود. به هیجان‌به‌عنوان هدف و عامل تغییر در خلق تجارب هیجانی بهبوددهنده که روابط زوجی آشفته را ترمیم می‌کرد، نگاه می‌شد. گرایش دلبستگی که جانسون بعداً به این مدل اضافه کرد (بالبی، ۱۹۷۳، ۱۹۷۹، ۱۹۸۰، ۱۹۸۲) منجر به این شد که زوج‌درمانی هیجان‌مدار به تنها رویکرد زوج‌درمانی تبدیل شود که بر یک نظریه معتبر تجربی در مورد عشق بزرگ‌سالی مبتنی است. افزودن بنیان دلبستگی به زوج‌درمانی هیجان‌مدار، تکالیف تبدیل کردن روابط زوجی آشفته به پیوندهای عاطفی امن‌تر و ایمن‌تر را تقویت و سازماندهی کرد (جانسون، ۲۰۰۴؛ جانسون و همکاران، ۲۰۱۳). امیلی با یادآوری استعاره یکپارچه‌سازی که شنیده بود لبخند می‌زند: راجرز، مینوچین و بالبی که در کنار هم نشسته‌اند و چای می‌نوشند و سپس در گوش سو جانسون و گرینبرگ، پیام‌هایی را درباره مشکل اساسی در آشفته‌گی زوج و جاده متهمی به پیوندهای امن و ایمن زمزمه می‌کنند.

زوج‌درمانی هیجان‌مدار، (۱) نظریه دلبستگی را با (۲) رویکردهای سیستمی و (۳) رویکردهای انسان‌گرا و تجربه‌ای به‌گونه‌ای عمل‌گرا یکپارچه می‌کند که به توانایی مراجعان در تغییر و رشد احترام می‌گذارد. دیدگاه دلبستگی، درمانگر را در مسیر حفظ می‌کند و با کانال دلبستگی هماهنگ می‌کند و بر هدف شکل دادن لحظات پیونددهنده‌ای متمرکز می‌کند که پاسخگوی نیازهای ذاتی همسران برای پیوند عاطفی ایمن است. زوج‌درمانگر هیجان‌مدار با هم‌آهنگ شدن در کانال دلبستگی، به برانگیزان‌ها، اعمال، تکان‌ها و جلوه‌های هیجانی به‌عنوان سیگنال‌های ارتباط و آشفته‌گی جدایی توجه می‌کند. یک

زوج‌درمانگر هیجان‌مدار مسائل را از لنز دلبستگی نگاه می‌کند و می‌بیند که همه اتفاقات بین زوج‌ها اساساً درباره این است که هر کدام چقدر برای دیگری اهمیت دارد. هرچند ممکن است تلاش‌های آن‌ها بی‌اثر باشد، هر دو همسر برای ایجاد امنیت در ارتباط از بین رفته تلاش می‌کنند. نظریه دلبستگی مسئله اساسی پریشانی رابطه عاشقانه را به‌عنوان تلاشی برای غلبه بر اشتیاق‌های همگانی برای یک رابطه دلبستگی ایمن تعریف می‌کند. این نظریه همچنین راهنمایی برای یک زوج‌درمانگر است تا بداند چه چیزهایی برای بازسازی الگوهای رابطه‌ای ناکارآمد به شکل ارتباط امن عاطفی و پیوندهای ایمن و ماندگار لازم و کافی است.

برشید (۱۹۹۹) خاطر نشان کرد که توسعه علم روابط بین‌فردی «مستلزم تعالی جهت‌گیری فردگرایانه روان‌شناسان و همچنین تحقیقات بیشتر در مورد تأثیر عاطفه بر شناخت و تحقیقات در مورد اثر محیط‌های بیرونی روابط بر پویایی درونی آن‌ها است» (ص. ۲۶۰). این نقل قول به هر سه عنصر موجود در EFT توجه می‌کند: (۱) نظریه دلبستگی از جهت‌گیری فردی چشم‌پوشی کرده و ادعا می‌کند که بدون دیگران نمی‌توانیم زنده بمانیم؛ (۲) درمان تجربه‌ای معتقد است که هیجان معنا می‌سازد و در سوق دادن رفتارها تقدم دارد (ترونیک، ۱۹۸۹)؛ (۳) درمان‌های سیستمی بر تأثیر درهم‌تنیده محیط‌های داخلی و خارجی بر یکدیگر تمرکز می‌کند.

EFT یک مدل کوتاه‌مدت و یکپارچه‌نگر است که به‌طور معمول تقریباً بیست و پنج جلسه، و در صورت وجود تروما بیشتر طول می‌کشد. تمرکز بر هیجان و تعامل که تلفیقی از رویکردهای تجربه‌ای و سیستمی است، با دیدگاه دلبستگی یکپارچه می‌شود. تجربه‌گرایی با هنر خلاقیت همدلانه درمانگر یکپارچه می‌شود (جانسون و بروباکر، ۲۰۱۶). خدمات نوآورانه زوج‌درمانی هیجان‌مدار به حوزه زوج‌درمانی بسیار است. به‌عنوان تنها رویکرد زوج‌درمانی مبتنی بر یک نظریه معتبر تجربی در مورد عشق بزرگ‌سال (نظریه دلبستگی)، در مفهوم‌سازی پریشانی رابطه و ترمیم آن تأثیر می‌گذارد و بنیان تجربی را برای در اولویت قرار دادن هیجان به‌عنوان عامل تغییر گسترش می‌دهد.

### نقشه زوج‌درمانی هیجان‌مدار: گام‌ها و مراحل تغییر

درمانگر هیجان‌مدار از نقشه EFT که شامل ۹ گام و ۳ مرحله است، پیروی می‌کند (به کادر ۱-۸ مراجعه کنید) تا به زوج‌ها در رسیدن به رضایت از رابطه و پیوند ایمن کمک کند. در فصل‌های ۳ تا ۸ گام‌ها و مراحل که در کادر ۱-۱ خلاصه شده است، شرح می‌دهم. درمانگر EFT به‌عنوان یک مشاور فرایند، از این نقشه پیروی می‌کند (جانسون، ۲۰۰۴)، نه به‌عنوان مربی، معلم، فراهم‌کننده بینش خردمندانه و یا راهبردشناس حل‌کننده مشکلات، بلکه به‌عنوان مشاوره‌ای که روی فرایند حاضر تمرکز دارد تا به زوج‌ها کمک کند علت قطع ارتباط خود را بیابند و الگوهای تعاملی جدیدی را خلق کنند که موجب ایجاد پیوند امن می‌شود.