

راهنمای متمرکز هیجانی
در هر رابطه از دست رفته
زندگی بعد از عشق

کلر روزمن

مترجم:

آرزو شفیعی ریحانی

نگار بهره مند نیا

صدیقه صالحی



روان آگاه

«این کتابی است که به زیبایی نوشته شده است که دلنشین و روح نواز است و شما را در رنج از دست دادن به حس جدیدی از تعادل و آرامش هدایت می کند - همه باید آن را بخوانند.»

سو جانسون، (EDD)، بنیانگذار درمان متمرکز بر هیجان و مدیر قطبی علمی در درمان متمرکز بر هیجان (ICEEFT)

"چه کسی درد دلخراش پس از قطع رابطه را احساس نکرده است؟ چه در تنگنای یک شکست احساسی تازه باشید و چه در مورد عشق قدیمی "کسی که فرار کرد" درجا بزنید، این کتاب چراغ راهنما و پشتیبان خواهد بود. آنچه دکتر روزمن ارائه می دهد، نقشه راهی است که به افراد کمک می کند تا از نظر احساسی عشق از دست رفته را درمان کنند و زندگی خود را بازسازی کنند. او سالها تجربه بالینی خود را به عنوان روانشناس و درمانگر روابط به ارمغان می آورد تا به خوانندگان کمک کند تا خودآگاهی و بینش خود را در مورد آنچه که باعث دوام روابط می شود به دست آورند."

ورونیکا کالوس-لیلی، (دکتری)، مربی خبره ICEEFT در درمان متمرکز بر هیجان؛ نویسنده مشترک کتاب کار متمرکز بر هیجان برای زوج ها: ما دو نفر ویرایش دوم (روتلج، ۲۰۲۲)

"کلر اینجا چیز خارق العاده ای نوشته است. از آنجایی که مردم متوجه شده اند که زمان همه زخم ها را التیام نمی بخشد، بسیاری به دنبال کمک مرتبط و در دسترس هستند که ریشه در علم دارد، بدون اینکه بیش از حد علمی باشد. کلر چنین کتابی نوشته است. گرم و دوستانه است اما واضح و عملی است. کلر علم دلبستگی را برای تجربه شکست احساسی به گونه ای به کار برده است که بسیار پیشرو است. این کتاب

اطلاعات عالی، خوب نگاشته شده و در دسترس ارائه می‌دهد که در قطعات کوچک و قابل هضم ارائه شده است. برای کسانی از ما که سوگوار هستیم، روندی در پیش است، و همانطور که او در ابتدا تاکید می‌کند، در تمام طول مدت با خواننده باقی می‌ماند! این یک منبع عالی و مرتبط است و می‌توانست بهترین همراه من در ساعات تاریک غم و اندوه من باشد. من از خواندن آن سود برده‌ام و نمی‌توانم صبر کنم تا بتوانم آن را هدیه بدهم، به مراجعان توصیه کنم و با عزیزانم به اشتراک بگذارم!"

کاترین ریم، (EDD) مربی در درمان متمرکز بر هیجان؛ مدیر مرکز واشنگتن بالتیمور برای EFT، و یکی از بنیانگذاران کافه EFT

راهنمای متمرکز هیجانی

در هر رابطه از دست رفته

با مشاهده عشق رمانتیک به عنوان یک رابطه دلبستگی، کلر روزمن، درمان متمرکز بر هیجان (EFT) و نظریه دلبستگی را برای ارائه ابزارهای مبتنی بر شواهد در جهت یابی روابط نزدیک و مدیریت درد ناشی از از دست دادن رابطه، ترکیب می‌کند.

این کتاب که با پیشگفتاری از ورونیکا کالوس-لیلی شروع می‌شود، ابتدا به بررسی چگونگی نمایان شدن مضامین دلبستگی در پویایی روابط، ایجاد امنیت یا ناامنی می‌پردازد، قبل از اینکه ببیند چگونه روابط اشتباه می‌شوند. سپس فصل‌ها بر ایجاد یک روایت جدید برای این از دست دادن ارتباط تمرکز می‌کنند و به خوانندگان کمک می‌کنند تا در مورد راهکارهای دلبستگی خود و نحوه کار بر روی درد، خشم و اندوه بیاموزند. بخش آخر بر کمک به خوانندگان تمرکز دارد که یاد بگیرند چگونه بیخشنند، رها کنند، امنیت را در خود ایجاد کنند و این راهکارها را در روابط آینده پیاده کنند.

این راهنمای قابل دسترس و همدلانه با پرداختن به همه اشکال روابط، از جمله از دست دادن خانواده و دوست، و به استناد به فروتنی فرهنگی، برای درمانگران و مراجعان نشان نوشته شده است تا به آنها کمک کند از تجربیات خود بیاموزند و توانایی

تبدیل شدن به منبعی برای خود را ایجاد کنند. خواندن آن برای درمانگران EFT و همچنین درمانگران زوج، ازدواج و خانواده ضروری است. کلا روزمن یک روانشناس بالینی و درمانگر و مربی EFT مستقر در کوئینزلند استرالیا است.

محتوا

پیشگفتار ورونیکا کالوس لیلی.....	۱۵
سپاسگزاری‌ها.....	۱۷
مقدمه.....	۱۹
تعهد به شما.....	۲۳
یادداشتی در مورد ضمائر و فرهنگ رابطه.....	۲۵
ساختار این کتاب.....	۲۷
بخش اول: بررسی وضعیت - الان کجا هستیم و چگونه به اینجا رسیدیم؟.....	۳۱
فصل ۱: چرا اینقدر درد دارد؟.....	۳۳
تئوری عشق و دل‌بستگی.....	۳۴
جنبه منفی وصل بودن به دیگری.....	۳۹
مقدمه‌ای بر درمان متمرکز بر هیجان.....	۴۲
یادداشتی در مورد ایمنی و مسئولیت‌پذیری.....	۴۴
چرا رو به شکست رفت؟.....	۴۶
چرخه‌های پریشانی در روابط.....	۴۷
چه چیزی برای شما کم بود؟.....	۵۱
پیام‌های کلیدی فصل ۱.....	۵۳
یادداشت‌ها.....	۵۴

فصل ۲: کجا همه چیز اشتباه پیش رفت؟.....	۵۷
درک پریشانی رابطه	۵۸
مقدمه‌ای بر راهکارهای دلبستگی	۶۱
چرخه‌ای که صمیمیت را مسدود کرد	۷۶
آیا می‌شد آن را تعمیر کرد؟	۷۸
هدایت یک رابطه در جریان با همسر سابق خود	۸۰
پیام‌های کلیدی فصل ۲	۸۲
یادداشت‌ها	۸۳

بخش دوم: پرورش درد - چه چیزی می‌توانم یاد بگیرم و چگونه رشد کنم؟ ۸۵.

فصل ۳: یادگیری در مورد راهکارهای دلبستگی خودتان.....	۸۷
شناسایی راهکارهای دلبستگی خود	۸۸
توسعه الگوی دیگری و الگوی خود	۹۲
چگونه راهکارهای دلبستگی تطبیقی خود را توسعه دادید	۹۳
تأثیر آسیب رابطه‌ای	۱۰۱
التیام رابطه به "بودن در رابطه" صدمه میزند	۱۰۴
پیام‌های کلیدی فصل ۳	۱۰۶
یادداشت‌ها	۱۰۷
فصل ۴: خشم و دلبستگی	۱۱۱
درس‌هایی که در مورد خشم آموختید	۱۱۲
واکنش‌های هیجانی به از دست دادن رابطه	۱۱۳
تأثیر راهکارهای دلبستگی بر سازگاری با از دست دادن یک رابطه	۱۱۷
نقش خشم در دلبستگی	۱۱۹
خشم سالم در مقابل خشم ناسالم	۱۲۳
یافتن حکمت در خشم	۱۲۶

۱۳۱	جلوگیری از گیر افتادن
۱۳۲	پیام‌های کلیدی فصل ۴
۱۳۳	یادداشت‌ها
۱۳۷	فصل ۵: اندوه و دل‌بستگی
۱۳۸	دیدگاه دل‌بستگی متمرکز از اندوه
۱۴۳	پردازش غم و اندوه شما
۱۴۹	مدیریت ارتباط هیجانی "بیش از حد" یا "ناکافی"
۱۵۳	دنیای هیجانی خود تنظیم کنید
۱۵۸	چه زمانی باید به دنبال کمک حرفه‌ای باشید
۱۵۸	پیام‌های کلیدی فصل ۵
۱۵۹	یادداشت‌ها
۱۶۱	بخش سوم: مشتاق - قدم بعدی برای من چیست؟
۱۶۳	فصل ۶: پذیرش و جداسازی
۱۶۴	وقتی زندگی به شما لیمو داد، لیموناد درست کنید
۱۶۷	معنا بخشیدن به رشد
۱۷۰	بخشش و رها کردن
۱۷۵	سازماندهی مجدد و جداسازی
۱۷۸	روایت بقای شما
۱۸۰	پیام‌های کلیدی فصل ۶
۱۸۱	یادداشت‌ها
۱۸۵	فصل ۷: کسب امنیت با خودتان
۱۸۶	به هر حال هیجان چه فایده‌ای دارد؟
۱۹۰	چگونه راهکارهای دل‌بستگی شما

۱۹۵	توجه به الگوی تنظیم هیجانات خود
۱۹۹	چگونه هیجانات خود را به طور موثر تنظیم کنیم
۲۰۷	پیام‌های کلیدی فصل ۷
۲۰۹	یادداشت‌ها
۲۱۱	فصل ۸: ایجاد امنیت در روابط آینده
۲۱۲	بازنمایی ذهنی و انتظارات دیگران
۲۱۵	ایجاد امنیت در یک رابطه جدید
۲۲۲	جستجوی راهکارهای دلبستگی ایمن در دیگری
۲۲۵	به دست آوردن و شکل دادن به امنیت همراه با یکدیگر
۲۲۸	خروج از الگوهای منفی که می‌تواند امنیت را تهدید کند
۲۳۳	جشن
۲۳۳	پیام‌های کلیدی فصل ۸
۲۳۶	یادداشت
۲۳۷	راهنمای موضوعی

پیشگفتار ورونیکا کالوس لیلی

چه کسی درد دلخراش پس از قطع رابطه را احساس نکرده است؟ چه در تنگنای یک شکست احساسی تازه باشید و چه در مورد عشق قدیمی "کسی که فرار کرد" درجا بزنید، این کتاب چراغ راهنما و پشتیبان خواهد بود. آنچه دکتر روزمن ارائه می‌دهد، نقشه راهی است که به افراد کمک می‌کند تا از نظر احساسی عشق از دست رفته را درمان کنند و زندگی خود را بازسازی کنند. او سالها تجربه بالینی خود را به عنوان روانشناس و درمانگر روابط به ارمغان می‌آورد تا به خوانندگان کمک کند تا خودآگاهی و بینش خود را در مورد آنچه که باعث دوام روابط می‌شود به دست آورند.

کتاب‌های زیادی وجود دارد که کلیشه‌های قدیمی درباره پشت سر گذاشتن جدایی‌ها را به جریان می‌اندازد. چیزی که در مورد زندگی پس از عشق تازه است این است که به ریشه شکست رابطه می‌رسد و به خواننده کمک می‌کند تا با زیرکی در مورد نقش خود در ایجاد یک رابطه ناامن فکر کند. شما در مورد الگوهای خود در روابط، واکنش‌های عاطفی و رفتارهای خود در زمانی که احساس امنیت نمی‌کنید، و اینکه چگونه ممکن است به طور ناخواسته باعث ایجاد ناامنی در همراه زندگی خود شوید و منجر به تعاملات ناراحت کننده شود، خواهید آموخت. این کتاب بر اساس درمان متمرکز بر هیجانات (EFT)، الگوی اساسی در درمان روابط، به عمق احساساتی می‌پردازد که معمولاً به عنوان بخشی از سوگواری عشق از دست رفته تجربه می‌شوند. این نه تنها نحوه کار بر روی هیجانات "بزرگ" آسیب دیده، اضطراب، خشم، غم، ناامیدی، گناه و غیره را روشن می‌کند، بلکه چگونگی تنظیم شدت آنها و استخراج خرد

ذاتی در آنها را نیز روشن می‌کند.

دکتر روزمن از دهه‌ها تحقیق در مورد هیجانات و پیوندهای رابطه‌ای استفاده می‌کند که در سراسر کتاب به همراه نمونه‌های موردی غنی از مراجعانی که به روشن کردن آنچه در حال یادگیری هستید کمک می‌کند. سوالات انعکاسی هوشمندانه درک شما را از خودتان ساختار می‌دهد و عمیق تر می‌کند. بخش "پیام‌های کلیدی" به شکل گرفتن نکات اصلی در پایان هر فصل کمک می‌کند و مرجعی آسان برای بازگشت به آن و تثبیت یادگیری شما را فراهم می‌کند.

بنابراین، این کتاب نه تنها از خوانندگان در جهت یابی در روند درمان حمایت می‌کند، بلکه به شما کمک می‌کند تا از نو بسازید و امنیت را در روابط آینده شکل دهید. نویسنده این اهداف را به روش‌های بسیار قابل دسترس و عملی انجام می‌دهد و تعادلی بین یادگیری، تأمل و ادغام ایجاد می‌کند. با این حال، آنچه در خواندن این کتاب بیش از همه مرا تحت تأثیر قرار داد، مراقبت و شفقت باورنکردنی بود که دکتر روزمن از طریق کلام مکتوب بیان می‌کند. در سراسر این کتاب، صدای یک درمانگر فوق‌العاده عاقل و عمیقاً همدل همراه شما خواهد بود که رشد شما را بر اساس پایه‌ای محکم از نظریه دلبستگی و تحقیق در مورد روابط نزدیک هدایت می‌کند. اگر می‌خواهید درک کنید که چگونه رابطه‌تان رو به وخامت گذاشته و ظرفیت ایجاد روابط قوی و مطمئن در آینده را توسعه دهید، بسیار سپاسگزار خواهید بود که این کتاب را انتخاب کردید!

دکتر ورونیکا کالوس-لیلی

درمانگر EFT، سرپرست و مربی دارای گواهینامه ICEEFT

یکی از نویسندگان کتاب کار متمرکز بر هیجان برای زوج‌ها: ما دو نفر

سپاسگزاری‌ها

من مدیون والدین فوق‌العاده‌ام هستم که شروعی ایمن در زندگی به من دادند. عجب هدیه‌ای.

من می‌خواهم از پروفسور سوزان جانسون به خاطر مشارکتش در پژوهش دل‌بستگی بزرگسالان و کار پیشگامش در توسعه درمان متمرکز بر هیجان (EFT) قدردانی کنم. او به معنای واقعی کلمه چهره رابطه درمانی را تغییر داده است. من از اینکه از او یاد گرفتم و در انجام کارهایی که برای بهبود روابط انجام می‌دهم از او الهام گرفتم سپاسگزارم. در طول سفرم توسط چند استاد درمانگر EFT مبتنی بر دل‌بستگی فوق‌العاده راهنمایی شده‌ام و می‌خواهم از آنها برای راهنمایی و حمایتشان در کمک به من برای رشد از جهات مختلف، چه از نظر شخصی و چه از لحاظ حرفه‌ای، تشکر کنم. دکتر ورونیکا کالوس-لیلی، دکتر کاترین ریم، و دکتر جنیفر فیتزجرالد، شما همگی برای من به عنوان منبع آرامش و الهام بسیار مهم بوده‌اید و خواهید ماند.

من می‌خواهم بینش جمعی افراد خاصی را که به من اجازه می‌دهند در قلب‌هایشان نفوذ کنم و وقتی وارد فضای درمانی من می‌شوند در عشقشان سهیم باشم، قدردانی کنم. این کتاب مجموعه‌ای از آموخته‌های من است که در طول زمان ساخته شده است، که با گشاده‌رویی و سخاوت انسان‌های شگفت‌انگیزی که به اندازه کافی خوش‌شانس بوده‌ام که در کنارشان قدم بزنم، امکان‌پذیر شده است. امیدوارم که این وسیله‌ای باشد برای به اشتراک گذاشتن خرد آنها، تا به دیگران کمک کند.

مقدمه

بیاید این کتاب را با یک اعتراف صادقانه شروع کنیم: من یک فرد رمانتیک ناامید هستم. من با تمام وجود در کار حفظ روابط در کنار یکدیگر هستم. به‌عنوان یک درمانگر روابط، سرمایه‌گذاری زیادی روی افراد دیگر برای یافتن و حفظ روابط عشقی، ترمیم آن‌ها در مواقعی که اشتباه می‌کنند، برای رشد با هم و حمایت از یکدیگر سرمایه‌گذاری می‌کنم. همه در خدمت شرایط "خوشبختی تا آخر عمر". من خودم را به اشکال مختلفی تغییر می‌دهم که به مردم کمک کنم تا با هم بمانند و عشقی پایدار پیدا کنند. همانطور که گفتم، من واقعاً یک رمانتیک ناامید هستم.

بنابراین، در ایجاد کتابی در مورد نجات از یک رابطه از دست رفته، مکان عجیبی برای یافتن خودم است. من یک روانشناس بالینی هستم که در بیشتر دوران کاری خود، بیشتر با افرادی کار کرده‌ام که هم با خودشان و هم با روابطشان در کشمکش هستند. من به پتانسیل شفابخش رابطه‌های ایمن با کسانی که برای ما اهمیت بیشتری دارند معتقدم. من مطالعه حرفه‌ای خود را به منابع تئوری دل‌بستگی اختصاص داده‌ام (همانطور که بعداً مورد بحث قرار می‌گیرد) و بهترین درمان‌های مبتنی بر دل‌بستگی مانند درمان متمرکز بر هیجان (EFT) را مطالعه کرده‌ام و در مورد آنها یاد گرفته‌ام، که همگی به نفع کمک به مردم برای ایجاد امنیت در مهمترین روابط عاشقانه‌شان است. من یک مربی بین‌المللی در EFT شده‌ام و به آموزش و توسعه حرفه‌ای درمانگران در سراسر استرالیا و جهان کمک می‌کنم و در مورد تأثیر شگفت‌انگیز دل‌بستگی ایمن و ارتباط مثبت بر سلامت انسان صحبت می‌کنم. بنابراین، من فکر می‌کنم شما متوجه

شده‌اید؛ من تماماً طرفدار ارتباط و عشق هستم. رمانتیک (آگاه) ناامید.

کار با روابط انسانی چیزهای زیادی در مورد عظمت احساساتی که وقتی قلب خود را به دیگری می‌سپاریم و شجاعت شگفت‌انگیزی که برای ترمیم رابطه‌های شکسته لازم است به من آموخت. من احساس افتخار می‌کنم که اجازه داشته باشم شاهد شاهکارهای شجاعانه عشقی باشم که در فضای درمانی خود در برابر خود می‌بینم.

وقتی افراد به خاطر رابطه‌شان، با وجود درد و ترس قابل توجه، به خطر می‌افتند که قلبشان را باز کنند، اتفاقات شگفت‌انگیزی برای آنها و روابطشان رخ می‌دهد. من از انسان‌های شگفت‌انگیزی الهام گرفته‌ام که می‌توانم با آنها این مسیر را طی کنم. مردم وقتی واقعاً رابه‌شان برایشان اهمیت دارد، بسیار قوی و انعطاف‌پذیر هستند. آنها قادر به فروتنی، انعطاف‌پذیری، رشد و سخاوت هستند. دیدن خطرپذیری و رسیدن مردم و در آغوش کشیدن ایمن در رقص ارتباط و تداعی اینکه دلبستگی ایمن است، هیبت‌انگیز است. تماشای تبدیل روابط پریشان که به پناهگاهی امن برای عشق، پذیرش، حمایت و رشد، سوخت مخزن من به عنوان یک درمانگر و به عنوان یک انسان است. وقتی خوب پیش می‌رود، وقتی افراد این سفر جاده‌ای را طی کرده‌اند، انگار آتش بازی شروع می‌شود، شب به خانه می‌روم و به معنای واقعی کلمه شادی می‌کنم.

زندگی حرفه‌ای من به این موضوع مربوط می‌شود. سپس می‌توانید تصور کنید که زمان غم‌انگیزی برای من است وقتی افرادی که واقعاً به آنها اهمیت می‌دهم این تصمیم سرنوشت‌ساز را می‌گیرند که نمی‌توانند با هم بمانند، فقط صبرشان "تمام" شده است و تمام شده است. وقتی خیانت یکی از طرفین به یک توافق مشترک، اعتمادی را که قابل تعمیر نیست را از بین می‌برد، من در بخشی از رنج شریک هستم. وقتی مردم به این نتیجه می‌رسند که دیگر همدیگر را خوشحال نمی‌کنند یا اینکه نمی‌خواهند به تلاش کردن ادامه دهند، من در تلاش بیش از حد خود گیر می‌کنم. وقتی یکی از آنها با خبر ویران‌کننده‌ای که فرد مهم زندگی‌شان آنها را ترک کرده و دیگر برنمی‌گردند، من همراه با او رنج می‌برم. هنگامی که یکی از آنها اذعان می‌کند که باعث درد همراه زندگی خود شده است و نمی‌تواند زمان را به عقب برگرداند و این درد را از بین ببرد، من در

این درماندگی با او شریک می‌شوم. هنگامی که متوجه می‌شوند چیزی که تغییر کرده است دوباره مثل قبل نخواهد شد، این به سرانجام رسیدن را در چشمان آنها می‌بینم. وقتی می‌بینم آدم‌های خوب این‌گونه صدمه می‌بینند، دلم می‌سوزد، اما گاهی اوقات درواقع این جایی غم انگیز است که ما در آن قرار می‌گیریم. درد آور است. این چیزی نیست که من به عنوان یک درمانگر رابطه خود را به آن متعهد کردم. این آن چیزی نیست که انسان‌های شجاعی که دلشان را به دیگری داده بودند، هنگام عزیمت به آن سفر شادی آور عاشق شدن، برنامه ریزی کردند. همانطور که یک پزشک امیدوار است با وجود هر مشکلی، بیمار را به سلامتی اش بازگرداند، گاهی اوقات امری اجتناب‌ناپذیر رخ می‌دهد و آنها تسلیم می‌شوند.

تعهد به شما...

این کتاب از تاریکی ویرانی این رابطه‌های گرانبها زاده شده است. زاده شدن با درد از دست دادن، رنج بی عدالتی، ناامیدی از تنهایی، و این که چگونه دوباره احساس خوشبختی کنید. از جایی رشد کرده است که شما احساس شگفت انگیز عشق و ارتباط را می‌شناسید و آرزوی آن را دارید و در عین حال ویرانی خرابه‌های آن را تجربه کرده اید. خواننده ی عزیز، صمیمانه‌ترین امید من این است که این کتاب بتواند کمکی را به شما ارائه دهد تا در آن تاریک‌ترین لحظات، نوری کوچک به شما بدهد. نور کوچکی که امیدوارم تبدیل به پرتوی قوی برای یافتن راه خروج و تماس با خود و آینده‌ای شود که می‌خواهید. امید من این است که در رنج خود احساس حمایت کنید و از آن تاریک‌ترین مکان‌ها رشد و امید پیدا کنید. من آنجا با شما خواهم بود، همراه با بسیاری از انسان‌های خاص که افتخار همکاری با آنها را داشتم. من به شما کمک خواهم کرد تا به برخی از این سوالات پاسخ دهید:

"چرا عشق اینقدر درد دارد؟"

"آیا من از این جان سالم به در خواهم برد؟"

"چگونه می‌توانم دوباره عشق را پیدا کنم؟"

"این منم؟"

"چطور رها خواهم کرد؟"

"چگونه می‌توانم دوباره اعتماد کنم؟"

"من چه کار کردم که لیاقت این را داشته باشم؟"

"آیا من افراد اشتباهی را انتخاب می‌کنم؟"

"چگونه مطمئن شوم که الگوهای گذشته را تکرار نمی‌کنم؟"

"دفعه بعد چگونه این کار را متفاوت انجام دهم؟"

یادداشتی در مورد ضمائر و فرهنگ رابطه

ممکن است در سراسر این کتاب متوجه شوید که من از اصطلاح "زوج" صرفه‌جویی می‌کنم و بیشتر اوقات از عبارت "رابطه" یا "همراه" استفاده می‌کنم. در حالی که من تایید می‌کنم که بسیاری از مردم به‌طور عاشقانه با هم رابطه دارند و تصمیم می‌گیرند که به توافقات وفاداری تک‌همسری بپردازند، دیگران این کار را نمی‌کنند. وقتی در مورد همراه‌ها یا تعاملات بین فردی به گونه‌ای صحبت می‌کنم که نشان دهنده فقط دو عضو می‌باشد، برای زوج‌ها مناسب است، هر جفت خرده سیستم مخصوص به خود با ساختار خاص خود در گروه بزرگتر است. من هیچ انتظار یا فرضی ندارم که تنها راه پیشگیری از آسیب، تک همسری است. مفاهیمی که در مورد آنها صحبت می‌کنیم به هر رابطه نزدیکی مربوط می‌شود، خواه رابطه عاشقانه، افلاطونی یا خانوادگی. در واقع، وقتی صحبت از مسائل عاشقانه می‌شود، ساختار و تعریف رابطه در پس زمینه محو می‌شود. ما در مورد چیزی بسیار عمیق‌تر صحبت می‌کنیم؛ ما در مورد رابطه‌های عاطفی صحبت می‌کنیم. و رابطه‌ها وقتی شکسته می‌شوند صدمه می‌بینند. ما در مورد این صحبت می‌کنیم که چگونه مردم پیوند می‌خورند، چگونه از دست دادن یا تغییر آن رابطه جان سالم به در ببرند، و چگونه رابطه‌های جدید (و شاید قوی‌تر) را در حرکت رو به جلو ایجاد کنیم.

من ضمائر و نمونه‌های روابط را با هم ترکیب می‌کنم، تا جایی که ممکن است نام‌های خنثی جنسیتی را انتخاب کنم و از "آنها" به عنوان ضمیر انتخابی استفاده کنم تا تعصب جنسیتی را از بین ببرم و به خواننده این امکان را بدهم که امیدوارانه با همه

مثال‌ها ارتباط برقرار کند و احساس کند از هیچ کدام طرد نشده است. نمونه‌هایی از روابطی که به آنها اشاره می‌کنم مجموعه‌ای از داستان‌های بسیاری از افراد است که در تمرین خود با آنها مواجه شده‌ام و تمام جزئیات فردی برای محافظت از حریم خصوصی تغییر کرده است. مثال‌ها ممکن است شامل دو عضو باشد، یا ممکن است یکی از افراد را در یک گروه بزرگ‌تر یا گروه خویشاوندی متمرکز کند که در آن همراهی اولیه وجود ندارد، و دیگران ممکن است روی یک رابطه باز متمرکز شوند که در آن یک زوج اولیه واضح وجود دارد. هدف در اینجا شامل همه سبک‌های رابطه و تمرکز بر ارتباط بین فردی و معنای عمیق نهفته در هر رابطه مشترک، بدون توجه به زمینه است.

این کتاب در مورد روابط است؛ انواع روابط و صدمه‌ای که در اثر از دست دادن آنها ایجاد می‌شود. به هر حال، عشق عشق است و رابطه‌های دلبستگی پیوندهای قلبی هستند، و وقتی شکسته می‌شوند، بدون توجه به زمینه، دیوانه وار درد می‌کنند.

ساختار این کتاب

همانطور که همه سفرهای معنی دار ناگزیر انجام می‌شوند، ما در قسمت اول با بررسی وضعیت فعلی شما شروع خواهیم کرد. به این کتاب به عنوان یک کمک راهنما در این تاریک‌ترین لحظات فکر کنید. ممکن است متوجه شوید که در خواندن خود پس و پیش می‌شوید، زیرا یک بخش در زمان‌های خاصی از فرآیند شما بیش از دیگری طنین‌انداز می‌شود. فصل ۱ به بررسی این موضوع می‌پردازد که چرا ما اینقدر به ارتباط محبت‌آمیز نیاز داریم و چرا وقتی همه چیز اشتباه می‌شود یا زمانی که پایان می‌یابد، این خیلی دردناک است. ما شروع به بررسی تئوری دلبستگی می‌کنیم و اینکه چگونه مضامین دلبستگی در پویایی روابط ظاهر می‌شوند، خواه ایجاد دلبستگی ایمن یا نایمن بین افراد باشد. ما به آنچه که این تحقیق در مورد پریشانی رابطه به ما نشان می‌دهد و اینکه چگونه افراد می‌توانند درگیر الگوهای گیج‌کننده گسست عاطفی شوند که رابطه آنها را تهدید می‌کند و حتی می‌تواند آن را از بین ببرد، نگاه می‌کنیم. من به شما کمک خواهم کرد تا با نگاه کردن به آنچه که ممکن است در رابطه(های قبلی) شما گم شده باشد، به عنوان فردی که نیازهای دلبستگی معتبر و سالمی دارد، فکر کنید، تا بتوانیم روند ارتباط با عمیق‌ترین نیازها و آرزوهای دلبستگی شما را آغاز کنیم.

در فصل ۲، ما وقت خود را صرف بررسی این می‌کنیم که چگونه روابط می‌توانند چنان در هم پیچیده شوند که دیگر هیچ چیز منطقی نباشد، که ماندن در آن خیلی دردناک است اما شاید کاملاً مشخص نباشد که تمام شده است. وقت خود را صرف این می‌کنیم که چگونه بفهمیم چه چیزی و چرا اشتباه شده است. ما به راهکارهای

دلبستگی و چرخه‌های پریشانی که ممکن است باعث ایجاد و تشدید فاصله و فرسایش رابطه محبت‌آمیز شما شده باشد، نگاه خواهیم کرد. ما این کار را برای ایجاد یک روایت جدید در حول و حوش زمانی که شما به اشتراک گذاشتید و از دست دادن این ارتباط انجام می‌دهیم؛ که می‌توانید نقاط قوت این رابطه گذشته را جشن بگیرید و از بخش‌های دردناک آن درس بگیرید. ما به شما کمک می‌کنیم تا راهی برای استفاده از این فقدان برای رشد پیدا کنید. در این فصل، ما به این موضوع می‌پردازیم که چگونه می‌توان در تماس مداوم برای افرادی که همچنان در مدار یکدیگر هستند، پیمایش کرد. در طول این کتاب، ما این ایده‌ها را با هم بررسی خواهیم کرد و تا زمانی که درد تصویری دور در آینه دید عقب شما باشد به آن خواهیم پرداخت.

در بخش دوم، ما از نگاه کردن به آنچه که ممکن است در رابطه گذشته شما اشتباه بوده است، به تمرکز روی شما و کمک به شما برای عبور از درد و رنج از دست دادن تغییر روش دادیم. در فصل ۳، ما بر ایجاد آگاهی در مورد خود و ارتباط با یادگیری در مورد راهکارهای دلبستگی خود تمرکز می‌کنیم. ما تأثیر معنادارترین روابط شما را در طول زندگی بر انتظارات و باورهای شما در مورد نزدیکی و همچنین باورهای شما در مورد شایستگی خود بررسی خواهیم کرد. ما به این نگاه می‌کنیم که چگونه آسیب‌های رابطه‌ای گذشته می‌توانند زخم‌هایی بر جای بگذارند که ممکن است در روابط بعدی شعله‌ور شوند و چگونه این تجربیات قدرتمند می‌توانند نحوه ظاهر شدن شما در ارتباط و انتظارات شما از ارتباط را شکل دهند. ما قصد داریم به شما کمک کنیم تا خود را بهتر بشناسید.

در فصل ۴، ما شجاعانه وارد آزاردهنده‌ترین عنصر از دست دادن می‌شویم. ما به خشم و عصبانیت متمایل می‌شویم. ما بررسی می‌کنیم که با درماندگی و بی‌عدالتی چه کنیم، در جایی که اقدامات منفی مسئولیتی بر عهده نمی‌گیرد، جایی که هیچ‌کس مورد بازخواست قرار نمی‌گیرد، جایی که شما می‌توانید بر ناعادلانه بودن وضعیت خود غلبه کنید. ما به این می‌پردازیم که چگونه بی‌عدالتی، درماندگی و ناامیدی را کنترل کنید، چگونه تعادل و صدای خود را دوباره پیدا کنید، و چگونه برای خود قهرمان شوید. ما بر

عملکرد خشم شما، ترس در زیر خشم و اینکه چگونه دیگر هرگز چنین احساسی نکنید تمرکز می‌کنیم. این کتاب درسی نیست. این کتابی است در مورد انسان بودن با همراهی من تا هم به عنوان یک هم‌نوع و هم به عنوان یک متخصص آگاه سفر شما را راهنمایی کند.

در فصل ۵، ما عمیقاً در غم از دست دادن فرو می‌رویم. ما برای این درد عظیم از فقدان مهم نام می‌گذاریم، آن را برای خود می‌کنیم و برای آن جا باز می‌کنیم و می‌بینیم که چگونه می‌توانید در کنار خودتان باشید و از دیگران به عنوان پشتیبان در این سخت‌ترین لحظات ناامیدکننده استفاده کنید. دوست داشتن دیگری به معنای باز گذاشتن خود برای آسیب دیدن است، و هنگامی که ما یک رابطه عاشقانه را از دست می‌دهیم، درد و اندوه حسی درونی است. ما راهی به درون و از میان غم و اندوه خواهیم یافت و به راهکارهای عملی برای سوار شدن بر امواج هیجانات تا زمانی که طوفان شروع به عبور کند، نگاه خواهیم کرد، همانطور که ناگزیر خواهد بود.

در قسمت سوم، ما مشتاقانه منتظر اتفاقات بعدی شما هستیم. تمرکز ما اکنون بر روی بستن فصل رابطه عشقی از دست رفته/تغییر یافته شما و ساختن آینده‌ای شاد و سالم است. مکانی که در آن شما به خودآگاهی برای شناخت خود و الگوهای خود و با دانش در مورد دلبستگی ایمن مسلح هستید. در فصل ۶، ما بر رها کردن، جدا شدن از عشق از دست رفته و رشد فراتر از درد این فقدان تمرکز می‌کنیم. ما به بخشش خود و دیگری نگاه می‌کنیم تا به روشی جدید به جلو حرکت کنیم. ما بر روی وظیفه مهم تغییر و ایجاد سیستم پشتیبانی شما تمرکز می‌کنیم تا ارتباطات مثبت شما را با کسانی که شما را تغذیه می‌کنند و بالا می‌برند، به حداکثر برسانیم. ما این فقدان را به عنوان بخشی از روایت بقای شما بازتعریف می‌کنیم تا دیگر نتوانید با حسرت یا درد به آینده خود نگاه کنید، اما اکنون بتوانید نگاه خود را محکم به سوی آینده معطوف کنید.

در فصل ۷، ما به ایجاد امنیت در درون خود نگاه می‌کنیم - چگونه در دنیای هیجانی خود به روشی متعادل حرکت کنید و خودتان را کاملاً بشناسید و دوست بدارید. ما بررسی می‌کنیم که شما بدون این رابطه چه کسی هستید و چگونه می‌توانید

منع آرامش و حمایت برای خود باشید. ما با هم زیبایی‌های دنیای هیجانی درونی شما را هماهنگ می‌کنیم و مکان‌های دردناک را با دلسوزی نگه می‌داریم تا خرد و قدرتی را که در آنجا یافت می‌شود استخراج کنیم. ما به استفاده از این هماهنگی فوق‌العاده برای راهنمایی شما به نیازها و ارزش‌های خود نگاه خواهیم کرد تا بتوانند مسیر شما را به جلو هدایت کنند. این فصل در مورد یادگیری این است که چگونه با مهربانی و شفقت با خود رفتار کنید و نیازهای خود را در رابطه بعدی خود از دست ندهید.

در نهایت، در فصل ۸، ما بر این تمرکز خواهیم کرد که چگونه این تعادل هیجانی فوق‌العاده، خودآگاهی و امنیت را در رابطه صمیمی بعدی خود بیآوریم. ما به این خواهیم پرداخت که چگونه با امنیت خود رهبری کنیم، چگونه دلبستگی ایمن را در دیگران تشخیص دهیم، و آنها را به سمت خود بکشانیم. البته، ما سپس چگونگی ایجاد رابطه مورد نظر خود را با ایجاد امنیت در رابطه‌های هیجانی جدید خود بررسی خواهیم کرد. ما چگونگی تشخیص و اجتناب از پویایی‌های نامطلوب رابطه و چگونگی کسب امنیت را با هم در حین ایجاد رابطه محبت‌آمیز با شخص خاص در نظر خواهیم گرفت. در پایان این کتاب، امیدوارم که در فقدان خود احساس حمایت و آرامش کرده باشید، در دانش در مورد دلبستگی و روابط سالم رشد کرده باشید، و بینش بیشتری نسبت به راهکارهای دلبستگی و نیازهای دلبستگی خود داشته باشید. من امیدوارم که شما این را به یک زندگی با پذیرش خود و رابطه ایمن با افراد خاص در زندگی خود منتقل کنید. این آرزوی من برای شما و همه ماست؛ همه انسان‌های ناقص سعی می‌کنند راه ما را در زندگی پیدا کنند. با دستی برای گرفتن در تاریکی خیلی راحت تر است.



بخش اول

بررسی وضعیت - الان کجا هستم و

چگونه به اینجا رسیدم؟



فصل ۱

چرا اینقدر درد دارد؟

بیا بید با بررسی آنچه در حال حاضر اتفاق می‌افتد شروع کنیم. آیا شما در یک رابطه مشکل دار هستید و نمی‌دانید که آیا این رابطه تمام شده است یا فقط در یک مرحله وحشتناک است؟ آیا از دست دادن اخیر یک رابطه متحیر شده‌اید و به این فکر می‌کنید که کجا همه چیز اشتباه بوده است؟ آیا از رابطه‌ای که به دلایل بسیار واضح پایان یافته است احساس گزند می‌کنید و از خود می‌پرسید که چگونه هرگز و هیچوقت دوباره خود را در همان نقطه پیدا نکنید؟ آیا اخیراً ارتباط محبت آمیز خود را با دیگری بازسازی کرده‌اید بطوریکه آنها اکنون یک دوست باشند و دیگر یک دل‌باخته نباشند؟ هر جا که در حال حاضر خود را پیدا کنید، تصور می‌کنم که به شدت دردناک است. از دست دادن عشق یکی از دردناک‌ترین تجربیاتی است که ما به عنوان انسان می‌توانیم تجربه کنیم. امیدوارم این فصل اول به شما کمک کند تا بفهمید چرا اینقدر دردناک است، چرا شجاعانه است که به خود اجازه دهید دیگری را دوست داشته باشید، و چرا روابط ممکن است به طرز وحشتناکی اشتباه پیش برود.

من قصد دارم شما را با اطلاعات قدرتمندی در مورد تئوری دلبستگی، عشق و رابطه مسلح کنم تا بتوانید شروع کنید به آشتی دادن اینکه اکنون در کجا هستید و چگونه به اینجا رسیده‌اید. من می‌خواهم در ابتدا با بررسی این موضوع شروع کنم که چرا ما

انسان‌ها برای ایجاد ارتباطات محبت آمیز ساخته شده‌ایم - همچنین، چرا نمی‌توانیم از ورود به ارتفاعات سر به فلک کشیده و سقوط به عمیق‌ترین اعماق خودداری کنیم، وقتی به خود اجازه می‌دهیم فرد خاصی را دوست داشته باشیم. سپس می‌خواهیم آنچه که ما از با ارزش‌ترین روابط خود برای شکوفایی در زندگی نیاز داریم و اینکه چرا این روابط ممکن است اشتباه پیش بروند را بررسی کنیم.

تئوری عشق و دلبستگی

یک بار شنیدم که یکی از همکاران می‌گفت مطمئن‌ترین راه برای وارد شدن به یک درگیری عاطفی با کسی این است که او برای شما مهم باشد. وقتی قلب خود را به روی دیگری باز می‌کنیم، آنها را برای بهزیستی خود مهم می‌کنیم. این بدان معنی است که آنها به دلیل اهمیتی که برای ما دارند، این قدرت را دارند که ما را بالا ببرند یا ما را نابود کنند (به طور مثال). اگرچه ممکن است در اینجا به خاطر اینکه گزینه جذابی باشید به فکر بستن قلب خود به روی دیگری باشید، این چیزی نیست که من از آن دفاع کنم. من می‌خواهم خطر و درد ذاتی ناشی از اجازه دادن به کسی که برای ما مهم هست را عادی کنم. دوست داشتن دیگری خطرناک است. بدون شک شما در حال حاضر تمام جنبه‌های منفی آن را احساس می‌کنید و ممکن است مزایا آنقدر دور به نظر برسد که آنها را ناچیز جلوه دهد. منتظر بمانید، این به جای خوبی می‌رسد.

به زبان ساده، دردناک است زیرا مهم است. وقتی با کسی رابطه برقرار می‌کنیم، به او اجازه می‌دهیم برایمان اهمیتی عمیق داشته باشد. در اصطلاح دلبستگی، آنها به یک "شخصیت دلبستگی" تبدیل می‌شوند. هر کسی نمی‌تواند برای ما یک شخصیت دلبستگی شود. ما افراد ویژه‌ای را انتخاب می‌کنیم که برای ما ارزش زیادی دارند و ما به آنها قلب خود را هدیه می‌دهیم. در عوض، ما قلب آنها را نگه می‌داریم. ما این کار را ساده انجام نمی‌دهیم و امیدواریم که این خطر بین ما و دیگری خاص ما متقابل باشد. این افراد خاص در مواقعی که احساس لرزش می‌کنیم به مکانی امن تبدیل می‌شوند و زمانی که به تقویت نیاز داریم منبع تشویق هستند. با نشان دادن آسیب پذیری خود در