

ستون‌های صمیمیت

(اصول زوج درمانی به شیوه Cbt و Act؛ ویژه درمانگران)

مؤلف

آزیتا باقری



روان آگاه

محتوا

بخش اول: زوج درمانی	۹
فصل اول: کلیات و مفاهیم	۱۱
رضایت زناشویی	۱۴
دلزدگی زناشویی	۱۵
عواملی که منجر به دلزدگی زناشویی می شود	۱۸
برقراری ارتباط و رضایت زناشویی	۱۹
مبانی و اهداف زوج درمانی چیست؟	۲۱
نقش درمانگرها در زوج درمانی	۲۳
مزایای زوج درمانی در رفع مشکلات خانوادگی	۲۴
زمان مورد نیاز به زوج درمانی	۲۴
مبانی زوج درمانی	۲۷
چه عواملی بر رابطه میان زوجها تأثیر می گذارند؟	۲۸
زوجها می توانند عشق بورزند؟	۲۹
زوج درمانی و ازدواج های خوشبخت	۳۱
فصل دوم: زوج درمانی چیست؟	۳۳
انواع زوج درمانی	۳۶

بخش دوم: زوج درمانی با رویکرد شناختی رفتاری.....	۴۱
فصل سوم: زوج درمانی شناختی رفتاری	۴۳
فرآیند درمان در زوج درمانی شناختی - رفتاری.....	۴۴
مداخلات درمانی در زوج درمانی شناختی - رفتاری.....	۴۵
مداخلات درمانی جهت تغییرات شناختی.....	۴۵
فن‌های درمان شناختی.....	۴۶
مداخلات درمانی جهت بهبود مهارت‌های رفتاری.....	۴۷
توافقات‌های تبادل رفتاری.....	۴۸
جرات‌آموزی.....	۴۹
تمرین رفتاری.....	۵۰
مداخلات درمانی جهت بهبود مهارت‌های ارتباطی.....	۵۰
آموزش مهارت‌های ارتباطی.....	۵۱
دستورالعمل جهت ایجاد مهارت‌های شنیداری و کلامی.....	۵۱
تعیین تکلیف منزل.....	۵۱
برنامه‌ریزی فعالیت‌ها.....	۵۳
خود نظارتی.....	۵۴
تعیین تکلیف رفتاری.....	۵۴
زوج درمانی گروهی.....	۵۵
امکانات زوج درمانی گروهی.....	۵۶
 فصل چهارم: اصول عملی زوج درمانی شناختی رفتاری.....	 ۵۹
انعطاف‌پذیری.....	۶۰
ارزیابی در رویکرد شناختی - رفتاری.....	۶۲
بازخورد و تنظیم هدف در رویکرد شناختی - رفتاری.....	۶۶
مداخلات رفتاری: تغییر رفتاری هدایت شده در رویکرد شناختی - رفتاری.....	۶۹

۷۳	بهبود بخشیدن ارتباط: مهارت‌های شنیداری و بیانی در رویکرد شناختی- رفتاری.....
۷۳	مکالمه‌های به اشتراک گذاشتن افکار و احساسات.....
۷۴	برای گوینده:.....
۷۵	برای شنونده:.....

بخش سوم: زوج درمانی با رویکرد پذیرش و تعهد..... ۷۷

فصل پنجم: زوج درمانی به شیوه پذیرش و تعهد ۷۹

۸۵	فرایندهای زیربنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۸۷	(الف) پذیرش.....
۸۹	(ب) گسلش شناختی.....
۹۰	(ج) خود به عنوان زمینه.....
۹۱	(د) تماس با زمان حال و اکنون.....
۹۱	(ه) ارزش‌ها.....
۹۲	(و) عمل متعهدانه.....
۹۳	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۹۶	روان درمانی زوجین به شیوه پذیرش و تعهد.....
۹۷	مزایا و معایب زوج درمانی با رویکرد اکت (ACT).....
۹۸	مزایای زوج درمانی با رویکرد اکت.....
۹۸	معایب زوج درمانی با رویکرد اکت.....
۹۹	چگونه زوج درمانی ACT به زوجین کمک می‌کند؟.....
۱۰۰	تکنیک‌های زوج درمانی با رویکرد اکت.....
۱۰۱	زوج درمانی اکت برای چه کسانی مناسب است؟.....
۱۰۲	مشکلاتی که ACT در زوج درمانی می‌تواند حل کند.....

فصل ششم: راهبردهای زوج درمانی با رویکرد پذیرش و تعهد (با تأکید بر

انطباق یافتگی زوجی)..... ۱۰۵

مراحل درمان..... ۱۰۸

قدم اول: شناسایی طرحواره‌ها و برانگیزاننده‌های آنها..... ۱۰۸

آشنایی با طرحواره‌های همسران..... ۱۰۹

ویژگی‌های طرحواره‌های همسران..... ۱۰۹

قدم دوم: شناسایی راهبردهای اجتناب تجربه‌ای..... ۱۱۰

رفتارهای مقابله‌ای شایع در روابط..... ۱۱۰

قدم سوم: توصیف مفهوم بندی چرخه‌ای که زوج‌ها گرفتار آن شده‌اند..... ۱۱۱

کارآمدی SCBها - ارائه مفهوم بندی به زوج‌ها..... ۱۱۱

قدم چهارم: کارآمدی و ایجاد ناامیدی سازنده..... ۱۱۲

قدم پنجم: روش‌سازی ارزش‌ها برای همسران..... ۱۱۲

قدم ششم: شناسایی اعمال همسو با ارزش‌ها و لحظات انتخاب..... ۱۱۳

قدم هفتم: شناسایی موانع اقدامات ارزش‌مدار و تشخیص لحظات انتخاب..... ۱۱۳

قدم هشتم: تمرین همجوشی زدایی به منظور کاستن از تأثیر افکار برخاسته از طرحواره بر

روی رفتار..... ۱۱۴

قدم نهم: پرورش پذیرش و توجه آگاهی به منظور کار بر روی هیجانهای برخاسته از

طرحواره که مانع اعمال همسو با ارزش‌ها میشوند..... ۱۱۴

قدم دهم: تمرین فنون ارتباط موثر به منظور افزایش مهارتهای حل تعارض..... ۱۱۶

قدم یازدهم: حل مسئله مبتنی بر ارزش‌ها برای زوج‌ها..... ۱۲۰

گام‌های حل مسئله مبتنی بر ارزش: ۱۲۰

قدم دوازدهم: دیدگاه‌گزینی انعطاف‌پذیر برای زوج‌ها..... ۱۲۱

نقش رویکرد پذیرش و تعهد در روابط زوجین..... ۱۲۵

منابع ۱۲۷



بخش اول
زوج درمانی



فصل اول

کلیات و مفاهیم

یکی از جستجوهای اصلی ذهن بشر، احساس خوشبختی و لذت بردن از زندگی است. این همان روشی است که اصول همه تلاش‌های انسان‌ها را شکل می‌دهد. همه مذاهب‌ها و آیین‌های معنوی، همه فلسفه‌ها و ایدئولوژی‌ها، همه هنر و ادبیات، همه اختراعات علمی و فن‌آوری و مداخلات درنهایت بر شخص انسان برای اجرای این یک هدف - خوشبختی معطوف شده‌اند! بله، بشر می‌خواهد خوشحال و راضی باشد، تا بتواند یک زندگی بدون استرس و تنش را سپری کند. جستجو برای خوشبختی در اصل جایگاه مهمی را در زندگی بشر به همراه دارد. بسیاری از تحقیقات بر این نکته تأکید کرده‌اند که جستجوی خوشبختی، حالتی است که مردم از همه جنبه‌های زندگی به دنبال به‌دست آوردن آن هستند. محققان ثابت کرده‌اند که خوشبختی موجب پیامدهای مثبت و سالم می‌شود که به نفع افراد، خانواده‌ها و جوامع است. علاوه بر این، افراد خوشحال به احتمال بیشتری هم از درون و هم از بیرون، سطوح بیشتری از رشد شخصی، رضایت، خلاقیت و انعطاف‌پذیری را تجربه می‌کنند. ازدواج یک رسم رایج اجتماعی است و افراد با وارد شدن به این وصلت به دنبال رضایت و خرسندی از زندگی هستند. این امر، پدیده رایجی است که در همه فرهنگ‌ها و قاره‌ها از آغاز تاریخ بشر یافت می‌شود. ازدواج یک نهادی منحصربه‌فرد است که به افراد کمک می‌کند تا کمال و معنای زندگی را بیابند و به عنوان منبعی از خوشبختی افراد عمل می‌کند. از این رو، ازدواج در اصل یک

عامل تلفیقی از زندگی اجتماعی می‌باشد که دو نفر در کنارهم گردهم می‌آیند و استعداد و توانایی‌های خود را به دلیل به‌دست آوردن نیازها و ضرورت‌های خود شریک می‌شوند. پیوند زناشویی به عنوان اساسی‌ترین روابط انسانی در نظر گرفته می‌شود چون نه تنها عشق و لذت جنسی را فراهم می‌کند بلکه باعث می‌شود فرد از تنهایی، احساس صلح و رضایت اطمینان حاصل کند. ازدواج باعث به وجود آمدن امنیت مالی و امنیت در امور اقتصادی، محافظت در برابر ناامن‌های عاطفی می‌شود و از این رو ساختارهای اولیه را در جهت شکل‌گیری خانواده‌ها و نسل آینده فراهم می‌کند؛ به عبارت دیگر، فینکل^۱ و همکاران (۲۰۱۳) ادعا می‌کنند که یک ازدواج شاد و سالم، عامل مؤثری در جهت خوشبختی انسان محسوب می‌شود چون منبعی از کمال و سلامت روانی و فیزیولوژیکی محسوب می‌شود. از این رو، ازدواج پایه و منبعی برای بشر در جهت به‌دست آوردن خوشبختی، تحقق و رضایت است. از این رو، یک ازدواج رضایت‌بخش، یکی از مهم‌ترین اهداف بشر در همه فرهنگ‌ها و قاره‌ها می‌باشد که به‌نوبه خود، دستیابی به واقعیت کامل از استعدادهای انسانی را تسهیل می‌کند (غدیری بیدهندی، ۱۳۹۹).

یک نقطه قوت قابل توجهی در این زمینه وجود دارد که افراد متأهل در مقایسه با افراد غیر متأهل، طلاق گرفته و افراد مجرد، شادتر هستند و رضایت بیشتری از زندگی دارند، چون آنها کسی را برای شریک بودن و حمایت کردن دارند، آنها کسی را دارند که در طول مسیر زندگی همراه آنها هستند و به یکدیگر وابسته هستند. یک سنجش اخیر که کانادا توسط انجمن ملی تحقیقات اقتصادی انجام گرفت، ادعا می‌کند که اگر زوج‌های متأهل در چهارچوب عشق رمانتیک در مرحله اولیه از خوشبختی بیشتری لذت ببرند، توسط شریک زندگی در مقابل استرس از فشار کاری در طول سال‌های فعالیت حمایت می‌شوند و از نگاه کردن به بچه‌ها و احاطه شدن توسط آنها در مراحل اولیه زندگی متأهلی لذت می‌برند. این گزارش تصریح می‌کند که روابط صمیمی و متعهد در طولانی‌مدت منجر به سلامت طولانی‌مدت می‌شود. ازدواج یک تعهد دوطرفه

^۱ Finkel

دو فرد بزرگسال عاشق و مسئول با هدف تجربه آرامش، خوشبختی، سلامت جسمانی، عاطفی و روانی و امنیت و درنهایت تشکیل یک خانواده است. ازدواج یک نهاد اجتماعی مهم و اساسی است که به دو فرد بالغ کمک می‌کند تا ظاهراً وارد یک رابطه دوطرفه با حقوق و همچنین تعهدات نسبت به یکدیگر می‌شوند و یکی از مهم‌ترین نقاط عطف را در زندگی افراد شکل می‌دهد. این پیوند بین دو نفر می‌تواند به‌وسیله روش‌های مختلفی و به سبک‌های متفاوتی تثبیت شود که به پیش‌زمینه اجتماعی-فرهنگی و مذهبی بستگی دارد و می‌تواند به‌وسیله اصول اخلاقی مدنی، مذهبی یا اجتماعی-فرهنگی از یک جامعه فرضی شکل گیرد. در اینجا عوامل بسیاری وجود دارند که مردم را به یک رابطه همسو مانند صمیمیت؛ تحقق روانی و عاطفی؛ رابطه جنسی و زندگی عاشقانه؛ تولیدمثل؛ پیشرفت اجتماعی، تحصیلی، مالی و مادی و...، ترغیب و هدایت می‌کنند. همچنین، ازدواج ابزاری در تثبیت روابط اجتماعی و گردهم آمدن جوامع و خانواده‌ها، هدایت افراد در اتحاد بیشتر و انجمن‌هایی فراتر از حد و حدود زوجین متأهل است. از این رو، ازدواج به عنوان اساسی برای خانواده و همچنین جامعه محسوب می‌شود. خانواده به عنوان واحد اصلی جامعه، مهم‌ترین عامل شکل‌گیری شخصیت انسان در نظر گرفته می‌شود. همچنین، به عنوان منبع اصلی امنیت، پناهگاه امن در مقابل تهدیدات بیرونی در نظر گرفته می‌شود و همان‌طور که در بالا اشاره شد، ازدواج گهواره همه ارزش‌های مثبت انسانی و اجتماعی است. ازدواج می‌تواند به‌طور گسترده‌ای به عنوان یک پیوندی توصیف شود که دو یا چند نفر به‌وسیله ازدواج، خون، فرزندخواندگی یا هرگونه شکل دیگری از وصلت توافقی است که آنها به‌طور موقت به‌طور مضاعف برای حمایت و نفع دوجانبه تعامل و ارتباط برقرار می‌کنند. خانواده محلی برای رشد روانشناختی و سلامت عاطفی انسان، به‌دست آوردن اعتماد به نفس و خود ارزشی، تعامل بین فردی سالم و رشد کلی و پیشرفت همه اعضای خانواده است. جامعه شناسان خانواده به این نکته اشاره می‌کنند که خانه و خانواده مرکز اصلی رشد مردان و زنان برای احترام به خود و یک الگوی سالم رشد برای افراد محسوب می‌شوند. خانواده نقش مهمی در ایجاد احساس امنیت و تعلق در ذهن اعضای آن بازی می‌کند و احساسی از

حمایت و راحتی را در همه اعضای آن در هر سنی فراهم می‌کند. روابط خانوادگی در اصل به دو روش پایه‌گذاری می‌شوند: از طریق تولد و از طریق ازدواج. فرد در خانواده به دنیا می‌آید و به‌طور طبیعی مرتبط با بقیه اعضای خانواده است. همچنین، روابط خانواده به‌طور قانونی از طریق تعهد رسمی ازدواج تثبیت و حفظ می‌شود که با عنوان روابط زناشویی نیز شناخته می‌شود. در این روش، ازدواج و خانواده در شکل‌گیری افراد و جامعه بسیار نزدیک به هم ارتباط دارند و این به خاطر آن است که ازدواج به عنوان مهم‌ترین نهاد در همه فرهنگ‌ها و جامعه در سراسر دنیا در نظر گرفته می‌شود (کریمی و فتحی، ۱۴۰۲).

رضایت زناشویی

رضایت زناشویی احساسی از تحقق و شادی هر دو طرف ناشی از ارتباط زناشویی آن‌هاست. همان‌طور که آرگیلی^۱ بیان می‌کند، رضایت زناشویی یا شادی، مجموعه کلی از احساس سلامت عاطفی فرد در مورد ازدواج به صورت کلی است، که به‌طور بارز مرتبط با سلامت جسمانی و فیزیولوژیکی است. همچنین افرادی که در رابطه زناشویی خود احساس خوشحالی و رضایت می‌کنند، رفتارهای بسیار مثبت و شدت افسردگی پایینی را گزارش می‌کنند و در مقابل بیماری ایمنی بهتری را نشان می‌دهند. مطالعات نشان داده‌اند که رضایت زناشویی برگرفته از تعدادی از عوامل است مانند صمیمیت و محبت بین زوجین، تحقق عاطفی، امنیت در وابستگی، یک فعالیت و رضایت از زندگی جنسی، فیزیکی همچنین امنیت مالی، برآوردن نیاز و ثبات کلی این ارتباط (ساندهیا، ۲۰۰۹). صمیمیت یک عامل اصلی تصمیم‌گیری در سالم بودن یک ارتباط زناشویی است. همه افرادی که وارد یک مسیر با یکدیگر می‌شوند، در انتظار صمیمیت به عنوان یک تجربه لذت‌بخش هستند، تجربه‌ای از ارتباط هیجانی و جسمانی و تحقق که در قالب عشق و وابستگی به شخص دیگر و برای حفظ آن ارتباط بیان می‌شود و از این رو، محققان صمیمت را به عنوان یکی از عوامل پیش‌بینی رضایت زناشویی تعریف کرده‌اند. این صمیمت در مقدار زمان که زوجین با یکدیگر سپری می‌کنند، قابلیت دسترسی

^۱ Argyle