

مدیریت هیجان مدار تعارضات خانواده

دکتر زهره تیموری

متخصص روانشناسی بالینی

درمانگر زوج ، خانواده و روابط عاطفی

دانش آموخته درمان هیجان مدار از موسسه آیسفت کانادا

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی ایران مهر



رشت: چهار اره میکایل، ساختمان
پزشکان صدرا ، طبقه دوم

- ▶ 0911-480-80-85
- ▶ 013-333-44-755
- ▶ Instagram:@dr.zohreh_teymori
- ▶ @Iranmehr_clinic

در دهه های اخیر، علاقه ی روزافزونی نسبت به درک این موضوع وجود داشته که چطور تنظیم هیجان (Emotion regulation) روی سلامت روانی و جسمی شخص، تأثیر میگذارد. در بعضی از پژوهشهای اخیر تنظیم هیجان، بعضی از پیامدهای مهم رفتاری دیگر، مثل مهارتهای مقابله، سازگاری روانی و ارتباطات مناسب، ارتباط داده شده است. این قضیه منجر به این می شود که تنظیم هیجان به عنوان جزء مهمی از رشد و سلامت انسان در نظر گرفته شود.

ناگویی هیجانی و خود سانسوری از مهم ترین مسدود کننده های ارتباطی

دانیل گلמן در کتاب هوش هیجانی : وفق دادن خود با دیگران ، مستلزم یک آرامش نسبی
در خود است

► بی‌نظمی هیجانی در زمینه‌های زیر نقش دارد:

- ✓ اختلالات فیزیولوژیکی
- ✓ اختلالات زیست‌شناختی
- ✓ اختلالات روان‌شناختی
- ✓ افزایش تعارضات زناشویی و خانوادگی

▶ زوج درمانی بیش از پیش به عنوان یک مداخله کننده ی عمده در سلامت روان افراد به رسمیت شناخته میشود

▶ فقدان سرمایه اجتماعی با افزایش سطح افسردگی و اضطراب ارتباط دارد (تونگ ، ۲۰۰۰)

Cognitive behavioral couple therapists



افزایش تعاملات مثبت
قرارداد رفتاری
فعالیت مشترک
روز ویژه و تهیه فهرستی از انتظارات همسران
تقسیم تکالیف منزل



بهبود مهارت‌های ارتباطی
مذاکره
حل تعارض
جراتمندی
همدلی
مدیریت خشم

Cognitive behavioral couple therapists

- شواهد و یا تجربیات حمایت کننده از یک شناخت
- سنجش مزایا و معایب شناخت
- در نظر گرفتن بدترین پیامدهای ممکن موقعیت هایی که زوج از آن واهمه دارند
-
- آزمایشات رفتاری

► بعضی از محققان چون گاتمن و سیلور (۲۰۰۴) در طی یک دوره طولانی، بر روی تعداد زیادی از زوج ها، در زمینه چگونگی تعاملاتشان و در واقع چگونگی رو به رو شدن با تفاوت ها و مشکلاتشان تحقیقات متعددی انجام داده اند و به این نتیجه رسیده اند که زوج ها می توانند سبک های متفاوتی درباره مدیریت تفاوت هایشان و حل و فصل مشکلاتشان داشته باشند اما رابطه رضایت مندی را نیز تجربه کنند.

► به علاوه این محققان دریافتند که کشمکش یک جزء اجتناب پذیر زندگی، برای بیشتر همسران است و هر کدام به طور بالقوه راه های مختلفی را برای مدیریت کشمکش هایشان دارند که لزوماً هم یک راه مستقیم، منطقی و همراه با توافق نیست (محمودی، ۱۳۹۶).

هیجان به عنوان عامل نیرومند تغییر نه بخشی از مشکل یا نیروی مزاحم

تغییر نه بخشی از مشکل یا نیروی مزاحم

Emotionally Focused Therapy

► زوج درمانی هیجان مدار: زوج درمانی هیجان مدار (EFT) در اوایل دهه ی ۱۹۸۰ به عنوان پاسخی به فقدان مداخلات روشن و معتبر و به ویژه مداخلات انسانی تر و کم تر رفتاری، فرمول بندی شده است. این رویکرد توجه ما را به اهمیت بارز هیجان و ارتباطات هیجانی در سازمان دهی الگوهای تعاملی و تجارب مشخص کلیدی، در روابط نزدیک، جلب می کند و به جای ساده انگاری هیجان، به صورت بخشی از مشکل آشفتگی زناشویی، بر آن به عنوان عامل نیرومند تغییر تأکید می ورزد (جانسون و گرینبرگ، ۱۹۸۵؛ گرینبرگ و جانسون، ۱۹۸۶)

Emotionally Focused Therapy

- ▶ درمان هیجانمدار، رویکردی انسانگرا به رواندرمانی است که بر علم دلبستگی و دیدگاه دلبستگی درباره کارکرد انسان استوار است. این مدل، هیجان و تنظیم هیجان را در اولویت قرار میدهد، چرا که دلبستگی تجربه افراد و تعاملات رابطه را شکل میدهد. از این رو، EFT مدلی یکپارچه نگراست که برای همه وجوه درمان به ویژه تمام زمینه های فردی (EFIT)، زوجی (EFCT) و خانوادگی (EFFT) قابلیت کاربرد دارد.
- ▶ مداخلات در EFT رویکرد انسانگرا و تجربه نگر را برای بازسازی تجربه هیجانی، و رویکردی سیستمی-ساختاری را برای بازسازی تعاملات یکپارچه میکند.

در رویکرد هیجان مدار فرض می شود تعارض در زندگی زناشویی زمانی اتفاق می افتد که
همسران قادر به ارضای نیازهای دلبستگی یکدیگر برای ایمنی به امنیت و رضایت نیستند

دلبستگی به ما میگوید: نیاز اولیه ما، «امنیت احساس شده» با دیگران است
پناهگاهی امن - برای رفتن - قابل مدیریت کردن آسیب پذیری

پایگاه امن - برای رهسپار شدن از آن به دنیا - قابل مدیریت کردن جهان نامطمئن

«آیا کنارم هستی؟»

آیا دردسترسی - آیا مهم هستم؟

آیا پاسخگوی نیازم هستی - میتوانم بر تو تکیه کنم؟

آیا با من درمی آمیزی؟

حضور هیجانی، «راه حل» نهایی است

دانش و نظریهٔ دلبستگی، عشق رمانتیک را رمزگشایی کرده است.
آسیب پذیری عمیق نسل ما،
سازمان اجتماعی و هیجانی و همینطور سیستم عصبی ما را ساختاردهی میکند
ما حیوانات پیوندآفرین هستیم.

عشق در سیستم بقای ما کدگذاری شده است

نظریه دلبستگی: اصول اساسی

۱. اشتیاق شدید به حس احساس شده پیوند، به خصوص هنگام تهدید، یک نیاز اولیه است. انزواً ذاتاً آسیب زا است - درماندگی را برمی انگیزد.
۲. پیوند پناهگاه امن، سیستم عصبی را آرام میسازد - تعادل هیجانی. آشفتگی قابل کنترل چارچوب دهی میشود.
۳. تعادل به معنای حس مثبت منسجم و به وضوح بیان شده ای از خویشتن است - ابراز همخوان نیازها.
۴. حس احساس شده پایگاه ایمن، حس شایستگی، خودمختاری - وابستگی مؤثر را برمی انگیزد
۵. A-R-E در دسترس بودن، پاسخگویی، درآمیختگی هیجانی، کیفیت یک پیوند را تعیین میکند.

۶. آشفته‌گی جدایی زمانی برانگیخته میشود که پیوند ایمن ازدست برود- اعتراض، چسبیدن، ناامیدی، دلگسستن.
۷. تعاملات کلیدی که درمدهای روانی خودود دیگری مقدس هستند. انتظارات، سوگیریها، باورها، راهبردهای دستورالعملی. به عنوان خود واقعیت تجربه میشوند.
۸. افراد ایمن میتوانند نیازهایشان را تصدیق کنند، پیامهای روشن و منسجمی ارسال میکنند، دست یاری دراز میکنند، مراقبت دریافت میکنند و مراقبت میکنند.
۹. افراد ناایمن: اضطرابی- دعوا کردن، برانگیختگی مفرط، نیازهای بالا، گوش به زنگی. اجتنابی: فرار، برانگیختگی مفرط، به حداقل رساندن نیاز و ارتباط. بیمناک-اجتنابی: بین اضطرابی و اجتنابی در تناوب است. دیگری، منبع تسکین و ترس است. راهبردها میتوانند سازگارانه باشند یا تبدیل به سبکهای عادت، انعطاف ناپذیر، تعمیم یافته، و محدود کننده شوند. ناایمنی تقریباً برای تمام مشکلات سازگاری- اختلالات- یک عامل خطرآفرین محسوب میشود.
۱۰. دلبستگی بزرگسال، دوسویه است، در بازنمایی های شناختی، رابطه جنسی و مراقب دهنده‌گی به اجرا درمی‌آید.

آزمایش اینزورث و توجه به چهار رفتاری که برای دلبستگی اساسی ست

▶ اینکه ما به نزدیکی احساسی و فیزیکی با عزیزمان نظارت داریم و حفظش میکنیم

▶ که وقتی نامطمئن و ناراحت هستیم به این فرد مراجعه میکنیم

▶ که وقتی از هم جدا میشویم دلتنگ این فرد میشویم

▶ و وقتی وارد جهان میشویم و به کاوش میپردازیم روی اینکه این فرد کنارمان باشد حساب باز میکنیم

ویژگیهای کلیدی دلبستگی ایمن در موقعیتهای ناآشنا

- ▶ □ کودک میتواند آشفتگی را تنظیم کند- به رابطه با مادرش اعتماد میکند
- ▶ □ وقتی مظهر دلبستگی باز میگردد، کودک سرنخهای روشنی دربارهٔ نیازهایش ارائه میکند.
- ▶ بدون حالت دفاعی نیازش را درخواست میکند.
- ▶ □ وقتی مظهر دلبستگی پاسخ میدهد، کودک اعتماد میکند و تسلی مادر را میپذیرد-
- ▶ دوباره- کودک آرام است.
- ▶ □ سپس کودک توجهش را به محیط برمیگرداند، از آغوش مادرش پایین میآید- با اسباب
- ▶ بازیها بازی میکند- ریسک میکند- با خودباوری درگیر تکالیف/فعالیتها میشود.
- ▶ همان فرایند در زوج بزرگسال رخ میدهد- کودک-والد دلبسته ایمن

کاربرد نظریه بالبی برای عشق بزرگسالان

مطالعه بالبی روی بیوه های جنگ جهانی دوم و نشان دادن الگوهای رفتاری مشابه کودکان بی خانمان

► دیدگاه دلبستگی در روابط زوجها و نسبت به عشق خارج از مرزهایی بود که تفکرات مسلم روانشناختی و اجتماعی در فرهنگمان از بزرگسالی دارد اینکه بالغ شدن یعنی مستقل شدن و خودکفا شدن

► اما بالبی از وابستگی موثر حرف میزد

► ما به دلبستگی احساسی به افراد اندک دیگری نیاز داریم که قابل تعویض نیستند تا از نظر فیزیکی و ذهنی سالم بمانیم

➤ وابستگی و استقلال از این دیدگاه کاملاً متفاوت بوده و وابستگی موثر منبع عظیم قدرت ماست

➤ وقتی احساس امنیت می کنیم که در مورد تکیه به عزیزانمان اطمینان خاطر داریم

➤ وفور شواهد در خصوص اهمیت ارتباط عاطفی :

➤ نتایج تحقیقات لوییس از دانشگاه شیکاگو نشان میدهد تنهایی خطر حمله قلبی و سکته رو دو برابر میکند

➤ جیمز هاوس از دانشگاه میشیگان (انزوای احساسی خطرناک تر از سیگار یا فشار خون بالا)

➤ تحقیقات جیم کوان در دانشگاه ویرجینیا (کاری به سادگی گرفتن دست شریک زندگی مان میتواند به شدت روی ما تاثیر بگذارد و عملاً نورون های عصبی را در مغزمان آرام کند)

همسران ایمن تر میتوانند:

- ۱. تعادل هیجانی را حفظ کنند. وقتی ارتباطشان قطع میشود یا مورد تهدید قرار میگیرند، کمتر غرق اضطراب یا خشم میشوند. کمتر واکنشی / دفاعی هستند.
- ۲. با هیجانات هماهنگ شوند و پیامهای مستقیم منسجمی در مورد نیازهایشان فرمولبندی می-کنند.
- ۳. انعطاف پذیر و پذیرا میمانند و پاسخ را با بافت هماهنگ میکنند و بر تجربه / تعامل تأمل کنند. (فرادیدگاه)
- ۴. با اعتماد تسلی و مراقبت دیگران را بپذیرند - بازگشت تعادل فیزیولوژیک.
- ۵. با پاسخهای مبهم، با فاجعه سازی / کرختی کمتری برخورد میکنند.

همسران ایمن تر میتوانند (ادامه):

- ▶ ۶. نیمهٔ پر لیوان را ببینند و در برابر ارزیابیهای منفی تثبیت شده از دیگران مقاومت کنند
- ▶ ۷. حس منسجم و مثبت خویشتن را حفظ کنند
- ▶ ۸. به دیگران روی خوش نشان دهند و با همدلی و مراقبت پاسخ دهند- پیوندها را تجدید کنند.
- ▶ ۹. به دنیا بازگردند و آن را کاوش کنند- از موقعیتهای جدید یاد بگیرند و با آنها سازگار میشوند.
- ▶ ۱۰. تکالیف هماهنگی مراقبت دهندگی و رابطهٔ جنسی را اثربخش تر انجام دهند.

► رویکرد هیجانمدار به نقش مهم هیجانات و ارتباطات هیجانی در سازماندهی الگوهای تعاملی و تجارب مشخص کلیدی، در روابط نزدیک، اشاره دارد و هیجانات را عامل تغییر در نظر می گیرد. هدف رویکرد زوج درمانی هیجان مدار دسترسی و پردازش وجود واکنشهای عاطفی اساسی در تعاملات زوج ها است (جلالی ششکوه، مظاهری، کیامنش و همکاران، ۱۳۹۶).

ELEMENTS OF EMOTION

- ▶ 1. Danger cue/ initial perception (نشانه خطر یا ادراک اولیه)
- ▶ 2. Bodily Arousal (برانگیختگی بدنی)
- ▶ Meaning Making (معنا دهی)
- ▶ Action tendency or Impulse (گرایش یا انگیزه عمل)

Trigger / Threat perception < Bodily sensation <
Meaning Making < Action Impulse

شش هیجان اساسی (جلوه های چهره) و اعمال انطباقی

مطالبه گری، دفاع از خود	خشم
حمایت طلبی، کناره گیری	غم
توجه کردن، کاوش	تعجب/هیجانزدگی
پنهان شدن، متفرق شدن، اجتناب	انزجار/شرم
فرار، درجا خشک شدن، دست کشیدن از هدف	ترس
تماس، درآمیختن	شادمانی

مفروضه های اساسی EFT

- ▶ حالات هیجانی تنظیم نشده و دردآور، تعاملات خشک و انعطاف ناپذیر را انعکاس میدهد و میسازد- قطع ارتباط بادیگران. شیوه های انعطاف ناپذیر درآمیختن با دیگران، هیجانات منفی فروبرنده را انعکاس داده و ایجاد میکنند (چرخه خودتداوم گر)
- ▶ همسران در شیوه های عاداتی برخورد با هیجانات/مدلهای منفی گرفتار میشوند، شیوه های درآمیختن با دیگران در لحظات کلیدی. ناایمنی، منابع لازم برای برخورد با تهدید/عدم قطعیت را محدود میسازد.
- ▶ هیجان، هم به عنوان هدف و هم عامل تغییر در نظر گرفته میشود.
- ▶ تغییر مستلزم تجربه، مدلها، ورویدادهای رابطه ای جدید است.
- ▶ درمان انفرادی مؤثر، حس ایمن خویشتن و دیگری را شکل میدهد- تعادل هیجانی، انسجام شناختی، خزانه رفتاری انعطاف پذیر، ارتباط پاسخگو و پذیرا با دیگران .
- ▶ زوج/خانواده درمانی مؤثر، امنیت پیوند را تغییرمیدهد- A.R.E کنارم هستی؟

▶ EFT تجربه و تعاملات را بسط می دهد.

▶ هدف اولیه ی درمان دسترسی به پاسخ های زیربنایی هر یک از زوج ها و پردازش مجدد آن ها است. در واقع این پاسخ ها هستند که اغلب به موضع گیری های خشک و خشن و محدود زوج ها می انجامند.

▶ هدف دوم درمان، ایجاد رویدادهای تعاملی جدید است که بتواند رابطه را به عنوان یک منبع ایمن و سالم برای هر یک از زوج ها تعریف مجدد کند.

▶ از چشم انداز EFT زمانی که هر دو نفر زوج ها آشفته و آسیب پذیر هستند، احتمال استفاده ی آن ها از سایر مهارت ها در رویکردهای دیگر بعید خواهد بود. در واقع بینش برای ایجاد یک تغییر با دوام در الگوهای تعاملی هیجانی پرفشار، کافی به نظر نمی رسد.

▶ از آن جایی که رابطه به عنوان یک پیوند شناخته می شود تا یک چانه زنی ارتباطی، تلاشی هم برای کمک به زوج ها برای مذاکره مجدد بر سر معامله های تعاملی جدید یا حل و فصل موضوعات عملی با مطرح کردن توافق ها یا قراردادهای جدید به عمل نمی آید.

▶ بر اساس مشاهدات یک **زوج دارای پیوند ایمن**، قادر به استفاده از مهارت های فردی گفت و گو خواهند شد و موضوعات آنها روشن تر و ایمن تر می شوند، زیرا دیگر با تعارض ها و نا ایمنی های دلبستگی درهم آمیخته نخواهند شد (جانسون، ترجمه بهرامی و همکاران، ۱۳۹۸).

► هنگامی که EFT با موفقیت اجرا می شود، هر یک از زوج ها به منبعی ایمن، حمایت ورز و آسایش بخش برای دیگری تبدیل می شوند. آن گاه هر یک می توانند به دیگری برای تنظیم عواطف و بناسازی یک درک مثبت و نیرومند از خودیاری رسانند (جانسون، ترجمه بهرامی و همکاران، ۱۳۹۸).

پذیرش افراد همانگونه که هستند

► زوج های آشفته افرادی دارای کمبود، عقب ماندگی های رشدی یا فاقد مهارت نیستند.

برخی از پژوهشگران این دیدگاه کلی که منشأ مشکلات ارتباطی را شکلی از عقب ماندگی های رشدی مهم قلمداد می کند، در غالب موارد نامناسب می دانند (گورمن ، ۱۹۹۲). در چنین موضعی نیازها، خواست ها و پاسخ های هیجانی اولیه زوج ها نوعاً سالم و سازگارانه قلمداد می شود. شیوه ی فعال سازی نیازها و خواست ها در یک بافت آسیب پذیر و خطرناک ، ادراکی است که موجب بروز مشکلات می شود. همانطور که فروید خاطر نشان کرده است « ما هیچ گاه به اندازه ی زمانی که عشق می ورزیم در قبال رنج بی دفاع نیستیم » به همین دلیل است که پاسخ های هیجانی هم چون ترس منع می شوند، از آن خود نمی شوند و یا تحریف شده و به بدکار کردی ختم می شوند. درمانگر تلاش می کند به جای آموزش متفاوت بودن به تجربه و پاسخ های زوج ها اعتبار ببخشد (جانسون، ترجمه بهرامی و همکاران، ۱۳۹۸).

► هیجان را می توان به لحاظ ماهیت، تجربی دانست یا یک متغیر سیستماتیک (جانسون، ۱۹۹۸) در نظر گرفت چون هیجان در زمانی که ابراز می شود، پاسخ های معینی را در دیگری بر می انگیزاند (جانسون، ترجمه بهرامی و همکاران، ۱۳۹۸).

► هیجان ضرباهنگ، آهنگ زوجین بوده و تعاملات اساسی را نظم می بخشد.

► 1-Boisvert

► 2-Cain & seeman

► EFT سیستماتیک است چون موارد زیر را در کانون توجه خود قرار می دهد:

- قدرت بافت. رفتار هر یک از زوج ها در بافت رفتار دیگری و به عنوان پاسخی به رفتار وی در نظر گرفته می شود. چنین انگاشته می شود که هر یک از زوج ها به نوعی به خلق پاسخ های دیگری می پردازد. در بیشتر موارد این امر بدون هیچ گونه آگاهی ، روی می دهد. در یک رابطه ی آشفته، کناره جویی و عدم پاسخ گویی موجب بروز انتقادگری و خواست های بیش از حد و بالعکس می شود.

- چرخه های تعاملی منفی و سختی که زوج های آشفته از خود به نمایش می گذارند به عنوان پدیده های خود- ابقائی یک عامل اصلی در تخریب رابطه در نظر گرفته می شوند.

- Closeness- distance
- dominance – submission
- Self- maintaining
- deterioration

► مشکل اصلی زوجها کجاست ؟

چیزی که خودشان عنوان میکنند مثل نوک کوه یخ است که از آب بیرون مانده و بخش خیلی بزرگتر زیر آب است و دیده نمی شود

زوجین در ظاهر موضوعات متعددی برای اختلاف مطرح میکنند و با بحث و فاصله گرفتن واکنش نشان میدهند

► گیر افتادن در چرخه معیوب و مارپیج توقع و فاصله دشمن مشترک زوجها

► در واقع اگر زوجین به جای اینکه یکدیگر را مقصر بدانند بر علیه دشمن مشترک متحد شوند بین آنها نزدیکی ایجاد میشود تغییر با دیدن الگو شروع میشود با تمرکز روی بازی به جای توپ

► در زیر آنچه زوجین به هم نشان میدهند احساسات لطیف تری نهفته است و تا زمانی که این احساسات عمیق نادیده گرفته شوند مشکل ادامه دارد

► برای اینکه به این احساسات دست پیدا کنند لازم است کمی خطر کنند

گریزان / فاصله گیر

رفتار

سکوت، خاموش شدن، فاصله گرفتن، دفاعی شدن

عواطف ثانویه

عصبانیت، خشم و غضب، حسادت، اضطراب، ناامیدی، رنجش

عواطف اولیه

غم، ترس، طرد شدن، گریختن / فریب شدن، شرم، در هم شکستن، ناکافی بودن، مهم نبودن

نیازهای دلبستگی ارضا نشده

نیاز به دوست داشته شدن، احترام، پذیرش، دیده شدن، تأیید شدن

منتر جم: مسعودامانی

چرخه تعامل منفی ارتباط

مطالبه گر / خواهان

رفتار

انتقاد و عیب جستن، پرخاشگری، عصبانیت، حمله کردن و خصومت

عواطف ثانویه

عصبانیت، خشم و غضب، حسادت، اضطراب، ناامیدی، رنجش

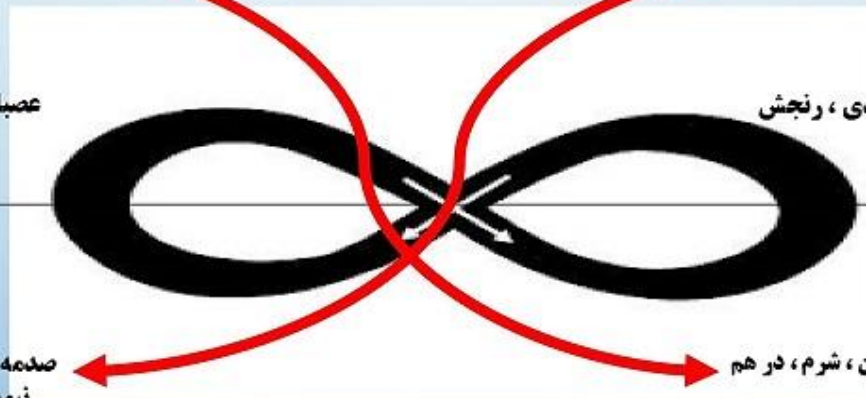
عواطف اولیه

صدمه، خواستنی نبودن، تنهایی، رها شدن، مهم نبودن، دوست داشتنی نبودن، قطع ارتباط عاطفی، ترس، غم، منزوی

نیازهای دلبستگی ارضا نشده

نیاز به دوست داشته شدن، احترام، پذیرش، دیده شدن، تأیید شدن

کپی رایت: اسکات وولی



تشخیص الگوهای ارتباطی ویرانگر

► تعقیب - تعقیب پیدا کردن مقصر / سرزنش دو طرفه

► تعقیب - اجتناب / انتقاد - دفاع شایع ترین الگو

► اجتناب - اجتناب یا بی حرکتی - فرار در پی تلاشهای بسیار و احساس ناامیدی

گفتگوی ویرانگر یک پیدا کردن مقصر

► هدف از پیدا کردن مقصر محافظت کردن از خود فرد است اما حرکت اصلی حمله /
تهمت / سرزنش دو طرفه ست

► امنیت احساسی گمشده

انها به جای کل رابطه روی هر گام و اینکه چطور لگدم کردی تمرکز میکنند بعد از مدتی
گام ها و الگوها خودکار میشوند و وقتی زوج در الگویی منفی گیر کردند دفعه بعد
اتوماتیک وار و سریع تر واکنش نشان میدهند که قطعاً موجب تقویت الگو میشود

هر چه بیشتر حمله کنی خطرناک تر به نظر میرسی و هر چه بیشتر منتظر حمله هستی
سخت تر جواب حمله را می دهی و این روال همینطور ادامه دارد

راز توقف این الگو تصدیق کردن این موضوع است که لازم نیست

کسی مقصر تعیین شود و الگوی تهمت - تهمت دشمن است و زوجین قربانی آن

گفتگوی ویرانگر دوم پولکای اعتراض

► گسترده ترین و اغفال کننده ترین الگو در روابط

► مطالعات جان گاتمن نشان میدهد زوجهایی که خیلی زود درگیر این الگو میشوند به پنجمین سالگرد ازدواج هم نمیرسند

► روابط دلبستگی تنها پیوندهایی هستند که در آن هر نوع واکنشی بهتر از عدم واکنش است وقتی فرد از جانب همسرش پاسخی نمیگیرد به سمت اعتراض می رود اعتراض مربوط به تاش برای دریافت یک واکنش است واکنشی که باعث ایجاد ارتباط و اطمینان شود

در این الگو یک طرف خواهان و دیگری گریزان ست

هر چه من بیشترتو بیشتر

گفتگوی ویرانگر ۳ بی حرکتی و فرار

► سکوت مرگبار در رابطه

► هر دو نفر بعد از تلاشهای بسیار از اعتراض ، شکایت و گله و ... دست کشیده اند

► اینجا نقطه ای است که وقتی فرد پیگیر و معترض دست از تلاش برمیدارد رخ میدهد

► در مورد مسایل گفتگو میشود اما رابطه عاطفی دیگر تمام شده است

► اینجا هیچ کس سراغ دیگری نمی رود ، هیچ کس دست به خطر نمیزند

► مشکل اصلی زوجها کجاست ؟

اما آنچه زیر این ظاهر است نیاز به دیده شدن و دوست داشته شدن است.

مشکل اصلی اینجاست که آنها از نظر عاطفی از هم دور افتاده اند و در کنار هم احساس امنیت نمیکنند

- ▶ هر مشکلی که بین زوجین اتفاق میفتد با عینک اتچمنت قابل حل است
- ▶ وقتی آنها در رابطه ناامن میشوند سیگنالهایی به هم میفرستند که روی رابطه تاثیر منفی میگذارد (کلامی یا غیرکلامی)
- ▶ همه انسانها وقتی دچار ناامنی میشوند واکنش جنگ و گریز و فریز
- ▶ نظریه پیوند : پناه ما در زندگی / بی دفاع و تنها و رها شده

سوال اصلی زوجها از هم

- ▶ آیا می توانم به تو اعتماد کنم؟
- ▶ آیا به من اهمیت میدهی؟
- ▶ آیا من برای تو ارزش دارم و مرا میخواهی؟
- ▶ آیا جایگاه ویژه ای در زندگی و در قلب تو دارم؟

► فرایند سفر زوج ها در EFT

- از بیگانگی به مشارکت هیجانی
- از دفاع آگاهانه و خود-حمایتی به باز بودن و خطرپذیری
- از درماندگی منفعلانه در مواجهه با آهنگ رابطه و تبدیل آن به یک حس توانمندی برای خلق این آهنگ به شکل فعال.
- خودداری از سرزنش بیهوده ی دیگری و دست یافتن به این درک که چگونه افراد، پاسخ گویی و مراقب یکدیگر بودن را برای هم دشوار می سازند.
- دست برداشتن از جهت گیری متمرکز بر عیب های دیگری و اکتشاف هراس ها و خواسته های خود.
- مهم تر از همه، از انزوا به هم پیوستگی. این سفر حتی با وجود همراهی یک درمانگر بسیار کاربلد سفری ساده برای زوج ها نخواهد بود.

دکتر زهره تیموری
درمانگر زوج و خانواده و روابط عاطفی
راههای ارتباطی و شماره تماس:

09114808085

013-333-44-755



DR.ZOHREH_TEYMORI