

هفت گفتگوی موثر برای یک عمر زندگی با عشق

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

Attachment theory

- ▶ قحطی احساسی (1760) یا در دهه های 30 و 40
- ▶ تماس مهربانانه به اندازه تغذیه فیزیکی مهم و حیاتی است
- ▶ کیفیت ارتباط با عزیزان و محرومیت احساسی زودهنگام کلید رشد شخصیت و شیوه ی همیشگی یک فرد برای ارتباط با دیگران است
- ▶ عقیده رایج آن زمان در مورد روشهای تربیتی

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 درباره 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

- ▶ بالبی در سال 1990 درگذشت
- ▶ 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 نوروں های عصبی را در مغزمان آرام کند)

► کوان ادعا میکند کسانی که عاشق شان هستیم تنظیم کننده های پنهان فرایندهای بدنی و زندگی احساسی ما هستند

► عشق اوج تکامل و قاطع ترین مکانیزم بقا برای بشر ، حفاظت احساسی در برابر ناملایمت های زندگی

► عشق مثل میل به غذا پناهگاه ، یا رابطه پایه ای برای زندگی ، سلامتی و شادی است

► 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 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 نمیکند

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 ؟

مشکل: آشفته‌گی زوجی

- ▶ زن: دوستم داری؟ (لحن اتهام زننده)
- ▶ مرد: البته که دوستت دارم. چند بار بهت گفتم؟
- ▶ زن: خب من این طور حس نمیکنم (چشمانش خیس میشود، به پایین نگاه میکند و رو برمیگرداند)
- ▶ مرد: (با دلخوری آه میکشد). خب شاید مشکل داشته باشی. مشکل من نیست که تو احساس نمیکنی دوستت دارم (با زبانی تند و لحنی سرزنش آمیز)
- ▶ زن: که اینطور. پس مشکل منه؟ ربطی هم به تو نداره، آره؟ ربطی به او دیوار 3 متری تو نداره. تو از نظر عاطفی چلاقی.
- ▶ هیچ وقت تا حالا تو زندگی احساس واقعی رو تجربه نکردی.
- ▶ مرد: وقتی این طوری میشی دوست ندارم باهات حرف بزنم. خیلی بی منطقی. حرف زدن باهات بی فایده.
- ▶ زن: خیلی خوب. تا بوده همین بوده. تو دیوارت رو بالا میاری. بی روح میشی عین یخ. انقدر این کار را میکنی تا خسته بشم و بیخیال بشم. بعدش که میگذره، موقع سکس تازه یادت میاد که من اونقدرها هم بد نیستم.
- ▶ مرد: حرف زدن باهات فایده نداره. میدون جنگه. خیلی پرخاشگری.
- ▶ الگوی انعطاف ناپذیر- سرزنش-کناره گیری
- ▶ پیوند امن هیجانی وجود ندارد- خطر و تنهایی رو به افزایش است

➤ 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

► نبود پاسخگویی عاطفی مهم تر از محتوای تعارضات و درگیری بین زوجها

► زوال رابطه زمانی ست که پاسخ های صمیمی و محبت آمیز قطع میشود

- ▶ گیر افتادن در چرخه معیوب و مارپیچ 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

- ▶ علم 2003 -مطالعة آيزنبرگر (دانشگاه كاليفرنيا)
- ▶ □ شوک و آشفته‌گی ناشی از طرد شدن و محروم شدن، در همان نواحی از مغز که مرتبط با درد فیزیکی است، ثبت میشود- کمربندی قدامی (سینگولات قدامی)
- ▶ □ «این بخش از مغز هر زمان که از یاران صمیمی خود جدا میمانیم فعال میشود»
- ▶ □ شکستن قلب يك واقعیت است
- ▶ □ «این يك مکانیزم دفاعی است- برای اینکه مطمئن شویم نزدیک میمانیم- بیش از حد سرگردان نمیشویم-
- ▶ اگر این اتفاق بیفتد- زنده نخواهیم ماند. جدا شدن از دیگران، آزارنده است

► سه عنصر مهم پاسخگویی بنیان اصلی درمان عاطفی هفت گفتگو

1. Accessibility هر وقت نیاز داشته باشم می توانم تو را پیدا کنم ؟
2. Responsiveness می توانم مطمئن باشم به احساسات من پاسخ میدهی؟
3. Engagement مطمئن باشم که برای من ارزش قایلی و در کنار من میمانی ؟

➤ 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/ کهرختی 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 ترانجام دهند.

هفت گفتگوی دگرگون کننده

▶ مشاجره بهتر از تنهایی ست

▶ برای همه ی ما کسی که بیشتر از همه در این دنیا دوستش داریم کسی است که میتواند ما را به اوج شادی برساند و در عین حال باعث سقوطمان از عرش به فرش شود

وقتی زوجین نمی توانند به طور مطمینی با شریک زندگی خود ارتباط برقرار کنند در سه
الگوی اولیه گیر می افتند

گفتگوی 1: 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 ازجانب 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 بیشتر تو بیشتر

- ▶ هم به مردها و هم به زنها باورهای اجتماعی تلقین شده که در دام انداختن آنها در پولکای اعتراض کمک میکند
- ▶ مخرب ترین باور این است که بزرگسال سالم و بالغ نیازی به رابطه احساسی ندارد و مستحق دریافت چنین مراقبتی نیست
- ▶ یک مرد شاید تمام تلاشش را به طرق مختلف انجام دهد اما آنچه زن از او میخواهد مشارکت احساسی است
- ▶ به دلیل مسایل تربیتی زنان بیشتر پیگیر رابطه و سرزنشگر و مردان بیشتر احساسات خود را سرکوب میکنند و که باعث میشود گریزان شوند

گفتگوی ویرانگر 3 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 بی حرکتی و فرار واکنشی به فقدان ارتباط و

حس درماندگی در رابطه است

گفتگوی 2: پیدا کردن نقاط حساس

- ▶ حساسیت شدیدی که به واسطه لحظاتی در روابط گذشته یا فعلی نیازهای دلبستگی فرد مورد غفلت قرار گرفته است نادیده گرفته شده یا کنار گذاشته شده
- ▶ محروم شدن یا مطرود شدن از نظر احساسی
- ▶ وقتی این نقطه حساس خراشیده شود می تواند به سراسر رابطه خونریزی کند
- ▶ پژوهش ها نشان میدهند به کمک یک شریک عاطفی در دسترس و محبت آمیز و پاسخگو میتوان آسیب پذیرهای عمیق را شفا داد

- ▶ بدنمان واکنش نشان میدهد
- ▶ به طور طبیعی تمایلی به مواجه شدن با آسیب پذیری های خود نداریم چون جامعه به ما میگوید قوی باشیم
- ▶ ما ازگیر گردن در درد و رنج درد خودمان میترسیم
- ▶ ما از اینکه آسیب پذیری خود را با شریک زندگیمان در جریان بگذاریم میترسیم. شاید همسرمان از ما سوء استفاده کند یا اینکه نسبت به به ما بی میل شود

گفتگوی 3

بررسی مجدد یک لحظه ی سرنوشت ساز

- ▶ آنچه اهمیت دارد درست کردن اشتباهات است حتی اگر فقط در حد تمایل به تلاش دوباره باشد دورا بلوم
- ▶ بررسی لحظه های سخت در رابطه با مد نظر قرار دادن گفتگوی یک و دو
- ▶ محدود کردن قطع رابطه از طریق گامهای زیر :
- ▶ 1. متوقف کردن بحث و دام حمله و دفاع و اینکه چه کسی درست میگوید چه کسی غلط

- ▶ 2. تاکید بر حرکات خودتان
- ▶ 3. تاکید بر احساسات خودتان
- ▶ 4. پذیرفتن اینکه چطور احساسات شریک زندگی تان را شکل می دهید
- ▶ 5. سوال درباره ی احساسات عمیق شریک زندگی تان
- ▶ 6. درمیان گذاشتن احساسات عمیق تر و لطیف تر خودتان
- ▶ 7. کنار هم ایستادن

گفتگوی 4 : درگیر شدن و ایجاد رابطه

- ▶ برای ایجاد و حفظ یک پیوند امن نیاز داریم بطور عمد لحظات اشتغال و ارتباط خلق کنیم
- ▶ دور شدن از شیوه ی معمول حفاظت از خودمان و پذیرفتن عمیق ترین نیازهایمان میتواند دشوار و حتی رنج آور باشد
- ▶ گفتگوی 4 دو بخش دارد 1. بیش از همه از چه میترسم ؟
- ▶ 2. به چه چیزی از تو بیشتر از همه نیاز دارم؟ گفتگویی که نشانه اش در دسترس بودن ، تفاهم و درگیر شدن است

گفتگوی 5 بخشش آسیبها

► همه می گویند بخشش اقدامی ستودنی ست تا زمانی که نوبت خودشان میرسد
سی.اس. لوییس

► پیشامدهای کوچک ، پیامدهای بزرگ



- ▶ تحقیقات نشان میدهند که زنان خاطرات زنده تر و قوی تری از حوادث احساسی در ذهنشان زنده نگه میدارند.
- ▶ به نظر میرسد این بازتاب تفاوت فیزیولوژی در مغز باشد نه نشانه ای از سطح درگیری در رابطه
- ▶ هیچ ترومایی بزرگتر و شدیدتر از زخم خوردن از طرف کسانی که انتظار داریم از ما محافظت و پشتیبانی کنند نیست
- ▶ جراحات های دلبستگی مانع از به نتیجه رسیدن گفتگوی 4 هستند
- ▶ زوجها معمولا سعی دارند با نادیده گرفتن و دفن آسیب های رابطه خود آنها را حل کنند. این کار اشتباهی بزرگ است
- ▶ تصمیم به بخشش به تنهایی نمیتواند اعتماد را در شخص آسیب دیده و رابطه ایجاد کند. چیزی که زوجها نیاز دارند نوعی گفتگوی التیام بخش است که نه تنها باعث بخشش شود بلکه باز هم انگیزه اعتماد را درونشان ایجاد کند

شش قدم تا بخشش

- ▶ 1. زوج آسیب دیده باید آشکارا و به ساده ترین شکل ممکن درمورد درد و رنج شان صحبت کنند
- ▶ 2. زوج ها را نظر احساسی فعال می مانند و رنج یکدیگر را شناسایی کرده و نقش خود را در آن میفهمند
- ▶ 3. زوجین کم کم برخلاف عبارت دیگر هرگز رفتار میکنند
- ▶ 4. شریک آسیب رسان مسئولیت آسیبی که به دیگری وارد کرده را به عهده میگیرد و احساس ندامت و پشیمانی میکند
- ▶ 5. حالا زمان مناسبی برای گفتگوی 4 با تمرکز بر آسیب عاطفی ست
- ▶ 6. در این مرحله زوجین داستان جدیدی میسازند که شامل پیش آمد آسیب زننده ، چگونگی رخ دادنش و تخریب اعتماد و ارتباط و شکل گیری گفتگوهای ویرانگر است

اولین قدم برای التیام عاطفی شناخت و به زبان آوردن است ►

گفتگوی 6

پیوند عاطفی از طریق رابطه و لمس

- ▶ پیوند عاطفی سالم و رضایت کامل جنسی به هم مرتبط هستند و روی هم تاثیر میگذارند و مکمل هم هستند
- ▶ زوجین شاد فقط 15 تا 20 درصد از خوشحالی خود را به رابطه جنسی ربط میدهند اما زوجین ناراضی علت 50 تا 70 درصد از استرس خود را مشکلات جنسی میدانند
- ▶ باورهای اشتباه در خصوص رابطه جنسی
- ▶ انواع رابطه (مطلق ، اطمینان بخش ، همزمانی)

گفتگوی 7 عشقتان را زنده نگه دارید

- ▶ آیا می توان تغییرات باور نکردنی ایجاد شده در رابطه را حفظ کنم ؟ سوال اکثر زوجها
- ▶ شکل دادن یک رابطه پویا بسته به تلاشهای هر دو نفر است
- ▶ گفتگوهای ای آر ای زبان عشقند و به رابطه پناهگاه امنی می بخشند
- ▶ گفتگوی 7 مثل نقشه ی جاده ای ست که عشق را به آینده هدایت میکند که شامل مراحل زیر است :

▶ مرور و انعکاس نقاط حساسی که در رابطه تان باعث ناامنی و غرق شدن در گفتگوهای ویرانگر میشود

▶ جشن گرفتن لحظات مثبت چه کوچک چه بزرگ

▶ تشریفاتی را برای لحظات جدایی و تجدید رابطه در زندگی روزمره خود در نظر بگیرید تا پیوند، حمایت و واکنش پذیری تان را تشخیص دهید

▶ به یکدیگر کمک کنید تا مسایل رابطه عاطفی را در اختلافات مختلف و مشاجره ها شناسایی کنید و تصمیم بگیرید چگونه این مسایل را خنثا کنید احساس امنیت و اعتماد بوجود بیاورید

► خلق داستان رابطه ی انعطاف پذیر. این داستان شرح چگونگی ساختن رابطه تان ، دوام آن و عشقی ست که ایجاد کرده اید

► خلق داستان عشق آینده دوست دارید در 5 یا 10 سال آینده وضعیت رابطه تان چگونه باشد و اینکه از شریک زندگیتان انتظار دارید به چه نه نحوی برای تحقق این عشق کمک کند

► تفکیک مسایل زناشویی و کاری طوریکه مانعی سر راه هم نباشند بخش کلیدی حفظ تداوم رابطه است

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

09114808085

013-333-44-755



DR.ZOHREH_TEYMORI