

زوج درمانی و اهداف مهم آن را بشناسید

برای حل مشکلات زناشویی تان بهتر است به زوج درمانی روی بیاورید و اجازه ندهید در روابط با همسران اختلافات شدیدتر و غیرقابل تحمل تری بروز دهد.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، پایداری یک رابطه عاشقانه دشوار است و نیاز به مهارت دارد. مانند اتومبیل که به طور منظم به تعمیر و نگهداری نیاز دارد و چنانچه مشکلی پیش آمد بهتر است سریعاً پیگیری شود تا از عوارض بعدی آن در جاده جلوگیری شود. جالب است که چقدر آسان و سریع در مورد تعمیر و جلوگیری از مشکلات وسایل نقلیه و خانگی خود خبر داریم اما وقتی صحبت از روابط عاشقانه می شود از اقدامات اولیه آن خودداری می کنیم تا زمانی که اوضاع بسیار جدی شود.

متأسفانه تعدادی از زوجین هنگامی که به این مرحله یعنی نارضایتی طرفین، روابط ناسازگارانه، پیوند عاطفی ضعیف و درگیری های شدید می رسند زوج درمانی را امتحان می کنند.

اما این بدان معنا نیست که زوج درمانی می تواند در درمان این مشکلات موثر واقع شود، با این وجود، روشی چالش برانگیز و زمان بر خواهد بود که نیاز به تعهد و تلاش طرفین دارد.

تصورات غلطی راجع به اینکه زوج درمانی و هدف آن چیست وجود دارد. برخی ممکن است تصور کنند که زوج درمانی تنها برای موارد بسیار جدی از جمله خیانت و اعتیاد که بر رابطه تاثیر می گذارد کاربرد دارد و قبل از پایان دادن به این رابطه آن را به عنوان آخرین تلاش تلقی می کنند.

زوج درمانی چیست و چه کاربردی دارد؟

زوج درمانی نوعی روان درمانی است که در آن یک درمانگر با تجربه های بالینی که اغلب مجوز ازدواج و خانواده درمانی نیز دارد به زوجینی که در یک رابطه عاشقانه درگیر هستند، با حل تعارضات و بهبود روابط به آن ها کمک می کند.

اگرچه ممکن است عمل زوج درمانی بسته به گرایشات نظری هر فرد متفاوت باشد اما اصولاً تمامی درگیری زوجین این گونه می باشد:

تمرکز روی یک مشکل خاص (مثلاً مشکلات جنسی، اعتیاد به اینترنت، شکاک بودن و یا حسادت)
مشارکت درمانگر در روند درمان رابطه ی دو نفره به جای درمان جداگانه ی هر فرد
مداخلات درمانی مبنی بر راه حل و محور تغییر از همان ابتدای درمان
تعیین اهداف واضح و مشخص برای درمان

زوج درمانی معمولاً با مصاحبه آغاز می شود. مصاحبه ای که شامل برخی سوالات استاندارد در مورد نحوه شروع رابطه، همچنین کاوش در خانواده و فرهنگ هر دو خانواده می شود. در صورت لزوم گاهی درمانگر جلسات اولیه را برای مداخله در بحران استفاده می کند. در طی مراحل درمانی، درمانگر به زوجین کمک می کند تا از پویایی رابطه ای به برطرف کردن مشکل دو طرف استفاده کنند تا شیوه درک و روابط خود را تغییر دهند.

یکی دیگر از جنبه های مهم زوج درمانی شامل تغییر رفتار و روش های تعامل با یکدیگر می باشد. بیشتر زوجین می توانند از این مراحل درمان گذر کنند و الگوهای رابطه ای، افزایش بیان عاطفی و مهارت های لازم در برقراری ارتباط را به طور موثر استفاده کنند.

زوج درمانی برای چه کسانی است ؟

زوج درمانی برای هر نوع رابطه ای مفید است خواه شریک مستقیم زندگی باشد، در نژادهای مختلف، جوان و پیر و حتی دوست یابی.

زوج درمانی می تواند یک مشکل فعلی را برطرف کرده و یا از تشدید آن پیشگیری کند. زمینه هایی که عموماً در زوج درمانی مورد توجه قرار می گیرد، عبارتند از:

مشکلات مالی
فرزند پروری
مشکلات جنسی
خیانت
مسائل مزمن بهداشتی
ناباروری
قمار
فاصله گیری عاطفی مکرر

زوج درمانی با روش گفتگوی اینترنتی با زوج درمانی به روش چهره به چهره چه تفاوتی دارد ؟

زوج درمانی در قالب اینترنتی و متنی دارای چندین مزیت است که در درمان چهره به چهره چنین نیست . در مرحله اول باتوجه به توانایی اشتراک گذاری هرچه که شخص می خواهد بدون هیچ وقفه ای امکان برقراری ارتباط وجود دارد.

این روش توانایی پردازش افکار فرد را داشته و دیگر نیازی به هماهنگی قبلی نخواهد بود . زوج درمانی بطور کلی شامل بیمه نمی شود و برای برخی خانوارها پس از چند جلسه پرهزینه خواهد بود.

برخی از علائمی که نشان می دهد زوج درمانی لازم است

۱. شریک زندگی شما شنونده خوبی نیست:

اگر احساس می کنید شریک زندگی شما به آنچه که می گوئید گوش نیم دهد ، نشانه واضحی است که زمان زوج درمانی فرارسیده است . بسیاری از مشکلات ناشی از نحوه برقراری ارتباط است.

۲. دائما بر سر موضوعی یکسان درگیری دارید:

گفتگو با یک درمانگر می تواند این موضوع را مهار کند و با تغییر الگوهای قبل مشکل را حل کند . در شرایطی که زوجین استدلال تکراری برای هر بحث دارند عاقلانه است که بلافاصله جلسات زوج درمانی را رزرو کنند.

۳. هر اعمالی شریک زندگی را آزار می دهد:

این امر ممکن است چالش برانگیز باشد که در هفته از کسی دلخور نشوید اما اگر متوجه شدید که شریک زندگی تان مدام باعث ازارتان می شود باید به فکر یک درمانگر باشید . نارضایتی پس از ازدواج شایع است چرا که بسیار آهسته خود را نشان خواهد داد.

۴. شریک زندگی به فعالیت شما در رسانه های اجتماعی حسادت می کند:

برخی از زوجین برای فعالیت در رسانه های اجتماعی مشکلی ندارند چرا که هردو درباره ی نقش ، ماهیت و نحوه استفاده از آن آگاهی دارند اما هنگامی که یک طرف نحوه استفاده از رسانه های اجتماعی را بلد نباشد می تواند منجر به یک نزاع شود . بهتر است برای پیشگیری از این نزاع در مورد مرزهایتان درمشاوره های قبل از ازدواج با شریک زندگی تان بحث کنید زیرا می تواند به حل و فصل موضوع کمک کند.

۵. روابط شما رشد فردی و اجتماعی تان را متوقف می کند:

یک رابطه خوب باید به عنوان یک سیستم حامی برای رشد محسوب شود اما هنگامی که این رابطه محدود شود می تواند سمی باشد.

۶. نمیتوانید جلوی دعوا و مشاوره را بگیرید:

ناتوانی در توافق بر سر هرچیزی مسئله ای جدی است . جنگیدن مداوم باعث تنش طرفین می شود و گاهی اوقات راهی برای رهایی وجود ندارد. اگر این دعوا بین زن و شوهر ادامه دار باشد موضوعات بیشتری را برای دعوا خواهند یافت.

۷. هرگز نمی جنگید:

هنگامی که با همسر خود درحال نزاع هستید نشانه درگیری وجود دارد اما هنگامی که بی تفاوت باشید دلایل دیگری وجود دارد . مشورت با یک درمانگر می تواند رابطه را احیا کند.

۸. رابطه جنسی بایکدیگر ندارید:

رابطه جنسی یکی از ستون های مهم حفظ رابطه است . رابطه ای بدون این امر سبب تنش و نگرانی شده که یک درمانگر می تواند صمیمیت بین زوجین را بازگردانی کند.

۹. فکر می کنید ممکن است به آن احتیاج داشته باشید:

گاهی اوقات گذراندن زمان بیشتر در کنار یکدیگر می تواند سبب بحث و جدال شود که بهتر است ابتدا خود این مشکل را سریعاً رفع کنید.

۱۰. از یکدیگر جدا هستید:

هیچ چیز بدتر از گذر زمان بی کیفیت با شریک زندگی وجود ندارد . در صورتی که احساس می کنید جدا از یکدیگر هستید و یا نمی دانید که از خود چه می خواهید باید فکر درمان باشید . این احساس عموماً قبل از طلاق رخ می دهد اما در صورت درمان می توان از طلاق پیشگیری کرد.

۱۱. دوره ماه عسل به پایان رسیده است:

گاهی زوجین پس از ازدواج و مدتی پس از ماه عسل از یکدیگر دلسرد می شوند و احساس می کنند به اشتباه یکدیگر را انتخاب کرده اند . به محض آنکه زوجین مرحله عشق را در روابط شأناً به پایان رسانند وقت آن رسیده است که مهارت های زندگی را بیاموزند.

۱۲. هنوز نمی توانید با شریک زندگی خود ارتباط برقرار کنید:

ارتباط کلید اصلی روابط سالم است . بنابراین اگر نحوه صحبت با شریک زندگی خود را ندانید مطمئناً به مشکل خواهید خورد . بیان احساسات و واکنش ها در رابطه زناشویی ضروری است.

۱۳. اختلاف ایدئولوژیک دارید:

شما ممکن است در ابتدای امر ازدواج بایکدیگر هم عقیده باشید اما در گذر زمان و پس از چندسال زندگی با یکدیگر در مباحثی چون مباحث مالی و فرزند آوری به مشکل برخوردید و یا اینکه پس از چند سال زندگی درمورد مسائل مهم بایکدیگر صحبت نکرده باشید . این مشکلات می تواند باعث طلاق شود اما چنانچه با یک درمانگر مشورت کنید می تواند به حل این مسئله و خواسته ها و عقیده هایتان کمک بزرگی کند.

۱۴. بیشتر از جنبه های مثبت ، به جنبه های منفی زندگی متمرکز می شوید:

این روزها بیشتر شاهد رخداد مشکلات منفی در جهان هستیم که این نباید زندگی زناشویی را تحت تاثیر قرار دهد . این امر بدیعی است که در ابتدای زندگی شریک زندگی ممکن است نتواند تمامی خواسته ها را برطرف کند اما دلیلی برای نگرانی وجود ندارد . داشتن نگرش مثبت در زندگی بسیار مهم است.

چند تکنیک رایج و موثر زوج درمانی

پس از معرفی و جزئیات زوج درمانی در این بخش لازم دانستیم به تکنیک های آن نیز بپردازیم ، تکنیک هایی که به صورت گسترده توسط روانشناسان برای حل مشکل زوجین مورد استفاده قرار می گیرد و شامل :

زوج درمانی ایماگو

این تکنیک ترکیبی از روش های مشاوره روحی و رفتاری زوج ها با تکنیک های روانشناختی غرب درمانی است تا موجب به کار انداختن مؤلفه های ناخودآگاه شود و بتوان همسر و زوج خود را انتخاب نمود.

بنابراین شما و شریک زندگی تان به طرز مثبت و با دقت به یکدیگر متصل می شوید. درمانگر این درگیری میان زوج ها را راه حلی برای شرایط فعلی و نه یک مشکل مطرح می کند. بررسی مجادلات و تعارض های میان زوج ها ، کلید یافتن راه حلی برای ناسازگاری است.

اختلافات احساسی در رابطه بیشتر به عنوان انتقاد ، خشم یا نارایتی بیان می شوند . این مسئله باعث می شود شما خارج از رابطه خود به دنبال افرادی باشید که موجب آرامش و راحتی شما شوند . زوج درمانی ایماگو با بررسی دلیل اصلی احساسات و رفتارهای منفی شما ، علت قطع ارتباط میان شما و شریک تان را پیدا می کند.

تشخیص تفاوت در شیوه ارتباط برقرار کردن هر فرد ، کمک شایانی به حل مشکل می کند . زوج ها متوجه می شوند که اختلاف نظرها به نشانه از

دست دادن عشق نیستند و رویدادهای طبیعی در طول رابطه ی باشند که از طریق برقراری درست ارتباط حل می شوند.

روانشناسی مثبت اندیشی

این تکنیک بر توانایی های شخصیت ، احساسات مثبت و نهادهای سازنده تاکید می کند تا از عوامل مختلف روانی و عاطفی ، مفهوم شادی را کسب کند . روانشناسی مثبت اندیشی در شناسایی لحظات شاد به همان طریق که اتفاق می افتد به شما کمک می کند تا قدر آن ها را بهتر بدانید . با استفاده از این روش درمانی ، شما یاد می گیرید که علاوه بر تمرکز بر روی احساسات مثبت ، در لحظه حال زندگی کنید.

اغلب زوجین تکنیک روانشناسی مثبت اندیشی را روشی لذت بخش و رها کننده می پندارند .به اعتقاد متخصصان ، درک شادی، آن را از یک رویداد به رخداد دیگری هدایت می کند.برخی از افراد نمی توانند احساسات را در زمانی که بوجود می آیند شناسایی کنند، اما توانایی درک واضح آنها را دارند.

در این روش از پیچر ها استفاده می شود . درمانگر با به صدا در آوردن این پیچره مراجعه کننده یادآور می شود که لحظه ای که در حال تجربه آن هستند را به خاطر بسپارند. این تمرین به شما یادآوری می کند که از زمان و لحظه کنونی لذت ببرید.

روایت درمانی

روایت درمانی یکی از تکنیک های زوج درمانی است که به دنبال این است که از طریق خارجی کردن مشکل از دغدغه میان مسئله و شخص تفاوت قائل شود.تراپیست از مراجعه کننده می خواهد که مشکل خود را به شکل روایت توصیف کند ، سپس به کمک می کند که نقاط منفی قصه را بازنویسی کند.

دانستن مشکل، شخص را تعریف نمی کند، اما موضوع مهم این است که یک دیدگاه جدید در مورد وضعیت بدست می آورد . درمان روانشناسی به فرد کمک می کند که مسئله خود را از زوایای مختلف مانند اجتماعی ، سیاسی و فرهنگی مشاهده کند .شخص با بیان مسائل منفی در قالب روایت،به یک فرد پویا در داستان تبدیل می شود که توانایی تغییر داستان را دارد.

درمان روانشناسی به شخص امکان کشف گذشته را می دهد تا ناهنجاری هایی را که به این شکل پنهان شده بودند را، بیاموزند. با کشف رفتارها و مفاهیم ، شخص به واقعیت هایی که به خود و شریک زندگی اش آسیب زده است، دست می یابد. بنابراین، فرد روشهای جدیدی برای مقابله با مشکلات خود پیدا می کند و به طور موثری روایت رابطه خود را بازنویسی می کند.

روش گاتمن

این تکنیک زوج درمانی از سی سال تحقیق و تمرین در محیط های بالینی بر روی بیش از سه هزار زوج بهره مند بوده است . روش گوتمن از تکنیک های مشاوره زوجین برای افزایش میل، نزدیکی و احترام استفاده می کند.

وقتی که احساس می کنید در یک بن بست قرار گرفته اید ، این روشها به حل منازعات شما کمک می کند و شما و شریک تان می آموزید که آرام و منطقی بحث کرده و یکدیگر را درک کنید.

روش گوتمن در مشاوره زوج ها نشان می دهد که چگونه نقشه های عاشقانه ای بسازید که به شما کمک می کند در مورد دنیای درونی شریک زندگی تان و همچنین امید و احساسات ، تنش ، نگرانی و شادی او بیشتر اطلاع داشته باشید .این تکنیک به شما اجازه می دهد تا با مشخص کردن نیازهای خود ، نسبت به حل مسائل ، مدیریت داشته باشید.

زوج درمانی متمرکز بر احساسات

این روش مشاوره ازدواج در ابتدا برای زوج ها طراحی شد ، اما روشی مفید برای مشاوره خانواده ها نیز می باشد . این تکنیک توسط دکتر جانسون ابداع شد و در سراسر جهان در بیمارستان ها،مراکز آموزشی ،مطب های خصوصی و کلینیک ها مورد استفاده قرار می گیرد. اگر چه زوج درمانی متمرکز بر احساسات در بسیاری از مواقع مفید است ، اما مخصوصا زمان باید استفاده شود که احتمال افسردگی هم وجود دارد.

به طور معمول در یک رویکرد کوتاه مدت، این تکنیک سه هدف اصلی دارد. این مسئله ، علاوه بر تشویق گسترش و تنظیم مجدد واکنش های عاطفی کلیدی ، برای برقراری یک پیوند نزدیک بین شما و شریک زندگی تان تلاش می کند.

به نظر می رسد زوج درمانی متمرکز بر احساسات ، ۷۰ تا ۷۵ درصد روابط را از یک وضعیت مشکل به حالت بهبودی تبدیل می کند .درصد قابل توجهی از زوج ها با استفاده از این نوع درمان در رابطه خود پیشرفت قابل توجهی داشته اند.

