

آگاهی از هیجانات

پرورش ذهنیت‌سازی در روان‌درمانی

الیوت جورست

مترجم:

دکتر حسن شاره

(عضو هیأت علمی دانشگاه حکیم سبزواری)



انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۸

سرشناسه	: جوریست، الیوت L. Jurist, Elliot L.
عنوان و نام پدیدآور	: آگاهی از هیجانات: پرورش ذهنیت سازی در روان‌درمانی / الیوت جوریست؛ مترجم حسین شاره.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۸ ص.
شابک	: 978-600-309-540-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Minding emotions : cultivating mentalization [2018].in psychotherapy
عنوان دیگر	: پرورش ذهنیت‌سازی در روان‌درمانی.
موضوع	: هیجان‌ها
موضوع	: Emotions
موضوع	: روان‌درمانی
موضوع	: Psychotherapy
موضوع	: درمان مبتنی بر ذهنیت‌سازی
موضوع	: Mentalization Based Therapy
شناسه افزوده	: شاره، حسین، ۱۳۶۰ -، مترجم
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۹۳۱۲۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری.
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

آگاهی از هیجانات

پرورش ذهنیت سازی در روان درمانی

تالیف: البوت جوریست

مترجم: دکتر حسین شاره (عضو هیأت علمی دانشگاه حکیم سبزواری)

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۴۰-۳

قیمت ۴۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۲۳	مقدمه
۳۱	بخش ۱: شناسایی، تعدیل و ابراز هیجانات
۳۳	فصل ۱: شناسایی هیجانات
۳۴	هیجانات سرگشته
۳۷	ترس و عملکرد: سرا ساررمن
۴۴	مشکلات در شناسایی هیجانات
۴۶	الکسی تایمیا و فرهنگ
۶۳	فصل ۲: تعدیل هیجانات
۶۵	فقدان و عشق: تریسی کی. اسمیت
۶۸	مدل‌های تنظیم هیجانی: پردازش شناختی
۷۴	مدل‌های تنظیم هیجان: ذهن‌آگاهی
۷۷	رشد تنظیم هیجانی: دلبستگی، ذهنیت‌سازی و خود
۸۴	مقیاس‌های تنظیم هیجان
۸۶	فراز و فرودهای تنظیم
۹۰	شرح حال‌های مرتبط با تعدیل
۹۹	فصل ۳: ابراز هیجانات
۱۰۳	هنر و زندگی
۱۰۸	اندازه‌گیری میزان ابراز هیجانات
۱۰۹	ابراز هیجانات در روان‌درمانی
۱۱۲	شرح حال‌های مربوط به ابراز احساسات

انتقال هیجانات..... ۱۲۱

جمع‌بندی..... ۱۲۴

بخش ۲: عاطفه‌پذیری ذهنی..... ۱۲۹

فصل ۱: ذهنیت‌سازی هیجانات..... ۱۳۱

معنای ذهنیت‌سازی..... ۱۳۲

دیدگاه سایکودینامیک فرانسوی به ذهنیت‌سازی..... ۱۳۳

دیدگاه علوم شناختی نسبت به ذهنیت‌سازی..... ۱۳۵

کاربرد ذهنیت‌سازی در روان‌درمانی..... ۱۴۰

ذهنیت‌سازی درباره ذهنیت‌سازی..... ۱۴۴

عاطفه‌پذیری ذهنی چیست؟..... ۱۵۰

سنجش کارکرد تأملی و عاطفه‌پذیری ذهنی..... ۱۵۲

فصل ۵: پرورش عاطفه‌پذیری ذهنی..... ۱۵۷

حافظه/روایت/خویش‌بینی خودسرگذشتی..... ۱۵۹

ساکس با هیجانات محدود و کنترل‌شده..... ۱۶۹

ساکس احیاشده: با هیجانات غیرمحدود..... ۱۷۵

شکوفایی بیشتر ساکس..... ۱۸۰

شرح حال‌هایی درباره عاطفه‌پذیری ذهنی..... ۱۸۳

فصل ۶: عاطفه‌پذیری ذهنی، اقدام درمانی و پارادایم ارتباط..... ۱۹۳

همه درمانگران خوب ذهنیت‌سازی می‌نمایند..... ۱۹۵

پویایی بین بیمار و درمانگر..... ۱۹۹

پیرانگری معرفت‌شناختی..... ۲۰۱

صداقت یا عشق به حقیقت..... ۲۰۴

روان‌درمانی و پارادایم ارتباط..... ۲۰۹

۲۱۵	فصل ۷: عاطفه‌پذیری ذهنی و روان‌تحلیلی معاصر
۲۱۶	تجربه پیش‌تفکری و محدودیت‌های پیش‌روی عاطفه‌پذیری ذهنی: بیون
۲۲۰	پیش‌هیجانات و القای هیجانات: فرو و نظریه میدان
۲۲۶	ذهنیت‌سازی ارتباطی: گرینبرگ و میچل، آرون و بنجامین
۲۳۳	ذهنیت‌سازی ارتباطی II: برومبرگ و استرن
۲۳۹	ارتباط، و اما نه فقط ارتباط
۲۴۳	نتیجه‌گیری
۲۴۴	دو فرهنگ
۲۴۶	پلورالیسم/کارت‌گرایی در روان‌شناسی بالینی؟
۲۴۸	ترجمان
۲۵۱	علم، اما نه فقط - م
۲۵۵	پیوست
۲۵۵	مقیاس عاطفه‌پذیری ذهنی
۲۵۶	سنجش روانی
۲۵۶	راهنما
۲۵۷	نمره‌گذاری MAS
۲۶۱	واژه‌نامه
۲۶۵	منابع

پیشگفتار مترجم

از زمان اولین آشنایی من با اوتو اف. کرنبرگ و پیتر فوناگی در سال ۲۰۱۰ میلادی سالها می‌گذرد شاید آشنایی با رویکردهای روانتحلیلی آنان راه جدیدی را پیش روی من برای درمان افراد مبتلا به اختلالات شخصیت به ویژه آنها که درگیر تلاطم‌های هیجانی هستند نهاد و رویکردها، تاکتیک‌ها و تکنیک‌های درمانی آنان در بهبود بیماران اینجانب بسیار مؤثر بود. کتاب حاضر مبتنی بر نظریه روان‌درمانی تحلیلی پروفیسور فوناگی یکی از بزرگترین روانکاوان مؤثر است. به برای اینجانب افتخار بزرگی است که کتابی در این زمینه ترجمه و در دسترس علاقمندان به روان‌درمانی‌های تحلیلی قرار دهم و آنها را با رویکرد درمانی مبتنی بر ذهنیت‌سازی به برادر اوتو اف. فوناگی و بیتمن ارائه شد آشنا سازم تا شاید آنها نیز همانند من در درمان بیماران بتوانند مفیدتر و مؤثرتر عمل نمایند. بعلاوه، اینجانب در سال ۱۳۹۶ کتابی از پروفسور کرنبرگ را نیز ترجمه نموده‌ام که علاقمندان به «درمان تحلیلی متمرکز بر انتقال» می‌توانند به آن رجوع نمایند و از روش درمانی مبتکرانه کرنبرگ در درمان بیماران مبتلا به اختلالات شخصیت استفاده نمایند (اوتو اف. کرنبرگ (۲۰۱۵). *روان‌درمانی متمرکز بر انتقال برای اختلالات شخصیت مرزی*. مترجم: حسین شاره، تهران: انتشارات رویان پژوه، ۱۳۹۶).

ذهنیت‌سازی که تلاشی برای درک معنای اعمال، رفتار و حالات روانی خودمان و دیگران است، چیزی است که همگی آن را انجام می‌دهیم. همچنین فرضی است که همه روان‌درمانگران به دنبال بهبود بخشیدن آن هستند؛ هر چه در ذهنیت‌سازی بهتر شویم، قوی‌تر و منعطف‌تر خواهیم بود. این کتاب مرور مختصر ذهنیت‌سازی را در روان‌درمانی پیشنهاد می‌دهد و بر شیوه‌ای تمرکز می‌کند که می‌توان به بیماران در درک و ژرف‌اندیشی تجارب هیجانی‌شان کمک نمود. الیوت جوربست پژوهش‌های علم شناختی و تئوری روان‌تحلیل‌گری را درهم می‌آمیزد تا «عاطفه‌پذیری ذهنی» را به فرآیندهای متمایزی تقسیم کند که درمانگران بتوانند در جلسه از آنها بهره ببرند.

نظریه روابط شیء به شکلی که امروزه آن را می‌شناسیم، به طور وسیعی در انگلستان توسعه یافت؛ جایی که ملانی کلاین تلاش کرد تا تئوری سائق را با روابط شیء درونی تلفیق کند. متفکران بعد از آن مانند دابلیو. آر. فیربرن و دی. دابلیو. وینیکات، دیدگاه مستقل بریتانیایی را تدوین کردند که این فرضیه را مطرح می‌کند که انگیزه اولیه کودک ابژه‌طلبی است تا ارضاء سائق (دیدگاه کلاسیک فروید) (گابارد، ۲۰۱۴). در فلسفه روان‌تحلیلی معاصر، میان‌سوژگی (رابطه میان سوژه‌ها) گستره‌ی نظریه روابط شیء را وسیع کرده است، به طوری که اکنون می‌توانیم به هر دو عضو جفت درمانی به عنوان خالق مشترک میدان ارتباطی بین درمانگر و بیمار بنگریم. به عبارت دیگر، ذهنیت‌گرایی همواره در احوال به ر نقش دارد. از طرفی دلبستگی ناایمن همراه با تروما ممکن است مانع رشد ظرفیت ذهنیت‌سازی (تصور ذهن دیگری یا ذهن خود فرد به عنوان منبع انگیزه) شود. وقتی دلبستگی ناایمن است، ذهنیت‌سازی به طور خودکار و ناخودآگاه رخ می‌دهد؛ از همان طریقی که ناخودآگاه پیاپی یا دوچرخه‌سواری در حافظه روندی رمزگذاری می‌شود. وقتی کودکان دلبسته ناایمن دارند، توانایی درک افراد به لحاظ احساسات، امیال، باورها و انتظارات شکل می‌گیرد. بنابراین، ذهنیت‌سازی یک ظرفیت است که به کودک اجازه می‌دهد جهان درونی‌ای را ادراک کند که فرد و دیگران را ترغیب می‌کند به روش خاصی رفتار کنند. همچنین به کودک اجازه می‌دهد تا تفاوت بین ادراک مرتبط با بازنمایی افراد و آنچه واقعاً هستند را شناسایی کند.

بیمار و درمانگر دارای دو ذهنیت مجزا هستند که در معناداری در طول دوره درمان با هم تعامل دارند. درمانگر خوب درمانگری نیست که از طریق یک میکروسکوپ در حال نگاه به یک نمونه‌ی کوچک باشد. بلکه، او هم یک انسان با همه تعارضات و درگیری‌های هیجانی خویش است. در همان زمانی که بیمار، درمانگر را به عنوان فردی از گذشته‌اش تجربه می‌کند، درمانگر نیز به طور ناخودآگاه بیمار را به عنوان فردی از گذشته‌اش تجربه می‌کند. درمانگران خودشان باید از یک جایگاه همه‌توانانه فاصله بگیرند و با گشودگی بپذیرند که آنها از این که بیمار چه حسی دارد یا چگونه فکر می‌کند مطمئن نیستند (گابارد، ۲۰۱۷ ترجمه شاره، ۱۳۹۸).

نتایج پژوهش‌ها (فوناگی و لویتن، ۲۰۰۹) حاکی از این است که در اکثر مردم ظرفیت ذهنیت‌سازی یک صفت ثابت و پایدار نیست. ذهنیت‌سازی در طول زمان و در بافت‌های

ارتباطی دستخوش نوسانات قابل توجهی می‌شود. ذهنیت‌سازی بسته به حضور یا غیاب استرس و همچنین به عنوان کارکرد رفتاری دیگرانی که برای بیمار مهم هستند تفاوت‌هایی دارد. از اینرو، در مصاحبه‌ی سنجشی، ممکن است درمانگر تنها یک وجه از ظرفیت‌های ذهنیت‌سازی بیمار را ببیند: آن دسته که به واسطه ارتباط با ارزیاب فعال می‌شوند. تاریخچه‌ی ظرفیت بیمار برای ذهنیت‌سازی در سایر روابط در دستیابی به نتایجی درباره این که آیا بیمار در فرآیند درمان توانایی ذهنیت‌سازی را دارد یا خیر سودمند است. یکی از دلایل استفاده دکتر جوریست از روایت‌های سرگذشتی همین است.

از بیمار انتظار می‌رود توانایی تمایز بین بازنمایی درونی از یک فرد و واقعیت بیرونی وی را داشته باشد. علاوه بر این، بیمار باید قادر باشد تا درکی از دنیای درونی فرد دیگر داشته باشد و تشخیص دهد که دنیای درونی دیگری با دنیای درونی خودش متفاوت است. این آگاهی از دو ذهن جدا، نه با یکدیگر در تعاملند، دستیابی به فهم میان‌ذهنی یا میان‌کنشگری نیز می‌نامند (بنجامین ۱۹۶۰). بهبود ظرفیت ذهنیت‌سازی به بیماران اجازه می‌دهد تا تشخیص دهند که روبرویشان به طور تصادفی روی نمی‌دهند، بلکه از احساسات، باورها، تعارضات و انگیزه‌هایشان پی‌آید. از این رو است که ذهنیت جداگانه درمانگر را نیز تشخیص می‌دهند و به این حقیقت احترام می‌گذارند که دنیای درونی درمانگر از دنیای درونی خودشان متمایز است.

این کتاب بر روی دو دهه تفکر دکتر جوریست درباره یکی از عمیق‌ترین پازل‌های درمان روان‌شناختی (تجربه بیمار از هیجان خویش و نحوه تدان این تجربه با نیروها و شرایط زندگی) تمرکز دارد. دکتر جوریست حیطه‌ی مبهم پدیدارشناسی عاطفه را برای خواننده روشن می‌سازد. او ارزش یک رویکرد منسجم به تمرکز درمانی بر روی هیجان را توضیح می‌دهد. اثر خارق‌العاده وی به درمانگر و بیمار قدرت دوجندانی برای بهره بردن از قدرت عاطفه برای ایجاد تغییر در فکر و رفتار می‌دهد.

این کتاب دربردارنده‌ی موضوعی است که در زندگی روزمره با آن روبرو هستیم. پرسشی که مطرح می‌شود این است که آیا ما می‌دانیم چه احساسی داریم؟ جوریست مفهوم هیجانات سرگشته را معرفی می‌کند، هیجاناتی که در ما به عنوان حالات ذهنی ناشناخته، مبهم و اغلب گیج‌کننده حضور دارند. دکتر جوریست می‌داند که این هیجانات

چالشی را برای انسان‌ها و حتی برای همه بالینگران پدید می‌آورد. وی با همدلی و منطقی منحصر به فرد به ما می‌گوید که چگونه این هیجانات را برای خویش قابل درک نماییم. وی با درآمیختن ایده‌هایش و یافته‌های پژوهشی با روایت‌های سرگذشتی افراد مشهور، به درک ما از معنای شناسایی، تعدیل و ابراز هیجانات (جهت ذهنیت‌سازی آن‌ها) کمک می‌کند.

سبک نگارشی این کتاب بسیار ساده و روشن است. خوانش این کتاب به شدت برای درمانگران باتجربه و دانشجویان رشته‌های سلامت روان توصیه می‌شود، از آن جا که کتاب بسیار خوبی برای هر فردی است که می‌خواهد اتحاد درمانی قدرتمندی را شکل دهد، و فارغ از رویکرد نظری‌ای که دنبال می‌کند، بالینگر بهتری باشد. دکتر جوریست کتابی را نگاشته است که دانشجویان و کارورزان بارها و بارها در مسیر شغلی‌شان به آن رجوع خواهند کرد.