

به نام خدا

درمان هیجان مدار (EFT)

گردآوری و تالیف: ندا اسلامی

www.ketab.ir

بهار ۱۳۹۹



انتشارات پادینا

Padina Publications

سرشناسه	: اسلامی، ریحانه، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: درمان هیجان‌مدار (EFT) // گردآوری و تألیف ندا اسلامی
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۹ -
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص
شابک	: شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۴۳-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
رده بندی کنگره	: RC ۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۴/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۳۵۰۰۰



درمان هیجان‌مدار (EFT)

گردآورنده و تألیف
ندا اسلامی

ناشر: انتشارات پادینا

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۹)

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۴۳-۵

چاپ و صحافی: سینا

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۶۶۹۴۹۱۱۵-۱۷ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com

padina.pub@gmail.com

فهرست مطالب

.....	مقدمه	۵
.....	فصل اول	۷
.....	تاریخچه	۷
.....	درمان هیجان مدار (EFT) چیست؟	۷
.....	کاربرد درمان هیجان مدار	۸
.....	مراحل درمان هیجان مدار	۸
.....	بیماری روانی چگونه به وجود می‌آید؟	۹
.....	دستاوردهای درمان هیجان مدار (EFT)	۱۰
.....	درمان هرجان مدار	۱۱
.....	درمانگر هیجان مدار (EFT) چگونه ارتباط برقرار می‌کند؟	۱۲
.....	زوج درمانی هیجان مدار چیست؟	۱۳
.....	مراحل درمان هیجان مدار	۱۴
.....	مرحله اول: جلوگیری از گسترش چرخه معیوب	۱۴
.....	مرحله دوم: بازسازی تربیت ای تعاملی	۱۶
.....	مرحله سوم: تحکیم و یکپارچگی	۱۷
.....	فصل دوم	۲۱
.....	مفاهیم نظری درمان هیجان - محور	۲۱
.....	تأثیرات نظریه تجربی نگر و سیستمی:	۲۳
.....	تأثیرات نظریه دلبستگی:	۲۴
.....	کاربردهای نظریه دلبستگی برای زوج درمانی هیجان - محور:	۲۵
.....	مفروضه‌های رویکرد هیجان مدار:	۲۷
.....	درماندگی رابطه از نظر رویکرد هیجان مدار:	۲۸
.....	اهداف درمان رویکرد هیجان مدار:	۳۰
.....	مداخلات اصلی در رویکرد هیجان محور:	۳۰
.....	بازسازی تعاملات	۳۲
.....	نقش درمانگر در رویکرد هیجان محور:	۳۳
.....	نقش هیجان در رویکرد هیجان محور:	۳۴
.....	اصول درمان متمرکز بر هیجان	۳۵
.....	آگاهی هیجان	۳۶
.....	تنظیم هیجان	۳۷
.....	تعمق در مورد هیجان	۳۷

۳۸.....	گشتار هیجان
۳۹.....	سیر درمان متمرکز بر هیجان برای افسردگی
۴۴.....	پیشینه‌ی پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه درمان هیجان محور
۴۷.....	فصل سوم
۴۷.....	پروتکل درمانی هیجان مدار (EFT)
۵۰.....	رویکرد هیجان مدار به زوج و زوج درمانی
۵۱.....	اهداف درمان هیجان مدار
۵۴.....	شرح جلسات و گامهای درمانی
۵۵.....	مرحله اول: محدود سازی و تضعیف چرخه‌های تعاملی و تنش زدایی چرخه‌های منفی تعامل
۵۷.....	مرحله دوم: تغییر و بازسازی الگوهای تعاملی
۵۸.....	مرحله سوم: تثبیت، تحکیم و یکپارچه سازی
۶۰.....	ماهیت نظریه هیجان مدار
۶۱.....	تکالیف اصلی در آن هیجان مدار
۶۳.....	هیجان در زوج درمانی هیجان مدار
۷۳.....	منابع

مقدمه

زوج‌درمانی هیجان مدار (EFT) یک درمان کوتاه مدت، اصولی و مداخله‌ای آزمایشی برای کاهش آشفتگی در رابطه‌های عاشقانه بزرگسالان و ایجاد دلبستگی ایمن‌تر است. این رویکرد در مورد خانواده‌ها نیز استفاده می‌شود. این عنوان نشان دهنده اهمیت هیجان به مثابه یک عامل سازمان دهنده اصلی تجربیات درونی و عنصر کلیدی تعاملات در روابط عاشقانه است. در زوج‌درمانی مؤثر توجه ویژه‌ای به هیجان به عنوان عنصر اساسی تغییر شده است. واژه «هیجان» از کلمه‌ای لاتین به معنای «حرکت کردن» می‌آید. زوج‌درمانی هیجان مدار، با استفاده از قدرت هیجان، زوجین را به حرکت درآورده و پاسخ‌های جدید در تعاملات اصلی آن‌ها ایجاد می‌کند که منجر به «حرکت و تغییر ریتم یک رابطه می‌شود. وقتی صحبت از «حرکت» هیجانی می‌کنیم، معمولاً منظورمان لمس کردن و جاسازی است که فرد را مجبور کند به نشانه پاسخ دهد و این امر منجر به بروز کنشی در وی شود. هیجان، حرم دهنده و سازمان دهنده پاسخ‌های کلیدی در روابط نزدیک است.

درمان هیجان مدار یک رویکرد کوتاه مدت (بین هشت تا بیست جلسه) و ساختارمند به زوج درمانی است که در دهه هشتاد میلادی توسط سو جانسون و گری گربنبرگ تدوین شد. این رویکرد کاربرد خانوادگی و انفرادی هم دارد. مداخلات EFT، از رویکرد انسان‌گرایانه تجربی در جهت بازسازی تجارب عاطفی و از رویکرد سیستمیک ساختاری برای بازسازی تعاملات استفاده می‌کند. مطالعات نسبت قابل توجهی در زمینه تأثیر مثبت EFT در ادبیات تحقیق موجود است که نشان دهنده اندازه اثر زیاد این نوع درمان در طول زمان می‌باشد.

درمان هیجان محور، تأکید خاصی بر یکپارچه سازی هیجان یا شناخت، انگیزش و رفتار دارد. درمانگر به منظور اصلاح هیجان‌ها، آنها را فعال می‌کند. در این شیوه‌ی درمان، شناسایی و بهبود طرح‌واره‌های هیجانی اهمیت زیادی دارد. گربنبرگ و پایو این طرح‌واره‌های هیجانی

را مجموعه‌ای از اصول سازمان یافته با محتوای فرد-ویژه تعریف می‌کنند که با هیجان‌ها، اهداف، خاطرات و تمایلات رفتاری گره خورده اند. طرحواره‌های هیجانی از تاثیر متقابل تاریخچه‌ی یادگیری اولیه‌ی فرد و خلق و خوی فطری او به وجود می‌آیند. وقتی طرح‌واره‌های هیجانی فعال می‌شوند، تاثیر بسزایی در چگونگی تعبیر و تفسیر وقایع زندگی و واکنش به آنها دارند. هدف نهایی درمان هیجان‌محور، مانند مدل طرحواره، تغییر طرح‌واره‌های هیجانی است. درمان با هدف ایجاد طرح‌واره‌های جدید، تجربه‌ی درونی غیرقابل دسترس... را وارد حوزه‌ی آگاهی بیمار می‌کند.

www.ketab.ir