

بخشش و رها کردن در درمان متمرکز بر هیجان

تألیف

لزلی اس. گرینبرگ
کاتالینا والدارسکی منسیز

ترجمه

دکتر فریبوز درتاج

عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

شناسا حقیقت

دانشجوی دکتری روان‌شناسی

ویراستار

زهرا سهرابی



لزلی اس. گرینبرگ

کاتالینا والدیارسکی منسیز

بخشش و رها کردن در درمان متمرکز بر هیجان

ترجمه: دکتر فریبرز درتاج، شانیا حقیقت

ویراستار: زهرا سهرابی

فروست: ۱۹۰۳

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: محبوبه بازعلی پور

مدیر هنری: احسان ارجمند

طراح جلد: فاطمه پاشاخانلو

سرپرست تولید: محبوبه بازعلی پور

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: پیکان

چاپ اول، شهریور ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۴۳-۳

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا ناشرین به غیر عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز بخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۷۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۷	 مقدمه
۱۵	 ۱: بخشش
۵۱	 ۲: درمان متمرکز بر هیجان
۸۷	 ۳: درمان متمرکز بر هیجان و بخشش در درمان فردی
۱۵۷	 ۴: مثال‌های موردی از فرآیند حل و فصل در درمان فردی
۱۹۴	 ۵: نگاهی کلی به چهارچوب زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان
۲۱۸	 ۶: زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان: بخشش یا آشتی
۲۴۳	 ۷: مدلی از فرآیند بخشش در زوج‌درمانی
۲۷۸	 ۸: مثال موردی بخشش برای زوج‌ها
۳۱۷	 سخن پایانی
۳۲۰	 منابع
۳۳۴	 واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۴۳	 واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۳۵۲	 درباره نویسنده

در طول بیست سال گذشته، بخشش^۱ تبدیل به موضوعی بسیار مهم برای مطالعه‌های تجربی و مقاله‌های نظری یا بالینی در عرصه روان‌شناسی شده است. دانشمندان علوم اجتماعی، متخصصان بالینی و کارشناسان رشته‌های دیگر (برای مثال، فلسفه، الهیات و علوم سیاسی) تعاریف گوناگون و معانی مختلفی را برای بخشش ارائه داده‌اند. اساساً بخشش را می‌توان در حیطه‌های اجتماعی، درمانی و معنوی دسته‌بندی کرد که هریک معانی مختلف خود را دارند (شالتس و سندج، ۲۰۰۳).

معانی بخشش

در حیطه اجتماعی، عدالت و انصاف از جامع‌ات اصلی هستند و بخشش زمانی رخ می‌دهد که بی‌عدالتی‌ها بخشیده می‌شوند. برای مثال، نلسون ماندلا، زندانیان‌های سفیدپوستش را که در طول ۲۷ سال محکومیتش با او رفتاری خصمانه داشتند، بخشید؛ او حتی یکی از زندانیان‌هایش را به مراسم سوگند ریاست‌جمهوری‌اش دعوت کرد (گوویر، ۲۰۰۲، صفحه ۱۱۱). لویس پرز آگور، کشیش مسیحی در اروگوئه که به دلیل تلاش‌هایش در زمینه حقوق بشر بارها به زندان افتاده و مورد شکنجه قرار گرفته بود، بعدها شکنجه‌گرش را در خیابان دید و او را بخشید، حتی به او پیشنهاد کمک کرد (واکر، ۲۰۰۶؛ وشرلر، ۱۹۹۸). در بسیاری از جوامع جمع‌گرا، بخشش از طریق مراسم رسمی انجام می‌شود و اغلب بین گروه‌های خانوادگی رخ می‌دهد. برای مثال، در برخی بافت‌های قبیله‌ای، سناریوهای مربوط به بخشش و حفظ وجهه اجتماعی می‌تواند شامل آشتی بین خانواده‌ها یا طایفه‌ها باشد و هم آهنگی گروه اگلیز انگیزه بسیار ارزشمندی برای بخشش محسوب می‌شود (ونگ، ۲۰۰۵). این مورد، تفاوت

بسیاری با تأکید فردگرایانه بر منافع شخصی بخشش برای فردی که می‌بخشد دارد. در حیطه درمانی، بخشش با سلامت و التیام زخم‌های هیجانی مرتبط است. در تعاریف روان‌شناختی، بخشش شامل تلاش افراد برای بخشیدن دیگران به‌منظور مقابله با رنجش ناشی از آسیب‌های رابطه‌ای است. در این حیطه، افرادی که در فرآیند درمان شرکت می‌کنند در نهایت موفق می‌شوند دیگران را به دلیل آسیب‌های هیجانی^۱ (EIs) دردناک (همچون؛ سوء رفتار جسمی یا جنسی) یا شکل‌های مختلف روان‌شناختی بدرفتاری، غفلت یا رهاسدگی ببخشند.

حیطه معنوی بخشش به مسائل غایی اشاره دارد و بخشش را موردی در نظر می‌گیرد که به لحاظ معنوی تحول‌برانگیز یا خوشایند است. مفهوم به‌خصوصی از بخشش را می‌توان در بیشتر سنت‌های معنوی و مذهبی جهان یافت. از نظر بسیاری از افراد، بخشش مفهومی مقدس است که در متون معنوی و مذهبی، رابطه با الوهیت و مراسم‌های جمعی، ارجاع‌های معناداری به آن شده است.

این درک‌های متفاوت از بخشش اغلب با یکدیگر همپوشانی دارند اما یک چیز مشخص است؛ بخشش به موضوعی تبدیل شده که به مسائل اجتماعی، شخصی و معنوی بسیار مرتبط است.

یک رویکرد غیراجباری به بخشش

این کتاب یک رویکرد درمانی به بخشش بین‌فردی را در چهارچوب درمان متمرکز بر هیجان^۲ (EFT) ارائه می‌دهد که به آسیب‌های هیجانی بین‌فردی می‌پردازد. درمان متمرکز بر هیجان یک رویکرد تجربی به بخشش است و از سایر مداخلات موجود در عرصه روان‌شناسی که بیشتر جنبه شناختی و روانی-آموزشی دارند، متمایز است (اتریت و فیتزگینز، ۲۰۱۵؛ سلز و هارگریو، ۱۹۹۸). می‌توان درمان متمرکز بر هیجان را رویکردی غیراجباری جهت کار با هیجان‌ها در فرآیند بخشش تعبیر کرد، زیرا درمانگر در مورد احساس مراجع یا هدف درمانی که باید در نظر بگیرد، قضاوت نمی‌کند. ما، به جای اینکه مسیری مشخص را تجویز کنیم و مجموعه‌ای از مهارت‌ها را

1. emotional injuries

2. emotion-focused therapy

برای دستیابی به بخشش آموزش دهیم، فرآیندهای تبدیل هیجانی مبتنی بر شواهد تجربی را توصیف می‌کنیم که به تغییر هیجانی منجر می‌شود؛ همچنین مثال‌هایی عملی از این فرآیندها را ارائه می‌دهیم. علاوه بر این، به این بحث می‌پردازیم که درمانگرها و مشاوران چگونه می‌توانند این فرآیندها را تسهیل کنند. ما بیشتر به تأثیر هیجانی انواع مختلف آسیب‌های هیجانی که در زندگی افراد اتفاق می‌افتد توجه داریم و هدف نهایی رویکرد ما تبدیل هیجانی (با گذشت، بخشش یا ترکیب این دو فرآیند؛ یا با مسئول دانستن فرد دیگر به دلیل انجام کار اشتباه) است. بنابراین، این کتاب و تأکید آن متفاوت از سایر مداخله‌های ارائه شده مربوط به بخشش است، زیرا این مداخله‌ها عمدتاً بر دستیابی به بخشش به عنوان هدف نهایی تمرکز دارند. بخشش، در درمان متمرکز بر هیجان مسیری اختیاری و احتمالی برای حل و فصل آسیب هیجانی در نظر گرفته می‌شود. پذیرش سایر نتایج مثبت (همچون گذشت و ادامه دادن زندگی یا مقصّر دانستن فرد دیگر) امکان‌پذیر در نظر گرفتن «عدم بخشش سالم» را فراهم می‌کند که در حال حاضر در عرصه روان‌شناسی کمتر به آن توجه شده است. همان‌طور که در این کتاب نشان می‌دهیم، بخشش ممکن است همیشه خروجی مدنظر نباشد؛ در عوض، آنچه مهم است حل و فصل آسیب‌های هیجانی از طریق تغییر خشم، غم، ترس و شرم مرتبط با آسیب است.

مفهوم آسیب هیجانی که در این کتاب ارائه کردیم و مورد استفاده قرار دادیم، از تشخیص ما درباره میزان گستره تروما در جامعه و همچنین تأثیر بالقوه شدید تروما بر سلامت روان نشأت می‌گیرد. مشخص شده افراد زیادی که انواع مختلف تشخیص در مورد آنها ارائه شده از تروما رنج می‌برند. تروما اساساً یک آسیب هیجانی یا چندین آسیب هیجانی بین‌فردی (همچون خیانت، رهاشدگی، بدرفتاری و سوء رفتار) است. بخشش، مسیری احتمالی برای غلبه بر انواع آسیب‌های آن در نظر گرفته شده است.

اخلاق بخشش

با وجود انواع فوایدی که با بخشش مرتبط دانسته شده، بسیاری از منتقدان فمینیست و سایرین نسبت به اصول اخلاقی دخیل در ترویج بخشش تردید داشته‌اند. افزایش ترویج بخشش در دهه اخیر بلافاصله بعد از چندین جنبش چشمگیر آزادی‌خواه

(ازجمله حقوق مدنی، موج دوم جنبش فمینیستی و پیدایش سیاست‌های کوئیر^۱) به وجود آمده است. همانطور که هاکن (۲۰۰۲) عنوان کرده، این اصلاً تصادفی نیست که دقیقاً وقتی گروه‌های سرکوب‌شده، قدرت اظهارنظر کردن را به دست می‌آورند و مدعی حقوق جدید (ازجمله حق رها شدن از روابطی که در آنها سوء رفتار وجود دارد) می‌شوند، صاحبان قدرت (برای مثال، درمانگرها و رهبران مذهبی) مجدداً به فواید بخشش پی می‌برند. ترس کمی مبنی بر این وجود دارد که با بخشش بیش‌ازحد ممکن است از حقوقمان برای بهره‌مندی شکل ارزشمندی از اعتراض اخلاقی و سیاسی چشم‌پوشی کنیم. برخی دیگر نگران این هستند که اصول اخلاقی جدید بخشش، تکرار مطالب یک پارادایم (برنامه کار) آشنا و سرکوب‌کننده باشند که در آن (به‌طور خاص) به زنان و گروه‌های سرکوب‌شده یا مورد تعدی قرار گرفته در مورد ارزش‌های از خودبخندگی، خشوع و یا دغدغه داشتن در مورد دیگران به بهای از بین رفتن حقوق خودشان آموزش داده می‌شود.

هم‌زمان، جاذبه‌ای شهودی از بخشش وجود دارد که مبتنی بر چشم‌اندازی از اخلاقیات است که از وظایف و تعهدهای رسمی نسبت به دیگران فراتر می‌رود و به روابط و همچنین حقوق ارزشمند و با اهمیت رنگ‌بوی می‌دهد. بخشش موجب بازشناسی بی‌عیب و نقص نبودن انسان و ظرفیت ما برای تغییر و پیشرفت می‌شود. هنگامی که می‌بخشیم تلاش داریم تا به جای اینکه موجب قطع روابط بین افراد شویم، روابط اخلاقی را بین آنها پس از ارتکاب اشتباه به حالت اول برگردانیم و احیا کنیم (واکر، ۲۰۰۶). احساسمان بر این است که این چشم‌انداز اصلاح رابطه، کاملاً با جهت‌گیری فمینیست و سایر دیدگاه‌های عدالت اجتماعی همسو است.

۱. [یادداشت مترجم]: نظریه کوئیر، مجموعه‌ای از عقاید بر پایه این امر است که هویت‌ها ثابت نیستند و نمی‌توانند مشخص‌کننده خصوصیت‌های یک انسان باشند. طبق این نظریه، به‌طور کلی صحبت کردن در مورد گروهی تحت عنوان «زنان»، «هم‌جنس‌گرایان» و غیره بی‌مفهوم است، زیرا هر هویتی متشکل از تعداد زیادی عناصر مختلف است و این پیش‌فرض بتوان انسان‌ها را بر پایه هویتی مشترک طبقه‌بندی کرد بسیار اشتباه است.