

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درمان هیجان محور

(از مجموعه نظریه های روان درمانی)

لیبران اس. گرینبری

چمن، انشناسی آمریکا

ویننگ، دی سی

ویراستاری:

جان کارلسون و مت املار، کارلسون

ترجمه:

دکتر سمیرا جلالی

دکتر مهسا فروغی



نشر

۱۳۹۷

سرشناسه	گرینبرگ، لسی اس، ۱۹۳۵ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Greenberg, Leslie S.
مشخصات نشر	درمان هیجان محور / لیزلی اس گرینبرگ؛ ویراستاری جان کارلسون، مت انگلار - کارلسون؛ ترجمه سمیرا جلالی، مهسا فروغی.
مشخصات ظاهری	تهران: نشر علم، ۱۳۹۶.
فروست	۱۸۰ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ م.
شابک	... مجموعه نظریه های روان درمانی.
رشدیت فهرست نویسی	978-964-224-903-9
پیدایش	ایها
موضوع	عنوان اصلی: Emotion-focused therapy, 2017
موضوع	درمان متمرکز بر عواطف
موضوع	Emotion-focused therapy
موضوع	هیجان ها
موضوع	Emotions
شماره افزودن	کارلسون، جان، ۱۹۳۵ - م؛ ویراستار
شماره افزودن	Carlson, Jon
شماره افزودن	انگلار کارلسون، مت؛ ویراستار
شماره افزودن	Englar-Carlson, Matt
شماره افزودن	جلالی، سمیرا، مترجم
شماره افزودن	فروغی، مهسا، مترجم
ردم بادی کنگره	۱۳۹۶ ۲-K۴۳۵۶۴۸۹۳
ردم بادی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴
ردم بادی کاپلاند	۲۹۱۹۳



نشر

درمان هیجان محور

(از مجموعه نظریه های روان درمانی)

لیزلی اس. گرینبرگ

ترجمه: دکتر سمیرا جلالی، دکتر مهسا فروغی

صفحه آرایشی: مهدی شکری

چاپ و صحافی: رامین

لیتوگرافی: صدف ۸۸۸۳۰۵۳۳

قطع: وزیری

تیراژ: ۳۳۰ جلد

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۷

شابک: ۹ - ۹۰۳ - ۲۲۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری

بن بست گرانفر پلاک ۴ تلفن: ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۷	مقدمه‌ی مجموعه
۱۱	نحوه‌ی استفاده از این کتاب
۱۳	فصل اول: مقدمه
۱۳	مفاهیم اصلی
۱۷	چارچوب مفهومی
۲۱	نتیجه‌گیری
۲۳	فصل دوم: تاریخچه
۲۴	نظریه‌ی فرد محور
۲۶	تمرکز تجربی
۳۱	درمان گشتالتی
۳۴	درمان وجودی
۳۵	ترسیم پیشرفت رویکرد درمان هیجان‌محور به عنوان رویکرد منحصربه‌فرد
۴۰	تحوالات تا کنون
۴۲	فصل سوم: نظریه
۴۲	کلیت پیشرفت‌های نظری
۴۶	دیدگاه طبیعت انسانی و انگیزش
۴۸	نظریه‌ی هیجان
۵۰	طرح‌های هیجانی
۵۳	تولید هیجان
۵۵	انواع هیجان
۵۷	الگوی ساخت‌گرای دیالکتیک خود-کارکرد: ترکیب زیست‌شناسی و فرهنگ
۶۲	مشکل هیجان ناآگاه
۶۵	ویژگی‌های خود-فرآیند

۶۸	دیدگاه کژکارکرد.....
۶۸	فقدان آگاهی.....
۷۰	طرح‌های هیجانی ناسازگار.....
۷۳	تنظیم و اختلال در تنظیم هیجان.....
۷۷	ساخت روایت و معناسازی وجودی.....
۷۸	نتیجه‌گیری.....
۷۹	فصل ۴: بهارم: فرآیند درمان.....
۸۰	۱. اصول، بطله و تکلیف.....
۸۲	مهرت‌های ادا، اک.....
۸۴	مهارت‌های مداخله.....
۸۴	راهکارهای بند رویکرد درمان هیجان‌محور برای پرداختن به هیجان.....
۸۸	اصول تغییر هیجانی.....
۸۸	آگاهی.....
۸۹	ابراز هیجان.....
۹۰	تنظیم.....
۹۱	تفکر.....
۹۲	تبدیل.....
۹۶	تجربه‌ی هیجان اصلاحی.....
۹۷	مراحل درمان.....
۹۸	مراحل پردازش هیجانی پایه در تغییر و تبدیل هیجان.....
۱۰۰	نشانگرها و تکالیف.....
۱۰۴	تدوین پرونده.....
۱۰۵	ارائه‌ی پرونده: خشم، یأس را خنثی می‌کند.....
۱۱۷	موانع یا مشکلات پیش روی استفاده از این رویکرد.....
۱۱۸	چگونه جنسیت و فرهنگ بر رویکرد درمان هیجان‌محور تأثیر می‌گذارد؟.....
۱۱۹	نظریه‌ی رویکرد درمان هیجان‌محور در اختلالات متعدد.....
۱۱۹	افسردگی و اضطراب.....
۱۲۰	مروری بر درمان.....
۱۲۱	یک مورد اضطراب.....
۱۲۸	اختلالات تغذیه.....

۱۳۲	نتیجه گیری
۱۳۳	فصل پنجم: ارزیابی
۱۳۳	درمان مبتنی بر گواه
۱۳۵	آسیب‌های هیجانی
۱۳۶	زوج‌درمانی
۱۳۷	فرآیند تغییر
۱۳۸	عمق تجربه، برانگیختگی هیجانی و بهره‌وری در رویکرد درمان هیجان‌محور
۱۴۴	نتیجه‌گیری: حقیقت فرآیند-نتیجه محور
۱۴۵	تحقیقات فرآیند تغییر هیجانی
۱۴۶	تحقیقات مربوط به تاب‌آوری درمانی خاص
۱۴۶	گفتگو با دو صندلی برای شکاف‌های تضاد
۱۴۶	روش گفتگو با صندلی خالی برای دغدغه‌های ناتمام
۱۴۹	آشکارسازی یادآور واکنش‌های مشکل‌ناز
۱۴۹	تمرکز بر احساس حس‌شده‌ی ناخوش و دردناک
۱۵۰	فرآیندهای روایت
۱۵۲	عوامل ارتباطی
۱۵۳	نتیجه‌گیری
۱۵۴	فصل ششم: پیشرفت‌های آتی
۱۵۴	حوزه‌های پیشنهادی برای تحقیقات آتی
۱۵۷	کارآموزی
۱۵۸	رویکردهای پیشگیرانه
۱۶۰	ادغام
۱۶۱	انتقادات
۱۶۲	نتیجه‌گیری
۱۶۳	واژه‌نامه‌ی کلمات کلیدی
۱۶۶	Suggested Readings
۱۶۸	References

مترجمان این اثر بدین وسیله مراتب سپاسگزاری خود را نسبت به همراهی جناب آقای دکتر محمدعلی مظاهری و جناب آقای دکتر علیرضا کیامنش که همواره مایه‌ی دلگرمی بودند و همچنین دقت نظر سرکار خانم دکتر مریم سعیدی که با پشتکار فراوان زحمت ویرایش متن و بررسی صحت متون ترجمه را به عهده گرفتند، ابراز می‌دارند.

س. جلالی

م. فروغی

برخی ممکن است بر این باور باشند که در کار بالینی روان‌درمانی معاصر، مداخله‌ی مبتنی بر گواه^۱ و نتیجه‌ی اثربخش اهمیت نظریه را تحت شعاع قرار داده است. ممکن است این‌گونه باشد، اما، ما، عنوان ویراستاران این مجموعه، قصد نداریم این بحث را در اینجا مطرح کنیم. ما قطعاً می‌دانیم که روان‌درمانگران می‌توانند یک یا چند نظریه‌ای را که تمایل دارند برگزینند و بر اساس آن عمل کنند، زیرا تجربه‌ی آنها و دهه‌ها تحقیق و مطالعه نشان می‌دهد که اتخاذ یک نظریه‌ی روان‌درمانی مناسب، به موفقیت درمانی بیشتری منجر خواهد شد. با این حال، توضیح نقش نظریه در فرآیند کمک به مراجع مشکل است. این روایت، در مورد حل مسئله به انتقال اهمیت نظریه کمک می‌کند.

ایزوپ افسانه‌ی مسابقه خورشید و باد را تعریف می‌دهد: «به تصمیم داشتند دریابند چه کسی قدرتمندتر از دیگری است. از بالای زمین، آنها مردی را در نظر گرفتند که در خیابانی رد می‌شد و باد گفت شرط می‌بندم که می‌توانم کت مرد را درآورم. خورشید مسابقه را تیرف. باد وزید و مرد کت خود را محکم نگاه داشت. هر چه باد بیشتر می‌وزید، او کت خود را محکم‌تر می‌داشت. خورشید گفت حال نوبت من است. او تمام انرژی خود را به کار گرفت تا گرمای آفتاب را پدید آورد و خیل مرد کت خود را درآورد.

رقابت بین خورشید و باد برای برداشتن کت مرد چه ارتباطی به نظریه‌های روان‌درمانی دارد؟ ما معتقدیم این داستان ساده‌ی فریبنده، اهمیت نظریه را به عنوان پیشروی هر مداخله‌ی مؤثر و نتیجه‌ی مطلوب نشان می‌دهد. در نظر نگرفتن نظریه‌ای هدایت‌گر، شبیه این است که علائم را درمان کنیم، بی‌آنکه درکی از نقش فرد داشته باشیم. یا ممکن است تضاد قدرت را با مراجعین خود ایجاد کنیم، و متوجه آن نباشیم، گاهی ابزار غیرمستقیم کمک (آفتاب) به اندازه ابزار مستقیم (باد)، اگر نه زیاد- اما مؤثر است. در غیاب نظریه، ممکن است معیارهای درمان را

^۱ Evidence-based approach

از یاد ببریم، و به جای آن، به عنوان مثال، درگیر آن چیزی شویم که در جامعه درست است و نخواهیم کاری را انجام دهیم که بسیار ساده به نظر می‌رسد.

نظریه دقیقاً چیست؟ در فرهنگ لغات روان‌شناسی انجمن روان‌شناسی آمریکا^۱، نظریه این‌طور تعریف شده است: «اصل یا مجموعه‌ای از اصول مرتبط که هدف آن توضیح و پیش‌بینی تعدادی از پدیده‌های مربوط به هم است». در روان‌درمانی، نظریه مجموعه‌ای از اصول است که در توضیح فکر و رفتار انسانی به کار می‌رود، یعنی آنچه که سبب تغییر افراد می‌شود، در عمل، یک نظریه، اهداف درمانی را ایجاد می‌کند و نحوه‌ی دنبال کردن آن‌ها را مشخص می‌سازد. هلی^۲ (۱۹۹۷)، خاطر نشان کرده است که یک نظریه‌ی روان‌درمانی باید برای درک یک درمانگر متوسط به اندازه کافی ساده باشد، اما برای اینکه طیف گسترده‌ای از رویدادهای اجتماعی را در برگیرد، باید به قدر کافی جامع باشد. علاوه بر این، یک نظریه عملی را به سمت نتیجه موفقیت‌آمیز هدایت می‌کند، در عین حال امید را در درمانگر و مراجع پدید می‌آورد که بهبودی امکان‌پذیر است.

نظریه همچون قطب نمایی است که اجازه می‌دهد روان‌درمانگران، قلمروهای وسیع کار بالینی را جستجو کنند. به همان تنوعی که ابزارهای جهت‌یابی و هدایت برای سازگاری با پیشرفت‌های اندیشه و قلمروهای در حال گسترش اکتشاف تغییر پیدا کردند، نظریه‌های روان‌درمانی نیز در طی زمان تغییر کردند. مکاتب نظری متفاوت، در حال حاضر، عموماً همچون یک موج در نظر گرفته می‌شوند. اولین موج، نظریه‌ی روان‌درمانی (نظریه‌ی آدلر، روان‌کاوی)، موج دوم، نظریه‌های یادگیری (نظریه‌ی یادگیری، رفتاری-شناختی)، موج سوم، نظریه‌های انسان‌گرایی (نظریه‌ی فردمحور، گشتالت، اگزیستانسیالیستی)، موج چهارم، نظریه‌های فمینیستی و چند فرهنگی و موج پنجم، نظریه‌های پست‌مدرن، ساخت‌گرا هستند. این حرکت‌های روانشناسی، به شکل‌های مختلف، نشان‌دهنده‌ی نحوی سازگاری و پاسخ‌دهی روان‌درمانی به تغییرات در روان‌شناسی، جامعه، و هستی‌شناسی و نیز تغییر در ماهیت روان‌درمانی است. روان‌درمانی و نظریه‌هایی که آن را هدایت می‌کند، پویا و پاسخگو هستند. طیف گسترده‌ی نظریه‌ها، نیز شهادتی بر روش‌های متفاوتی است که رفتار انسانی را مفهومی می‌کنند (فرو^۴ و اسپایگلر^۵، ۲۰۰۸).

^۱ APA Dictionary of Psychology

^۲ Haley

^۳ compass

^۴ Frew

^۵ Spiegler

در نظر داشتن همین دو مفهوم، یعنی اهمیت محوری نظریه و تکامل طبیعی تفکر نظری، بود که باعث ایجاد این «مجموعه از نظریه‌های روان‌درمانی»^۱ شد. هر دوی ما کاملاً مجذوب نظریه و طیف پیچیده‌ای از عقایدی هستیم که هر الگویی را پیش می‌برد. ما به عنوان اعضای هیئت علمی دانشگاه، واحدهایی را در مورد نظریه‌های روان‌درمانی تدریس می‌کنیم و می‌خواستیم که محتوای آموزشی را پدید آوریم که نه فقط ماهیت نظریه‌های مهم را برای افراد حرفه‌ای و متخصصان کارآموزی فراهم کند، بلکه به وضوح خواننده را از وضعیت کنونی هر یک از الگوها و مدل‌های روانشناسی آگاه سازد. اغلب، در کتاب‌های مربوط به نظریه، شرح حالی از نخستین نظر پرداز، تمام تکامل الگو را تحت شعاع قرار می‌دهد. اما قصد ما این بود که کاربردهای کنونی نظریه‌ها و نیز تاریخچه و بافت آنها را روشن کنیم.

هنگامی که این روزه آغاز شد، ما با دو تصمیم آنی مواجه شدیم: که به چه نظریه‌هایی توجه کنیم و بهترین کسانی که باید معرفی بشوند، چه کسانی هستند. ما به واحدهای نظریه‌های روان‌درمانی در سطح بازنشاسی نگاهی انداختیم تا ببینیم کدام نظریه‌ها تدریس می‌شوند و کتاب‌ها، مقالات و کنفرانس‌های علمی. مورد توجه را بررسی کردیم تا دریابیم کدام نظریه‌ها بیشترین توجه را نسبت به خود جلب کردند. پس از آن یک لیست رؤیایی از نویسندگانی از میان بهترین متفکران کار نظری معاصر تهیه کردیم. با نویسندگان از مدافعان اصلی آن رویکرد و نیز یک درمانگر مورد تأیید انتخاب کردیم. از هر یک از نویسندگان خواستیم که مروری بر مفاهیم و سازه‌های اصلی نظریه‌ی خود داشته باشند و در نظر گرفتن آن در بافت کار مبتنی بر گواه، آن را در فضای کنونی کار بالینی قرار دهند و به وضوح ترشح دهند که این در نظریه در عمل چطور به نظر می‌رسد.

۲۴ عنوان برای این مجموعه برنامه‌ریزی شد. هر عنوان می‌تواند به تنهایی یا همراه با چند عنوان دیگر، محتوای آموزشی برای یک واحد درسی را در نظریه‌های روان‌درمانی فراهم کند. این انتخاب، این امکان را به اساتید می‌دهد که واحد درسی را ایجاد و تدریس کنند که به باور آنها در حال حاضر شامل رویکردهای بسیار برجسته است. برای رسیدن به این هدف، مجموعه کتاب‌های انجمن روان‌شناسی آمریکا^۲ نیز یک فایل DVD برای هر یک از رویکردها پدید آورد که نظریه را در عمل و در مورد یک مراجع واقعی به تصویر می‌کشید. بسیاری از فایل‌های DVD درمان را طی ۶ جلسه نشان می‌دهد. برای تهیه‌ی لیست کاملی از فایل‌های DVD برنامه‌های

^۱ Theories of Psychotherapy Series

^۲ APA Books

موجود، می‌توانید با کتابخانه انجمن روانشناسی آمریکا تماس بگیرید
<http://www.apa.org/pubs/videos>.

درمان هیجان‌محور (EFT) از این باور دفاع می‌کند که تغییر هیجانی برای تغییر پایدار و
 همیشگی در رشد و آسایش مراجع ضروری است. رویکرد درمان هیجان‌محور که ریشه در
 نظریه‌های انسان‌گرایی روان‌درمانی دارد، به اطلاعات مربوط به اثرات ابراز هیجانی توجه دارد و
 ظرفیت‌های سازگار هیجان را در خلق تغییر روان‌درمانی معنادار مهم می‌شمارد. در این کتاب،
 لیزلی گر بنبرگ، که پایه‌گذار رویکرد درمان هیجان‌محور است، پیشرفت این مدل را دنبال
 می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه ابراز هیجانات و نیز ایجاد هیجانات مثبت منجر به بهبودی
 می‌شود. راهکارها، بسیاری برای کمک به مراجع در راستای پذیرش، ابراز، تنظیم، معنا کردن
 و تبدیل هیجان در این رویکرد مشخص شده‌اند. کتاب درمان هیجان‌محور یک بخش مهم از
 این مجموعه است.

جان کارلسون و مت انگلار-کارلسون

منابع

- Frew, J., & Spiegler, M. (2008). *Contemporary psychotherapies for a diverse world*.
 Boston, MA: Lahaska Press.
- Haley, J. (1997). *Leaving home: The therapy of disturbed young people*. New York,
 NY: Routledge.