

۲۳۱۶۸۵۴
۱۳۸۷/۰۹/۱۲

مقدمه‌ای بر درمان فردی هیجان‌مدار

پرورش سازگاری و رشد در مراجعان

تألیف :

دکتر سوزان ام. جانسون

دکتر تی. لین کمبل

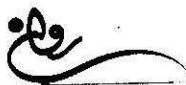
ترجمه :

دکتر کیانوش ذهراکار

(استاد تمام مشاوره دانشگاه خوارزمی)

دکتر رضا داورنیا

بهر روز براتی مقدم



عنوان و نام پدیدآورنده: مقدمه‌ای بر درمان فردی هیجان‌مدار (پرورش سازگاری و رشد در مراجعان). تألیف: دکتر سوزان ام. جانسون، دکتر تی. لین کمبل؛ ترجمه: دکتر کیانوش زهراکار، دکتر رضا داورنیا، بهروز براتی مقدم

مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: [هجده] ۲۷۰ ص. - جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۷۸-۵

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

A Primer for Emotionally Focused Individual Therapy (EFIT). Cultivating Fitness and Growth in Every Client, 2021.

موضوع: درمان متمرکز بر عواطف

رده‌بندی کنگره: ۴۸۹ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۳۱۲۶۸

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی! این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌احترامی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات و فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.ravabook.com



پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

□ مقدمه‌ای بر درمان فردی هیجان‌مدار (پرورش سازگاری و رشد در مراجعان)

□ تألیف: دکتر سوزان ام. جانسون و دکتر تی. لین کمبل

□ ترجمه: دکتر کیانوش زهراکار، دکتر رضا داورنیا، بهروز براتی مقدم

□ ناشر: نشر روان

□ نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۴۰۲

□ تعداد صفحات: ۲۸۸ صفحه

□ شمارگان: ۲۰۰

□ لیتوگرافی: اطلس چاپ و صحافی: وانا

ISBN : 978-600-8352-78-5

□ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۷۸-۵

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان علیزاده و شیخ‌الر، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۱۰۵۰

۸۸۹۶۱۰۷۰

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

«درحالی که نبرد درونی دیرینه بین عقل و هیجان بی پایان است، همان طور که در بیماران ما که به دنبال درمان هستند، هیجانات غالباً پیروز می شوند، لذا منطقی است که تمرکز درمان باید روی هیجانات باشد. در حال حاضر دو متخصص بین المللی تحسین شده در درمان اختلال عملکرد هیجانی و زیربنای نظریه دلبستگی آن، دکتر سو جانسون و لین کمبل، نشان می دهند که چگونه رویکرد موفق متمرکز بر هیجان که به خوبی در کار با زوج ها جواب می دهد، اکنون برای کار با افراد سازگار شده است. هر متخصص بالینی مایل است این کتاب جالب و سرگرم کننده در مورد درمان فردی هیجان مدار را در قفسه کتاب خود داشته باشد.»

دیوید اچ بارلو^۱، دکتری، ABPP، استاد ممتاز روان شناسی و روانپزشکی؛ مؤسس مرکز اضطراب و اختلالات مرتبط در دانشگاه بوستون

«سو جانسون و لین کمبل مقدمه فوق العاده ای برای درمان فردی هیجان مدار نوشته اند. این کتاب همان چیزی است که در یک مقدمه به دنبال آن می گردید. این کتاب مختصر است و به خوبی نوشته شده و پایه مفهومی روشنی برای این درمان و همچنین دستورالعمل های عمل گرایانه در مورد آنچه در جلسه انجام می شود، فراهم می کند. روش های توصیف شده مبتنی بر درمان مبتنی بر شواهد برجسته جانسون برای زوج هاست که بینش های حاصل از آن کار را به درمان فردی می آورد. روش های جانسون و کمبل مدلی از نحوه کار با دلبستگی و هیجانات در درمان فردی است. تقریباً مسلم است که درمان فردی هیجان مدار به زودی جایگاه اصلی در درمان فردی را به خود اختصاص خواهد داد، همان طور که زوج درمانی هیجان مدار به رایج ترین روش زوج درمانی تبدیل شده است. این قطعاً کتابی است که باید توسط هر درمانگر و درمانگر در حال آموزش، مطالعه شود.»

دکتر جی لبو^۲، پژوهشگر ارشد و استاد بالینی؛ ویراستار، فرآیند خانواده، مؤسسه خانواده در دانشگاه نورث وسترن، ایوانستون، IL

«... کتاب جدید درمان فردی هیجان‌مدار به نظر من بسیار خوب و بسیار مهم است؛ این کتاب فوق‌العاده و الهام‌بخش، بیش از ۳۵ سال تجربه بالینی را در استفاده از درمان به اشتراک می‌گذارد. نویسندگان کار زیبایی را توصیف می‌کنند که درمان فردی هیجان‌مدار چیست، چگونه و چرا نتیجه می‌دهد، و چه چیزی آن را به شکل مؤثر جدیدی از درمان تبدیل می‌کند. خواندن این مطلب برای درمانگران و همچنین کسانی که علاقمند به بهبود سلامت روانی و هیجانی دیگران هستند، ضروری است.»

دکتر جفری سیمپسون^۱، استاد ممتاز در دانشگاه؛ رئیس بخش روان‌شناسی، دانشگاه مینه‌سوتا

«در این کتاب که دنباله کتاب اصلی سو جانسون در مورد درمان هیجان‌مدار است، نویسندگان، هم یک حس آکادمیک و هم حس درونی را در مورد نظریه و کاربرست این رویکرد نوآورانه متمرکز بر هیجان برای التیام زخم‌های عمیق رشدی، بیان می‌کنند. درمانگران در رویکرد برای خود در هر مرحله راهنمایی می‌کنند که چگونه با خیال راحت، زخم‌های هیجانی را باز می‌کنند و ظرفیت آن‌ها را برای بازتاب خود و روابط معتبر افزایش می‌دهند. بدون شک، این کتاب منبعی مهم برای تمام درمانگرانی است که مایل به انجام کار عمیق با مراجعان خود هستند.»

دکتر پیترو ای لوین^۲، نویسنده کتاب در صدایی ناگفته، و آسیب و حافظه، مغز و بدن در جستجوی گذشته زنده

«حکمت هیجانی و بالینی نشان داده شده در گفتگوهای درمانی، هر درمانگری را با گرایش تجربی رشد می‌دهد و توانمند می‌کند. ما چیزهای زیادی برای یادگیری بهترین روش استفاده از علم دلبستگی در روان‌درمانی داریم، اما بهترین کار این است که از همین جا شروع کرد.»

دکتر استیون سی هیز^۳، استاد بنیاد روان‌شناسی، دانشگاه نوادا، رنو؛ مبتکر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد مقدمه‌ای بر درمان فردی هیجان‌مدار

درباره نویسندگان

سوزان ام. جانسون

دکتر سو جانسون مبتکر پیشرو در زمینه زوج درمانی و دلبستگی بزرگسالان است. او توسعه دهنده اصلی درمان هیجان مدار برای زوجها و خانواده هاست که اثربخشی آن را در بیش از ۳۰ سال تحقیقات بالینی مورد بازبینی هم تایان نشان داده است. سو جوایز متعددی دریافت کرده است و از این طریق از پیشرفت او در درمان هیجان مدار قدردانی شده است، از جمله «روان شناس خانواده سال»^۱ APA در سال ۲۰۱۶ و نشان کانادا در سال ۲۰۱۷. کتاب پرفروش او «محکم در آغوشم بگیر» (۲۰۰۸) به زوج های بی شماری آموزش داده است که چگونه روابط عشقی خود را تقویت و ترمیم کنند. این کتاب از آن زمان به عنوان یک برنامه افزایش روابط تعاملی، تحت عنوان «محکم در آغوشم بگیر آنلاین»^۲ توسعه یافته است. جدیدترین کتاب او برای درمانگران، **نظریه دلبستگی در عمل**^۳ (۲۰۱۹)، نوید علم دلبستگی را برای درک و ترمیم روابط ترسیم می کند و متن اصلی او، **زوج درمانی هیجان مدار - ایجاد ارتباط**^۴ (۲۰۱۹) اکنون در چاپ سوم خود است.

سو به عنوان مدیر مؤسس مرکز بین المللی تعالی در درمان هیجان مدار (ICEEFT)^۵، مشاوران هیجان مدار را در سراسر جهان آموزش می دهد و به بیش از ۸۰ مرکز وابسته راهنمایی می دهد. او برای ارتش ایالات متحده و کانادا مشاوره می دهد و یک مجری و سخنران محبوب عموم مردم است. می توانید در www.iceeft.com و www.drsuejohnson.com اطلاعات بیشتری در مورد سو و کارهای او کسب کنید.

1. Family Psychologist of the Year
2. Hold Me Tight Online
3. Attachment Theory in Practice
4. Emotionally Focused Couple Therapy - Creating Connection
5. Founding director of the International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy (ICEEFT)

تی. لین کمبل

لین کمبل یکی از مدیران مرکز درمان هیجان‌مدار دانشگاه آیلند ونکوور و گروه روان‌شناسی کمپل و فرودر و همکار افتخاری پژوهشی دانشگاه آیلند ونکوور است. او که در ابتدا توسط دکتر سو جانسون آموزش دیده بود، به کار در مدل درمان هیجان‌مدار ادامه داد و در گذشته در سه دهه با صدها فرد، زوج و خانواده کار کرده است.

دکتر کمبل علاوه بر حفظ یک دفتر خصوصی فعال و تمام‌وقت، با تمرکز اولیه در زمینه تروما و سوگ، در حال حاضر در یک دفتر دوسایتی یا دومحله‌ای بیش از ۲۰ متخصص را مدیریت می‌کند و هماهنگ‌کننده مرکز نتایج مطالعات درمان فردی هیجان‌مدار است. لین که یک مربی فعال درمان هیجان‌مدار و دارای گواهینامه ICEEFT است، سال‌هاست آموزش‌های درمان هیجان‌مدار ارائه می‌کند و به‌طور مشابه در توسعه مواد آموزشی مختلف از جمله DVD، آنلاین و سایر برنامه‌های آموزشی، کتاب‌ها و کتاب‌های کار مشارکت داشته است.

فهرست

مقدمه‌ای بر درمان فردی هیجان‌مدار	سیزده
مقدمه	پانزده
مقدمه‌ای بر درمان فردی هیجان‌مدار	پانزده

■ فصل ۱: بیاید ببینیم درمان فردی هیجان‌مدار چیست؟ ————— ۱

گزیده‌ای از درمان فردی هیجان‌مدار - پایان مرحله اول	۶
گزیده‌ای از مرحله دوم درمان فردی هیجان‌مدار - بازسازی	۱۳

■ فصل ۲: چهارچوب راهنمای درمان فردی هیجان‌مدار چیست؟ ————— ۲۷

پاسخ خلاصه به این سؤال	۲۷
مبانی نظری درمان فردی هیجان‌مدار	۳۱
علم و نظریه دلبستگی - راهی رو به جلو در روان‌درمانی	۳۲
اهداف درمان فردی هیجان‌مدار	۳۷
نظریه مداخله راجرزی و سیستمیک	۳۸
چرا درمانگر باید به این مدل اعتماد کند - نقاط قوت درمان فردی هیجان‌مدار	۴۱
اجرا و تمرین	۴۴
برای خود شما	۴۴
برای شمای حرفه‌ای	۴۵

■ فصل ۳: درمانگر درمان فردی هیجان‌مدار چگونه مراجع را متعهد می‌کند؟ ————— ۴۹

پاسخ خلاصه به این سؤال	۴۹
نظرات پایانی	۶۵
اجرا و تمرین	۶۶
برای شمای حرفه‌ای	۶۶
برای خود شما	۶۶

■ فصل ۴: هیجان در درمان فردی هیجان‌مدار چگونه مراجع را به‌سوی تغییر

می‌برد؟ ۶۹

پاسخ خلاصه به این سؤال ۶۹

گزیده‌ای از جلسات ۵ و ۶ با کت و سو - کار یا هیجانات ۶۹

هیجان چیست؟ ۷۸

هیجانات چقدر پیچیده‌اند؟ ۸۰

سطوح پردازش هیجانی ۸۳

مقیاس تجربه ۸۴

اجرا و تمرین ۹۲

برای خود شما ۹۲

برای شمای حرفه‌ای ۹۳

■ فصل ۵: توالی مداخله کلان یا تانگوی درمان فردی هیجان‌مدار چیست؟ ۹۵

پاسخ خلاصه به این سؤال ۹۵

حرکت اول تانگو - متعکس کردن فرآیند حال - درون و در میان ۹۹

حرکت دوم تانگو - گردآوری عاطفه و صیقل شدن ۱۰۱

حرکت سوم تانگو - طراحی رقص رویارویی‌های تعاملی ۱۰۹

حرکت چهارم تانگو - پردازش رویارویی ۱۱۳

حرکت پنجم تانگو - یکپارچه‌سازی و اعتباردهی ۱۱۵

پایین رفتن از وضعیت پیچیده و بغرنج (آلا آلیس در سرزمین عجایب) ۱۱۶

اجرا و تمرین ۱۲۱

برای شمای حرفه‌ای ۱۲۱

برای شخص شما ۱۲۲

■ فصل ۶: خرده‌مداخلات کلیدی مورد استفاده در درمان فردی هیجان‌مدار چه

هستند؟ ۱۲۳

پاسخ خلاصه به این سؤال ۱۲۳

این مداخلات به‌خودی‌خود و در درمان فردی هیجان‌مدار چگونه هستند؟ ۱۲۵

لحن - «چگونگی» فن ۱۲۹

اجرا و تمرین ۱۳۱

برای شمای حرفه‌ای ۱۳۱

برای خود شما ۱۳۳

■ فصل ۷: درمانگر درمان فردی هیجان‌مدار چگونه با مراجع هماهنگ می‌شود، بر

۱۳۵	او تمرکز می‌کند و او را سنجش می‌کند؟
۱۳۵	پاسخ خلاصه به این سؤال
۱۳۶	دیدگاه دلبستگی در مورد پریشانی
۱۴۰	هماهنگی با CARE - بافت، دلبستگی، رابطه، هیجان
۱۴۴	«فوت‌وفن» مصاحبه سنجشی
۱۴۶	سوالات اصلی سنجش
۱۴۶	۱. تاریخچه دلبستگی
۱۴۷	۲. تاریخچه رابطه
۱۴۸	۳. آسیب‌پذیری / خطر و عوامل محافظتی / نقاط قوت
۱۴۹	مصاحبه سنجشی با یزدا
۱۵۶	چهارچوب دلبستگی برای فرمول‌بندی موردی
۱۵۸	موارد منع درمان، تعیین هدف و برنامه‌ریزی درمان
۱۶۰	اجرا و تمرین
۱۶۰	برای شمای حرفه‌ای
۱۶۱	برای شخص شما

■ فصل ۸: درمانگر چگونه به تثبیتی که در مرحله اول درمان فردی هیجان‌مدار

۱۶۳	شکل می‌گیرد، جهت می‌دهد؟
۱۶۳	پاسخ خلاصه به این سؤال
۱۶۵	مصاحبه سنجشی با کریس - حرکت اول تانگو در مرحله اول درمان فردی
۱۶۵	هیجان‌مدار
۱۸۲	اجرا و تمرین
۱۸۲	برای شمای حرفه‌ای
۱۸۳	برای شخص شما

■ فصل ۹: درمانگر چگونه مراجع و سیستم را در مرحله دوم درمان فردی

۱۸۵	هیجان‌مدار بازسازی می‌کند؟
۱۸۵	پاسخ خلاصه به این سؤال
۱۸۹	بررسی اجمالی و نگاهی به مرحله اول
۱۹۸	پیشروی سندی از مرحله اول به مرحله دوم
۲۰۷	نظرات و تأملات پایانی

اجرا و تمرین	۲۰۹
برای شمای حرفه‌ای	۲۰۹
برای خود شما	۲۰۹

■ فصل ۱۰: درمانگر چگونه ادغام را در مرحله سوم درمان فردی هیجان‌مدار پیش

می‌برد؟	۲۱۱
---------------	-----

پاسخ خلاصه به این سؤال	۲۱۱
نظرات و تأملات پایانی	۲۲۲
اجرا و تمرین	۲۲۳
برای شمای حرفه‌ای	۲۲۳
برای شخص شما	۲۲۳

■ فصل ۱۱: رویدادهای کلیدی درمان فردی هیجان‌مدار چه هستند؟

پاسخ خلاصه به این سؤال	۲۲۵
رویدادها را از نزدیک تغییر دهید	۲۲۷
گزیده‌ای از جلسه مرحله دوم با هنی	۲۳۳
گزیده سوم از جلسه‌ای در مرحله دوم با هنی	۲۳۷
گزیده‌ای از مرحله سوم - تثبیت با هنی	۲۴۵
اجرا و تمرین	۲۴۷
برای خود شما	۲۴۷
برای شمای حرفه‌ای	۲۴۷

■ فصل ۱۲: پایان

درمانگر درمان فردی هیجان‌مدار بودن	۲۵۳
یادگیری درمان فردی هیجان‌مدار	۲۵۵
درمان فردی هیجان‌مدار و تنوع	۲۵۷
بیانیه پایانی	۲۵۹

■ ضمیمه

اجرا و تمرین گسترده: حرکت در تانگو	۲۶۱
--	-----

■ منابع

مقدمه‌ای بر درمان فردی هیجان‌مدار

این کتاب مهم از مقام پیشرو در درمان هیجان‌مدار، سوزان ام. جانسون و همکارش، تی. لین کمبل، مداخلات کلیدی درمان هیجان‌مدار را برای کار با افراد نشان می‌دهد و یک مرور کلی و راهنمای بالینی برای درمان بیماران مبتلا به افسردگی، اضطراب و استرس تروماتیک^۱ ارائه می‌دهد.

کتاب جانسون و کمبل که برای درمانگران در تمام سطوح تخصص طراحی شده است، بر آشنا کردن متخصصان با مداخلات، فنون و فرآیندهای تغییر درمان فردی هیجان‌مدار در قالبی بسیار قابل دسترس و عملی تمرکز می‌کند. کتاب با خلاصه کردن علم و نظریهٔ دل‌بستگی – مبنای نظری این مدل – همراه با رویکرد تجربی تغییر در روان‌درمانی آغاز می‌شود. فصل‌ها سه مرحلهٔ درمان فردی هیجان‌مدار، مداخلات کلان، مانند تانگوی درمان فردی هیجان‌مدار و خرده‌مداخلات مختلف را از طریق تمرین‌های بالینی، مطالعات موردی و رونوشت‌ها برای نشان دادن این مدل در عمل با افراد توصیف می‌کنند و مزایای منحصربه‌فرد درمان هیجان‌مدار را به‌عنوان روشی متقاطع برای درمان اختلالات هیجانی برجسته می‌کنند. این کتاب با تمریناتی در سراسر متن، برای همراهی با آموزش حضوری و آنلاین ساخته شده و به متخصصان کمک می‌کند تا مداخلات هدفمند و آزمایش‌شدهٔ تجربی را ارائه دهند که نه تنها علائم پریشانی را کاهش می‌دهد، بلکه تعادل هیجانی، عاملیت و درک فرد از خود را افزایش می‌دهد.

این کتاب به‌عنوان بسط عمدهٔ بعدی رویکرد درمان هیجان‌مدار، برای درمانگرانی که در حال حاضر با زوج‌ها و خانواده‌ها کار می‌کنند و همچنین کسانی که تازه سفر حرفه‌ای خود را آغاز کرده‌اند، جذاب خواهد بود. روان‌درمانگران، روان‌شناسان، مشاوران، مددکاران اجتماعی و فعالان حوزهٔ بهداشت روان نیز این کتاب را ارزشمند خواهند یافت.

دکتر سوزان ام. جانسون، توسعه‌دهنده اصلی درمان هیجان‌مدار برای افراد، زوجها و خانواده‌هاست. او استاد ممتاز روان‌شناسی بالینی در دانشگاه اتاوا^۱، استاد پژوهشی ممتاز در دانشگاه آلانتا^۲، سن دیگو^۳، و مدیر مرکز بین‌المللی تعالی درمان هیجان‌مدار^۴ (www.icceft.com) است. او جوایز زیادی برای کار مهم خود در زمینه زوج‌درمانی و دل‌بستگی دریافت کرده است. وی همچنین دریافت‌کننده مقام افتخار کاناداست. کتاب او «محکم در آغوشم بگیر»^۵ بیش از یک میلیون نسخه در سراسر جهان فروخته شده است.

دکتر تی لین کمبل یکی از مدیران مرکز درمان هیجان‌مدار دانشگاه آیلند ونکوور و گروه روان‌شناسی کمبل و فرود^۶ (سایت متنوعی برای خدمات روان‌شناسی) و همکار افتخاری پژوهشی دانشگاه آیلند ونکوور است. او که در ابتدا توسط دکتر سوزان ام. جانسون آموزش دیده بود، در سه دهه گذشته در تمام اشکال درمان هیجان‌مدار کار کرده است. او متخصصان را در سراسر جهان آموزش می‌دهد و توسعه‌دهنده همکار در حوزه مواد آموزشی و برنامه‌های مختلف است.

www.ketab.ir

1. University of Ottawa

2. Alliant University

3. San Diego

4. Director of the International Center for Excellence in EFT

5. Hold Me Tight

6. Campbell & Fairweather Psychology Group

مقدمه

مقدمه‌ای بر درمان فردی هیجان‌مدار

ما این کتاب را می‌نویسیم تا طرحی فراتر از یک مدل درمانی مبتنی بر درک علمی اینکه ما انسان‌ها دقیقاً که هستیم، به شما ارائه کنیم. ما این کتاب را می‌نویسیم تا شما را به جنب و جوش بیندازد و به شما الهام بخشد! ما می‌خواهیم شما قدرت پیروی از بار هیجانی جلسات درمان و به کار بردن آن برای تغییر دادن و چهارچوب ذهنی متفاوت به دنیای مراجع را داشته باشید و این کار را به شیوه‌ای طبیعی انجام دهید تا ذهن مراجع برای پاسخگویی به آن تغییر سازماندهی شود. ما می‌خواهیم بدانید که چگونه از قدرت نهفته در هیجانات برای «به حرکت واداشتن» مراجعان به سوی مسیرهای جدید و بالقوه استفاده کنید. ما این کتاب را می‌نویسیم تا دنیای روان‌درمانی فردی را به چالش بکشیم تا نگاهی تازه و ژرف به آینده‌ای بیندازیم که علم دلبستگی در برابرمان قرار می‌دهد و اینکه چگونه تصویر آن آینده، آسیب‌ها و آرزوهای انسان را نشان می‌دهد و برای پرداختن به روان‌درمانی به عنوان یک رشته، جهت و مقصد می‌دهد.

به طور رسمی‌تر، می‌توانیم بگوییم که هدف این کتاب این است که جرّد به دست آمده در طی بیش از ۳۵ سال تجربه بالینی کار درمان هیجان‌مدار (EFT) با افراد، زوج‌ها و خانواده‌ها را در میان بگذارد، چرا که این درمان به طور خاص برای ایجاد تغییرات فردی قابل اجراست. این تجربه ۳۵ ساله با کمک مطالعات تحقیقاتی فراوانمان پربار شده و در آن‌ها فرآیند تغییر فردی و روابط و همچنین بسیاری از دستاوردهای مثبت را نشان داده‌ایم. مرکز بین‌المللی درمان هیجان‌مدار (ICEEFT, www.iceeft.com) با آموزش هزاران متخصص بهداشت روان در سراسر جهان و ایجاد یک شبکه حرفه‌ای برای این متخصصان، جرّد بسیاری را از فرهنگ‌ها، گروه‌های قومی و شیوه‌های نگریستن به جهان به ارمغان آورده و این مدل درمانی را ارتقا داده است.

درمان هیجان‌مدار بیشتر به عنوان یک مداخله زوحی پیشرو و دارای اعتبار تجربی شناخته می‌شود، اگرچه این درمان از بدو پیدایش همواره برای مشاوره فردی، به ویژه برای افرادی که دچار افسردگی، اضطراب و پیامدهای تروما و آسیب‌دیدگی هستند، نیز استفاده شده است. درمان هیجان‌مدار به دنیای زوج درمانی کمک زیادی کرده است، اما این کتاب بر استفاده از این مدل در مشاوره فردی تمرکز دارد. همان‌طور که درمان هیجان‌مدار شکل می‌گرفت، مشخص شد که نتایج مثبت و پایدار حاصل شده از این درمان عمدتاً نتیجه دو عامل است: نقشه واضحی از رنج و انگیزه انسان که نظریه رشد شخصیتی که به آن نظریه دلبستگی^۱ می‌گوییم، به ما نشان می‌دهد و تمرکز بر بازسازی سیستماتیک^۲ تجربه هیجانی که در جلسه درمان اتفاق می‌افتد. آخرین کتاب سوزان جانسون، **کاربست نظریه دلبستگی: درمان هیجان‌مدار برای افراد، زوجها و خانواده‌ها**^۳ (جانسون، ۲۰۱۹)، نشان داده است که چگونه این دو عامل، یکپارچگی و انسجام واقعی را بی‌کم‌وکاست در حوزه روان‌درمانی نوید می‌دهند (جانسون، ۲۰۱۹).

بیان پایه و اساس رسمی این کتاب، در واقع به این معنی نیست که قرار است این کتاب، کتابی خشک و رسمی باشد. دنیای روان‌درمانی کمی به یک سیرک شباهت پیدا می‌کند. در میان برچسب‌ها، اختلالات، مدل‌ها و مداخلات بسیار زیاد، سخت است که بدانیم چگونه راه خود را پیدا کنیم. علم دلبستگی به ما می‌گوید ما چه حس هستیم و به ما نشان می‌دهد که چگونه با احساسات مراجع‌مان همراهی کنیم و از قدرت تجربه هیجانی اصلاحی استفاده کنیم تا مراجع را قادر سازد، حس جدیدی نسبت به خودش، یعنی احساس شایستگی و ارزشمندی پیدا کند. این کتاب مملو از داستان، تصاویر و اطلاعاتی است که به شما امکان می‌دهد تا در هر جلسه، لحظاتی سراسر تحول را رقم بزنید. این کتاب با هدف قابل فهم بودن، خوش‌خوان بودن و حتی سرگرم‌کننده بودن نوشته شده است! نقشه‌ای واضح در ذهن داشتن، حس اعتمادبه‌نفس و شایستگی را در درمانگر شکل می‌دهد که به مداخلات دقیق، نتایج بهتر و فرسودگی کمتر او منجر می‌شود. ما امیدواریم در مورد هر مراجعی، راهی روشن به سرمنزل مقصود را به شما نشان دهیم. ما دوست داریم شما احساس تأیید شدن داشته باشید همان‌طور که ما این احساس را تجربه می‌کنیم. وقتی مراجعانی مانند مری و جیمز به ما می‌گویند: «شما منظورم را درک کردید، یک‌راست زدید تو هدف.» و «باورم نمی‌شود که جلسه آخر چه تغییری در زندگی من ایجاد کرد.»

شایان ذکر است که مدل درمان فردی هیجان‌مدار به‌خوبی با دغدغه‌های اصلی بافت اجتماعی کنونی از نظر موضع آن در مورد تنوع و جامعیت، مطابق است و به‌نظر می‌رسد که از این حیث در قالب آنلاین به‌خوبی قابل انجام است. در واقع، بیشتر جلسات ذکرشده در این کتاب به صورت آنلاین برگزار شده است. از نظر تنوع، مفاهیم و ارزش‌های اصلی کلی، مدل درمان هیجان‌مدار که درمان فردی هیجان‌مدار بخشی از آن است، مبتنی بر دیدگاه تجربی انسان‌گرایانه^۱ کارل راجرز^۲ است که اصرار داشت احترام به فرد و ارزشمند دانستن تمام‌و‌کمال مراجع به همان شکلی که هست، پایه و اساس یک درمان بالینی خوب است. درمان هیجان‌مدار همچنین بر نظریهٔ دلبستگی مبتنی است که هیجانات اصلی^۳، آسیب‌پذیری‌ها^۴، راهبردهای محافظتی^۵ و نیاز به ارتباط ایمن^۶ با دیگران را همگانی می‌داند. احساس تعلق داشتن و شدن^۷ دو روی یک سکه هستند و در یک جامعهٔ واقعاً متمدن، همه باید احساس تعلق داشته باشند. مدل درمان هیجان‌مدار، و به‌طور خاص درمان فردی هیجان‌مدار، در بسیاری از کشورها و بافت‌های مختلف در سراسر جهان و با تقریباً هر گروه فرهنگی، نژادی و متنوعی از درمانگران و مراجعان استفاده می‌شود. درمان در بافت‌های مختلف، ما را به چالش می‌کشد تا کنجکاو خود را تجدید کنیم و یاد بگیریم که مداخلات خود را به روشی دقیق‌تر وفق دهیم تا با فرهنگ‌های خاص و مراجعان خاص مطابقت داشته باشد. درمان هیجان‌مدار در مورد تنوع و بیانیه جایگاه یا موقعیت^۸ را می‌توان در وب‌سایت www.dceft.com یافت.

به‌نظر می‌رسد مداخلات درمان فردی هیجان‌مدار آنلاین با همان عواملی که درمانگران نگران هستند، در جلسات دیجیتالی^۹ به‌سختی حاصل می‌شود، مناسب است، یعنی امنیت^{۱۰}، مشارکت و توجه کامل به تکالیف^{۱۱}، و تجربهٔ درمان به‌گونه‌ای که تغییر مؤثر را ایجاد کند. همان‌طور که در سراسر این کتاب آشکار خواهد شد، مدل درمان فردی هیجان‌مدار همیشه بر ایجاد جلسات حمایتی امن و آموزش درمانگران برای به‌نمایش گذاشتن تعامل اصالت و تعهد با مراجعان متمرکز بوده است، تعاملی که از موانع جلسات حضوری تا آنلاین فراتر می‌رود.

1. humanistic experiential perspective

3. core emotions

5. protective strategies

7. Belonging and becoming

9. digital sessions

11. full engagement and absorption in the tasks

2. Carl Rogers

4. vulnerabilities

6. safe connection

8. diversity and position statement

10. safety

همچنین تمرکز بر هیجانات و مداخله دقیق و هماهنگ، به متعهد شدن به هیجانات اصلی مراجع و کشمکش‌های وجودی مهم او کمک می‌کند. کشمکش‌هایی که مداوماً احساس مراجع نسبت به خودش را تعریف می‌کنند. اولین پژوهش بزرگ درمان فردی هیجان‌مدار که در این جلد به آن اشاره شده است، نیز به صورت آنلاین انجام شد. اینجا کافی است بگوییم که به نظر می‌رسد کاربرد آنلاین این مدل بی‌واسطه و شخصی مداخله، هیچ مشکلی نداشته باشد.

این کتاب، مبانی را مطرح می‌کند. یعنی روشی برای جهت دادن به شما تا درمان فردی هیجان‌مدار را شروع کنید. با این حال، امیدواریم که حتی اگر در حال حاضر نیز یک درمانگر هیجان‌مدار باتجربه هستید که از درمان فردی هیجان‌مدار در درمان همیشگی‌تان استفاده می‌کنید، این کتاب درک شما را عمیق‌تر کند و خزانه مداخلات درمان فردی هیجان‌مدار شما را گسترش دهد. ما عمداً رونوشت‌های بسیاری از جلسات درمانی واقعی را گنجانده‌ایم و مفاهیم کلیدی را در سراسر کتاب تکرار کرده‌ایم تا به شما کمک کنیم بر این مدل مسلط شوید و آن را از آن خود کنید. بخش‌های نهایی و تمرینی در پایان هر فصل وجود دارد تا به شما کمک کند آنچه را که یاد می‌گیرید به کار ببندید و بلافاصله آن را به عمل تبدیل کنید. دی‌وی‌های درمان فردی هیجان‌مدار در عمل از وبسایت مؤسسه ما www.iceeft.com قابل دسترسی است. درمان هیجان‌مدار به عنوان یک مدل کلی درمان فردی، زوجی و خانوادگی، امکان عضویت شما در یک سازمان حرفه‌ای حمایتی را فراهم می‌کند. از شما دعوت می‌شود تا در وبسایت دنبال یک انجمن درمان هیجان‌مدار در نزدیکی خود بگردید یا منابعی را به زبان خودتان جستجو کنید، حتی فارسی، رومانیایی، فنلاندی، هلندی، انگلیسی یا آلمانی.

کارهای زیادی باید انجام داد تا در نهایت پژوهش و کاربست را در روان‌درمانی یکپارچه کنیم. مداخلات مؤثرتری برای اختلالات هیجانی^۱ پیدا کنیم و متخصصان را برای درمان‌های خلاق مادام‌العمر^۲ آموزش دهیم. می‌دانیم که شما خواهید دید درمان فردی هیجان‌مدار روشی مهیج و مؤثر برای راهیابی به درون سخت‌ترین مراجعان‌تان است. امیدواریم از این مبانی اولیه لذت ببرید!

©2021 کلیه مطالب ارائه شده در این کتاب، مبانی درمان فردی هیجان‌مدار متعلق به دکتر سوزان جانسون و دکتر لین کمبل است.