

۲۲۷ ۵۷۱۸

۱۴۰۳، ۹، ۴

درمان هیجان مدار در عمل

تألیف :

پروفسور رابرت الیوت

پروفسور لزلی گریبنرگ

ترجمه :

دکتر محمد آرش رمضانی

پزشک و دکترای روان شناسی بالینی (گرایش سلامت جنسی خانواده)

مؤسس و هیأت علمی انستیتو هیجان مدار مرکز خدمات روان شناسی بهسا

مجید عبدی

روان شناس بالینی

مصطفی رستمی

روان شناس بالینی

علیرضا رمضانی

روان شناس بالینی



عنوان و نام پدیدآور: درمان هیجان‌مدار در عمل / تألیف: پروفسور رابرت الیوت و پروفسور لزلی گرینبرگ؛ ترجمه: دکتر محمدآرش رضضانی، مجید عبدی، مصطفی رستمی، علیرضا رضضانی
مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص. جدول.
ده: ۲۵۴ ص.: شکل، جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۵۹-۴
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی: *Emotion-Focused Counselling in Action, 2021.*

موضوع: درمان متمرکز بر عواطف -- روان‌درمانی

رده‌بندی کنگره: RC ۴۸۹

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۲۳۱۷۵

بیاپید 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 بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان شما خواهد شد.

سایت
www.Ravabook.com



پست الکترونیکی
ravan_shams@yahoo.com

□ درمان هیجان‌مدار در عمل

□ تألیف: پروفسور رابرت الیوت و پروفسور لزلی گرینبرگ

□ ترجمه: دکتر محمدآرش رضضانی، مجید عبدی، مصطفی رستمی، علیرضا رضضانی

□ ناشر: روان

□ نوبت چاپ: دوم، پاییز ۱۴۰۳

□ لیتوگرافی: طیف‌نگار

چاپ: شاهین

صحافی: چاوش

□ شمارگان: ۱۱۰۰ تعداد صفحات: ۲۶۴ صفحه

□ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۵۹-۴

ISBN : 978-600-8352-59-4

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

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ ۸۸۹۶۱۰۷۰ ۸۸۹۶۱۰۵۰ ۸۸۹۶۲۷۰۷ تلفکس:

فهرست

مقدمه مترجم	هفت
درباره نویسندگان	نه
رابطت البوت	نه
لزلی گرینبرگ	نه

■ فصل ۱: درمان هیجان مدار و رویکرد تجربی فردمحور _____ ۱

مقدمه	۱
معرفی درمان هیجان مدار	۳
درمان هیجان مدار چیست؟	۶
سیر تکاملی درمان هیجان مدار	۷
تمرین درمان هیجان مدار: چک لیست قبل از شروع	۱۰
اصول تمرین درمان هیجان مدار	۱۵
اصول رابطه ای	۱۶
نگرانی های رایج مربوط به درمان هیجان مدار	۲۰
شواهد مربوط به اثربخشی این رویکرد	۲۶
پیشنهاداتی در جهت کمک به فرایند یادگیری	۲۸
ارائه دو مثال موردی	۳۰

■ فصل ۲: نظریه هیجان در درمان هیجان مدار _____ ۳۳

تعریف و اهمیت هیجان	۳۳
طرح های هیجان: هیجان ها از چه چیز تشکیل شده اند؟	۳۷
شدت و تنظیم هیجان	۴۶
دسته بندی های هیجان: چه نوع هیجان هایی وجود دارند؟	۴۹
انواع پاسخ های هیجانی	۵۵

■ فصل ۳: تعمیق و تبدیل هیجان ۶۱

تبدیل هیجان و مدل تعمیق هیجانی	۶۱
نقاط ورودی در فرایند تغییر	۶۲
مدل تعمیق هیجانی در درمان هیجان‌مدار	۶۴
جمع‌بندی	۷۱

■ فصل ۴: شروع درمان هیجان‌مدار: پرورش رابطه و آغاز کار ۷۳

مرحله آغازین درمان هیجان‌مدار	۷۳
هماهنگی همدلانه با هیجان و انواع پاسخ همدلانه در درمان هیجان‌مدار	۷۵
ایجاد حضور درمانی	۸۳
همکاری فعالانه با مراجع و آغاز ایجاد یک صورت‌بندی موردی مشترک	۸۷
کار روایی اولیه: کمک به مراجع برای بیان داستان خویش	۹۱
چوناً فرایند درمان را آغاز می‌کند	۹۴

■ فصل ۵: مرحله مقدماتی کار: آشکارسازی و تمرکز کردن ۹۷

مروری بر تکالیف درمانی در درمان هیجان‌مدار	۹۷
آشکارسازی فراخواننده واکنش‌های فراخواننده	۱۰۱
تمرکز بر یک احساس ناواضح	۱۰۶
بتانی: واکنشایی و تمرکز بر مرحله مقدماتی کار	۱۱۱

■ فصل ۶: مرحله مقدماتی کار: گفتگوی دو صندلی ۱۱۳

مروری بر کار گفتگوی دو صندلی برای درگیری‌های درونی	۱۱۳
پیش‌گفتگو و مراحل ورود	۱۱۹
تعمیق و ظهور مراحل تغییر	۱۲۲
نرم شدن / مذاکره و مراحل پس از گفتگو	۱۳۰
کار با سایر انواع درگیری	۱۳۳
بتانی: کار دو صندلی در مرحله مقدماتی کار	۱۳۴

■ فصل ۷: مرحله پایانی کار: کار صندلی خالی برای حل و فصل مسائل رابطه‌ای ۱۳۷

حل‌نشده	۱۳۷
نگاهی اجمالی بر کار صندلی خالی	۱۳۷

کار صندلی خالی درمقایسه با کار تعارض دوباره انتساب دو صندلی.....	۱۳۹
شروع تکلیف و مراحل ورود به کار صندلی خالی.....	۱۴۲
تشدید و بیان مراحل کار صندلی خالی.....	۱۴۵
کمک به مراجعان برای دستیابی به سطوح سودمند شدت هیجانی و حفظ آنها.....	۱۵۱
تکمیل و پردازش مراحل کار صندلی خالی.....	۱۵۵
تنوع در تمرین صندلی خالی.....	۱۶۴

■ فصل ۸: مرحله پایانی کار: تصدیق همدلانه و خودتسکین‌دهی مشفقانه ————— ۱۶۹

کار روی آسیب‌پذیری و درد هیجانی.....	۱۶۹
تصدیق همدلانه برای آسیب‌پذیری: یک تکلیف سنتی فردمحور.....	۱۷۰
خودتسکین‌دهی مشفقانه غم و اندوه.....	۱۷۳
مرحله پایانی کار بتانی.....	۱۸۰

■ فصل ۹: مرحله تحکیم: کاری با پایان خوش ————— ۱۸۳

مرور فرایند خاتمه.....	۱۸۳
مرحله تحکیم بتانی.....	۱۸۴
خاتمه به‌عنوان یک تکلیف درمانی.....	۱۸۶
تغییرات در پایان.....	۱۹۲
چوناً درمان را به پایان می‌رساند.....	۱۹۴

■ فصل ۱۰: مراحل بعدی در فرایند درمان هیجان‌مدار ————— ۱۹۷

مرور فصل.....	۱۹۷
ابعاد دیگر درمان هیجان‌مدار.....	۱۹۸
انطباق با جمعیت‌های مختلف مراجعان.....	۲۰۰
خلاصهٔ اجمالی کاربرپسند از روند انجام تحقیقات در درمان هیجان‌مدار.....	۲۰۴
روش‌هایی برای کنترل تمرین درمان هیجان‌مدار.....	۲۰۶
توصیه‌هایی برای تمرین و یادگیری بیشتر.....	۲۰۸
جمع‌بندی.....	۲۱۲

ضمیمهٔ ۱: فرم جلسهٔ درمانگر درمان هیجان‌مدار (V6.0) ————— ۲۱۵

۱. یادداشت‌های فرایند.....	۲۱۵
۲. رتبه‌بندی کلی جلسه.....	۲۱۶

۲۱۷	۳. حالات درگیری مراجع در درمان (Client Nodes of Emagement)
۲۲۰	۴. اصول درمانی درمان هیجان‌مدار
۲۲۲	۵. مقیاس‌های مداخله و حل و فصل تکلیف
۲۲۲	۱. ایجاد و حفظ اتحاد کاری امن
۲۲۳	۲. گفتگوی رابطه‌ای برای برطرف کردن مشکلات اتحاد
۲۲۴	۳. پاکسازی فضا برای مشکل تمرکز توجه
۲۲۵	۴. تمرکز تجربی روی یک حس نامعلوم و مبهم
۲۲۶	۵. تسهیل ابراز احساسات و مشکلات ابراز هیجان
۲۲۷	۶. تصدیق همدلانه آسیب‌پذیری
۲۲۸	۷. بازگویی روایت تجربه ترومایی / دردناک (non-PRP)
۲۲۹	۸. تاکنشایی واکنش‌های مشکل‌آفرین
۲۳۰	۹. خلق معنا برای اعتراض معنا
۲۳۱	۱۰. کار دوصندلی برای تعارض دوباره
۲۳۲	۱۱. کار با صندلی خالی برای کار ناتمام
۲۳۳	۱۲. خودتسکین‌دهی مشفقانه برای آزاد دیدگی هیجانی گیرکرده
۲۳۵	۶. حالات پاسخ درمان هیجان‌مدار
۲۳۸	۷. مداخلات هدایت‌کننده محتوا

ضمیمه ۲: مقیاس روان‌درمانی تجربی و فردمحور - ال‌جانی (EFT-T) ————— ۲۴۱

۲۴۱	EFT-1 - هماهنگی همدلانه
۲۴۱	چگونه توانستم هماهنگی همدلانه خود با مراجع را ابراز نمایم؟
۲۴۳	EFT-2 - شناسایی نشانگر
۲۴۳	چگونه پاسخ‌هایم درک درستی از نشانگرهای کلیدی تکلیف مراجع، برای کاری که مراجع می‌خواست در جلسه انجام دهد، را ارائه دادند؟
۲۴۵	EFT-3 - تعمیق هیجان
۲۴۵	چگونه به مراجع کمک کردم تا تجربه هیجانی خویش را شدت بخشد؟
۲۴۶	EFT-4 - استفاده صحیح از تکالیف درمان هیجان‌مدار
۲۴۶	چگونه تکالیف درمان هیجان‌مدار را به درستی پیاده کردم؟
۲۴۸	EFT-5 - صورت‌بندی موردی؛ توانایی تفکر در مورد مراجع در چارچوب‌های درمان
۲۴۸	هیجان‌مدار
۲۴۸	چگونه در تفکر در مورد مراجع در چارچوب درمان هیجان‌مدار، با مهارت عمل کرده و با به‌کارگیری این تفکر، رابطه‌مان و کار درمانی را تسهیل نمودم؟

ضمیمه ۳: جنبه‌های سودمند فرم درمان ————— ۲۵۱

مقدمه مترجم

با توسعه درمان هیجان‌مدار در سال‌های اخیر، نحوه آموزش آن نیز دچار تحولات زیادی شده است. اولین کتاب در آموزش درمان هیجان‌مدار در سال ۲۰۰۴ توسط پیشگامان آن نوشته شد.^۱ بعد از آن، کتاب‌های دیگری مرتبط در زمینه‌های مختلف، از جمله زوج‌درمانی، افسردگی، اضطراب، مربی‌گری، درد هیجانی و ... نوشته شد.^۲ اما کتاب حاضر توسط دو بزرگ این حیطه، یعنی پروفسور لزی گرینبرگ خالق رویکرد هیجان‌مدار و پروفسور رابرت الیوت همکار گرینبرگ، در سال ۲۰۲۱ چاپ شد. این کتاب رویکردی جدید به آموزش درمان هیجان‌مدار دارد و تجربه ۲۰ سال گذشته باعث شده است که تغییرات عمده و تسهیل‌کننده‌ای را در متن این کتاب ببینیم. من به عنوان فردی که سال‌ها در درمان هیجان‌مدار دوز دیده‌ام و کار می‌کنم و تمامی کتاب‌های هیجان‌مدار را ترجمه کرده‌ام، این طور فکر می‌کنم که کتاب حاضر جای کتاب آموزش در درمان هیجان‌مدار را خواهد گرفت و منبع جدید و به‌روزی است برای یادگیری هیجان‌مدار. یکی از تغییرات جالبی که در این کتاب می‌بینیم، تسهیل در یادگیری است که نکات عمده آن به شرح ذیل است:

اول اینکه، درمان به چهار فاز تقسیم شده است: (۱) فاز شروع شامل اتحاد درمانی و همدلی برای مشکل مطرح شده و آسیب‌پذیری؛ (۲) فاز ابتدایی که تکنیک‌های پردازش هیجانی شامل تمرکز تجربی و بازپردازش هیجانی مبتنی بر تاگشایی نظام‌مند را شامل می‌شود؛ (۳) فاز نهایی درمان شامل تکنیک‌های صندلی برای ترمیم خود است؛ و (۴) فاز پایانی که فاز انسجام و استحکام است.

دوم اینکه، در این کتاب تمرین‌ها از حالت کلیشه‌ای ۶ گانه‌ای که در کتاب آموزش وجود داشت درآمده و به کارآموز و درمانگر این اجازه را می‌دهد که این تکنیک را روان‌تر یاد بگیرد و انجام دهد.

۱. کتاب آموزش هیجان‌مدار ترجمه اینجانب توسط انتشارات ارسباران در سال ۱۳۹۷ به چاپ رسیده است.
۲. کتاب‌های مربیگری در درمان هیجان‌مدار، درمان اضطراب فراگیر، زوج‌درمانی، بخشودگی، حضوردرمانی، فرمول‌بندی در درمان هیجان‌مدار ترجمه بنده از جمله کتاب‌هایی است که توسط انتشارات ویرایش و ارسباران به چاپ رسیده است.

سومین نکته مهم این است که تکنیک‌های صندلی از گفتگو یا ایفای نقش، به کار با صندلی^۱ تبدیل شده‌اند که این نیز در جهت تسهیل است.

چهارمین مزیت این کتاب این است که در انتها جداولی ارائه شده است که مبتنی بر اصول تمرینی و چگونگی کار در هیجان‌مدار است که نقص کتاب آموزش را در این زمینه برطرف کرده است.

نکات کلی که در بالا ذکر شد، کتاب استادام پروفیسور گرینبرگ و پروفیسور الیوت را به یک اثر بی‌بدیل و بسیار جدید در درمان هیجان‌مدار تبدیل کرده است.

با این اوصاف این کتاب می‌تواند نه جایگزین، بلکه مکمل خوبی در آموزش هیجان‌مدار باشد. نه من و نه همکارانم مترجم نیستیم و مسلماً کارمان خالی از اشکال نمی‌باشد، لذا خواهشمندم با نظرات خود ما را در بهتر شدن کیفیت کار، یاری رسانید.

دکتر آرش رضائی

پزشک و دکترای روان‌شناسی بالینی (گرایش سلامت جنسی خانواده) و مؤسس و هیأت

علمی انستیتو هیجان‌مدار مرکز خدمات روان‌شناسی بهسا ایمیل جهت تماس

arash98@gmail.com

درباره نویسندگان

رابرت الیوت

الیوت پروفیسور رشته درمان در دانشگاه استرانکلاید است. او دکتری خود را در رشته روان‌شناسی بالینی از دانشگاه کالفرنیا، لس‌آنجلس، گرفت و استاد ممتاز و بازنشسته روان‌شناسی در دانشگاه تولدو در اوهایو است. او با همکاری لزلی گرینبرگ و لورا رایس، درمان هیجان‌مدار را ارائه داد.

الیوت تمرینات درمان هیجان‌مدار را در انگلستان و به صورت بین‌المللی اجرا کرد. او هیئت‌مدیره انجمن بین‌المللی درمان هیجان‌مدار است، همچنین در نوشتن کتاب‌های تسهیل تغییر هیجانی (۱۹۹۳)، روان‌درمانی هیجان‌مدار (۲۰۰۴)، روش‌های تحقیق در روان‌شناسی بالینی (۲۰۱۵)، و ضروریات تفسیری - توصیفی پژوهش کیفی (۲۰۲۱)، و بیش از ۱۷۰ مقاله ژورنالی و بخش‌هایی از کتاب، همکاری داشته است. رابرت در گذشته جایزه پژوهش برتر کارل راجرز از انجمن روان‌شناسی آمریکا در حوزه روان‌شناسی انسان‌گرا را دریافت کرده است. او از دویدن، موضوعات علمی تخیلی، شعر، و همه انواع موسیقی لذت می‌برد.

لزلی گرینبرگ

او پروفیسور ممتاز بازنشسته در حوزه تحقیقات روان‌شناسی در دانشگاه یورک در شهر تورنتو می‌باشد. لزلی در آفریقای جنوبی متولد شده است. در ابتدا مهندس بود و سپس به حوزه دانش ضمنی علاقه پیدا کرد و در سال ۱۹۷۰، به روان‌شناسی تغییر رشته داد. گشتالت‌درمانی و درمان فردمحور را تمرین می‌کرد. او بیش از ۴۰ سال است که در حوزه پژوهش‌های روان‌شناسی فعالیت می‌کند. لزلی نوشته‌های زیادی در حوزه درمان هیجان‌مدار دارد و با اولین کتاب‌هایش به نام‌های هیجان در روان‌درمانی (۱۹۸۶)، درمان متمرکز هیجان‌مدار برای زوج (۱۹۸۸) و تسهیل تغییر هیجانی با همکاری لورا رایس و رابرت الیوت (۱۹۹۳)، فعالیتش را آغاز کرد. کتاب‌های دیگری که اخیراً چاپ کرده است با این عناوین هستند: صورت‌بندی موردی در درمان هیجان‌مدار با همکاری روندا گولدمن (۲۰۱۵)، درمان هیجان‌مدار در بخشودگی و رهایی (۲۰۱۹) با همکاری کاتالینا ولداسکی، و درمان هیجان‌مدار در اضطراب منتشر

(۲۰۱۷) با همکاری جین واتسون.

وی همچنین جایزه حرفه‌ای انجمن روان‌شناسی کانادا را برای همکاری برجسته‌اش در روان‌شناسی به‌عنوان شغل، دریافت کرد. او هم‌اکنون بیشتر زمان خود را صرف آموزش افراد به صورت بین‌المللی و ملی در حوزه درمان هیجان‌مدار می‌کند. او دو فرزند و دو نوه دارد و همگی در تورتو زندگی می‌کنند.

www.ketab.ir