

به نام خدا

بخشودگی و رها کردن در درمان هیجان مدار

تألیف:

پروفسور لزلر گرینبرگ، دکتر کاتالینا ولداسکی منسز

از نشریات انجمن روان شناسی آمریکا (APA) ۲۰۱۹

ترجمه:

دکتر محمّد آتش مضافی

عضو هیأت علمی و موسس انستیتو هیجان مدار ایران

بخشودگی و رها کردن در درمان هیجان‌مدار / تألیف: لزلی گرینبرگ، کاتالینا ولدارسکی منسر؛ ترجمه: دکتر محمدآرش رضانی... تهران: نشر ارسباران، ۱۳۹۹.
دوازده - ۲۵۲ ص: نمودار.
شابک: ۰۰-۶۳-۷۳۸۵-۶۰۰-۹۷۸
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:

Forgiveness and Letting Go in Emotion-Focused Therapy

موضوع: درمان متمرکز بر عواطف -- زوج درمانی
رده‌بندی کنگره: BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۲
شمارهٔ ثبت‌نامی ملی: ۶۱۱۵۱۵۷

بیاپید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز خوانندهٔ خرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین سالهٔ مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازهٔ ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتنایی 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 فراموشان آن، خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.ir



پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

بخشودگی و رها کردن در درمان هیجان‌مدار

تألیف: پروفسور لزلی گرینبرگ، دکتر کاتالینا ولدارسکی منسر

ترجمه: دکتر محمدآرش رضانی

ناشر: ارسباران

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۹

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۱۱۰۰ تعداد صفحات: ۲۶۴ صفحه

قیمت: ۴۰۰,۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-7385-63-0

شابک: ۰۰-۶۳-۷۳۸۵-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

❖ مقدمه مترجم		نه
---------------	-------	----

فصل ۱: بخشودگی

❖ اهمیت خشم		۲
❖ تجربه هیجان‌های شدید		۴
❖ رویکردهای درمانی برای بخشودگی		۵
❖ بخشودگی چیست؟		۶
❖ نبخشیدن		۱۲
❖ چرا بخشودگی؟		۱۴
❖ تحقیقات مربوط به بخشودگی		۱۵
❖ بخشودگی و سلامتی		۱۷
❖ آیا مردم باید ببخشند؟		۱۸
❖ عدالت کیفری در مقایسه با عدالت ترمیمی		۲۶
❖ جمع‌بندی		۲۹

فصل ۲: درمان هیجان‌مدار

❖ هیجان در درمان هیجان‌مدار		۳۴
❖ هیجان‌ها به عنوان یک منبع سازگار		۳۵
❖ طرح‌های هیجانی		۳۸
❖ صدمات هیجانی		۴۲
❖ درمان هیجان‌مدار: اهمیت بالینی		۴۴
❖ آگاهی		۴۷
❖ بیان		۴۸

۴۹	تنظیم هیجان
۵۱	تأمل
۵۲	تبدیل
۵۳	تجربه هیجانی اصلاحی
۵۴	❖ چگونه هیجانهای جدید به دست می آیند؟
۵۵	❖ بخشودگی و درمان
۵۶	❖ بخشودگی و درمان هیجانمدار
۵۹	❖ جمع بندی

فصل ۳: بخشودگی و درمان هیجانمدار در درمان فردی

۶۱	❖ نشانگرهای مدمات هیجانی
۶۵	❖ کار با صندلی خالی
۶۸	❖ حل آسیب هیجان
۷۰	❖ زمانی که کار با صندلی خالی صلاح نیست
۷۰	❖ انجام درمان هیجانمدار بخشودگی
۷۲	مرحله ۱: ایجاد اتحاد
۷۳	جلسه ۱
۷۴	جلسه ۲
۸۰	مرحله ۲: فراخوانی و اکتشاف
۸۱	جلسه ۳
۸۴	جلسه ۴
۸۸	جلسه ۵
۹۳	مرحله ۳: کار با خودبازداری
۹۴	مؤلفه های اولیه جلسات ۶ تا ۸
۱۰۱	مؤلفه های دیگر جلسات ۶ تا ۸
۱۰۲	مرحله ۴: توانمندسازی و رها سازی یا بخشش
۱۰۳	سوگواری بابت نیازهای به تعلق درنیامده
۱۰۴	اشکال رها سازی و حل و فصل
۱۰۵	جلسات ۸ تا ۱۰
۱۱۲	مرحله ۵: پایان (خاتمه)
۱۱۳	مؤلفه های اولیه پایان (اختتام)
۱۱۳	مؤلفه های دیگر خاتمه
۱۱۴	❖ جمع بندی

فصل ۴: موارد بالینی فرایند حل و فصل در درمان فردی

- ❖ پروژۀ صدمۀ هیجانی در دانشگاه یورک ۱۱۶
- ❖ نمونه‌ها ۱۲۰
- درمان ملیسا ۱۲۳
- درمان کایرا ۱۳۲
- ❖ یک مدل از فرایند بخشودگی ۱۳۵
- ❖ مؤلفه‌های انحصاری فرایند بخشودگی ملیسا ۱۳۷
- ❖ ترتیب مؤلفه‌های بخشودگی ۱۳۸
- ❖ شناسایی مؤلفه ای اصلی بخشودگی ۱۴۰
- ❖ جمع‌بندی ۱۴۴

فصل ۵: مروزی در درمان هیجان‌مدار در زوجین

- ❖ هیجان‌ها در سیستم‌ها: نقش احساس در تعاملات زوجین ۱۴۵
- ❖ اثرات سه سیستم احساسی و انگیزشی اصلی بر روابط صمیمی ۱۴۸
- چرخه‌های تعاملی منفی ۱۴۹
- چرخه‌های دلبستگی ۱۵۰
- چرخه‌های هویتی ۱۵۱
- ❖ مبانی تغییر در درمان هیجان‌مدار بخشودگی محور زوجین ۱۵۲
- ❖ استراتژی‌های مداخله ۱۵۳
- ❖ مراحل درمان ۱۵۴
- مرحله ۱: اعتباربخشی و ایجاد اتحاد درمانی ۱۵۵
- مرحله ۲: تشنّج‌زدایی از چرخه منفی ۱۵۵
- مرحله ۳: دستیابی به احساسات آسیب‌پذیر زیربنایی ۱۵۸
- مرحله ۴: بازسازی تعامل منفی و «خود» ۱۵۹
- مرحله ۵: تحکیم و یکپارچگی ۱۵۹
- ❖ جمع‌بندی ۱۶۰

ضمیمه ۵-۱: تکالیف منزل ۱۶۱

- ❖ دستورالعمل‌هایی برای درمانگر جهت تکالیف منزل ۱۶۱
- جزوۀ ۱: بخشودگی معمولاً مستلزم ۱۶۱
- جزوۀ ۲: پیوندی که هنوز دارید ۱۶۲
- جزوۀ ۳: چنانچه از سوی همسران آزار دیده‌اید یا اگر او را رنجانیده‌اید ۱۶۳

فصل ۶: درمان هیجان مدار و بخشودگی یا آشتی برای زوجین

۱۶۵

۱۶۵	❖ کار با صدمات هیجانی و بخشودگی در زوج درمانی
۱۶۷	❖ اثر صدمات هیجانی
۱۷۱	❖ فرایندهای هیجانی دخیل در بخشودگی میان فردی
۱۷۱	خشم، اندوه و درد در بخشودگی
۱۷۳	همدلی و بخشودگی
۱۷۶	نقش پشیمانی در بخشودگی
۱۷۶	شیمانی دگرراهبر
۱۷۶	پشیمنی خودراهبر
۱۷۸	بخشش، بی و آشتی
۱۷۹	❖ پدیدارشناسی بخشودگی
۱۸۰	رها سازی
۱۸۲	موضع غیردفاعی
۱۸۴	هویت توانمند
۱۸۵	❖ جمع بندی

فصل ۷: مدل فرایند بخشودگی در زوج درمانی

۱۸۷

۱۸۸	❖ اثرات بخشودگی در زوج درمانی
۱۸۹	❖ مدل های فرایند محور بخشودگی در درمان هیجان مدار برای زوجین
۱۹۲	❖ تسهیل بخشودگی زوجین در درمان هیجان مدار
۱۹۲	خارج شدن از نبخشیدن
۱۹۵	مسئولیت پذیری غیر تدافعی برای صدمه
۱۹۷	❖ همدلی و تغییر از دید فرد دیگر
۲۰۰	❖ ابراز نیاز زوج آزاده و واکنش خطاکار به این ابراز نیاز
۲۰۰	❖ عذرخواهی صمیمانه و پشیمانی خودمحور
۲۰۲	❖ تسهیل شرم و آشفته گی همدلانه
۲۰۴	❖ پذیرش شرم یا آشفته گی همدلانه همسر خطاکار
۲۰۵	❖ همسر آزار دیده مسئولیت شرایط پیش از صدمه هیجانی را بر عهده می گیرد
۲۰۶	❖ بخشودگی میان فردی و فراتر از آن
۲۰۹	❖ موانع موجود در مسیر بخشودگی زوجین
۲۱۰	کار روی صدمات متعدد
۲۱۱	مشکلات در تعارض تشنج زدایی

۲۱۲	 همسر بسیار مسلط
۲۱۴	 بیشمائی فوق العاده (غیر سازنده)
۲۱۵	 ❖ جمع بندی

۲۱۷

فصل ۸: ارائه موارد بالینی از بخشودگی در زوجین

۲۱۸	 ❖ حالت دفاعی و آشفتگی
۲۲۱	 ❖ تعریف چرخه تعاملی منفی زوجین
۲۲۶	 ❖ داربست کار بخشودگی با تشنج زدایی چرخه زوجین
۲۳۱	 ❖ شناسایی و بررسی نیازهای هر یک از زوجین
۲۳۳	 ❖ میریام، خشن اولیه خود را ابراز می کند
۲۳۶	 ❖ اجازه می دهد آسیب پذیری نشان داده شود
۲۳۹	 ❖ شرم و عذرخواهی صمیمانه است
۲۴۴	 ❖ نزدیکی، قدردانی و بخشش
۲۴۶	 ❖ پیامدهای درمان
۲۴۷	 ❖ جمع بندی : بازتاب های مربوط به فرایند درمانی استیو و میریام

به نام خداوند بخشنده و مهربان

آری بخشودگی کلمه مقدسی است و گستردگی جهانی دارد. از مفاهیم اعتقادی ما در دین اسلام و خصلت مردانگی و بخشودگی مولایمان علی(ع) حتی در بخشیدن قاتلش، تا بخشش بزرگانی چون نلسون ماندلا که زندانبان خود را بخشید. اما طبق نظریه بزرگان این حیطه همچون ورثینگتون و انرایت، واقعاً تعریف واحدی بر بخشودگی نمی‌توان گذاشت. در طی ۲۰ سال گذشته با رشد در آن‌های متمرکز بر تجربه، مثبت‌اندیشی و معنویت، توجه ویژه‌ای به مفهوم بخشودگی شده است. مطالعات زیاد و محققان بسیاری بر مفهوم این واژه در بالین، جامعه و حتی فلسفه کار کرده‌اند. آن را در رابطه بین فردی غنا داده و در درمان، جزء شاخص‌های سلامت روان دانسته‌اند.

از جمله رویکردهایی که به بخشودگی توجه ویژه داشته است، رویکرد روان‌درمانی هیجان‌مدار^۱ است. این رویکرد که تأیید شده است از سنت روان‌درمانی فردمحور راجرز و تجربه‌گرایی گشتالت پرز، تئوری‌های دست‌نخورده و خود و با تکیه بر نروساینس هیجان، هم در درمان فردی و هم در زوج‌درمانی جایگاه ویژه‌ای دارد. روان‌درمانی دنیا پیدا کرده و با پشتوانه پژوهشی که برای خود ایجاد کرده، با سرعت زیادی رو به رشد است. پرفسور لزی گرینبرگ خالق این رویکرد به همراه همکاران خود تاکنون بیش از ۱۰۰ کتاب و صدها مقاله در زمینه این رویکرد به رشته تحریر در آورده‌اند، کتاب حاضر نیز محصولی از تحقیقات گسترده‌ای است که این مرد بزرگوار بر مفهوم بخشودگی در درمان هیجان‌مدار داشته است. لزوم وجود بخشودگی در فرایند درمان هیجان‌مدار، به فلسفه این رویکرد برمی‌گردد. این رویکرد پردازش هیجانی به عنوان یک پدیده اصلی بین افراد شکل می‌گیرد و در این شکل‌گیری به واسطه مسائل رشدی خود و صدماتی که طی رشد و حتی در روابط بین فردی ممکن است بر هر فردی متحمل شود، موجی از اندوه، خشم، ترس و نگرانی، حقارت و شرم فرد را دربر می‌گیرد که می‌تواند باعث صدمه هیجانی^۲ شود، که در این کتاب بسیار به آن برمی‌خوریم و یکی از راه‌های ترمیم این صدمات هیجانی، فرایند بخشودگی است. بخشودگی می‌تواند

مرهمی بر زخم‌های دلبستگی و هویتی، یادگاری از دوران کودکی و افراد مهم زندگی‌مان، یا می‌تواند در زندگی زوجین بر اثر تعاملات مخرب منفی بین زوج، ایجاد شود. امروزه با توجه به زندگی مدنی انسان و سطوح مختلف و متعدد تعاملی که دارد - چه در رابطه با افراد مهم زندگی، چه افراد نزدیک و موجود در رابطه عاطفی و عاشقانه، و چه افرادی در ارتباط شغلی - این صدمات هیجانی شکل می‌گیرند و چه چیزی بهتر از بخشودگی برای ترمیم این زخم‌ها.

در این کتاب پروفیسور گرینبرگ و شاگرد قدیم و همکار کنونی‌اش، دکتر کاتالینا ولدارسکی منسر نتایج تحقیقات خود را در دانشگاه یورک کانادا در ارتباط بین درمان هیجان‌مدار و بخشودگی، تحقیقات دیگر در زمینه بخشودگی جمع‌آوری کرده و مستند بسیار زیبا و یکپارچه‌ای ارائه داده‌اند. در **فصل اول**، به تعریف بخشودگی و ارتباط آن با هیجان‌ها و زخم‌ها و صدمات هیجانی پرداخته شده است. در **فصل دوم**، شرحی بر درمان هیجان‌مدار را خواهیم خواند و اجزای آن به‌طور مختصر توضیح داده می‌شود و برای تکمیل داشته‌های خود از درمان هیجان‌مدار، باید به منابع دیگر این رویکرد رجوع کنیم.^۱ در **فصل سوم**، درمان هیجان‌مدار به کمک بخشودگی می‌آید و راه‌ها، استفاده از آن، بر اساس تکنیک‌ها و مفاهیم هیجان‌مدار، مرور می‌شود. در این فصل استفاده از تکنیک صندلی خالی برای حل کار ناتمام، از اهمیت خاصی برخوردار است. چگونگی استفاده از تکنیک صندلی خالی در بخشش افرادی که باعث زخم و صدمه هیجانی، چه دلبسته‌مدار و چه هیسته‌مدار، شرح داده شده است. تمرکز این فصل بر روان‌درمانی فردی می‌باشد و گام‌های درمانی در هر جلسه ارائه شده است. در **فصل چهارم** نیز نتایج پژوهش‌ها در این حیطه با معرفی مراد بالینی در ارتباط با روان‌درمانی فردی هیجان‌مدار و رسیدن به بخشودگی، مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. از **فصل پنجم** به بعد وارد فرایند زوج‌درمانی هیجان‌مدار می‌شویم، جایی که ابتدا مرور بر زوج‌درمانی هیجان‌مدار و سپس در **فصل ششم**، به چگونگی رسیدن زوجین به آشتی و بخشودگی به کمک درمان هیجان‌مدار خواهد پرداخت. برآورد نیازهای به‌تعلق درنیامده توسط زوجین با توجه به پردازش‌های هیجانی هریک از زوجین و ایجاد جوی پاسخگو و در دسترس و اعتباربخش در زوج‌درمانی هیجان‌مدار برای رسیدن به بخشودگی، تسهیلاتی ایجاد می‌کند. این موضوع در **فصل هفتم** با ارائه مدلی در زوج‌درمانی هیجان‌مدار برای رسیدن به بخشودگی در زوجین، با

۱. کتاب‌های متعددی از درمان هیجان‌مدار توسط همین مترجم و در همین انتشارات، می‌تواند راهگشای علاقه‌مندان به این رویکرد باشد.

پایان می‌رسد. مدلی از زوج‌درمانی هیجان‌مدار بخشودگی محور که برای اولین بار در این کتاب ارائه شده، به درمان هیجان‌مدار غنای بیشتری می‌بخشد. فصل هشتم با ارائه موارد بالینی در زوج‌درمانی در فرایند زوج‌درمانی هیجان‌مدار بخشودگی محور مرور می‌شود و در مثال بالینی، به خوبی شرح داده خواهد شد.

بنده با توجه به تجربه‌ای که در درمان هیجان‌مدار پیدا کرده، دوره‌های تئوری و عملی که نزد خود پروفیسور گرینبرگ گذرانده‌ام، کتاب‌های هیجان‌مدار را ترجمه کرده‌ام. با خواندن این کتاب دنیای جدیدی از درمان هیجان‌مدار را تجربه کردم که برایم شیرینی خاصی داشت. کتاب حاضر یکی از معدود کتاب‌های هیجان‌مدار است که دقیقاً روی مفهوم اساسی زندگی بشری تأکید کرده و کارایی آن را به صورت اختصاصی ارائه داده است. متن کتاب بسیار روان و روشن است، اما با توجه به پایداری رنگ اصلی که درمان هیجان‌مدار و کلاً پردازش‌های هیجانی در دنیا وجود دارد، مسله ترجمه را با سختی‌های خاصی روبرو می‌سازد که امیدوارم بر بنده حقیر ببخشید و مرا را با دادن نظرات خود در آدرس ایمیلی که در انتها داده‌ام، خرسندسازی‌د. در هر صورت با توجه به محتوای کتاب و اهمیت که هیجان، خصوصاً در جامعه درهم‌تنیده ایران دارد، خواندن این کتاب برای روان‌درانگران، شش‌خالی از لطف نیست. امیدوارم با تقدیم این اثر به همکاران خوب روان‌شناس و مشاور، دانش‌کار روان‌پزشک و کلیه بالینگران و کسانی که دغدغه سلامت روان وطن عزیزمان را دارند، بتوانم گامی هرچند کوچک در ارتقای سلامت روان هموطنان بزرگوام برداشته باشم.

د. پناه یزدان پاک

دکتر، محمداًرش رمضانی

مؤسس انجمن هیجان‌مدار ایران

رایانامه arash98@gmail.com

وبسایت www.IIEFT.ir