

به نام خدا

کار با هیجان

در روان درمانی های روان پویشی، شناختی - رفتاری و هیجان مدار

تألیف :

لزلی، اس. گری، برگ، رکا، تی. مالبرگ، و مایکل، ای. تامپکینز

ترجمه

دکتر محمد ارشاد رضائی

درمانگر و عضو رسمی انجمن بین المللی درمان هیجان مدار ISEFT

دکتر مسعود شریفی

درمانگر و عضو انستیتو هیجان مدار ایران

عنوان و نام پدیدآور: کار با هیجان در روان‌درمانی‌های روان‌پویشی، شناختی - رفتاری و هیجان‌مدار / تألیف: لزلی اس. گرینبرگ، نورکا. تی. مالبرگ، و مایکل ای. تامپکینز؛ ترجمه: دکتر محمدآرش رضانی، دکتر مسعود شریف‌زاده

مشخصات نشر: تهران: نشر ارسباران، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ده - ۲۰۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۶۸-۵

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

Working with emotion in Psychodynamic, Cognitive Behavior and Emotion-Focused Psychotherapy, 2019.

موضوع: هیجان‌ها -- روان‌درمانی -- روش‌ها

موضوع: روان‌درمانی روان‌پویایی -- درمان متمرکز بر عواطف -- شناخت‌درمانی

رده‌بندی کنگره: RC ۴۸۰/۵

ر.ب.بندی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی: ۷۵۰۰۱۱۴

بی‌ایید 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 ناشر، مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب جاعته می‌شود. 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 فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.com

نشر ارسباران

پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

کار با هیجان در روان‌درمانی‌های روان‌پویشی، شناختی - رفتاری و هیجان‌مدار

تألیف: لزلی، اس. گرینبرگ، نورکا. تی. مالبرگ، و مایکل ای. تامپکینز

ترجمه: دکتر محمدآرش رضانی، دکتر مسعود شریف‌زاده

ناشر: ارسباران

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۹

لیتوگرافی: طیف‌نگار چاپ: شاهین صحافی: چاوش

شمارگان: ۱۱۰۰ تعداد صفحات: ۲۱۶ صفحه

قیمت: ۴۰۰،۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-7385-68-5

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۶۸-۵

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

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ ۸۸۹۶۷۷۰۴ ۸۸۹۶۵۲۲۸ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

دیاچه‌ای بر ترجمه فارسی از نویسنده..... هشت

مقدمه مترجم..... نه

۱: پی‌نگار..... ۱

سه چشم‌انداز هیجان در روان‌درمانی..... ۲

هیجان از چشم‌انداز درمان‌روان‌پویشی..... ۳

هیجان از چشم‌انداز درمان‌شناختی - رفتاری..... ۴

هیجان از چشم‌انداز درمان‌هیجان‌مدار..... ۵

سازمان‌بندی این کتاب..... ۸

مخاطبان..... ۱۰

مجموعه‌های ویدئویی همراه..... ۱۰

۲: روان‌درمانی روان‌پویشی و هیجان..... ۱۱

نظریه روان‌کاوی هیجان در سه مدل ذهنی فروید..... ۱۲

عاطفه در مدل ذهنی عاطفه - تروما..... ۱۴

عواطف در مدل توپوگرافیک ذهن..... ۱۷

عاطفه در مدل ساختاری ذهن..... ۲۰

نظریه عواطف پس از فروید..... ۲۲

ویلفرد بیون: مهار و متابولیزه کردن هیجان..... ۲۴

جوزف سندلر: حالت‌های احساس، بهزیستی و حس امنیت..... ۲۵

درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی: به سوی شناخت تکاملی از تنظیم عواطف..... ۲۶

مورد لیندا از زاویه نگاه روان‌پویشی معاصر..... ۲۸

هیجان و تغییر در روان‌درمانی روان‌پویشی..... ۲۹

هیجان و انگیزش در روان‌درمانی روان‌پویشی..... ۳۴

نقش انگیزش و هیجان در عملکردهای بالینی..... ۳۷

هیجان به عنوان انگیزشی برای اکتشاف..... ۳۹

■ ۵: مقایسهٔ رویکردها ۱۷۷

۱۷۸	آیا هیجان، هدف اصلی تغییر است؟
۱۷۹	مدل‌های عملکرد هیجان
۱۷۹	ساختار ذهنی
۱۸۰	خودکاری و ناخودآگاه
۱۸۰	سازگار یا ناسازگار
۱۸۱	تقدم
۱۸۲	توسعه و یادگیری
۱۸۲	تقدم هیجان
۱۸۲	درمان‌پویشی
۱۸۳	درمان شناختی - رفتاری
۱۸۵	درمان هیجان‌مدار
۱۸۶	مقایسه
۱۸۷	انگیزش
۱۸۷	درمان روان‌پویشی
۱۸۸	درمان شناختی - رفتاری
۱۹۰	درمان هیجان‌مدار
۱۹۰	روش‌های تغییر هیجانی
۱۹۲	درمان روان‌پویشی
۱۹۵	درمان شناختی - رفتاری
۱۹۷	درمان هیجان‌مدار
۱۹۹	مقایسه
۲۰۴	جمع‌بندی

مقدمه مترجم

با بررسی تاریخچه روان‌درمانی می‌توان دهه‌های ۸۰-۱۹۷۰ میلادی را سال‌های انقلاب هیجان در روان‌درمانی نامید. در این بازه زمانی بود که درمان‌های پویایی از درمان‌های کلاسیک روان‌تحلیل منشعب شدند و در کنار آنها با نگاه جدیدی به تجربه‌گرایی - انسان‌گرایی، درمان هیجان‌مدار نیز در کنار درمان‌های شناختی - رفتاری، رشد کرد. در حال حاضر، این سه سبک درمانی را می‌توان سبک‌های پیشرو در روان‌درمانی در تمامی دنیا دانست. رشد و گسترش نگاه سیستمیک به روان‌درمانی باعث شد هیجان جایگاه ویژه خود را در روان‌درمانی‌های مختلف باز کرده و به مروه گسترش دهد. این کتاب مستندی علمی است بر این مدعا که اهمیت هیجان در روان‌درمانی در دهه دهه ۸۰-۹۰؛ شناختی - رفتاری، روان‌پویایی و هیجان‌مدار، خلاصه شده است. از دیدگاه بنده و بسیاری از اساتید روان‌درمانی، در سال‌های آتی با نزدیک شدن سبک‌های روان‌درمانی به هم، شاهد رشد و ادغام شده و مشابهی خواهیم بود که تفاوت‌های جزئی در تکنیک هم دارند و به نظر می‌رسد که هیجان در این همجوشی، نقش اساسی خواهد داشت.

مطالعات عمیق دانشمندان نوروساینس، همان مانند لدوکس، داماسیو، پنکسپ و دیگران و خصوصاً تحقیقات بخش نوروساینس هیجانی دانشگاه استنفورد، پشتوانه علمی محکمی بر کارکرد هیجان در سیستم روانی انسان؛ از جمله تصمیم‌گیری و اطلاع‌رسانی و ساختن معنا ایجاد کرده است که می‌تواند در حمایت از استفاده هیجان در روان‌درمانی علمی مختلف، کمک‌کننده باشد.

اما اولین قدم شناخت هیجان، تعریف واحدی از آن است که شاید بتوان این تعریف را جامع دانست؛ هیجان، یک نیروی درونی است که توسط محرک‌های بیرونی فعال شده و پاسخ‌هایی فیزیولوژیک و زبانی - حرکتی را به دنبال خواهد داشت و با واردن نیازها، باعث بقای فرد می‌شود. این تعریف کلی است که نگاه به هیجان را از جنبه‌های مختلف، بربر دارد.

کارکرد هیجان در درمان‌های مختلفی که در این کتاب آمده نیز جالب توجه است. درمان روان‌پویایی، هیجان را انتقال‌دهنده و انکس رابطه‌ای دانسته و هیجان را به فرایندی که در جلسه رخ می‌دهد ارتباط داده، در عین حال، پردازش‌های ناهشیار را نیز مد نظر دارد. درمان شناختی - رفتاری، هیجان را پاسخ به شناخت تلقی کرده و آن را به شناخت پیوند می‌دهد. درمان هیجان‌مدار، هیجان را حاوی اطلاعات و نیازها می‌داند و به جای آن که آن را به چیز دیگری ربط دهد، مستقیماً بر تجربه هیجانی - در مقام زبان هوشمندی که چیزهای مهمی می‌گوید - تمرکز می‌کند.