

•

لزلی اس. گرینبرگ • روندا ان. گلدمن

زوج درمانی هیجان محور

پویایی‌های هیجان، عشق و قدرت

•

ترجمهٔ محسن دهقانی / محمدحسین طهرانی‌زمانی



فهرست مطالب

۱۱	در باره نویسندگان
	مقدمه پروفیسور گرینبرگ برای ترجمه
۱۳	فارسی کتاب زوج درمانی هیجان محور
۱۵	پیشگفتار
۲۱	توضیحی درباره نام رویکرد
۲۳	۱. مقدمه
۲۵	تنظیم عواطف و سه انگیزه اصلی
۲۹	تاریخچه مفهومی زوج درمانی هیجان محور
۳۳	پیشرفت‌ها در زوج درمانی هیجان محور در دانشگاه یورک
۳۸	ساختار کتاب
۴۰	جمع بندی

۱۹۱ قدرت، برابری، و رضایت زناشویی
۲۰۵ جنسیت
۲۱۰ جمع‌بندی

II

زوج‌درمانی: دیدگاه هیجان‌محور ۲۱۱

۲۱۳ ۷. چارچوب مداخله
۲۱۵ چارچوب کاری پنج مرحله‌ای
۲۱۷ گام‌های جدید
۲۳۵ مریبگری هیجان
۲۳۹ ارزیابی هیجان: به دنبال رنج
۲۵۶ نکته‌ای درباره فرایندهای هیجانی درمانگر
۲۵۷ جمع‌بندی
۲۵۹ ۸. تکالیف درمانی: تمرکز بر چرخه‌های تعاملی
۲۵۹ چرخه‌های منفی اساسی و جایگاه‌های تعاملی
۲۸۸ هیجان‌ات مشکل‌ساز در تعارض تعاملی
۲۹۴ جمع‌بندی
۲۹۷ ۹. وظایف درمانی: تمرکز بر حالت‌های هیجانی فردی
۲۹۸ آشکارسازی یادآورنده و نظام‌مند نقاط واکنشی مسئله‌ساز
۳۲۲ تأیید همدلانه آسیب‌پذیری
۳۳۰ جمع‌بندی

III

کار با هیجان‌ات مشخص ۳۳۱

۳۳۳ ۱۰. خشم در زوج‌درمانی
۳۳۷ راه‌های کنار آمدن با خشم در روابط

I

نظریه زوج‌درمانی هیجان‌محور ۴۱

۴۳ ۲. هیجان
۵۳ تکامل هیجان‌ات
۵۶ تولید هیجان‌ات
۵۹ هیجان‌ات: زیست‌شناسی یا فرهنگ؟
۷۷ جمع‌بندی
۷۹ ۳. تنظیم عواطف
۸۲ تنظیم فردی و زوجی عواطف
۸۸ دلالت‌های درمانی
۹۲ شناسایی انواع هیجان
۹۵ اصول تغییر هیجانی در درمان
۱۰۳ جمع‌بندی
۱۰۵ ۴. انگیزش
۱۰۸ سه انگیزه ارتباطی
۱۴۴ عاطفه، عشق، محبت، دلسوزی، و جذابیت
۱۴۹ جمع‌بندی
۱۵۱ ۵. تعامل
۱۵۲ ترکیب تجربه‌ای - نظام‌مند: تلفیق عاطفه و تعامل
۱۶۰ عشق و قدرت
۱۷۶ جمع‌بندی
۱۷۹ ۶. فرهنگ و جنسیت
۱۸۱ برانگیختگی و ابراز هیجانی در روابط در فرهنگ‌ها
۱۸۳ فرهنگ و عشق رمانتیک
۱۸۶ ازدواج و هویت در فرهنگ‌ها

۴۹۹ ۱۴. هیجان‌ات مثبت در زوج‌درمانی
۵۰۱ عشق، عاطفه، و مراقبت
۵۰۷ گرایش عمل
۵۰۷ دسترسی به عشق در زوج‌درمانی
۵۰۹ شادی و خوشحالی
۵۱۱ علاقه‌مندی - هیجان‌زدگی
۵۱۳ مشکلات
۵۱۴ دسترسی به علاقه‌مندی، هیجان‌زدگی و شادی
۵۱۷ آرامش
۵۱۷ جمع‌بندی
۵۱۹ منابع
۵۳۷ نمایه

۳۳۹ انواع خشم و مداخلات متفاوت
۳۴۹ پرداختن به آزرده‌گی و خشم: دو عنصر اصلی در دیوار انزوا
۳۷۰ نکته‌ای درباره‌ی تحقیر
۳۷۴ جمع‌بندی
۳۷۵ ۱۱. اندوه در زوج‌درمانی
۳۷۸ تمایز اندوه و پریشانی
۳۷۹ اندوه انطباقی اولیه، اندوه غیرانطباقی اولیه، اندوه ثانویه و اندوه ابزاری در همسران
۳۸۴ چرخه‌های تعلق
۴۰۰ چرخه‌های تسلط
۴۰۶ جمع‌بندی
۴۰۷ ۱۲. ترس در زوج‌درمانی
۴۰۸ اضطراب دلبستگی
۴۱۰ ترس از صمیمیت در روابط
۴۱۱ ترس از صمیمیت در زنان و مردان
۴۱۴ ضربه‌ی روانی در روابط
۴۲۶ درمان ترس و اضطراب
۴۲۸ چرخه‌های تعلق
۴۴۴ چرخه‌ی تسلط
۴۵۰ جمع‌بندی
۴۵۱ ۱۳. شرم در زوج‌درمانی
۴۵۱ تجربه‌ی شرم
۴۵۵ انواع شرم
۴۵۹ شرم ثانویه
۴۶۰ درمان شرم در زوجین
۴۷۰ چرخه‌های تسلط
۴۹۱ چرخه‌های تعلق
۴۹۶ جمع‌بندی

به کاربرد این اصطلاح در پژوهش‌های روان‌شناختی رایج «هیجان‌محور» برای ارجاع به رویکردهای درمانی که بر هیجان تمرکز می‌کنند، تصمیم گرفتیم به‌جای اصطلاح متداول و احتمالاً انگلیسی‌تر «هیجانی‌محور»^۱ از اصطلاح امریکایی‌تر «هیجان‌محور» استفاده کنیم.

عنوان فرعی پویایی‌های هیجان، عشق و قدرت^۲ تلاش‌های ما را در این کتاب برای بحث دربارهٔ چگونگی کار با هیجان‌ات اصلی – چون خشم، اندوه، ترس، و شرم – و همچنین هیجان‌ات مثبت و تمرکز بر تعلق و تسلط به‌منزلهٔ انگیزه‌های حاکم بر تعاملات در کنار هم منعکس می‌کند. دو واژهٔ عشق و قدرت بیشترین توانایی را برای توصیف مسائل انگیزشی، هیجانی، و تعاملاتی شایع در روابط زوجین دارند. در این کتاب بر چگونگی کار با جریان این هیجان‌ات همیشه در حال تغییر و انگیزه‌هایی که در نتیجهٔ آن‌ها در لحظهٔ لحظهٔ تعاملات زوجین اثر می‌گذارند تمرکز می‌شود؛ به این ترتیب، عنوان فرعی پویایی‌های هیجان، عشق و قدرت انتخاب شد.

۱

مقدمه

روح تازه‌ای در ازدواج دمیده نمی‌شود مگر به‌واسطهٔ آنچه ازدواج واقعی همیشه از آن برمی‌آید؛ یعنی دو نفر خود را بر یک‌دگر آشکار کنند.

— بوبر^۱ (۱۹۵۸، ص ۵۱)

براساس پیشرفت‌های پژوهش هیجان در دهه‌های گذشته، در این کتاب نظریهٔ اصلی زوج‌درمانی هیجان‌محور را بسط می‌دهیم و تنظیم عاطفه^۲ را به‌منزلهٔ انگیزه^۳ اصلی سازمان‌دهندهٔ دلبستگی، هویت و جذابیت بررسی می‌کنیم. از این منظر، تنظیم عواطف نه به‌معنی کنترل هیجان‌ات، بلکه فرایند داشتن هیجان‌اتی است که شخص می‌خواهد و نداشتن هیجان‌اتی که نمی‌خواهد. استدلال می‌کنیم که پذیرش دیدگاه تنظیم عواطف به فهم رفتار انسان و تعامل زوجین به‌شکل مشهودتر و عینی‌تر کمک می‌کند. از این رو به‌نظر ما تعارض زوجین از شکست‌ها در خودتنظیمی^۴ یا دیگرتنظیمی^۵ عواطف ناشی می‌شود. ما برای زوج‌درمانی به‌دنبال راه‌هایی می‌گردیم که به زوج و هر فرد کمک کند هیجان‌ات خشم، اندوه، ترس، شرم و به همین ترتیب عشق و دیگر هیجان‌ات

1. Buber
2. affect
3. motive
4. self-regulation
5. other-regulation

۱. نشان‌دهندهٔ پیشینهٔ گرینبرگ و گلدمن

2. dynamics of emotion, love, and power

به گذشته‌ها - اغلب دوران کودکی، آسیب‌ها و خودتسکینی برخی از رنج‌های ناشی از آن‌ها (گرینبرگ و پایویو، ۱۹۹۷، آ. ۱۹۹۷؛ گرینبرگ، ۲۰۰۲، ب. ۲۰۰۲)، نیز در کار با زوجین مهم است، به خصوص برای اطمینان از وقوع تغییرات پایدار. این یافته به‌ویژه در تحقیقات گاتمن^۱ مشهود است که دریافت خودتسکینی عنصر مهمی در حفظ ازدواج است (۱۹۹۹). از این رو، ما نیز به‌منظور شکل‌دادن به رویکردی جامع‌تر، ترکیب هم‌زمان خودتسکینی و دیگرتسکینی^۲ را پیشنهاد می‌کنیم.

تنظیم عواطف و سه انگیزه اصلی

در این کتاب، از تنظیم عواطف صحبت می‌کنیم که با سه نظام انگیزشی^۳ اصلی در زوج‌درمانی، یعنی دل‌بستگی و هویت و جذابیت، مرتبط است. به‌نظر ما محوریت این نیازهای ارتباطی در تعارضات زناشویی، درمانی را می‌طلبد که بر تمرکز روی سه مجموعه مرتبط از هیجان‌ات تأکید کند؛ یعنی ترس - اضطراب، شرم - ضعف، و لذت - عشق، به‌اضافه سه شکل پاسخ در رابطه: مراقبت - آسودگی، همدلی - اعتباربخشی، و محبت - دوست‌داشتن.

دل‌بستگی و ارتباط

جانسون (برای نمونه بنگرید به جانسون، ۲۰۰۴) مطالب زیادی درباره اهمیت دل‌بستگی و نقش آن در زوج‌درمانی هیجان‌محور نوشته است و ما نیز اهمیت آن را در زوج‌درمانی کاملاً تأیید می‌کنیم. اگرچه ما هنوز پیوند دل‌بستگی و امنیت را که فراهم می‌کند دغدغه اصلی بیشتر زوج‌ها می‌دانیم، این نوع پیوند را شکل اصلی تنظیم هیجان در نظر می‌گیریم که در برانگیختگی هیجانی^۴ و روی آوردن^۵ و اجتناب کردن^۶ حکمفرماست - نه مجموعه‌ای از سبک‌های^۷ تعاملی یا عشق. در این کتاب از دل‌بستگی بیشتر از این صحبت نمی‌کنیم،

مثبت را تنظیم کند. بنابراین چارچوب کاری اولیه زوج‌درمانی هیجان‌محور از بهبود دیگرتنظیمی عواطف را با گنجاندن کار بر افزایش خودتنظیمی عواطف بسط می‌دهیم. سپس کار روی تغییر شکل رنج ناشی از نیازهای برآورده‌نشده در کودکی بدان افزوده می‌شود. بیشتر پاسخ‌های زمان حال به ابراز نیازهای برآورده‌نشده برای نزدیک شدن و اعتباربخشی در بزرگسالی، کانون پژوهش‌های ما در زوج‌درمانی بوده است. ما این موضوع افزوده را تشریحی می‌دانیم از آن چیزی که همیشه در این رویکرد مستتر بوده است و اکنون شفاف‌تر در این کتاب بیان می‌شود.

در طول دهه‌های گذشته، در تلاش‌هایمان برای شکل‌دادن به یک رویکرد جامع درمانی هیجان‌محور به کارکرد انسان (آر. ان. گلدمن و گرینبرگ، ۱۹۹۵، ۱۹۹۷؛ گرینبرگ، ۲۰۰۲؛ گرینبرگ و جانسون، ۱۹۸۸، آ. ۱۹۸۸؛ گرینبرگ و پایویو^۱، ۱۹۹۷؛ گرینبرگ، رایس و الویت^۲، ۱۹۹۳؛ گرینبرگ و سفران، ۱۹۸۶؛ گرینبرگ و واتسون^۳، ۲۰۰۶)، محور تغییر فرد را یافتیم: توانایی اشخاص افسرده، مضطرب و دچار ضربه‌های روانی^۴ در دستیابی به طرح‌واره‌های^۳ هیجانی غیرانطباقی زیربنایی^۴ و یادگیری خودتسکینی^۵ و تنظیم عمیق‌ترین ترس‌ها، شرم، و خشم درونی - در کنار توانایی تغییردادن این هیجان‌ات از طریق دست‌یافتن به منابع درونی خویشتن. نتیجه آن‌که در زوج‌درمانی، رسیدگی به رنج ناشی از نیازهای برآورده‌نشده گذشته و آموختن خودتسکین‌دهی در مواقعی در ایجاد رضایت از رابطه احتمالاً به اندازه تسکین آشفته‌گی‌های فردی اهمیت دارند. در تلاش برای کاستن از مشکلات زوجین دریافتیم برای بازسازی پیوند عاطفی، لازم است احساسات زیربنایی نیازهای برآورده‌نشده بزرگسالی آشکار شوند و پاسخ‌دهی و تسکین‌بخشی همسری پاسخگو و آرام‌کننده برای ایجاد صمیمیت و به‌رسمیت شناخته‌شدن اهمیت زیادی دارد (گرینبرگ، فورد^۶، آلدن^۷، و جانسون، ۱۹۹۳؛ گرینبرگ و جانسون، ۱۹۸۶، آ. ۱۹۸۶، ب. ۱۹۸۸). با وجود این، توانایی پرداختن

1. Paivio
2. traumatized
3. schemes

۴. core belief: در بعضی متون، باورهای هسته‌ای یا مرکزی ترجمه شده است، ولی مترجمان معادل باورهای زیربنایی را به‌کار می‌برند که به معادل انگلیسی آن یعنی foundation نزدیک‌تر است.

5. self-soothe
6. Ford
7. Alden

1. Gottman
2. other-soothing
3. motivational system
4. emotional arousal
5. approach
6. avoidance
7. styles

هیجان

رخدادهای هیجانی... قدرت بسیار زیادی در شکل دادن مجدد به حالت‌های روانی ما دارند. شیوه‌های ناگهانی و انفجاری که عشق، حسادت، گناه، ترس، پشیمانی، یا خشم بر فرد غالب می‌شوند برای همه شناخته شده‌اند. امید، شادی، اطمینان خاطر، آسایش... به یک اندازه انفجاری‌اند. هیجاناتی که به شکل انفجاری می‌آیند به ندرت چیزها را به همان شکل که بودند باقی می‌گذارند.

— ویلیام جیمز^۱ (۱۹۰۳، ص ۱۹۸)

اگر می‌خواهیم به هیجان‌ات دست یابیم و آن‌ها را ابراز و تنظیم کنیم، لازم است از ماهیت و کردار آن‌ها آگاه باشیم. اساس عواطف عصبی-شیمیایی^۲ و فیزیولوژیک^۳ است. افراد عواطف را درون بدن خود احساس می‌کنند. تولید و تفسیر آگاهانه احساسات و افکار بعداً اتفاق می‌افتد. به موازات رشد انسان، عواطف در قالب هیجان‌های متفاوت سازمان می‌یابند. از همه مهم‌تر، هیجان‌ات گرایش عمل^۴ برای ارتباط‌اند. هیجان‌ات در مرز بین موجود زنده و محیط رخ می‌دهند و گرایش عمل‌آنی و انطباقی پدید می‌آورند. هنگامی که به افراد حمله می‌شود احساس ترس می‌کنند و ترس آن‌ها را به فرار یا دفاع از خود

1. William James
 2. neuro-chemical
 3. physiological
 4. action tendency

وامی دارد. وقتی با افراد غیر منصفانه رفتار شود عصبانی می‌شوند و برای حفظ قلمرو قد علم می‌کنند.

هیجان‌ات به معنای ارتباط نیز هستند. اصلی‌ترین نظام علامت‌دهی^۱ انسان‌ها هیجان‌اتند و به تعیین‌کننده‌ترین اجزای رابطه تعاملی شکل می‌دهند. از همان هنگام که انسان از هیجان‌اتی که با آن‌ها به دنیا می‌آید برای تعامل با دیگران استفاده می‌کند، تغییرات حیاتی در آن‌ها شروع می‌شود. هیجان‌ات به علامت‌ها^۲ و پایه‌ای برای نخستین تعاملات افراد تبدیل می‌شوند. علائم با اعمال تفاوت دارند. به موازات این‌که هیجان‌ات شدیدتر تلطیف شوند و بیشتر تحت کنترل قرار گیرند، فعال‌شدن آن‌ها دیگر منجر به اقدام فیزیکی مستقیم نشده، به علائم تبدیل می‌شوند. از این رو هیجان‌ات اساسی اصلی، با رشد و تجربه‌های تعاملی، به سرعت به علائم هیجانی و در نتیجه بخشی از الگوی تعامل تبدیل می‌شوند.

در زوجین، ارتباط هیجانی نه فقط در سطح کلامی^۳ و هشیار^۴، بلکه به صورت غیرکلامی^۵ نیز رخ می‌دهد و قویاً متأثر از فیزیولوژی است. زوجین در سطح ضربان قلب، تنفس، تعریق، و سلامت جسمی یک‌دیگر تأثیر می‌گذارند. زمانی که دو نفر به شکلی صمیمانه ارتباط برقرار می‌کنند، تمامی انواع واکنش‌های عصبی شیمیایی رخ می‌دهند. زوجین صمیمی بدون آن‌که بدانند، فوران‌های کوچکی از انتقال‌دهنده‌های عصبی^۶ را در یک‌دیگر تولید و در نتیجه پیام‌هایی را در سراسر بدن همسر منتشر می‌کنند. محبت با لذت همراه می‌شود، و نگاه یا تماس شخص مورد علاقه اندورفین‌ها^۷ را به سفری پیچیده در بدن شخص می‌فرستد. این سفر لذت‌بخشی خاصی دارد چراکه اندورفین‌ها مخدرهای طبیعی‌اند که درد را از بین می‌برند و تولید لذت می‌کنند. با این حال، زمانی که افراد موضع‌گیری یا ابراز خصومت کنند، تستوسترون^۸ و آدرنالین^۹ و

1. signaling system
2. signals
3. verbal
4. conscious
5. nonverbal
6. neurotransmitters
7. endorphins
8. testosterone
9. adrenaline

کورتیزول^۱ همگی افزایش می‌یابند؛ عضلات تنیده می‌شوند؛ و قلب تندتر می‌زند. رابطه بوضوح به معنای ازدواج مواد شیمیایی و گیرنده‌های^۲ عصبی است (آکرمن^۳، ۱۹۹۵).

هیجان‌ات علاوه بر گرایش عمل و برقراری ارتباط، معنأ^۴ را هم مشخص می‌کنند؛ یعنی اهمیت یک موقعیت را برای سلامت فرد ارزیابی می‌کنند. به بیان روان‌شناختی، هیجان‌ات به واسطه ارزیابی‌های خودکار از موقعیت و در ارتباط با نیازها، اهداف و نگرانی‌های شخص تولید می‌شوند (فریجدا، ۱۹۸۶؛ گریبگ، ۲۰۰۲). به عبارت ساده‌تر، هیجان‌ات به افراد می‌گویند مسائل برای آن‌ها خوب یا بدند و آیا به همان شکل که باید پیش می‌روند یا نه. هیجان‌ات معیار اساسی وجود یک رابطه‌اند، و همان‌طور که گفتیم، در این کتاب تمرکز ما بر چگونه کار کردن با هیجان‌ات متفاوت به منظور ارتقای روابط و حل تعارضات است.

هیجان‌ات، وقتی آگاهانه باشند، به افراد درباره وضعیت پیوندهای صمیمانه آنان اطلاعات می‌دهند، و به آن‌ها می‌گویند که آیا پیوندهایشان در وضعیت خوبی قرار دارند. از هم گسیخته شده‌اند، یا نیاز به رسیدگی دارند. «خود»، زمانی که دیگری ببیند و تأیید کند، احساس اهمیت و قدرت می‌کند؛ اما در مقابل، اگر تحقیر یا نادیده گرفته شود احساس تهی بودن و ضعف می‌کند. افراد زمانی که همه چیز بین آن‌ها و شرکای صمیمی‌شان خوب پیش می‌رود آرام‌اند و احساس خوبی دارند. اما اگر رابطه آشفته شود احساس بدی پیدا می‌کنند و ناامید می‌شوند، که این به آن‌ها علامت می‌دهد برای ترمیم گسست در فضای رابطه وارد عمل شوند. هیجان‌ات زوجین را به هم پیوند می‌دهند، اما به همان نسبت می‌توانند رشته پیوند آن‌ها را پاره کنند.

هیجان‌ات در این‌که افراد به چه چیز توجه کنند و آن چیزهایی را که می‌بینند چگونه تفسیر کنند اثرگذارند. از آن‌جا که هیجان‌ات هم در ارزیابی^۵ هم در برانگیخته شدن^۶ هر دو تیمکرة راست و چپ نقش دارند، در جنبه‌های بسیاری از شناخت، از ادراک^۷ گرفته

1. cortisol
2. receptor
3. Ackerman
4. meaning
5. appraisal
6. arousal
7. perception