

## فهرست مطالب

..... سخن مترجمین	۸
..... مقدمه نویسنده	۱۲
..... مقدمه دکتر دایانافوشا	۱۶
<b>فصل اول / آشنایی با مثلث تغییر</b>	
..... این کتاب برای شما چه خواهد کرد	۳۴
..... داستان من	۳۵
..... مبانی مثلث تغییر	۴۳
..... چقدر با هیجان‌ها راحت هستید؟	۵۲
.....	۷۲
<b>فصل دوم / رهاسازی هیجان‌های اصلی</b>	
..... حمله و حشت زدگی، اضطراب، و اندوه‌فران	۷۶
..... در هر سنی می‌توان تغییر کرد: علوم اعصاب و انعطاف‌پذیری عصبی	۷۷
..... تمرین: کند شدن	۱۰۳
.....	۱۱۵
<b>فصل سوم / شناسایی تروما</b>	
..... سارا: افسردگی و عبور از تعارض	۱۲۴
..... همه ما کمی تروما دیده هستیم: تروماهای کوچک و بزرگ	۱۲۵
..... ما ذاتاً آماده ارتباط هستیم: علم دلبستگی	۱۵۲
..... تمرین: مهرورزی بدن به خود	۱۶۴
..... تمرین: والدگری برای خود	۱۷۷
.....	۱۷۹
<b>فصل چهارم / هیجان‌های اصلی</b>	
..... غیظ بانی	۱۸۲
..... همه چیزهایی که باید در مورد هیجان‌های اصلی بدانیم	۱۸۳
.....	۲۱۶

۲۲۹.....	تمرین: دقت به تجربه‌های درونی.....
۲۳۶.....	تمرین: یافتن هیجان‌های اصلی.....
۲۳۸.....	<b>فصل پنجم / هیجان‌های بازدارنده</b> .....
۲۳۹.....	اضطراب اجتماعی اسپنسر.....
۳۰۰.....	تمرین: کار کردن روی اضطراب، شرم، و احساس گناه.....
۳۰۳.....	تمرین: پیام‌های شرم آور.....
۳۰۷.....	تمرین: بایدهایی که روزانه با مواجه می‌شویم.....
۳۱۰.....	تمرین: احساس گناه.....
۳۱۳.....	هیجان‌های شفابخش شادی، قدردانی، و افتخار به خود.....
۳۲۰.....	تمرین: شادی، قدردانی، و افتخار به خود.....
۳۲۴.....	<b>فصل ششم / دفاع‌ها</b> .....
۳۲۵.....	داستان ماریو: از تروما تا آرامش.....
۳۴۳.....	دفاع‌ها.....
۳۵۴.....	تمرین: پیدا کردن دفاع‌های خود.....
۳۵۸.....	<b>فصل هفتم / گشودگی</b> .....
۳۵۹.....	بازگشت سارا: اصالت و گشودگی.....
۳۷۱.....	خود، گشودگی، و صفات گشودگی.....
۳۸۱.....	تمرین: یافتن صفات گشودگی.....
۳۸۵.....	تمرین: ترسیم مثلث تغییر خود.....
۳۸۸.....	تمرین: به کار بستن مثلث تغییر.....
۳۹۲.....	سخنان پایانی.....
۳۹۶.....	ضمیمه.....
۳۹۸.....	مقاله هیلاری جیکوبز هندل در روزنامه نیویورک تایمز به تاریخ ۱۰ مارس ۲۰۱۱.....
۴۰۴.....	فهرست واژه‌های حسی و هیجانی.....
۴۱۲.....	یادداشت‌های نویسنده.....
۴۲۸.....	درباره نویسنده.....
۴۳۰.....	واژه‌نامه.....

سخن مترجمين

---

«مشکل همیشه افسردگی نیست»، فرصتی است برای کاوشی عمیق‌تر در هیجان‌هایمان؛ و هر آنچه برای فرار و دوری از انجام می‌دهیم. هیجان، موضوعی است که هیچ انسانی با آن بیگانه نیست و آن را در لحظه لحظه زندگی‌اش تجربه می‌کند. نقش هیجان‌ها در درمان‌های روان‌شناختی پراهمیت است. در این کتاب خواننده با نقش پررنگ احساسات در جلسه درمان آشنا می‌شود. روایت نویسنده از جلسات درمان، این تصویر را ملموس‌تر و روشن‌تر می‌سازد. با این همه، شاید مهم‌ترین پیام کتاب، چه برای روان‌درمانگران و چه برای هر مخاطبی، «به رسمیت شناختن هیجان‌هایمان» باشد. مثلث تغییر، روشی است برای پویای هیجان‌ها؛ و امید است که پس از آشنایی با آن، با آسودگی بیشتری پای در این دریا بنهیم.

نویسنده این اثر، تلاش کرده است کتاب برای تمام مخاطبان، و نه منحصراً روان‌درمانگران، خواندنی و مفید باشد. ارمان این تلاش، خوانش قابل‌فهم‌تری از برخی مفاهیم روان‌شناختی است؛ که لاجرم با ساده‌سازی نیز همراه شده است. در همین زمینه، نویسنده توضیحات و یادداشت‌هایی را در انتهای کتاب ذکر کرده است؛ که مطالعه موازی، تصویر دقیق‌تری برای خواننده به دست می‌دهد.

تجربه‌های هیجانی ما، به اندازه‌ای مشترک‌اند که می‌دانیم در مورد یک چیز صحبت می‌کنیم، و به اندازه‌ای منحصربه‌فردند که می‌دانیم هر فرد می‌تواند تجربه متفاوتی از داشته باشد. زبان فارسی، گنجینه‌ی واژگان غنی و دل‌نشینی برای بازشناسی و ابراز هیجان‌ها در اختیار ما می‌گذارد. کاوش در این گنجینه و هویدا ساختن گهرهای آن برای فارسی‌زبانان امروز، گامی است که می‌تواند فهرست واژه‌های حسی و هیجانی پایان این کتاب و متن‌های مشابه را پربارتر، گویاتر، و مؤثرتر سازد.

ترجمه‌ی این اثر، با لطف و توجه دکتر قربانی و همراهی دکتر ربیعی به ثمر نشست. از ایشان، و تمام افرادی که ما را در این ترجمه یاری نمودند، صمیمانه و قلباً متشکریم.



مقدمه نویسنده

---

از صمیم قلب مفتخرم که اثر من برای مخاطب ایرانی ترجمه می‌شود. در نگاه من، جهان و انسان‌ها همگی به هم مرتبط هستند، و اساساً ما بیش از آن‌که از هم متفاوت باشیم، شبیه یکدیگریم. وقتی به ایران فکر می‌کنم، مردم، خانواده‌ها، و مجموعه‌ای از جوامع با سنت‌های غنی و متنوع به ذهن من می‌آیند. ایران در فکر من، منظره‌ها و چشم‌اندازهای زیباست. همه ما مردم زمین صرف‌نظر از این که کجا زندگی می‌کنیم، انسان هستیم: انسان‌های شگفت‌انگیز و عمیقاً ناقصی که امید به یک زندگی خوب بسته‌ایم. زیست‌شناسی به خوبی نشان می‌دهد که ما چقدر شبیه یکدیگریم و چطور هیجان‌های نهادینه در وجودمان بین ما مشترک و پیش‌بینی‌پذیر هستند. خواه در ایران، خواه در ایالات متحده آمریکا، همه ما غم، خشم، ترس، و مانند این را تجربه می‌کنیم. همه ما نیازمند احساس امنیت، دوست‌داشته‌شدن، قدردانی، و احترام برای خود حقیقی‌مان هستیم، تا حال و عملکرد بهتری داشته باشیم. اما چه غم‌انگیز که در جهانی زندگی می‌کنیم که قطبی شده است و توسط کسانی اداره می‌شود که از قدرت سوء استفاده می‌کنند. ذهن ما در شرایط تهدیدآمیز، ما را به افکار و رفتارهای افراطی می‌کشاند. در سطح جهانی نیز، تهدید به تعارض‌هایی می‌انجامد که در این عصر مدرن،



نیازی به آنها نیست. در سطح فردی، ندانستن این که هیجان‌ها در ذهن و بدن ما چگونه عمل می‌کنند، زمینه‌ساز بیماری‌های روانی است. وقتی انسان‌ها از هیجان‌هایشان بترسند، یا آنها را سرکوب می‌کنند، یا براساس آنها به شیوه مخربی رفتار می‌کنند. این جریان به افسردگی، پرخاشگری، و مشکلات دیگری می‌انجامد که نتیجه دفن شدن هیجان‌ها هستند. آموزش و دانش‌افزایی، افزایش مهارت‌ها، و فنون موجود، قدرت پیش‌گیری، تسهیل، و التیام افسردگی، اضطراب مزمن، و مشکلات دیگر را به ما می‌دهد. اگر بنا باشد با هم کنار بیاییم، زمینه‌های مشترکمان را پیدا کنیم، و به‌عنوان ساکنین زمین در کنار هم پیش برویم، آموزش هیجان‌ها یک ضرورت است؛ ضرورتی که من برایش شور و شوق دارم چون می‌دانم آگاهی از هیجان‌ها، کلیدی به آرامش درون و صلح بیرون است. وقتی که یکدیگر را بفهمیم، می‌توانیم دفاع‌هایمان را کنار بگذاریم. می‌توانیم همراه با انسان‌های دیگر، به شیوه‌های سازنده‌ای به سوی ایجاد امنیت و آرامش برای همه پیش برویم. آموزش هیجان‌ها حق همه انسان‌هاست. تسهیم اطلاعاتی که می‌تواند مایه دگرگونی زندگی‌ها و حتی جهان باشد، با مردم نیکوی ایران، برای من دل‌پذیر و لذت‌بخش است.

ارادتمند و دوست‌دار شما  
هیلاری جیکوبز هندل



مقدمه دکتر دایانا فوشا

---

به عنوان مبدع AEDP (روان‌درمانی پویایی تجربه‌مدار شتاب‌یافته) که نوعی درمان مبتنی بر شفا، التیام، بهبودی و دگرگونی است، اثر «مشکل همیشه افسردگی نیست» هیلاری جیکوبز هندل را با بیم و امید توأمان، در دست گرفتم.

کتاب را با امید در دست گرفتم چون آن چه در دست من بود، می‌توانست گام بلندی در مسیر کارهای من برای کمک به تغییر انسان‌ها باشد. این بار این تغییر صرفاً به واسطه درمانگرانی که کتاب را می‌خواندند اتفاق نمی‌افتد، بلکه تغییر مستقیماً با ارائه «فنون کوزه‌گری» و ملموس‌تر کردن ایده‌های AEDP برای طیف عمومی‌تری از مخاطبان انجام می‌شود. با قابل‌فهم‌تر کردن ایده‌های AEDP این کتاب می‌تواند برای خیلی‌ها مفید باشد؛ چه کسانی که تحت روان‌درمانی هستند (با هر نوع درمانگر)، و چه کسانی که نیستند. چنین چشم‌اندازی مسرت‌بخش بود.

اما کتاب را از آن جهت با بیم در دست گرفتم چون ثمره زندگی من تا آن روز، حالا به شکل یک «کتاب خودیاری» درآمده بود: نکند حق AEDP را ادا نکرده باشد؟! نکند اصل مطلب AEDP مغفول مانده باشد؟!!

نکند ایده‌های پیچیده AEDP در حد تک‌جمله‌های پندآموز سخیف<sup>۱</sup> تنزل پیدا کرده باشد، و سال‌ها تلاشی که صرف ایجاد یک درمان شسته‌رفته تغییردهنده التیام‌بخش شده بود را بر باد بدهد؟! جدای از این اضطراب‌ها، هیلاری همکاری بود که من ارتباط خوبی با او گرفته بودم. نکند در این موقعیت معذب‌کننده قرار بگیرم که از آنچه نوشته است خوشم نیاید؟ یا، آیا حالا که فهم دیگران از AEDP دیگر از دستان من فراتر رفته بود، ممکن بود با نسخه‌هایی از آن روبه‌رو شوم که به نظر خودم اشتباه می‌آیند؟ اما خاطر من آسوده بود چون نه تنها هیلاری جیکوبز هندل را انسانی پرمایه و درمانگری ماهر می‌دانستم، بلکه پیش‌تر دو مقاله نیز از او در نیویورک تایمز در مورد کاربردهای AEDP خوانده بودم که مرا به تحسین واداشته بود. همان دو مقاله ساده و کوتاه به خوبی نشان می‌دادند که او چطور به طرز رشک‌برانگیزی می‌تواند هم ساده و موجز بنویسد، و هم حق مطلب را ادا کند.

به محض اینکه شروع به خواندن کردم، نفسم سر جایش آمد، بدنم رهاتر شد و ذهنم را به کتاب سپردم. آنچه می‌خواندم، دقیق و صحیح بود. دیگر آسوده‌خاطر شده بودم، چون اوضاع بر وفق مراد بود.

هرچه می‌خواندم، با هر فصل و با هر داستان، بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گرفتم. حالا AEDP زندگی خودش را داشت، از من جدا شده بود. استقلال AEDP از خودم را پیش‌تر با کارهای همکارانم در انجمن روان‌درمانی پویشی تجربه‌مدار سریع تجربه کرده بودم؛ آن‌ها ابعاد AEDP را گسترانده بودند. اما هیلاری یک نسل جدیدتر بود؛ کسی که توسط یکی از همکاران من آموزش دیده، برای خودش سبک پیدا کرده بود و حالا

۱. superficial fortune-cookie wisdom جملات یا پیش‌بینی‌های پندآموز مبهم و عامیانه‌ای هستند که میان کلوچه می‌گذارند و شما شانس‌ی یکی را برمی‌دارید. شاید در ایران شبیه تفسیرهای عامیانه‌ای باشد که پایین اشعار حافظ نوشته می‌شود- مترجمین.

داشت با این کتاب ثمره‌اش را فراتر از درمان‌جویانش، به طیف وسیعی از مردم می‌رساند. «در گلویم بغضی داشتم و یک احساس سبکی در سینه‌ام پیدا شده بود». انتقال بین نسلی، شروع شده بود.

شاید دقت کرده باشید که من یکی از جملات بند پیش را در گیومه گذاشته‌ام. آن جمله، وصف احساس‌های هیجانی یا حس‌های تنانه همراه با هیجان‌هاست. هیجان‌ها و حس‌های تنانه، آینه احوال‌گوی ما هستند و با خردی از جنس طبیعت به ما می‌گویند چه چیزی برای ما و اطرافیانمان مهم است. هرچه در صفحات این کتاب پیش بروید، بیش‌تر می‌آموزید که چگونه می‌شود از ثمرات هیجان‌ها بهره برد، این‌که هیجان‌ها چه راهنماهای قدرتمندی می‌توانند برای ما باشند، آنها می‌توانند به ما نشان دهند که از چه طریقی زخم‌های کهنه‌مان شفا می‌یابند، و با کدام گام‌ها می‌توانیم احساس کنیم که در زندگی خود، شاد و مؤثر هستیم. هیلاری خیلی خوب توانسته است از پس آموزش هیجان‌ها و دفاع‌هایی که هیجان‌ها پشتشان پنهان می‌شوند، بر بیاید. او با شرح حال درمان‌جویانش، ضرر قطع تماس از هیجان‌های سازگارانه‌مان، و سود هضم و پردازش آنها را برای ما روشن می‌کند. آن عبارت درون گیومه هم، نقطه شروع هضم و پردازش تمام تجربه من از کتاب در دستم بود.

ما یک جمله پرتکرار در AEDP داریم: آنچه نهان است را آشکار کن، و آنچه آشکار است را تجربه کن. من هم در این مقدمه نهان را آشکار می‌کنم و به شما اصول اساسی AEDP را می‌گویم تا در کار بالینی هیلاری، واضح‌تر شوند. امیدوارم آن‌چه از AEDP می‌گویم برای درک زیربنای تجربه‌هایی که قرار است در کتاب بخوانید کنید، کافی باشد. پس برویم که آن‌چه را در رابطه با برخی اصول اساسی AEDP نهان است آشکار کنیم.

### شفایابی از ثانیه صفر: غریزه‌های به اسم تحول خواهی

نخستین ایده پیش‌برنده AEDP این است که التیام و بهبودی، صرفاً نتیجه مطلوب درمان نیست که در پایان کار قرار است به دست بیاید؛ بلکه ظرفیتی است که از ابتدا وجود دارد. التیام، به سامان‌شدن، رشد، و دگرگونی در وجود ما نهاده است. این‌ها که می‌گویم استعاره‌ی یا بازی با کلمات نیستند، بلکه واقعیتی هستند که آن را تحت عنوان «انعطاف‌پذیری عصبی» هم می‌شناسیم.

وقتی که حتی تا حدی احساس ایمنی داشته باشیم، میل به بهبودی و بهزیستی پیدا خواهیم کرد. بر خلاف پیش‌تر درمان‌ها که بر آسیب‌شناسی روانی<sup>۱</sup> تمرکز دارند، AEDP نه بر آنچه ایراد دارد، بلکه بر آنچه درست است تمرکز می‌کند. درمان‌گران AEDP همیشه در جست‌وجوی این میل به بهبودی هستند؛ میلی که ما برایش نام ویژه‌ای هم ساخته‌ایم: «تحول‌خواهی»<sup>۲</sup>. من تحول‌خواهی را که نیروی پیش‌برنده درمان است، این‌گونه توصیف می‌کنم:

نیاز به تغییر، یک نیاز اساسی است. ما برای رشد و بهبودی، برای به‌سامان‌کردن خود، و برای استمرار مسیر رشدمان ولو اینکه بازایستاده باشد، زاده شده‌ایم. ما نیاز داریم که خود را بگسترانیم، برهانیم، مرزهای دفاعی‌مان را پایین بیاوریم، و [نقاب] خود دروغین را از صورت برداریم. در حالی که از یک سو تکاپو می‌کنیم تا با بخش‌های منجمد خودمان مرتبط شویم، از سوی دیگر میل عمیقی به شناخته‌شدن و دیده‌شدن هم به ما شکل می‌بخشد. (۱)

روند التیام و بهبودی در انسان همیشه با سرزنده‌تر و پرنرزی‌تر شدن همراه

۱. اختلالات یا بیماری‌های روانی؛ مترجمین.

است؛ همین نکته هم این روند را زیبا و [ادامه‌دانش را] ممکن می‌کند. آن سرزندگی و انرژی‌ای که با شفایابی و بهبودی می‌آید، به وضوح در بدن هم علائمی ایجاد می‌کند. توجه به این علائم کمک می‌کند بروز و تقایم تحول‌خواهانه آنها به سوی شفایابی و بهزیستی را رصد کنیم. ببینیم اگر کوشش و تقایم انسان‌ها را به رسمیت بشناسیم، آنها احساس دیده‌شدن می‌کنند. تغییر و نشانه‌های عاطفی تنانه مثبت آن، که از جنس انرژی و سرزندگی هستند، ترجمه مستقیمی از انعطاف‌پذیری عصبی سازنده در روند درمان هستند: این همان چیزی است که اجازه می‌دهد تجدید سازمان مغز اتفاق بیفتد.

اولویت دادن به آنچه مثبت، آنچه سازگارانه، و آنچه درست و حقیقی به نظر می‌رسد

برای آنکه حتی در میان ناامیدی و ترس هم به دنبال رد پاهای التیام و بهبودی بگردیم، باید گوش به زنگ هر چیزی باشیم که مثبت و سازگارانه باشد، و به نظر درست و حقیقی برسد. «مثبت» در AEDP معنای ویژه‌ای دارد: همان‌طور که از نامش برمی‌آید، هیجان‌های مثبت مانند لذت، سپاس‌گزاری، و شادی را در بر می‌گیرد، ولی فقط محدود به آنها نیست. من نمی‌دانم چقدر تأکید می‌تواند کافی باشد که در AEDP، «مثبت» هر چیزی است که به نظر خود فرد درست و حقیقی برسد. درک این موضوع خیلی مهم است چون بیش‌تر ما برای آنکه در درمان نیاید، می‌ترسیم هیجان‌هایمان را احساس کنیم. همان‌طور که در ادامه کتاب خواهید دید، وقتی ما بالاخره از آن مرزهای محافظتی که در کودکی ساخته‌ایم عبور کنیم، و حقیقتاً هیجان‌های اصلیمان را، ولو خشم یا سوگ، تجربه کنیم، بی‌شک احساس رهایی خواهیم کرد. اما حاصل تجربه هیجان‌های مرتبط با واقعیتی که در آن هستیم، فقط احساس رهایی نیست. در پس آن دیوارها حسی است که



ما، و بدن‌هایمان، مدت‌هاست تشنه احساس کردنش بوده‌ایم: مثل آخیش پس از صاف کردن یک تابلوی کج، بالاخره احساس به‌سامان بودن خواهیم کرد. حالمان خوب می‌شود.

### از تنهایی درآوردن

جان کلام توضیح AEDP از اینکه چرا هیجان‌ها رنج‌آور می‌شوند و متعاقب آن مشکلات هیجانی پدید می‌آیند، تنها ماندن در برابر هیجان‌های توان‌فرساست. هرچه تنهایی ناخواسته‌تر و ناخواستنی‌تر باشد، هیجان‌ها هم توان‌فرس‌تر خواهند بود. پس برای التیام و بهبودی و پردازش سالم هیجان‌هایمان، «بودن با...» اساسی است: یک دیگری مورد اطمینان که در کنارش بودن، حس ایمنی و درک شدن بدهد. وقتی حس نکنیم که تنها مانده‌ایم، وقتی کسی را برای همراهی کنار خود داشته باشیم، سیستم عصبی ما هم ارتقا پیدا می‌کند. ما با داشتن کمک، هم بهتر احساس می‌کنیم و هم بهتر با مسائل کنار می‌آییم. برای همین، یکی از اهداف اساسی درمانگر AEDP، از تنهایی درآوردن درمان‌جو و همراهی با او در مسیر شفایابی و بهبودی‌اش است.

آنچه که در مورد نظریه دلبستگی (۲) و نحوه کار سیستم اعصاب خودمختار (۳) می‌دانیم، موجب شده است که فعال کردن سیستم تعامل اجتماعی [در مغز درمان‌جویان] و ایجاد رابطه و امنیت برای آنها، برای عموم درمانگران تجربه‌مدار اولویت داشته باشد. پژوهش‌هایی که روی دلبستگی انجام شده‌اند، توانسته‌اند مستند کنند که با چه سبک برخوردی از سوی والدین، کودکانی بار می‌آیند که تاب و تحمل مسائل و مشکلات را دارند. درمانگران AEDP هم با الهام از همین پژوهش‌ها، چراغ راهشان را هم‌دلی، مراقبت، اهمیت، بهادادن، ارج‌نهادن، و حضور هیجانی اصیل قرار داده‌اند،

چون بدون اینها کارکردن روی هیجان‌ها کارگر نخواهد افتاد. بر اساس همان قول معروفی که دو سر از یکی بهترند؛ لاجرم دو روان و دو قلب نیز از یکی بهترند. آنچه رویارویی با آن می‌تواند بسیار توان‌فرسا باشد، در کنار یک فرد مهربان و مراقب، خیلی آسان‌تر می‌شود. از تنهایی درآوردن، شرط لازم<sup>۱</sup> AEDP و زیربنای همه کارهایی است که در این کتاب روی هیجان‌ها انجام می‌شود، و هیلاری به زیبایی آنها را شرح داده است.

### اهمیت تعامل مثبت

نظریه دل‌بستگی به ما می‌گوید که تعامل مثبت بین مراقبت‌کنندگان و مراقبت‌شوندگان، لازمه تحول سالم و بهینه مغز در کودکی است. تعامل مثبت یعنی تعاملی که با اهمیت‌دادن، تعامل هیجانی، تماس، ارتباط، کمک، و هیجان‌های مثبت همراه باشد. تعامل مثبت فضای عاطفی مغز را تقویت می‌کند که خود موجب افزایش انعطاف‌پذیری عصبی مثبت می‌شود. این انعطاف، از تولد تا مرگ در زندگی ما نقش دارد. (۴)

روان‌درمانگرانی که خودشان را خشتی نگه می‌داشتند، مدت‌هاست که به تاریخ پیوسته‌اند (البته بیشتر آنها). تأکید درمانگران AEDP بر ارتباط، تعامل هیجانی، و اصالت است. درمانگران AEDP احساس‌های اصیل مراقبت، حمایت، و کمک را ابراز می‌کنند.

### کارکردن روی دریافت عاطفی

مراقبت، همدلی، اهمیت، ارج‌نهادن، و حضور هیجانی اصیل در ایجاد امنیت و ارتباط نقش اساسی دارند. اما، اگر آنچه می‌دهیم دریافت نشود، اصلاً چه فایده‌ای خواهد داشت؟

---

1. sine qua non

در AEDP، نه تنها تأکید داریم که به افراد کمک کنیم هیجان‌هایشان را ابراز کنند، بلکه می‌کوشیم که به افراد کمک کنیم بیاموزند که هیجان‌ها را دریافت نیز بکنند، و از مواهبش بهره‌مند شوند. به بیان دیگر، ما بر تجربه‌های عاطفی دریافتی هم کار می‌کنیم؛ مثلاً اینکه دریافت عشق و علاقه یا فهمیده‌شدن، چه احساسی دارد.

همه ما گرسنه حمایت، مراقبت، و درک‌شدن و تشنه دیده‌شدن، حس‌شدن، شنیده‌شدن، و فهمیده‌شدن هستیم. با این حال وقتی تجربه‌هایی از این جنس ناگهان سر راهمان قرار می‌گیرند، معمولاً پاسخ ما سکوت و عدم اطمینان است. AEDP به انسان‌ها کمک می‌کند بتوانند موانعی را پشت سر بگذارند که در دریافت خوبی‌های روابط خوبشان دارند، و البته که این فرآیند رابطه درمانی را نیز شامل می‌شود. ما به انسان‌ها کمک می‌کنیم در خودشان کاوش کنند که: وقتی مراقبت دیگری را بپذیریم، چه حسی پیدا می‌کنیم؟ فهمیده‌شدن، چه احساسی در بدن ما ایجاد می‌کند؟ در فرآیند همین کاوش است که معمولاً می‌فهمیم چرا آنچه خیلی می‌خواهیم را خیلی هم پس می‌زنیم. با کارکردن روی دریافت عواطف، مراقبت، عشق، همدلی، تحسین، درک و دیده‌شدن می‌توانند واقعاً دریافت و احساس شوند و وقتی احساس شدند، ثمره کاملشان را می‌توان چید. با عشقی ایمن در قلب‌ها و درکی ایمن در دل‌هایمان، می‌توانیم محکم‌تر با چالش‌های هر روزه روبه‌رو شویم.

### لزوم بیش‌ترین بهره‌برداری ممکن از هیجان‌های مثبت

اصول «از تنهایی درآوردن» و «همراهی» فقط برای التیام درد و رنج هیجان‌های منفی و رهایی از آنها نیست. درمانگران AEDP فعالانه، صریح، و تجربه‌جویانه بر هیجان‌های مثبت میان درمانگر و درمان‌جو هم

کار می‌کنند. فراخنای ابرازگری درمانگر از طریق مراقبت، اهمیت دادن، همدلی، و ارتباط گسترش می‌یابد و موجب ابراز آشکارانه شور، شغف، و لذت توسط درمان‌جو می‌شود. به‌وجود آمدن و تجلیل کردن از ویژگی‌ها، نقاط قوت، مهارت‌ها، و دست‌آوردهای مثبت درمان‌جو در روند درمان، و اطمینان یافتن از اینکه درمان‌جو می‌تواند آنها را بپذیرد، بر اثربخشی درمان AEDP می‌افزاید.

پردازش کامل هیجان‌های رنج‌آور: «هیچ چیزی با احساس بد تمام نمی‌شود»

«هیچ چیزی با احساس بد تمام نمی‌شود» نقل قولی است از یوگن گندلین، یکی از بهترین درمانگران تجربه‌مدار و مبدع روشی به نام «به کانون بردن» (۵). این عبارت، نام مقاله‌ای هم هست که من نوشته‌ام، و موضوع آن کمک کردن به کسانی است که درگیر هیجان‌های بسیار شدید هستند (۶). هیجان‌ها به واسطه سالیان سال تکامل در ما نهادینه شده‌اند، و هدفشان ترساندن، فرسودن، یا به وحشت انداختن ما درباره از دست دادن کنترل اوضاع نیست. هیجان‌ها در مغز و در بدن و سیستم اعصاب ما نهادینه شده‌اند تا در کنار آمدن با محیط و افزایش سازگاری‌مان به ما کمک کنند. اگر به خودمان اجازه بدهیم که هیجان‌ها را هرچقدر هم ترسناک به نظر برسند هضم و پردازش کنیم، حتماً ما را در موقعیت بهتری قرار می‌دهند: هیجان سوگ ما را به پذیرش می‌رساند؛ هیجان خشم ما را به تجربه قدرت، ابراز وجود، و توان‌مندی در دفاع از خودمان و آنچه که عادلانه و درست است می‌رساند؛ ترس ما را به جست‌وجوی امنیت می‌رساند؛ شادی ما را به سرزندگی، انرژی، و رغبت بیش‌تر برای چشیدن طعم زندگی می‌رساند. آنچه گفته شد، یکی از اصول کار تجربه‌مدار روی هیجان‌هاست: حاصل

پردازش کامل هر هیجان اصلی، گنجینه‌ای است از تاب‌آوری، شفافیت، و آگاهی از چیزهایی که اعمال ما را سنجیده‌تر می‌کنند.

فنونی که هیلاری در این کتاب توضیح داده است به شما کمک می‌کند دقیقاً همین کار را بکنید. حتی اگر تحت درمان نباشید هم، این کتاب می‌تواند شما را از تنهایی در بیاورد و به شما پیام‌زد چگونه از پس موانع و ممانعت‌ها بریابید، و احساس اصیل خودتان را بشناسید. پس از شناختن احساس‌های عمیق، آنها راه جام شراب خلوص را به شما نشان خواهند داد.

لزوم پردازش کامل هیجان‌ها، وجه مشترک همه درمان‌های تجربه‌مدار است: EMDR (حساسیت‌زدایی و بازپردازش با حرکات چشم)، سیستم‌های خانوادگی درونی (IFS)، گشتالت، به کانون بردن، تجربه بدن‌مند، روان‌درمانی حسی-حرکتی، هیجان‌مدار، و غیره.

حقیقتاً هم وقتی هیجان‌ها کامل پردازش شدند، به دنبال خود تمایل به رفتارهای سازگارانه، تاب‌آوری بیشتر، و شفافیت افزون‌تر در مورد آنچه که نیاز داریم و آنچه باید بکنیم، می‌آورند. هیجان‌هایی که کامل پردازش می‌شوند، با هدف‌بخشیدن به سیستم آن را پرانرژی می‌کنند. وقتی پردازش به انتهای خود می‌رسد، عواطف مثبت به دنبالش می‌آیند و این‌گونه از حال بد به حال خوب می‌رسیم. همان‌طور که گفتیم، پردازش احساس‌های خوب به اندازه پردازش احساس‌های بد، مهم است.

### فراپردازش تجربه دگرگونی

اگر گام اول درمان را عبور از دفاع و اضطراب در نظر بگیریم، و گام دوم را تلاش برای التیام رنج و رسیدن به بهره‌وری و تاب‌آوری بیشتر، در AEDP گام سوم هم وجود دارد!

گام سوم AEDP پردازش فرادرمانی (یا کوتاه‌تر «فراپردازش») است،

که شامل تمرکز تجربه مدار بر هیجان‌های مثبت پایه‌ای هیجان‌های منفی با همان روش‌مندی و تفصیل است. (۷) همان‌طور که کارکردن روی هیجان‌های منفی، باعث می‌شود آنها به اعمال سازگارانه‌ای برای ما تبدیل شوند؛ کارکردن روی هیجان‌های مثبت هم با تغییر به سوی داشتن حال بهتر، بهبودی، و دگرگونی همراه است، و برای خودش گام مستقلی محسوب می‌شود. فرآیند آرزو در امتداد پردازش هیجان‌های تروما قرار می‌گیرد، و بذری تغییر می‌شود که از آن پردازش به دست آمده را در خاک می‌کارد. (۸) بدین طریق است که این فرآیند موجب تجدید سازمان مغز، و تعمیق و بسط تاب‌آوری و بهزیستی ما می‌گردد.

تمرکز سیستماتیک AEDP بر لزوم تجربه احساس‌های خوب و تجربه دگرگونی، نوعی بسط، تعمیق، و غنابخشی به بهزیستی است.

### عواطف دگرگونی

تجربه ما با فرآیند آرزو نشان می‌دهد که غور در تجربه‌های هیجانی مثبتی که به دنبال بهبود حال ما می‌آیند، خودش موجب تجربه‌های دگرگون‌کننده بیشتر می‌شود. برایمان آشکار شده است که هر تجربه دگرگونی جدید با هیجان خاص خودش نیز در هم تنیده است. ما این هیجان‌های مثبت را عواطف دگرگونی می‌نامیم. رویکرد AEDP به عواطف دگرگونی، پرداختن جزئی و سازمان‌یافته است. همان‌طوری که هیجان‌های اصلی ما را نسبت به آنچه پیش روی خود داریم آگاه می‌کنند و بسته به نوع چالش فرق دارند (مثلاً ترس هیجانی است برای خطر، و سوگ هیجانی است برای فقدان)؛ عواطف دگرگونی هم ما را نسبت به تغییرات مثبت مهم درونمان آگاه می‌کنند. با توجه کردن به این تغییرات مثبت، می‌توانیم آنها را تحکیم ببخشیم و بهره بیشتری از آنها ببریم، و این‌گونه بر غنای

زندگی‌های خود بیفزاییم. اگر از راه عواطف دگرگونی به این تغییرات مثبت توجه کنیم، می‌توانیم آنها را تحکیم کنیم و از آنها برای غنی‌تر کردن زندگی مان بهره ببریم. (۹)

عواطف دگرگونی شامل و نه محدود به این موارد می‌شوند: عواطف مسرت‌بخش شادی، اطمینان، و افتخار؛ عواطف بیم‌آور همراه با آسیب‌پذیری مثبت ناشی از داشتن تجربه‌های جدید و تازه؛ عواطف بهبوددهنده تکان‌خوردن در درون، و قدردانی و عشق نسبت به کسانی که به ما کمک کرده‌اند؛ و عواطف آشکارساز حیرت و شگفتی از تغییری که دارد روی می‌دهد.

### مارپیچ بی‌پایان دگرگونی

کاوش تجربه‌جویانه عواطف دگرگونی مثبت، به عواطف دگرگونی مثبت پیش‌تر می‌انجامد. هر گامی که برداشته می‌شود، خودش تکیه‌گاه گام بعدی می‌شود و این‌گونه فرآیند دگرگونی، پایان نمی‌یابد. این فرآیند بی‌پایان دگرگونی، شبیه یک مارپیچ صعودی از سرزندگی و انرژی است که از التیام و بهبود رنج‌های هیجانی فراتر، و به سوی شکوفایی و بهزیستی می‌رود.

### حالت اصیل

فرآیند دگرگونی در حالت اصیل به اوج خودش می‌رسد؛ حالت یکپارچگی و گشودگی. در این کتاب، هیلاری آن را «گشودگی به خویشتن اصیل» نامیده است که التقاط مفاهیم «حالت اصیل» از AEDP و «خویشتن اصلی» در درمان سیستم‌های خانوادگی درونی (IFS) است. در اینجاست که فرآیند تغییر ریشه‌های عمیق‌تری می‌دواند، و همین‌جا است که تمرکز AEDP، درمان سیستمی درون خانوادگی، و کاری که در این کتاب توصیف شده

است به سنت‌های دیرینه‌تر شرقی و غربی پیوند می‌خورد: همگی راه‌هایی را برای رسیدن به حالت اصیل روانمان به ما نشان می‌دهند. این حالت معمولاً با خصوصیات همچون سخاوت، خرد، شفقت به خود و دیگران، آرامش، پذیرش، هماهنگی، بهزیستی، شکوفایی، راحتی، و احساس عمیق آگاهی همراه با حس «این آشنا، خود منم» همراه می‌شود. (۱۰)

در پایان، AEDP و کتاب «مشکل همیشه افسردگی نیست» هردو با تقلاها و ناامیدی‌های ما شروع می‌شوند، و با دست‌یابی ما به عمیق‌ترین استعدادهایمان پایان پیدا می‌کنند. این امیدواری اساسی همراه با فهم علمی و تجربه بالینی، خیلی حیاتی است چون یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های امروزه در سلامت روانی، لزوم مبارزه با پوچ‌گرایی و اهمیت آموزش عمومی در مورد مداخلات اثربخش است. آموزش در مورد هیجان‌ها، گامی مؤثر در انگ‌زدایی از کسانی است که از افسردگی، اضطراب، اعتیاد، و نشانگان دیگر روانی در رنج هستند. آموزش در مورد هیجان‌ها موجب تغییرات مؤثری در نگاه ما به خودمان و دیگران می‌شود. کتاب «مشکل همیشه افسردگی نیست» به آدم‌ها کمک می‌کند که فهم بهتری از اینکه چرا انسان‌ها رنج می‌کشند پیدا کنند، و به آسایش و رهایی همراه با فهم این که «دلیلی برای رنج من هست» برسند.

کتاب «مشکل همیشه افسردگی نیست» این را هم توضیح می‌دهد که چرا و چگونه درمان‌های هیجان‌محور، اثر می‌کنند. اگر شما درمانگری هستید که در حال یادگیری و به‌کارگیری AEDP است، این کتاب به شما کمک می‌کند خمیرمایه AEDP را با وصفی ساده و همراه نمونه‌های ملموس، بیاموزید. اگر درمان‌جویی تحت درمان هستید، به خصوص تحت درمان به سبک AEDP، سیستم‌های خانوادگی درونی (IFS)، و دیگر درمان‌های تجربه‌مدار، این کتاب به شما کمک می‌کند بهتر بفهمید درمان شما چگونه دارد اثر می‌کند.



این کتاب را (حتی چندین بار) بخوانید. و آن را به دیگران هم بدهید. گرچه یک کتاب خودیاری است که می‌توان به تنهایی آن را خواند اما می‌توان در مطالعه آن با کس دیگری هم هم‌گام شد، یا گروهی برای خواندنش تشکیل داد: این‌گونه شما می‌توانید برای دردها و شادی‌هایتان، حامی و شریک پیدا کنید.

حرف پایانی اینکه: همین که انسان هستید، من پیشنهاد می‌کنم این کتاب را بخوانید.

1. FOSHA, D. (2008). TRANSFORMANCE, RECOGNITION OF SELF BY SELF, AND EFFECTIVE ACTION. IN K.J. SCHNEIDER (ED.), *EXISTENTIAL-INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY: GUIDEPOSTS TO THE CORE OF PRACTICE*. NEW YORK: ROUTLEDGE, PP. 290–320.
2. BOWLBY, J. (1988). *A SECURE BASE: PARENT-CHILD ATTACHMENT AND HEALTHY HUMAN DEVELOPMENT*. NEW YORK: BASIC BOOKS.
3. PORGES, S. W. (2011). *THE POLYVAGAL THEORY: NEUROPHYSIOLOGICAL FOUNDATIONS OF EMOTIONS, ATTACHMENT, COMMUNICATION, AND SELF-REGULATION*. NEW YORK: NORTON; CARTER, C. S., AND PORGES, S. W. (2012). MECHANISMS, MEDIATORS, AND ADAPTIVE CONSEQUENCES OF CAREGIVING. IN D. NARVAEZ, J. PANKSEPP, A. L. SCHORE, AND T. R. GLEASON (EDS.), *HUMAN NATURE, EARLY EXPERIENCE AND THE ENVIRONMENT OF EVOLUTIONARY ADAPTEDNESS*. NEW YORK: OXFORD UNIVERSITY

- PRESS, PP. 132–51; AND GELLER, S. M., AND PORGES, S. W. (2014). THERAPEUTIC PRESENCE: NEUROPHYSIOLOGICAL MECHANISMS MEDIATING FEELING SAFE IN CLINICAL INTERACTIONS. *JOURNAL OF PSYCHOTHERAPY INTEGRATION*, 24: 178–92.
4. SCHORE, A. (2012). *THE SCIENCE OF THE ART OF PSYCHOTHERAPY*. NEW YORK: NORTON.
  5. GENDLIN, E. T. (1981). *FOCUSING*. NEW YORK: BANTAM NEW AGE PAPERBACKS.
  6. FOSHA, D. (2004). “NOTHING THAT FEELS BAD IS EVER THE LAST STEP”: THE ROLE OF POSITIVE EMOTIONS IN EXPERIENTIAL WORK WITH DIFFICULT EMOTIONAL EXPERIENCES. IN SPECIAL ISSUE ONE MOTION, L. GREENBERG (ED.), *CLINICAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOTHERAPY*, 11: 30–43.
  7. FOSHA, D. (2009). HEALING ATTACHMENT TRAUMA WITH ATTACHMENT (...AND THEN SOME!). IN M. KERMAN (ED.), *CLINICAL PEARLS OF WISDOM: 21 LEADING THERAPISTS OFFER THEIR KEY INSIGHTS*. NEW YORK: NORTON, PP. 43–56; ALSO FOSHA, D. (2009). POSITIVE AFFECTS AND THE TRANSFORMATION OF SUFFERING INTO FLOURISHING. IN W. C. BUSHELL, E. L. OLIVO, AND N. D. THEISE (EDS.), *LONGEVITY, REGENERATION, AND OPTIMAL HEALTH: INTEGRATING EASTERN AND WESTERN PERSPECTIVES*. NEW YORK: ANNALS OF THE NEW YORK ACADEMY OF SCIENCES, PP. 252–61.

8. FREDRICKSON, B. L. (2001). THE ROLE OF POSITIVE EMOTIONS IN POSITIVE PSYCHOLOGY: THE BROADEN-AND-BUILD THEORY OF POSITIVE EMOTIONS. *AMERICAN PSYCHOLOGIST*, 56: 211–26; ALSO FREDRICKSON, B. L. (2009). *POSITIVITY: GROUNDBREAKING RESEARCH REVEALS HOW TO EMBRACE THE HIDDEN STRENGTH OF POSITIVE EMOTIONS, OVERCOME NEGATIVITY, AND THRIVE*. NEW YORK: RANDOM HOUSE.
9. FOSHA, D. (2013). TURBOCHARGING THE AFFECTS OF HEALING AND REDRESSING THE EVOLUTIONARY TILT. IN D. J. SIEGEL AND MARION F. SOLOMON (EDS.), *HEALING MOMENTS IN PSYCHOTHERAPY*. NEW YORK: NORTON, PP. 129–68; ALSO RUSSELL, E. M. (2015). *RESTORING RESILIENCE: DISCOVERING YOUR CLIENTS' CAPACITY FOR HEALING*. NEW YORK: NORTON.
10. FOSHA, D. (2017). HOW TO BE A TRANSFORMATIONAL THERAPIST: AEDP HARNESSSES INNATE HEALING AFFECTS TO RE-WIRE EXPERIENCE AND ACCELERATE TRANSFORMATION. IN J. LOIZZO, M. NEALE, AND E. WOLF (EDS.), *ADVANCES IN CONTEMPLATIVE PSYCHOTHERAPY: ACCELERATING TRANSFORMATION*. NEW YORK: NORTON, CHAPTER 14.



## فصل اول | آشنایی با مثلث تغییر

---

## این کتاب برای شما چه خواهد کرد

من اولین بار سال ۲۰۰۴ در یک کنفرانس آکادمیک در مورد علوم هیجانی و دلبستگی در شهر نیویورک، با مثلث تغییر آشنا شدم. خیره به یک مثلث بزرگ وارونه که بر صفحه نمایش افتاده بود، نشسته بودم. مثلث پیش رویم، نحوه کار هیجان‌ها را بازنمایی می‌کرد؛ و به خوبی ترسیم کرده بود که برخورد بد با هیجان‌ها، چطور می‌تواند به اختلالات روانی مانند افسردگی بینجامد. دفاع، اضطراب، و «هیجان‌های اصلی» که قلب داستان بودند، چنان خوب در کنار هم ترسیم شده بودند که احساسی شبیه به الهام به من دست داد. پیش از آن لحظه، ارتباط میان اجزای هر تجربه روانی که می‌شناختم، در ذهن من بی‌نظم و آشفته بود؛ اما ناگهان در آن لحظه، همگی در جای خودشان قرار گرفتند؛ مثل حرکت آخر حل مکعب روبیک بود. حس کردم که «آهان»، فهمیدم. احساس می‌کردم بال‌هایم گشوده شده‌اند؛ هیجان‌زده بودم. با آن‌همه علم و تحصیلات روان‌شناسی - دبیرستان علوم برونکس، مدرک بیوشیمی از دانشگاه وسلین، دکترای جراحی دندان (DDS) از دانشگاه کلمبیا، کارشناسی

ارشد مددکاری اجتماعی، و مدرک روانکاوی - چرا قبلاً این نمودار ساده را ندیده بودم؟ با خودم فکر کردم که «این باید بخشی از آموزش‌های عمومی باشد. همه ما می‌توانیم از فهمیدن نحوه کار هیجان‌هایمان و راه‌های برخورد با آنها، سود ببریم.»

وقتی فیلم‌های جلسات روان‌درمانی مبتنی بر هیجان را تماشا کردم، شاهد تغییرات زیادی در یک جلسه بودم. نتیجه‌ای که رسیدن به آن برای یک روان‌درمانگر سنتی سال‌ها طول می‌کشید، برای این درمان‌جوها، در یک ساعت حاصل می‌شد. این فکر از سرم بیرون نمی‌رفت که چنین نتیجه‌ای، خیلی بهتر از آن است که بتواند واقعی باشد. آیا این روش، آن‌قدر پایه علمی داشت که بتوان آن را آموخت و به کار برد؟ ده سال اخیر کار درمانی‌ام ثابت کرده که پاسخ، مثبت است.

با مطالعهٔ موشکافانهٔ اندیشه‌های روان‌شناختی صد سال اخیر، و علم و آناتومی مغز، و تجربهٔ بیش از ده سال روان‌درمانگری، باور من این است که «مثلث تغییر» می‌تواند برای هرکسی، نه فقط برای کسانی که تحت روان‌درمانی قرار دارند، مفید باشد. رسالت من هم این است که نظریهٔ زیربنایی «مثلث تغییر» را در قالب ابزاری مورد استفادهٔ همگان، نه فقط برای کسانی که آموزش روان‌درمانگری می‌بینند، ترجمه کنم. من تاریخچهٔ درمانی و علم تجربی را به کار گرفته‌ام تا فهم «مثلث تغییر» را آسان؛ و استفاده از آن را برای هرزمان و هرکجا، تسهیل کنم. توضیح خواهم داد که چگونه می‌توانید این ابزار مهم را برای بهبود حال خودتان به کار بگیرید.

زندگی سخت است. همه ما رنج می‌کشیم. [شاید] انسان‌های مدرن بیش از هر زمانی، استرس، بار مسئولیت، پوچی، اضطراب، قضاوت خود، و افسردگی را تجربه می‌کنند. از آن‌جایی که بیش‌تر ما نمی‌دانیم در مواجهه با هیجان‌هایمان، چه برخوردی داشته باشیم، تمام همت خود را به کار