

۱۴۹۹۹۱
۹۶,۴۱

به نام خدا

زوج درمانی هیجان مدار

پویایی هیجان، عشق و قدرت

تألیف :

پروفسور لیلی گرینبرگ
دکتر رواندا گلدمن

ترجمه :

دکتر محمد آرمین رضایی
(عضو هیأت علمی پژوهشکده روانشناسی، شهید بهشتی)

آفاق قائم مقامی

زهرا جان نثاری

نینا جمشیدنژاد

نرگس دیانی

صبا فقیه



Greenberg, Leslie, S.

سرشناسه: گرینبرگ، لسی اس.، ۱۹۴۵ - م.

عنوان و نام پدیدآور: زوج درمانی هیجان مدار / تألیف: پروفسور لزی گرینبرگ، دکتر رواندا گلدمن؛ ترجمه:

دکتر محمد آرش رمضانی، آفاق قائم مقامی، زهرا جان نثاری، نینا جمشیدنژاد، نرگس دیانی، صبا فقیه

مشخصات نشر: تهران: نشر ویرایش، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: هجده - ۵۱۰ ص: مصور، جدول.

شابک: ۰۳ - ۰۰ - ۸۳۴۸ - ۹۷۸ - ۶۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان اصلی:

Emotion-Focused Couples Therapy: the dynamics of emotion, love, and power, c2008.

موضوع: هیجان ها - - خود - - زناشویی - - روان درمانی

رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۵ ز ۴ گ / ۵۳۱ BF

رده بندی دی ری: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۳۸۳۰۹

بیا، بد به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرام، 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 بی اعتمادی، فضای نشر و فروش کتاب می شود و می تواند زمینه ساز محیطی ناسالم جهت بی ارزش کردن زبانتان اندر کاران فعالیتهای فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان شما خواهد شد.

پست الکترونیکی

virayeshpub@yahoo.com



زوج درمانی هیجان مدار

تألیف: پروفسور لزی گرینبرگ، دکتر رواندا گلدمن

ترجمه: دکتر محمد آرش رمضانی، آفاق قائم مقامی، زهرا جان نثاری، نینا جمشیدنژاد، نرگس دیانی، صبا فقیه

ناشر: ویرایش

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۶

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

شمارگان: ۵۰۰ تعداد صفحات: ۵۲۸ صفحه

قیمت: ۲۷۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-8348-03-0

شابک: ۰۳ - ۰۰ - ۸۳۴۸ - ۹۷۸ - ۶۰۰

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

تلفن: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

پیشگفتار	۱
یادداشتی بر نام رویکرد	۲
مقدمه نویسنده - پروفسور گرینبرگ - بر ترجمه فارسی	۳
هفده	۴

❖ فصل ۱: مقدمه	۱
تنظیم عواطف و سه متحرک اساسی	۳
دلبستگی و ارتباط	۳
نفوذ و هویت	۴
جذابیت و میل	۶
پیشینه مفهومی زوج درمانی هیجان مدار	۷
توسعه زوج درمانی هیجان مدار در دانشگاه یورک	۱۱
خود - تنظیمی عواطف	۱۳
درمانگر به عنوان مربی	۱۵
نظر اجمالی به کتاب	۱۶
نتیجه گیری	۱۸

❖ فصل ۲: هیجان	۲۱
سیر تکاملی هیجان ها	۳۰
تولید هیجان	۳۴
هیجان : بیولوژی یا فرهنگ؟	۳۷
نگاه تکاملی به هیجان های اجتماعی	۳۸

۳۸	تکامل هیجان‌های وابستگی
۴۰	تکامل هیجان‌های سلطه‌مدار
۴۱	رویکردهای ابعادی
۴۳	توسعه فرهنگی هیجان‌های اجتماعی
۴۵	نگرش ساختارگرایی دیالکتیکی
۴۶	پردازش مبتنی بر الگوهای فعال‌ساز هیجانی و پیش‌نویس‌ها
۵۰	الگوهای فعال‌ساز بنیادین
۵۱	پیچیدگی تحمل‌ناپذیر «بودن»
۵۳	روایت
۵۴	نتیجه‌گیری

❖ فصل ۳: تنظیم عاطفه

۵۵	خود - تنظیمی و تسلی
۵۸	تلویحاتی در درمان
۶۵	شناسایی انواع هیجان
۶۹	اصول تغییر هیجانی در درمان
۷۳	افزایش آگاهی نسبت به هیجان
۷۴	تنظیم هیجان
۷۶	ابراز هیجان
۷۷	تعمق در هیجان
۷۸	تبدیل هیجان
۷۹	نتیجه‌گیری
۸۱	

❖ فصل ۴: انگیزش

۸۳	سه انگیزه ارتباطی
۸۶	اهمیت نظام هویت
۸۸	هویت چیست؟
۸۹	حمایت پژوهشی پایه‌ای برای نظام هویتی
۹۲	شکل‌گیری خود
۹۳	رشد تکاملی هویت، موقعیت، و مرتبه
۹۵	هیجانان و ابراز هویت در رابطه
۹۸	کارکرد ابراز هویت در روابط صمیمانه
۱۰۰	نقش‌ها، حقوق، و حق با کیست؟
۱۰۲	

۱۰۴	هویت و تقابل در زوجین
۱۰۸	نیاز به دلبستگی و ایجاد آن
۱۱۳	نظریهٔ اصلاح‌شدهٔ دلبستگی در روابط صمیمانه
۱۱۴	بالبی و فراتر از او: هیجانات در نظام دلبستگی بزرگسالی
۱۱۸	نظام دلبستگی و عوامل آن در روابط صمیمانهٔ بزرگسالی
۱۱۹	محبت، عشق، گرمی، شفقت، و جذابیت
۱۲۴	نتیجه‌گیری

❖ فصل ۵: تعامل ————— ۱۲۵

۱۲۶	آمیزش تجویزی - سستی: ترکیب عاطفه و تعامل
۱۲۸	تعامل، هیجان، انگیزش، و شناخت
۱۳۰	ابعاد تعامل
۱۳۳	عشق و قدرت
۱۳۶	قدرت و تسلط
۱۳۹	احساسات موجود در تسلط
۱۴۳	فرآیند تسلط
۱۴۵	هیجانات اولیه و ثانویه و تعامل
۱۴۸	نتیجه‌گیری
۱۴۹	ضمیمهٔ ۱-۵: نظام اعتباربخشی زوجین: مقیاس ۸: راهی

❖ فصل ۶: فرهنگ و جنسیت ————— ۱۵۳

۱۵۵	انگیزش عاطفی و بیان آن در روابط فرهنگ‌های مختلف
۱۵۷	فرهنگ و عشق رمانتیک
۱۶۰	ازدواج و هویت در فرهنگ‌های مختلف
۱۶۵	قدرت، برابری و رضایت زناشویی
۱۶۶	تعارض و هیجان
۱۶۸	ازدواج و موافقت والدین
۱۶۹	درمان زوج‌های چندفرهنگی، میان‌نژادی و دو فرهنگی
۱۶۹	ارتباطات موجود بین نقش، قدرت و هیجان
۱۷۱	ابراز هیجان‌ها و ارتباط
۱۷۲	نگرش نسبت به خانوادهٔ گسترده
۱۷۳	پرورش کودکان دو نژادی
۱۷۴	انتظارات از نقش‌های جنسیتی

۱۷۴		رسم‌های فرهنگی
۱۷۶		دلتنگی حاصل از دوری از وطن
۱۷۷		احترام به مراجع قانونی
۱۷۸		جنسیت
۱۸۳		نتیجه‌گیری

بخش ۲: زوج درمانی: از دیدگاه هیجان مدار

❖ فصل ۷ چه 'ارچوب مداخله' ۱۸۷

۱۸۸		قدم‌های اصلی درمان
۱۸۹		چهارچوب پنج مرحله‌ای
۱۸۹		مرحله ۱: اعتبار بخشی و تکمیل اتحاد درمانی
۱۸۹		مرحله ۲: تشنج زدایی از چرخه منفی
۱۹۰		مرحله ۳: دستیابی به احساسات زیربنایی
۱۹۰		مرحله ۴: بازسازی تعامل منفی
۱۹۱		مرحله ۵: استحکام و یکپارچگی
۱۹۱		قدم‌های جدید
۱۹۲		مرحله ۱
۱۹۳		مرحله ۲
۲۰۲		مرحله ۳
۲۰۶		مرحله ۴
۲۱۰		مرحله ۵
۲۱۱		مربی‌گری هیجان
۲۱۲		تکلیف خانگی
۲۱۳		درمان نشانه راهنما
۲۱۶		ارزیابی هیجان: تعقیب درد
۲۲۰		درمانگر باید چه کاری برای زوج انجام دهد تا تعاملات آنها را تغییر دهد؟
۲۳۴		توضیحی در مورد فرآیندهای هیجانی درمانگر
۲۳۴		نتیجه‌گیری

❖ فصل ۸: تکالیف درمانی: تمرکز بر چرخه‌های تعاملی ۲۳۷

۲۳۷		چرخه‌های منفی اصلی و موقعیت‌های تعاملی
۲۴۱		چرخه‌های تعقیب - گریز

۲۴۴	بعد نفوذ
۲۵۹	چرخه‌های مقابله به مثل
۲۶۶	چرخه‌های مثبت تعاملی
۲۶۷	هیجانات دردسر ساز در تعارض بین فردی
۲۷۰	چرخه وابستگی
۲۷۲	چرخه نفوذ
۲۷۲	چرخه شکوفایی
۲۷۳	نتیجه‌گیری

❖ فصل ۹: تکالیف درمانی: تمرکز بر تجارب هیجانی فردی ————— ۲۷۵

۲۷۶	تاگشای نگاه بد برای فراخوانی نقاط واکنشی مسئله‌ساز
۲۷۹	گام‌های عملکردی در مانگر برای تاگشایی برانگیزاننده
۲۸۱	بازفراخوانی تجربه هیجانی
۲۹۴	تمرکز بر یک احساس بهم‌افزود شده
۳۰۱	تصدیق و تصریح همدلانه سبب‌پذیری
۳۱۰	نتیجه‌گیری

بخش سوم: تارهای هیجانات خاص

❖ فصل ۱۰: خشم در زوج درمانی ————— ۳۱۳

۳۱۷	روش‌های برخورد با خشم در روابط
۳۲۰	انواع خشم و مداخلات افتراقی
۳۲۰	خشم سازگار اولیه
۳۲۵	خشم ناسازگار اولیه
۳۲۸	خشم ثانویه ناشی از نیازهای برآورده نشده
۳۲۹	خشم ابزار
۳۳۱	دست و پنجه نرم کردن با آسیب و خشم: دو مؤلفه اصلی دیوار انزوا
۳۳۱	خشم در چرخه‌های وابستگی
۳۳۸	خشم در چرخه‌های هویتی
۳۵۵	توجه به تحقیر
۳۵۹	نتیجه‌گیری

❖ فصل ۱۱: غم در زوج درمانی

۳۶۴	وجه افتراق غم از آشفتگی
۳۶۵	هیجان غم سازگار و ناسازگار اولیه، ثانویه و ابزاری در زوجین
۳۷۰	چرخه وابستگی
۳۷۰	غم فرد دوری‌گزین
۳۷۰	غم، تنهایی و دیوار
۳۷۴	فشار عشق مشفقانه
۳۷۶	"خشم یعنی این که احساس می‌کنم کسی دوستم ندارد"
۳۷۷	غم ناسازگار و فقدان حل نشده در گذشته
۳۷۹	غم فرد دوری‌گزین
۳۸۳	چرخه‌های نفوذ
۳۸۳	غم فرد سلطه‌بر
۳۸۴	قدرت‌مندانه، ضعیف شدن
۳۸۶	پسر کوچولوی غمگین
۳۸۷	غم فرد سلطه‌پذیر
۳۸۸	نتیجه‌گیری

❖ فصل ۱۲: ترس در زوج درمانی

۳۹۱	دلبستگی اضطراب
۳۹۲	ترس از صمیمیت در روابط
۳۹۳	ترس از صمیمیت در زنان و مردان
۳۹۶	ضرر روحی در روابط
۳۹۶	ترومای غیرفعال در روابط بزرگسالی
۳۹۸	ترس از اعتماد کردن مجدد بعد از خیانت
۴۰۱	تأثیر ترومای فعال در روابط بزرگسالی
۴۰۲	یک مرحله بسیار هراس‌انگیز
۴۰۵	کار با ترس و اضطراب در پی‌ریزی درمان
۴۰۷	چرخه‌های پیوسته
۴۰۸	ترس فرد تعقیب‌کننده
۴۰۸	"او فقط می‌خواهد از من دور شود"
۴۱۲	تلاش برای گرم شدن در رابطه
۴۱۵	ترس فرد فاصله‌گیرنده

۴۱۷	مقابله با طردشدگی، «اول طرد کن».
۴۱۹	"او احتمالا از من متنفر است، برای همین از او دوری می‌کنم".
۴۲۱	خشمگین اما ترسان از اینکه با او نخواهد ماند.
۴۲۲	چرخه نفوذ.
۴۲۲	ترس فرد سلطه‌گر.
۴۲۳	دیدن نشدن و مورد بی‌توجهی قرار گرفتن.
۴۲۴	ترس فرد مطیع.
۴۲۵	خاموش کردن.
۴۲۷	نتیجه‌گیری.

❖ فصل ۱۳. شرم در زوج‌درمانی ۴۲۹

۴۳۰	تجربه شرم.
۴۳۲	انواع شرم.
۴۳۲	شرم سازگار.
۴۳۴	شرم اولیه ناسازگار.
۴۳۷	شرم ثانویه.
۴۳۷	عملکرد شرم در زوجین.
۴۳۹	برانگیختن شرم.
۴۴۲	شرم در تعاملات.
۴۴۷	چرخه‌های نفوذ.
۴۴۷	شرم فرد سلطه‌گر.
۴۴۸	"حق با من است"، یا، "تنها زمانی که حق با من باشد من ابراز می‌کنم".
۴۴۹	"فقط شوخی کردم".
۴۵۵	فدراسیون جهانی کشتی با بچه کشتی می‌گیرد.
۴۶۴	شرم فرد سلطه‌پذیر.
۴۶۶	چرخه وابستگی.
۴۶۷	شرم فرد تعقیب‌کننده.
۴۶۷	شرم فرد فاصله‌گیرنده.
۴۶۸	"کناره‌جویی می‌کنم چون احساس می‌کنم بی‌کفایتم".
۴۷۲	نتیجه‌گیری.

❖ فصل ۱۴: هیجانات مثبت در زوج درمانی ————— ۴۷۵

۴۷۵	عشق، عاطفه و مراقبت.....
۴۸۲	تمایل به عمل
۴۸۳	رسیدن به عشق در زوج درمانی
۴۸۴	خوشی و خوشحالی
۴۸۶	علاقه - تهییج
۴۸۹	مشکلات
۴۸۹	دستیابی - علاقه، تهییج و خوشی
۴۹۲	آرامش
۴۹۳	نتیجه گیری
۴۹۵	منابع

پیشگفتار

دو عامل مهم در دهه‌های گذشته برگسترش توجه خانواده درمانگران به زوج درمانی هیجان‌مدار (EFT-C)^۱ تأثیر داشته‌اند. اول این که، تحقیقات در زمینه درمان مشکلات زناشویی با استفاده از این رویکرد آن قدر کافی بوده‌اند که آن را تبدیل به رویکردی متقن و مبتنی بر شواهد کرد. این مسئله باعث ترویج این رویکرد و به رسمیت شناختن آن شده است. دوم این که نوک پیکان تغییر عاطفی طی تحقیقات روان‌شناختی، به سمت دو مورد ذیل نشانه رفته است؛ (الف) نقش کلیدی و حساس فرایندهای دلبستگی در بزرگسالان و زوج‌ها؛ و شاید مهم‌تر از آن، (ب) تحقیق بنیادی بیشتر روی هیجان^۲، دلبستگی^۳ و مغز^۴. فرایندهای ارتباطی و هیجانی امروزه به عنوان هسته مرکزی رشد و نفس، از کودکی تا بزرگسالی شناخته شده‌اند (شور^۵، ۱۹۹۴، ۲۰۰۳).

این فرایندها (ارتباطی و هیجانی) قلب توجه درمانی هیجان‌مدار هستند، و اگر تغییر پایدار و محکم در روان‌درمانی مد نظر ماست، همان چیزهایی هستند که باید به آنها پرداخت. امروزه دیگر تغییر در هیجان نتیجه تغییرات شناختی نیست، بلکه هیجان به خودی خود منبع اصلی و ماده خامی است که باید مستقلاً به آن دسترسی پیدا کرد و تغییرش داد. در این روند، دلبستگی کلید فرایند تنظیم عاطفه^۶ است. نهایتاً با کار روی چنین تجربیات زندگی مثلاً دلبستگی، اقتدار و طیف هیجانی عشق تا تنفر، کیفیت انسانی EFT-C به مراجع و درمانگر به عنوان افرادی نگاه می‌کند که مثل هم به قلب موضوع وارد می‌شوند. صرف‌نظر از عقده‌ها و رویکرد نظری درمانگران، بیشتر آنها روی این موضوع هم عقیده‌اند که، برای تغییر واقعی مراجع، فرایند درمان باید داغ و تیز باشد، و این یعنی: برای وقوع تغییر و اصلاح، هیجان‌ها باید فعال شوند. نویسنده

1. Emotion-Focused Therapy-Couples

2. emotion

3. attachment

4. brain

5. Schore

6. affect

این کتاب عقیده دارد، این هیجان است که به تعارضات زناشویی سوخت می‌رساند و آنها را شعله‌ور می‌کند، و دسترسی به این هیجانات متناوب، پادزهر نهایی برای کنار گذاشتن این تعارضات است.

این کتاب بیان می‌کند که چگونه می‌توان به زوج‌ها کمک کرد تا چرخه‌های هیجانی منفی در تعاملات بین فردی خود را شناسایی کنند، چگونه بتوانند هیجانات بنیادی نهفته زیرین که، هم خودشان آنها را تولید می‌کنند و هم از آن هیجانات تأثیر می‌گیرند، را بشناسند. بفهمند چه کار کنند تا این هیجانات را سازگارتر و کاربردی‌تر کنند، و از این راه تعاملات خود را تغییر دهند. نویسنده روان می‌کند که چطور می‌شود هم با زوج و هم با یکی از زوجین کار کرد، تا بتوانند بر فرایند اصلی مرکزی مرتبط با دلبستگی و هویت (خود و دیگری) تمرکز کنند و بعد آن را تغییر دهند، تا این که زوج‌ها بتوانند روابط سالم‌تر را داشته باشند و بتوانند هیجان خود و دیگری را تنظیم کنند.

این کتاب برآمد از پژوهش‌های اس. گرینبرگ^۱ برای یکپارچه کردن تجاربتش در دانشگاه‌های یورک، تورنتو، بریتانیا در طی ۲۰ سال کار با زوج‌ها و افراد با استفاده از رویکرد درمان هیجان‌مدار است. در سال ۱۹۷۵ دکترای خود را از دانشگاه یورک دریافت کرد، پس از آن، به‌طور فشرده با خانواده‌ها و زوج‌ها در دانشگاه بریتیش کلمبیا (UBC)^۲ کار می‌کرد، تا این که در سال ۱۹۸۶ دوباره به یورک بازگشت. در سال‌هایی که در بریتیش کلمبیا بود همراه با دانشجوی فارغ‌التحصیلش، سو جانسون^۳ رویکردی امیدبخش و یکپارچه از زوج‌درمانی یکپارچه‌نگر سیستمی - تجربه‌گرا^۴ را بسط داد. این بزرگ‌پس از بازگشت به یورک، تصمیم گرفت تلاش‌هایش را دوباره روی مطالعه و گسترش رویکرد تجربه‌گرا در درمان فردی متمرکز کند، ایده خطیری که در دوره‌ای که در یورک دانشجوی دکتر ردا استاد راهنمای خود لورا رایس^۵ گرفته بود و هنوز با آن اشتغال ذهنی داشت. اینجا بود که جانسون و گرینبرگ توافق کردند جانسون رویکرد زوجی را ادامه، رشد، و گسترش دهد. کاری که جانسون به‌طور تحسین‌برانگیزی انجام داده است.

همراه با رایس در دانشگاه یورک، جایی که به گرینبرگ امتیاز یک مؤسسه بزرگ ملی

1. Leslie S. Greenberg

2. British Columbia

3. Sue Johnson

4. Integrated experiential systemic approach

5. Laura Rice

سلامت روان اهدا شد تا روی فرایندهای تغییرات تجربی در درمان افسردگی در افراد مطالعه کند (آر. گلدمن، گرینبرگ، و آنگوس، ۲۰۰۶؛ گرینبرگ، رایس و الیوت، ۱۹۹۳؛ گرینبرگ و واتسون، ۱۹۹۸). وی دوباره روی درمان فردی متمرکز شد. اگرچه کم و بیش به تمرین و تدریس زوج درمانی ادامه داد، اما فقط در سال ۲۰۰۲ بود که با کمک امتیاز دریافتی از مؤسسه خیریه تمپلتون در تحقیق بخشودگی^۱، به مطالعه فعالانه فرایند بخشودگی در افراد و زوج‌ها پرداخت، و دوباره به مبحث زوج برگشت. این پروژه موقعیت خوبی فراهم کرد تا با صراحت بیشتری شروع به یکپارچه کردن مدل زوجی و فردی‌اش کند.

گرینبرگ در ابتدا در دهه ۷۰ برای درمان فردی در دانشگاه یورک پرورش یافته بود (هم درمان مراجع محرز و هم درمانگر گشتالتی) و آنجا بود که در معرض رویکرد سیستمی قرار گرفت. او همچنین چند واحد درسی را نیز با ویرجینیا ستیر^۲ گذراند. اما وقتی پا به بریتیش کلمبیا گذاشت، در طی چند سال کار روی زوج‌ها و خانواده‌ها بیشتر درگیر درمان سیستمی شد. درمان‌های سیستمی و اختاری در آن زمان شهرت و معروفیت زیادی پیدا کرده بودند؛ لذا بعد از کارآموزی بیشتر در بخش ستیر در سال ۱۹۸۰، او از فرصت مطالعاتی یک‌ساله خود، از ۱۹۸۱ تا ۱۹۸۲ استفاده کرد و به مؤسسه تحقیقات روانی (MRI)^۳ در پالو آلتو در کالیفرنیا پیوست تا زیر نظر کارلوس اسلوزکی^۴ رویکردهای سیستمی را کامل کند. آنجا بود که گرینبرگ نظریه هیجان‌مدار، که برای درمان فردی در نظر داشت و بسط می‌داد (گرینبرگ و زفران، ۱۹۸۱، ۱۹۸۴، ۱۹۸۷؛ رایس و گرینبرگ، ۱۹۸۱)، را با چشم‌انداز علیت حلقوی درمان سیستمی پیوند زد و یکپارچه کرد. گرینبرگ خصوصاً تحت تأثیر اهمیت چرخه‌های فعال و مؤثر سیستم‌ها و سلسله‌مراتب در سیستم قرار گرفت، اما همچنین دید که چقدر رویکردهای سیستمی تجارب درونی و عاطفی را نادیده می‌گیرند. پس از بازگشت از MRI به دانشگاه بریتیش کلمبیا به یکپارچه کردن رویکرد انسان‌گرای تجربی با نگرش تأثیر فعال سیستمی، که جدیداً به آن پرداخته بود، توجه کرد. در این زمان بود که با همکاری جانسون EFT-C گسترش پیدا کرد (گرینبرگ و جانسون، ۱۹۸۸، ۱۹۸۶b، ۱۹۸۶a).

1. Templeton Foundation's Campaign for Forgiveness Research

2. Virginia Satir

3. Mental Research Institute

4. Carlos Sluzki

علاقه روندان. گلدمن^۱ به EFT-C برمی گردد؛ به زمان تحصیل در مقطع لیسانس، جایی که تحت سرپرستی گرینبِگ کار می کرد. تمرکز اولیه او در این مدت بر درمان EFT فردی بود، اما خیلی زود قویاً جذب نظرات ساختارگرایان اجتماعی در مورد طبیعت انسانی قرار گرفت (آوریل، ۱۹۸۰؛ جرگن، ۲۰۰۱؛ و هره، ۱۹۸۴). او دید که هیجان ها تا حد زیادی ساختار فرهنگی دارند و تحت تأثیر بافت اجتماع و یادگیری شکل می گیرند. با کار و مطالعه در این زمینه، بیشتر متقاعد شد که هیجان، بیشتر جهانی و مشترک است، و به قدرت مؤلفه های زیستی هیجان پی برد (اکمن، ۱۹۸۴؛ فریجدا، ۱۹۸۶؛ و ایزارد، ۱۹۹۱). زمانی که گلدمن شاهد نبوغ و مهارت خانم الاده گرینبِگ در درمان بود و قدرت ارتباطی درمان مراجع - محور و تکنیک های گشتالت درمانی در مواجهه شدن مردم با درد اصلی خود را می دید، اهمیت ورود و درگیر شدن با زبان گفتاری مدل EFT^۱ بیشتر فهمید. او می خواست اختصاصاً اعمال و رفتارهای درمانگر EFT را تجزیه کند. آنها را هفتی کند؛ پس برای پایان نامه ارشدش به ساخت و اعتباربخشی ابزار اندازه گیری میزان تبعیت و چسبندگی^۲ پرداخت (آر. گلدمن، ۱۹۹۲). در همین پروژه تحت نظر گرینبِگ، ابزاری برای اندازه گیری انواع گوناگون پاسخ های همدلانه^۳ ساخت، پاسخ هایی مثل پاسخ های کشف کننده و یا گشتالتی، با دیگر پاسخ ها، نظیر سؤالات کشف کننده و بازخوردهای فوری، که درمانگر EFT برای تسهیل تغییر در فرایندهای هیجانی در طول درمان استفاده می کند. به موازات افزایش علاقه اش به زیچر^۴، فهمید که تکنیک های درمانی که در درمان فردی آنچنان مؤثر هستند، به خودی خود ذاتی رایج ها کافی نیستند. اگر چه افراد خودشان پریشان و مضطربند، مدلی لازم است که بتواند تفاوت بین فردی در زوجین را دربر گیرد، چون اغلب خود این تعاملات بسیار گسترده تر از زوجین (به عنوان فقط دو فرد) است. پس از آن، گلدمن شروع به مطالعه تئوری سیستم ها کرد و سعی کرد به همانطور می توان این تئوری را با مدل های فردی یکپارچه کرد و آن را در کار با زوجین به کار گرفت. او نیز به طور خاصی تحت تأثیر کار ستیر و مهارت او در یکپارچه کردن اصول تئوری سیستمی با گرمای موجود در تئوری بین فردی قرار گرفت. در طی کار با گرینبِگ، گلدمن تحت تأثیر قدرت و سادگی مدل EFT در آفرینش تغییر قرار گرفت و نهایتاً احساس کرد که می تواند چرخه فکری اش را، با یکپارچه کردن دو عنصر، بافت اجتماعی، در عین تمرکز روی فرد، کامل کند.

هدف از نوشتن این کتاب این است که آموخته‌های نویسندگان در درمان‌های فردی و زوجی، که در طی ۲۰ سال از پیدایش اولین جوازهای EFT-C تا رشد و گسترش این چارچوب، در طی کار با خود و سیستم، به سوی رویکردی کامل و منسجم، گسترش نر می و لطافت هم برای خود و هم برای دیگری، و دستیابی همه، از بچه تا بزرگسال به نیازهای به تعلق نیامده‌شان، در اختیار همگان قرار گیرد. به علاوه، گرینبرگ و گلدمن بیشتر روی این مسئله که چگونه می‌توان با هیجان، که از نظر آنها سنگ زیرینای فرآیند درمان است، کار کردند. این تلاش برای خوانندگان، چرخه کاملی که از دهه ۸۰ شروع شده است را ایجاد می‌کند؛ از تلاش‌های اولیه از شروع EFT-C گرفته تا دورنمای منسجم سیستمی و فردی.

یادداشتی بر نام رویکرد

اولین بار، واژه درمان هیجان محور^۱ توسط گرینبرگ و جانسون در کتاب اصلی زوج درمانی، در سال ۱۹۸۸ برای توصیف دید زوجی ابداع شد. چرا ما حالا از واژه درمان هیجان مدار^۲ استفاده می‌کنیم؟ گرینبرگ، راس، و آلبرت (۱۹۹۳)، در تلاش هایشان برای گسترش یک مدل منسجم رویکرد تجربه‌گرا در روان درمانی فردی - و در مخالفت با گسترش مکاتب جدید در روان درمانی فردی، برای اضافه نکردن اسمی جدید به بیش از ۵۰۰ نام رویکرد موجود - به همان رویکرد تجربه‌گرای قبلی ساخت خودش، برای درمان افسردگی رجوع کردند، و برای مجزا کردن آن از مکتب اصلی تجربه‌گرا در روان درمانی انسان‌گرا، آن را تجربه‌گرای فرایند محور^۳ نامیدند. در پی آن گرینبرگ (۲۰۰۲a) بر پایه پیشرفت‌های تئوری هیجان، به اینجا رسید که، درمان‌هایی مثل رویکرد تجربه‌گرای فرایند محور، مانند دیگر رویکردهایی که بر هیجان به عنوان هدف درمان تأکید داشتند، آنقدر شبیه هم هستند و از طرف دیگر رویکردهای موجود آنقدر متفاوت هستند که با دیگر رویکردهای هیجان مدار قاطبی نشوند. راس و مجموعه آنها قرار گیرند. به توصیه ناشرین و بر اساس این که این واژه در تحقیقات عمومی روان شناسی زیاد به کار رفته بود، تصمیم گرفتیم به جای واژه اصلی انگلیسی هیجانی محور (که قبلاً توسط گرینبرگ و جانسون استفاده شده بود)، از عبارت آمریکایی هیجان مدار، که به درمان‌های

1. emotionally focused therapy

2. emotion-focused

3. process experiential

متمرکز بر هیجان، اشاره می‌کرد، استفاده کنیم. با وجود استفاده ما از واژه انگلیسی در رویکرد درمان زوجی قبلی، در این جلد از این واژه آمریکایی استفاده می‌کنیم.

زیرعنوان پویایی‌های هیجان، عشق، و قدرت^۱ بیانگر تلاش‌های ما در این کتاب برای توصیف کار با هیجانات بنیادی خشم، غم، ترس، و شرم، در کنار هیجانات مثبت، و همچنین برای تمرکز روی وابستگی و محرک‌های مؤثری که داد و ستدهای ما را مدیریت می‌کنند، است. عشق و قدرت دو واژه نیرومند هستند که فعل و انفعالات برانگیزاننده، هیجانی، و موضوعات بین فردی، که در ارتباطات بین زوجها شایع هستند را توصیف می‌کنند. تمرکز این کتاب روی چگونه کار کردن با روند این هیجانات در حال تغییر و محرک‌هایی است که لحظه به لحظه زندگی و تعامل زوجها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بنابراین، زیرعنوان پویایی‌های هیجان، عشق و قدرت را مناسب دانستیم.