

رویکرد طرح‌واره‌درمانی هیجانی

فهرست

| | |
|---------|--------------------------------|
| ۹..... | ابراز قدردانی |
| ۱۱..... | معرفی کتاب |
| ۱۵..... | مقدمه دکتر لیهی بر ترجمه فارسی |
| ۱۷..... | پیشگفتار |

بخش اول

نظریه طرحواره هیجانی

| | |
|---------|----------------------------------|
| ۲۳..... | فصل ۱ ساخت اجتماعی هیجان |
| ۴۳..... | فصل ۲ طرحواره درمانی هیجانی |
| ۶۵..... | فصل ۳ مدلی از طرحواره‌های هیجانی |

بخش دوم

آغاز درمان

| | |
|----------|------------------------------------|
| ۹۵..... | فصل ۴ سنجش و مصاحبه اولیه |
| ۱۲۵..... | فصل ۵ آشنایی با مدل طرحواره هیجانی |

بخش سوم

مداخلات اختصاصی برای طرحواره‌های هیجانی

| | |
|----------|---|
| ۱۴۹..... | فصل ۶ محوریت اعتباربخشی |
| ۱۸۷..... | فصل ۷ درک‌پذیری، تداوم، کنترل، احساس گناه / شرم و پذیرش |
| ۲۲۵..... | فصل ۸ مقابله با دوسوگرایی |
| ۲۵۳..... | فصل ۹ مرتبط ساختن هیجان‌ها با ارزش‌ها (و فضایل) |

بخش چهارم

طرح‌واره‌های هیجانی و روابط

| | | |
|-----------|------------------------------------|--------|
| ۲۸۱ | حسادت | فصل ۱۰ |
| ۳۰۷ | غبطه | فصل ۱۱ |
| ۳۳۷ | طرح‌واره‌های هیجانی در روابط زوجین | فصل ۱۲ |
| ۳۸۱ | طرح‌واره‌های هیجانی و رابطه درمانی | فصل ۱۳ |
| ۴۱۷ | جمع‌بندی | فصل ۱۴ |
| ۴۲۳ | منابع | |
| ۴۴۵ | واژه‌نامه انگلیسی به فارسی | |
| ۴۵۱ | واژه‌نامه فارسی به انگلیسی | |
| ۴۵۶ | درباره نویسنده | |

ابراز قدردانی

یکی از چیزهای لذت‌بخشی که در نوشتن کتاب وجود دارد، به‌جای آوردن سپاس از بی‌شمار افرادی است که انجام این کار را میسر می‌سازند. من این سعادت را داشته‌ام که در بسیاری از کتاب‌ها، با همکارانم در انتشارات گیلفورد (Guilford Press) کار کنم؛ به ویژه مدیون محبت‌های جیم ناگتوته، ویراستار دیرینم و همچنین جین کیپسلا، ماری اسپری‌بری و لورا اسپچ پاشکوفسکی هستم که با جدیت تمام بر روی ویرایش نهایی این کتاب کار کردند و در شکل‌دهی هر چه بهتر به آن بسیار مؤثر بودند.

در طی این چند سال، خیلی خوش‌شانس بوده‌ام که با انسان‌های بی‌نظیری در مؤسسه شناخت-درمانی آمریکا در شهر نیویورک (www.CognitiveTherapyNYC.com) همکار باشم. بسیاری از ایده‌هایی را که در این کتاب ارائه داده‌ام، با آنها در میان گذاشته‌ام و جرح و تعدیل کرده‌ام. به‌ویژه می‌خواهم از لورا آلیف، دنیس تیرچ، جنی تایتز، میا سیچ، نیکی رابین، ویکتوریا تیلور، ملیسا هوروویتز، آمه آلدو، پگیلی واپرمن، مارن وستفال و بی‌شمار همکار بالینگر دیگرم تشکر کنم. پونام ملوانی و سیندو شیواجی در کار بر روی کتاب‌نامه، کمک به ویرایش و یافتن منابع برای تحقق بخشیدن به محصول نهایی، فوق‌العاده عمل کردند.

تعداد زیادی همکار دیگر نیز در حوزه رفتاردرمانی شناختی وجود دارد که دست‌تک‌تکشان را به گرمی می‌فشارم که نفر نخستشان آرون تی. بک، بنیانگذار شناخت‌درمانی است. سایر همکارانم عبارتند از لورن بی. آلوی، دیوید اچ. بارلو، جودیت اس. بک، دیوید ای. کلارک، دیوید ام. کلارک، کیت. اس. دابسون، کریستوفر جی. فیربرن، آرتور فریمن، پل گیلبرت، لسلی اس. گرینبرگ، استیون سی. هیز، استفان جی. هافمن، استفن جی. هولند، استیون دی. هولون، مارشا ام. لینهان، لاتا کی. مک‌گین، سوزان نولن-هوکسمای فقید، گری اف. نیومن، ژاکلین بی. پرسونز، کریستین پاردون، جان اچ. ریسکیند، پل ام. سالکووس کیس، زیندل وی. سگل، جان دی. تیزدیل، آدریان ولز، و جی. مارک جی. ویلیامز. ما به‌خاطر وجود تعداد زیادی درمانگر تراز اول که به این مسائل پراهمیت می‌پردازند، بی‌اندازه سعادتمندیم. همچنین تمایل دارم از دوست و همکار عزیزم فیلیپ تاتا تشکر کنم؛ کسی که همواره برایم منبع بی‌پایان حمایت و خرد بوده است و دوستی‌اش را از صمیم قلب عزیز می‌دارم. و سرانجام از همسر نازنینم هلن سپاسگزارم که کماکان به من الهام می‌بخشد و یاری‌ام می‌کند تا به بهترین‌هایی دست یابم که می‌توانم آرزویشان را بکنم. این کتاب را به وی تقدیم می‌کنم.

معرفی کتاب

"این کتاب پراهمیت نشان می‌دهد که نظریه‌های مربوط به هیجان، راهبردهای تنظیم هیجان و فرایندهای فراهیجانی فرد، چطور می‌تواند به‌زیستی و تجارب وی را تحت‌تأثیر قرار دهد. این اثر لیهی بسیار بنیادین است، چون ایده‌ها و تجربه بالینی او حوزه‌های هوش هیجانی، شناخت، خود-نظم‌بخشی، و کاربست درمان‌های روان‌شناختی را به یکدیگر گره می‌زند. ایده‌های مطرح‌شده در این کتاب، برای بالینگران متعلق به تمامی رویکردها بسیار ارزشمند خواهد بود."

- دکتر آدرین ولز، دانشکده علوم روان‌شناختی، دانشگاه منچستر، انگلستان

"کتاب طرح‌واره‌درمانی هیجانی بسیار آسان‌فهم و مملو از مثال‌های بالینی گویا است و برای تمامی روان‌درمانگران نوین، منبعی راهگشا می‌باشد. این کتاب برای هدف قرار دادن طرح‌واره‌های هیجانی در روند درمان، روش‌هایی کاربردی در اختیار می‌گذارد. این کتاب، اثری استادانه از یکی از متخصصین برجسته در حوزه CBT است. هر بالینگری باید با تکنیک‌های ارائه‌شده در این اثر شگرف آشنا شود."

- دکتر استفان هافمن، گروه روان‌شناسی، دانشگاه بوستون

"لیهی نسخه‌ای از شناخت‌درمانی را ارائه می‌دهد که از هر جهت دربرگیرنده هیجان است و با ظرافت و سنجیده‌کاری، به آن می‌پردازد. این نسخه، با شناخت‌درمانی سنتی‌ای که می‌شناسیم فرق دارد. این کتاب برای من بسیار آموزنده بود و اطمینان دارم که حتی خوانندگان غیرشناخت‌درمانگر نیز بعد از خواندن آن با من هم‌عقیده خواهند بود."

- دکتر پل واکتل، دانشکده مدیریت شهری و جهانی کالین پاول، دانشگاه نیویورک

"اگرچه تمرکز عمده بر فکر و رفتار-آن‌طور که در CBT تعلیم دیده‌ایم- در مورد بسیاری از مراجعین، بجا و مؤثر است، برخی از مراجعین به خاطر واکنش‌های مشکل‌آفرین‌شان به هیجان‌های خود و دیگران درصدد درمان برمی‌آیند. این کتاب بی‌نظیر، به خوبی نقش هیجان در اختلال‌های روان‌شناختی را برجسته می‌کند و نشان می‌دهد که چطور می‌توان در سرتاسر روند درمان بر روی هیجان‌ها کار کرد و به بیماران کمک کرد تا روابط خودشان را بهبود بخشند، چگونگی اتخاذ

تصمیم‌های حیاتی را بیاموزند، و با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی مقابله کنند. مثال‌های بالینی سودمند، چکیده‌جلسات و رهنمودهای ارزیابی، کتاب را بیش از پیش موردپسند کرده است. من در حال حاضر، چیزهایی را که از این کتاب آموختم در کار روزانه‌ام مورد استفاده قرار می‌دهم. چیزی که خیلی کم اتفاق می‌افتد.

- **دکتر دوبرا راث لدلی**، بالینگر آزاد، پلی‌موث میتینگ و ناربرث، پنسیلوانیا

"این کتاب کاربرست شناخت‌درمانی را گسترش می‌دهد تا بر روی نقش هیجان در فرایند تغییر، تمرکز ویژه‌ای داشته باشد. لیهی با تکیه بر شواهد تجربی و تجارب بالینی، یک رویکرد کاملاً مبتنی بر شواهد را برای درمان شکل داده است. کتاب طرح‌واره‌درمانی هیجانی برخلاف بسیاری از کتاب‌های دیگر، در ارائه رهنمودهای بالینی، نه تنها از جهت‌گیری‌های نظری مختلف بهره می‌برد، بلکه پژوهش و کاربرست درمان را با یکدیگر تلفیق می‌کند. این اثر که پر از شرح‌های کوتاه بالینی و چکیده‌جلسات درمان است، مسیر همه‌درمانگرانی را که به دنبال افزایش اثربخشی بالینی‌شان هستند روشن می‌کند."

- **دکتر ماروین گلدفرید**، استاد ممتاز روان‌شناسی، دانشگاه استونی بروک

"این کتاب قابل‌فهم، بسیار آموزنده و جذاب است. لیهی توانایی بی‌نظیری در فهماندن پدیده‌هایی مثل عارضه‌های انسانی دارد. او تکنیک‌های کاربردی و مفیدی را به منظور کمک به بیماران برای شناسایی، اعتباربخشی و واکنش مؤثر به هیجان‌هایشان معرفی می‌کند. یکی از نقاط قوت این کتاب، تمرکز بر روی بافتارها و تجارب هیجانی خاصی است که مراجعان معمولاً با خود وارد فرایند درمان می‌کنند. این کتاب، برای آموزش اهمیت کار بر روی هیجان‌ها در فرایند درمان و چگونگی انجام آن به کارآموزان، منبعی ضروری قلمداد می‌شود.

- **دکتر داگلاس منین**، گروه روان‌شناسی، کالج هانتر، دانشگاه نیویورک

"این کتاب بسیار بدیع است و به بالینگرانی که به دنبال تقویت امکانات بالینی‌شان برای مقابله بهتر با تجارب هیجانی پیچیده‌اند، به شدت توصیه می‌شود."

- *PsycCRITIQUES*

"طرح‌واره‌درمانی هیجانی، کتابی پراهمیت با تلویحاتی فراوان برای نظریه و کاربرست درمان است که شایسته است درمانگران شناختی- رفتاری و همچنین بالینگران سایر رویکردها آن را به طور عمیقی مطالعه کنند ... چیزی که مدل لیهی را از سایر مدل‌ها متفاوت می‌کند، بررسی موشکافانه باورهای

بیماران درباره هیجان‌هایشان و استفاده از تکنیک‌های گوناگون برای اصلاح این باورها است ... یکی از مهم‌ترین جنبه‌های مدل لیهی، روشی است که او برای مرتبط کردن هیجان‌ها با ارزش‌ها و فضایل در پیش می‌گیرد ... اثر لیهی به معنای دقیق کلمه، یک کار یکپارچه‌نگر است: گستردگی در تأثیر، صراحت در بیان شباهت‌ها و تفاوت‌ها با سایر رویکردهای درمانی، داشتن ریشه‌ای استوار در نظریه شناختی- رفتاری و تجربی‌نگری، و با این حال، در نهایت اثری بدیع و مبتکرانه ... وقتی در حال مطالعه این کتاب بودم، بارها تصویر برخی از مراجعین مشکل‌آفرینی که داشتم از ذهنم گذشت و به این فکر کردم که طرح‌واره درمانی هیجانی چگونه می‌توانست مفهوم‌پردازی‌هایم را دقیق‌تر کند و شیوه‌های جدیدی برای مداخله پیش‌پایم بگذارد. گمان می‌کنم این کتابی است که در آینده بارها و بارها به سراغش خواهم رفت. همچنین معتقدم که همه درمانگران قطع‌نظر از جهت‌گیری‌های نظری‌شان، اعم از روان‌تحلیل‌گر، درمانگر رفتاری- شناختی سنتی، موج سوم یا انسان‌گرا، چیزهای بسیار ارزشمندی در این کتاب فوق‌العاده خواهند یافت."

- *Cognitive Behavioral Therapy Book Reviews*

مقدمه دکتر لیهی بر ترجمه فارسی

بسیار خرسند شدم وقتی دریافتم که آقای حسین زیرک و خانم راحله آزادی، کتاب طرح‌واره‌درمانی هیجانی را به فارسی ترجمه کرده‌اند. مایه خشنودی است که شمار زیادی از پژوهشگران در ایران به حوزه کاری من علاقمند شده‌اند و پروژه‌های تحقیقاتی متعددی در زمینه بررسی رابطه بین باورهای مختلف درباره هیجان و اثربخشی طرح‌واره‌درمانی هیجانی (EST) بر روی اضطراب و سایر مشکلات در دست اجرا است. یکی از مفروضه‌های اساسی مدل EST این است که همه ما طیف وسیعی از "هیجان‌های منفی" نظیر خشم، اندوه، ناامیدی، حسادت و انزجار را تجربه می‌کنیم. از این رو هیجان‌های منفی بخشی از ماهیت وجودی انسانند. عامل زیربنایی‌ای که همگانی بودن هیجان‌ها را توجیه می‌کند این است که هر هیجانی در محیط تکاملی مربوطه‌اش سازگارانه بوده است. بدین ترتیب، حسادت از این حیث که از سرمایه‌گذاری والدین بر روی نسل‌های بعد محافظت می‌کند، می‌تواند سازگارانه تلقی شود. می‌توان حسادت را حتی در بین کودکان و حیوانات نیز مشاهده کرد. اما به محض سر بر آوردن هیجان - برای مثال حسادت - تفسیرهای فرد درباره هیجان و نظریه‌های وی درباره چگونگی مقابله با این هیجان‌ها نیز خود را نشان می‌دهند.

همین نظریه‌های افراد درباره هیجان‌ها - تفسیرهای مربوط به علت یک هیجان خاص، میزان تداوم هیجان، درک‌پذیر بودن هیجان و داشتن احساس گناه و شرم به خاطر این هیجان - است که مفهومی را شکل می‌دهد که من از آن با عنوان "طرح‌واره هیجانی" یاد می‌کنم. برای مثال اگر فرد معتقد باشد که اضطرابش مدت زیادی به طول خواهد انجامید، زمام این هیجان از دستش در خواهد رفت، از این هیجان سر در نمی‌آورد و چیزی است که باید به خاطرش سرافکننده شد، احتمالاً باعث خواهد شد که فرد دست به نشخوار فکری و نگرانی درباره هیجان بزند، برای مقابله با آن به سوء مصرف مواد و الکل رو بیاورد و از موقعیت‌هایی که این هیجان را فرامی‌خوانند اجتناب کند. در مقابل، اگر فرد معتقد باشد که هیجان‌هایش موقتی‌اند، آتش‌شان تندتر نخواهد شد و افراد زیاد دیگری نیز در موقعیت‌های مشابه مثل او احساس می‌کنند، احتمال استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مشکل‌آفرین در واکنش به این هیجان - ها کمتر خواهد شد.

مدل EST بر ساخت اجتماعی هیجان تأکید دارد. بر اساس این مدل، هر شخصی نظریه منحصربه-فردی درباره هیجان‌های خود - و دیگران - دارد. مدل EST به‌ویژه در بررسی تفاوت‌های فرهنگی در تفسیر هیجان‌ها مطرح است، چون هر یک از ما یاد می‌گیریم که کدام هیجان‌ها "شرم‌آور" و کدام یک

"پذیرفتنی" اند. به نظر من برخی افراد باوری مبنی بر بی‌نقص‌گرایی هیجانی دارند، طوری که معتقدند فقط باید احساس خوب، شادکامی، کامروایی و آسایش داشت و اینکه همه "هیجان‌های منفی" تحمل‌ناپذیرند. این نگاه غیرواقع‌بینانه به هیجان، منجر به کاهش آستانه تحمل ناکامی، احساس استحقاق، نشخوار فکری و اجتناب می‌شود. مفروضه هدایت‌کننده مدل EST این است که یک زندگی تمام و کمال شامل طیف کاملی از هیجان‌ها است، نه فقط هیجان‌های دلپذیر.

در این کتاب، من چشم‌انداز تاریخی و فلسفی هیجان را به طور مختصر از نظر گذرانده‌ام و تأکید بر عقلانیت را با تأکید بر هیجان مورد مقایسه قرار داده‌ام. این جدل یا تضاد، به مدت بیش از ۲۵۰۰ سال به طور مستمر محل بحث بوده است. من اطمینان دارم همکاران ایرانی‌ام می‌توانند با بازنمودن نقشی که مجادله بین عقلانیت و هیجان در فرهنگ ایرانی بر عهده دارد، این چشم‌انداز را توسعه دهند. به اعتقاد من، ایجاد تعادل بین عقلانیت و هیجان، عنصر محوری خردمندی است و اینکه هیجان‌ها اغلب می‌توانند نشانه‌ای از چیزهایی باشند که برایمان ارزشمندند. من ۱۴ بُعد مدل طرح‌واره هیجانی را به طور خلاصه بیان کرده‌ام و تکنیک‌های زیادی را شرح داده‌ام که احتمالاً سودمندی‌شان را به چشم خواهید دید. همچنین توضیح داده‌ام که چگونه می‌توان این مدل را در مورد حسادت (زمانی که می‌ترسم شریک جنسی‌ام به فرد دیگری علاقه‌مند شود) و غبطه (وقتی که جلو زدن کسی از من در زمینه شغلی‌ام، باعث آزار و غصه‌دار شدن من شود) به کار بست. همچنین نشان داده‌ام که چگونه می‌توان این مدل را برای کار با زوجین و همین‌طور استفاده در رابطه درمانی تطبیق داد. امیدوارم این کتاب به بحث‌های بیشتری در زمینه تفسیرهای ما درباره هیجان‌ها دامن بزند؛ تفسیرهایی که می‌توانند بر روی شیوه واکنش ما به هیجان‌هایی که خودمان تجربه می‌کنیم و هیجان‌هایی که افراد حاضر در زندگی ما از سر می‌گذرانند اثرگذار باشند.

دکتر رابرت ال. لیهی

استادتمام روان‌شناسی بالینی

گروه روان‌پزشکی

دانشکده پزشکی دانشگاه ویل گرنل - نیویورک

پیشگفتار

در تمامی رویکردها، درمانگران تا حدی به تجربه هیجانی‌ای می‌پردازند که بیماران با خود وارد فرایند درمان می‌کنند. درمانگرانی که از بازسازی شناختی استفاده می‌کنند، امیدوارند تغییر نگرش افراد به وقایع، چگونگی احساس آنها را تغییر دهد؛ رفتاردرمانی دیالکتیکی، بیماران را تشویق می‌کند نحوه تنظیم هیجان‌هایی را بیاموزند که اغلب نابسامان و هولناک به نظر می‌رسند؛ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، خواستار انعطاف‌پذیری و تحمل در برابر هیجان و در عین حال، دنبال کردن یک زندگی ارزشمند است؛ درمان فراشناختی بر نقش اتکای مسئله‌ساز بیمار به نگرانی و نشخوار فکری به منظور مقابله با مشکلات تمرکز می‌کند؛ و فعال‌سازی رفتاری بر اهمیت رفتار کنش‌گرا و رضایت‌بخش به جای انفعال، گوشه‌گیری و اجتناب تأکید می‌ورزد. در حوزه روان‌تحلیل‌گری نیز درمان مبتنی بر نیت-آگاهی بر ارزش افزایش آگاهی از حالات ذهنی یا درونی خویشتن و دیگران و تعمق در آنها انگشت می‌گذارد، در حالی که مدل‌های روان‌پویشی سنتی‌تر می‌کوشند به هیجان‌ها و خاطراتی دست یابند که با مشکلات دیرپا مرتبطند. قطع‌نظر از جهت‌گیری نظری‌ای که هر درمانگری اختیار می‌کند، هیجان‌ها چیزهایی‌اند که افراد را به جستجوی کمک وامی‌دارند، اما تاکنون کمتر به این موضوع پرداخته شده که بیمار درباره تنظیم این هیجان‌ها، به چه نحوی می‌اندیشد و چگونه تدبیر می‌کند.

قبل از اینکه من آرون بک را ملاقات کنم و قدم در وادی شناخت‌درمانی بگذارم، به‌طور فعالانه‌ای در زمینه شناخت اجتماعی کار می‌کردم؛ یعنی حوزه‌ای که با چگونگی تبیین افراد از علل رفتار، استفاده‌شان از مفاهیم مبتنی بر صفت در توصیف دیگران، تشخیص تغییرپذیری در دیگران و خویشتن، و قضاوت درباره قصدمندی و مسئولیت سر و کار دارد. شناخت اجتماعی با رفتاردرمانی شناختی مرتبط است، از این حیث که هیجان‌های انسان- و راهبردهایی که برای تنظیم‌شان به کار می‌برد- احتمالاً با "نظریه‌ای" که وی درباره هیجان‌ها دارد در ارتباط است. از منظر مدل طرح‌واره هیجانی، به هنگام فعال شدن هیجان‌ها، ما اغلب تفسیرهایی درباره این هیجان‌ها داریم و این تفسیرها با راهبردهایی که برای مقابله با هیجان‌ها به کار می‌بریم ارتباط دارند.

در کتاب حاضر، درباره چگونگی نگرش افراد به هیجان‌های خود و دیگران مدلی تدوین شده است. در سرتاسر این کتاب، چندین احساس، میل یا تجربه توصیف و با عنوان "هیجان" به آنها اشاره می‌شود نظیر غم، اضطراب، خشم، سردرگمی، غبطه، حسادت، تنفر و احساسات جنسی. من به منظور

توصیف باورهایی که افراد دربارهٔ علل، درستی، بهنجاری، تداوم و تحمل پیچیدگی هیجان دارند، از اصطلاح "طرح‌واره‌های هیجانی" استفاده می‌کنم. بلافاصله بعد از ظهور یک هیجان (برای مثال اضطراب)، فرد ماهیت این هیجان را مورد واری قرار می‌دهد: "آیا قرار است این هیجان برای مدت زمان نامعلومی ادامه یابد؟"، "آیا دیگران نیز همان احساسی را دارند که من دارم؟"، "آیا باید به‌خاطر داشتن این احساسات شرمنده باشم؟"، "آیا ایرادی دارد که آدم احساسات مختلفی داشته باشد؟"، "آیا می‌توانم احساساتم را ابراز کنم؟"، "آیا دیگران احساسات مرا معتبر خواهند دانست؟"، "آیا احساساتم منطقی‌اند؟" و یک دسته تفسیرها و ارزیابی‌های دیگر دربارهٔ تجربهٔ هیجانی خود. آیا فرد برخی از هیجان‌ها نظیر خشم را "پذیرفتنی" می‌داند، در حالی که در مورد سایر هیجان‌ها مانند اضطراب چنین نظری ندارد؟ وقتی سر و کلهٔ هیجان خاصی پیدا می‌شود، فرد برای پرداختن به این هیجان، چه راهبردهایی را به‌کار می‌اندازد؟ آیا فرد به اطمینان‌آفرینی، کناره‌گیری از دیگران، نشخوار فکری، سرزنش، اجتناب، خزیدن به لاک انفعال، سوء‌مصرف مواد، تفسیر متفاوت وقایع، درگیر شدن در فرایند مشکل‌گشایی، فعال‌سازی رفتارهای سازنده، توجه‌برگردانی، خود-آسیب‌رسانی، حالت‌های تجزیه‌ای، پرخوری، پذیرش هیجان یا واکنش‌های دیگر پناه می‌برد؟

از این گذشته، طرح‌واره‌های هیجانی با چگونگی اندیشیدن و ابراز واکنش به هیجان‌های دیگران نیز مرتبط است. برای مثال، وقتی یکی از دوستان صمیمی‌مان ناراحت است، آیا فکر می‌کنیم که هیجان‌های وی غیرمنطقی است؛ آیا ما این هیجان‌ها را خصیصه‌ای مرضی می‌دانیم و برچسب "ناهنجار" به آنها می‌زنیم؛ آیا به نظرم این هیجان‌ها برای مدت نامعلومی ادامه خواهد داشت؛ آیا از ابراز هیجان‌های وی ممانعت به عمل می‌آوریم؛ آیا معتقدیم هیجان‌ها در روند خردورزی و مشکل‌گشایی خلل ایجاد می‌کند؟ و سرانجام اینکه آیا بر مبنای این تفسیرها، دوستانمان را سرزنش می‌کنیم، دست می‌اندازیم، می‌گوییم که بیش از حد دارد تق می‌زند، از وی کناره می‌گیریم و اجتناب می‌کنیم، یا می‌کوشیم او را مجاب کنیم که نباید چنین احساساتی داشته باشد؟

من در این کتاب، دربارهٔ اینکه افراد چگونه ممکن است دربارهٔ هیجان نظریه‌پردازی کنند و این "نظریه‌ها"ی مربوط به هیجان چگونه در طیف وسیعی از آسیب‌های روانی دخیلند، مدلی ارائه کرده‌ام. مدل طرح‌وارهٔ هیجانی در کنار تشخیص اهمیت نظریه‌ها دربارهٔ اینکه تفسیرهای منفی از واقعیت، چگونه می‌تواند به احساس غمگینی یا اضطراب بینجامد یا اجتناب و انفعال چگونه می‌تواند در تشدید افسردگی نقش داشته باشد، می‌کوشد دامنهٔ فهم ما [از هیجان] را با این مفروضه بیش از پیش گسترش دهد که وقتی یک هیجان سر بر می‌آورد، نظریهٔ ضمنی فرد دربارهٔ آن هیجان فعال می‌شود و این فعال‌شدگی به راهبردهای مقابله‌ای سازنده یا بی‌فایده می‌انجامد. به بیان ساده‌تر "وقتی احساس غم می‌کنید، دربارهٔ این غمگینی و اینکه بعد از این چه کار خواهید کرد، چه فکری می‌کنید؟" برای مثال،

اگر من معتقد باشم که غمگینی‌ام برای مدت‌زمان نامعلومی ادامه خواهد داشت یا بیش از پیش تشدید خواهد شد، ممکن است با سوء‌مصرف مواد یا کناره‌گیری صرف از دیگران، مذبوحانه به دنبال یک "مرهم فوری" باشم. در مقابل، اگر باور داشته باشم که غمگینی یک تجربه گذرا است و هیجان‌هایم به کارهایی که انجام می‌دهم و افرادی که با آنها رابطه برقرار می‌کنم وابسته است، ممکن است رفتاری سازگارانه در پیش بگیرم. تفسیرها به راهبردها منتهی می‌شود و راهبردها ممکن است اوضاع را بدتر یا بهتر کند.

ما خوش‌اقبالیم که شیوه‌های متعدّد و بسیار ارزشمندی از رفتاردرمانی شناختی را در اختیار داریم. این شیوه‌ها با مجهز کردن بیمار به درایت و مهارت، وی را توانمند می‌سازند و در مواجهه با شرایطی که اغلب دشوار و حل‌ناشدنی به نظر می‌رسد، روزنه‌امیدی پیش رویش می‌گشایند. رویکرد طرح‌واره‌هیجانی تلاش می‌کند به دامنه گسترده مفهوم‌پردازی‌ها و ابزارهایی که در اختیار درمانگر است، چیزهایی را بیفزاید. لذا کسانی که به طیف وسیع جهت‌گیری‌های نظری در رفتاردرمانی شناختی و حتی سنت روان‌پویشی تعلق دارند، در اظهارنظرها و پیشنهادهای این کتاب، چیزهای سودمندی خواهند یافت.

بخش اول

نظریه طرح‌واره هیجانی

فصل ۱

ساخت اجتماعی هیجان

باشد که در سرتاسر زندگی، اغلب تو را در حالی ببینند که لبخند بر لبانت داری، اما کسی هرگز صدای خنده‌هایت را نشنود.

- لرد چسترفیلد، نامه‌هایی به پسر، ۱۷۷۴

مورد فرضی زیر را در نظر بگیرید. ند به مدت ۳ ماه است که با برندا بیرون می‌رود و این رابطه، تا اینجای کار برای او بسیار پر پیچ و خم بوده است. بعد از یک دوره صمیمانه آتشین، کم‌کم سر و کله بگومگوها پیدا شده است. برندا به ند کم‌محلی می‌کند و می‌گوید که در مورد رابطه‌شان تردید دارد. حالا ند پیامکی از طرف برندا دریافت کرده با این مضمون که این رابطه به انتها رسیده است و دیگر نمی‌خواهد با وی حرف بزند. ند سرگشته و حیران مانده، چون به‌نظر می‌رسد که برندا روش بی‌رحمانه‌ای برای پایان دادن به رابطه‌شان انتخاب کرده است. نخستین واکنش ند خشم است. وقتی در طول روز درباره این قضیه بیشتر فکر می‌کند، کم‌کم احساس اضطراب و نگرانی از اینکه همیشه تنها خواهد ماند، به جانش می‌افتد. سپس زانوی غم بغل می‌کند و احساس پوچی و سردرگمی وجودش را فرا می‌گیرد. در مواقعی نیز احساس می‌کند حالش بهتر است - حتی احساس آسودگی خاطر از اینکه رابطه‌اش به پایان رسیده است - اما سپس از خودش می‌پرسد که نکند دارد خودش را گول می‌زند و اینکه آیا به‌زودی هیجان‌ها با شوربختی، دوباره بر سرش آوار خواهند شد. ند فکر می‌کند به‌جای چنین طیف وسیعی از احساسات، فقط باید احساسی واحد داشته باشد. او نمی‌تواند درک کند که چرا احساساتش این‌قدر شدیدند، چون "فقط" به مدت ۳ ماه با برندا بوده است. او در حالی که تک و تنها در آپارتمانش نشسته است و می‌گساری می‌کند و با ولع هله‌هوله می‌خورد، به احساسات منفی‌اش می‌اندیشد. ند رفته‌رفته به این نتیجه می‌رسد که اگر از شر این احساسات خلاص نشود، ممکن است

عقلش را از دست بدهد. او به یاد می‌آورد که وقتی بچه بود، چطور خاله‌اش را به زور در بیمارستان بستری کردند. او که رویش نمی‌شود به دوستش بیل درباره شدت احساساتش بگوید، خودش را در خانه حبس کرده است، چون نمی‌خواهد سربار دیگران باشد. ند در حالی که نوشیدنی سنگین دیگری می‌ریزد، با خودش می‌گوید: "من چه مرگم شده؟" "آیا اصلاً حالم بهتر خواهد شد؟"

فقط چند خیابان آن طرف‌تر، مایکل رابطه بغرنج مشابهی را با کارن از سر می‌گذرانند. او به تازگی پیامکی از طرف کارن دریافت کرده با این مضمون که رابطه‌شان به پایان رسیده است. مایکل از این بی‌عاطفگی کارن خونس به جوش آمده است. او در خلال دو روز بعدی، انواع هیجان‌ها از خشم گرفته تا غم، اضطراب، تنهایی، پوچی، سردرگمی و احساس آرامش به‌خاطر پایان یافتن رابطه را تجربه می‌کند. اکنون مایکل بیش از ند، به وقایع زندگی‌اش می‌اندیشد و آنها را می‌پذیرد. او در هیجان‌هایش تعمق می‌کند: "خب، طبیعی است که من احساسات بسیار متفاوتی داشته باشم، چون رابطه سردرگم‌کننده‌ای داشته‌ام. در واقع، کل این رابطه مملو از احساسات شدید و بسیار پرفراز و نشیب بود. فکر می‌کنم آدم‌های زیاد دیگری نیز احتمالاً احساساتی مشابه من داشته‌اند." او به دوستش خوان روی می‌آورد که همیشه سنگ صبورش بوده و برایش از پریشانی‌ای می‌گوید که درگیرش است. بحث‌شان کمی بالا می‌گیرد، اما خوان و مایکل از این دست صحبت‌ها با یکدیگر زیاد داشته‌اند. مادامی که مایکل حرف می‌زند، خوان سرش را به نشانه فهم تکان می‌دهد. مایکل بعد از خوردن فقط چند لیوان نوشیدنی سبک، به سمت خانه‌اش راه می‌افتد تا قدری استراحت کند. او پیش خودش فکر می‌کند "من قبلاً نیز شرایط دشواری را از سر گذرانده‌ام. در حال حاضر احساساتم زیانه می‌کشند، اما می‌توانم بر اوضاع مسلط شوم." او همچنین متوجه می‌شود علت داشتن چنین احساسات شدیدی این است که داشتن رابطه برایش اهمیت دارد. او واقعاً خواستار یک رابطه مملو از تعهد است و فقط به این دلیل که رابطه کنونی‌اش به اتمام رسیده، از این خواسته‌اش دست نخواهد کشید. هیجان‌ها بهایی‌اند که او برای اهمیت دادن [به رابطه] می‌پردازد.

چیزی که "ند روان‌رنجور" نگون‌بخت ما را از "مایکل منطقی" متمایز می‌کند، این است که ند نظریه‌ای منفی درباره هیجان‌هایش دارد، در حالی که مایکل هیجان‌هایش را می‌پذیرد و با روش‌های سازنده‌تری از آنها بهره می‌برد. این دو رویکرد متفاوت به یک واقعه یکسان، نمایانگر چیزی است که من آن را "طرح‌واره‌های هیجانی" می‌نامم - به عبارت دیگر، نظریه‌های فرد درباره ماهیت هیجان و چگونگی تنظیم آن. یک نفر ممکن است برای فرونشانی هیجان‌هایش تقلا کند، چون آنها را درک‌ناپذیر، طاقت‌فرسا، دنباله‌دار و حتی شرم‌آور می‌داند؛ فرد دیگری ممکن است هیجان‌ها را گذرا، مملو از پیچیدگی، بخشی از ماهیت وجودی انسان و روایت‌کننده ارزش‌ها و نیازهایش در نظر بگیرد. مدل درمانی‌ای که در کتاب حاضر توصیف کرده‌ام یعنی "طرح‌واره‌درمانی هیجانی"، بر شناسایی نظریه

فرد-ویژه مراجع درباره هیجان‌های خود و دیگران، بررسی پیامدهای این ساختارهای مربوط به هیجان، تفکیک راهبردهای سودمند تنظیم هیجان از راهبردهای بی‌فایده و کمک به فرد برای تلفیق تجربه هیجانی در یک زندگی معنادار متمرکز است.

تقریباً هر انسانی دچار هیجان‌هایی نظیر غم، اضطراب یا خشم شده است، اما همه آدم‌ها به افسردگی اساسی، اختلال اضطراب فراگیر یا اختلال آسیمی مبتلا نمی‌شوند. چه چیزی موجب تداوم هیجان‌ها می‌شود که آن نیز به نوبه خود، به اختلال‌های روان‌شناختی می‌انجامد؟ من در سرتاسر کتاب حاضر تأکید کرده‌ام که نه فقط تجربه هیجان‌ها، بلکه تفسیرهای این هیجان‌ها و راهبردهایی که فرد برای تنظیم و مقابله با آنها به کار می‌گیرد حائز اهمیت است. گذرگاه‌هایی هست که هیجان‌های دردناک را به آسیب روانی پیوند می‌زند؛ و از هیجان‌های دردناک به سمت راهبردهای زندگی سازگارانه نیز گذرگاه‌های متفاوتی وجود دارد. نگرش تازه‌ای که در این کتاب مطرح می‌شود این است که تفسیرها و پاسخ‌های فرد به هیجان‌های دردناک تعیین می‌کند آیا از دل تجربه هیجان، آسیب روانی بیرون خواهد آمد یا خیر. برای مثال، فرد ممکن است غمگینی شدیدی را تجربه کند، بدون اینکه دچار اختلال افسردگی اساسی شود.

نظریه‌های گوناگونی در حوزه هیجان وجود دارد که بسیار متنوعند. هیجان‌ها را واکنش‌های فطری برنامه‌ریزی‌شده به محیط تکاملی مربوطه (داروین، ۱۸۷۲/۱۹۶۵؛ نسه و الزورث، ۲۰۰۹؛ تویی و کاسمیدس، ۱۹۹۲)؛ فرایندهای الکتروشیمیایی‌ای که در بخش‌های مختلف مغز رخ می‌دهد (دیویدسون و مک‌اوان، ۲۰۱۲)؛ پیامدهای تفکر "غیرمنطقی" (دی. ای. کلارک و بک، ۲۰۱۰؛ الیس و هارپر، ۱۹۷۵)؛ پیامد ارزیابی تهدید یا محرک‌های تنش‌زا (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴)؛ تعیین‌کننده توانایی پردازش اطلاعات (مدل القای عاطفه؛ فورگاس، ۱۹۹۵)؛ "حاوی" اطلاعاتی درباره نیازها و افکاری که با این نیازها مرتبطند (مدل هیجان‌محور؛ گرینبرگ، ۲۰۰۲)؛ یا یک عامل نخستین - به عبارت دیگر، مقدم بر شناخت (زایونک، ۱۹۸۰) دانسته‌اند. هر کدام از این مدل‌ها (و بسیاری از مدل‌های دیگر) در فهم ما از اهمیت هیجان در زندگی روزمره و ایجاد آسیب روانی، سهم عمده‌ای داشته‌اند. مدلی که در اینجا مطرح می‌شود و من در این کتاب به طور متفاوتی آن را "مدل طرح‌واره هیجانی" یا "نظریه طرح‌واره هیجانی" می‌نامم، می‌گوید که جنبه‌های اساسی پردازش تجربه هیجان، شامل تفسیر و ارزیابی فرد از هیجان‌ها و راهبردهای وی درباره کنترل هیجان است. بدین ترتیب، این مدل فهم ما را از هیجان عمق می‌بخشد. از این منظر، هیجان یک تجربه صرف نیست؛ بلکه خودش موضوع تجربه است. اگرچه هیجان‌ها از طریق سازگاری تکاملی تحول یافته‌اند و احتمالاً تجاربی همگانی‌اند، تفسیرها، ارزیابی‌ها و پاسخ‌های آدمی نیز به طریق اجتماعی ساخته می‌شود.

فریتز هایدلر (۱۹۵۸) می‌گوید که افراد باورهایی را که درباره خودشان و دیگران در زمینه ماهیت

علل رفتار، قصدمندی و سازمان‌یافتگی خویشتن دارند تداوم می‌بخشند. هایدلر متوجه شد که یک آدم عادی، خودش یک پا "روانشناس" است که از مدل‌های اسناد و ارزیابی بهره می‌برد و صفات و خصیصه‌های فردی را استنباط می‌کند. این نوع "روانشناسی عامیانه" (یا عقل سلیم) همان‌طور که انتظار می‌رفت، شالوده‌حوزه "شناخت اجتماعی" را تشکیل داد (که اکنون به "نظریه ذهن" تغییر شکل داده است). من شرح خواهم داد که این "روانشناسی عامیانه" چگونه می‌تواند توسعه یابد و تبدیل به مدلی شود که افراد از طریق آن، هیجان‌های خود و دیگران را مفهوم‌پردازی می‌کنند. همچنین خواهم گفت که این مدل‌های اختصاصی هیجان، چگونه ممکن است به راهبردهای مشکل‌آفرین تنظیم هیجان بینجامند.

نظریه طرح‌واره هیجانی، یک مدل اجتماعی-شناختی از هیجان و تنظیم هیجان است. بر اساس این نظریه، انسان‌ها از نظر ارزیابی ابعادی مانند پذیرفتنی بودن هیجان و شرمساری درباره آن، تفسیرهایشان از علل هیجان، نیازشان به کنترل هیجان، انتظاراتشان درباره تداوم و خطر هیجان، و ملاک‌هایشان درباره تناسب ابراز هیجان با یکدیگر فرق دارند (لیهی، ۲۰۰۲، ۲۰۰۳؛ لیهی، تیرچ، و ناپولیتانو، ۲۰۱۱). حتی اگر هیجان عامل تعیین‌کننده زیستی بارزی داشته باشد و حتی اگر با محرک‌های برانگیزاننده خاصی مرتبط باشد، تجربه هیجان اغلب با تفسیری از آن هیجان دنبال می‌شود: "آیا احساس اضطراب منطقی است؟"، "آیا روند احساس دیگران نیز به همین ترتیب است؟"، "آیا این احساس برای مدت نامعلومی ادامه خواهد داشت؟"، "چگونه می‌توانم زمام احساساتم را در دست بگیرم؟"، یا "آیا عقلم را از دست خواهم داد؟" این تفسیرهای مربوط به هیجان، که من آنها را "نظریه‌های هیجان" می‌نامم، محتوای مرکزی "طرح‌واره‌های هیجانی" اند؛ یعنی باورهایی درباره هیجان‌های خود و دیگران و همچنین نحوه تنظیم آنها. من نظریه طرح‌واره هیجانی را یک مدل اجتماعی-شناختی می‌دانم، چون هیجان‌ها هم پدیده‌هایی فردی و هم اجتماعی‌اند که ما و دیگران تفسیرشان می‌کنیم؛ برای مثال، ایجاد تغییر در تفسیرها (چه تفسیرهای خودمان و چه دیگران)، به تغییر در شدت هیجان و کژتنظیمی هیجان خواهد انجامید.

در این فصل، نحوه نگاه سنت فلسفی غرب به هیجان و عقلانیت به‌طور مختصر بررسی خواهد شد. همچنین خواهیم دید که پنداشت‌های غرب درباره هیجان و ابراز هیجان، چگونه در طی چند صد سال گذشته دستخوش دگرگونی شده که همین امر نشان می‌دهد "ساخت هیجان" پیوسته در حال تغییر بوده است. من همچنین مطرح خواهم کرد که مدل‌های کنونی پیش‌بینی عاطفی، از چه طریقی می‌گویند که نظریه‌های "عامیانه" هیجان ممکن است بر روی تصمیم‌گیری و تجربه کنونی هیجان اثرگذار باشند. جان کلام در سراسر کتاب حاضر این است که نه تنها تجربه ما از هیجان، بلکه تفسیرهای ما از این تجربه و چیزی که این تجربه-بنا به باور ما- پیش‌بینی می‌کند، اهمیت دارد.

تاریخچه‌ای کوتاه از هیجان در فلسفه و فرهنگ غرب

تقدّم عقلانیت

افلاطون در رسالهٔ جمهور، تمثیل ازبهرانی را مثال می‌زند که در تلاش است دو اسب را در آن واحد کنترل کند- یکی که رام و در مسیر است و دیگری که عنان‌گسیخته می‌تازد. افلاطون هیجان‌ها را مانعی برای تفکر و کنش عقلانی و سازنده می‌داند که پیگیری فضائل را بی‌اعتبار می‌سازد. افلاطون (۱۹۹۱) تأثیر اولیهٔ وقایعی را که به هیجان منتهی می‌شوند "ارتعاش روح" می‌نامد. اگر ما توالی یک پاسخ عقلانی به وقایع را در نظر بگیریم، نخستین حرکت احتمالاً با یک تکان یا "ارتعاش روح" آغاز می‌شود. حرکات بعدی عبارت است از عقب‌نشستن و مشاهدهٔ چیزی که دارد اتفاق می‌افتد؛ سپس در نظر گرفتن فضیلتی که در آن لحظه بارز است (برای مثال، "شجاعت")؛ و سرانجام تحقق بخشیدن به کنش‌ها و افکاری که احتمالاً فرد را به سمت یک پاسخ شرافتمندانه سوق می‌دهد. همان‌طور که در بخش‌های بعد خواهیم داد، مدل طرح‌وارهٔ هیجانی تصدیق می‌کند که مشخصهٔ پاسخ اولیه به یک هیجان، احساس "ناآرامی" یا "شگفتی" است. این روند احتمالاً نمایانگر فرایندهای خودکار یا ناهشیار نیز است (بارگ و مورسلا، ۲۰۰۸؛ لدوکس، ۲۰۰۷)- یعنی همان مفهوم "ارتعاش روح" افلاطون. با این‌حال، افراد می‌توانند کنار بایستند و ارزیابی کنند که در حال حاضر چه چیزی دارد روی می‌دهد، گزینه‌هایشان چیست، این جریان چگونه با اهداف ارزشمندشان ارتباط دارد، و هیجان‌هایشان بسته به تفسیری که دارند و کاری که انجام می‌دهند، چگونه می‌تواند فراز و فرود کند. ارسطو فضیلت را صفت و خصیلتی منشی می‌داند که نشان‌دهندهٔ "حدّ وسط" آرمانی بین دو منتهی‌الیه یک خصیصهٔ فردی مطلوب است. بر اساس مدل طرح‌وارهٔ هیجانی- همانند آنچه که مدل زیربنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (هیز، استروسال و ویلسون، ۲۰۱۲) مطرح می‌کند- ارزش‌ها (یا فضائل) می‌توانند نگرش فرد به هیجان‌ها و توانایی تحمل ناملایمات در خلال انجام عملی ارزشمند را تعیین کنند. هدف صرفاً یک هیجان خاص نیست، بلکه ارزش، معنا یا فضیلتی است که فرد آرزوی دستیابی بدان را دارد.

ارسطو (۱۹۸۴، ۱۹۹۵) برای پیگیری "زندگی مطلوب" (یعنی احساس شادکامی یا بهزیستی‌ای که حاصل عمل فرد، مطابق با فضایل و معنای ارزشمند زندگی‌اش است)، بر شکوفایی (یا سعادت) انگشت می‌گذارد. ارسطو "فضایل" را آن دسته از خصایص منشی‌ای می‌داند که آدمی در فردی دیگر تحسین‌شان می‌کند؛ به عبارت دیگر، هدف فرد تبدیل شدن به کسی است که به نظرش شایستهٔ ستودن است. تجربهٔ هیجانی "شادکامی"، نتیجهٔ کاربست هرروزهٔ فضایی مانند اعتدال، شجاعت، شکیبایی، تواضع و سایر خصایص است. لذا احساس "خوب"، پیامد دنبال کردن چیزهای پسندیده و دست زدن

به رفتار است؛ که این، همان فضیلت است. مدل طرح‌واره هیجانی از این دیدگاه ارسطو کمک می‌گیرد که به کار بستن خصلت‌های ارزشمند یا فضایل، می‌تواند مسیر سازگاری و احساس رضایت‌خاطر بیشتر را هموار سازد.

رواقیانی نظیر اپیکتتوس، سِنِکا و سِیپرو، عقلانیت را مقدم بر هیجان می‌دانند و عقیده دارند هیجان‌ها فرد را به سمت ابراز واکنش‌های نامعقول و نادیده گرفتن ارزش‌های پراهمیت سوق می‌دهند؛ از این رو هیجان‌ها از ارزش فضایل می‌کاهند و سرانجام فرد را مطیع خویش می‌سازند (اینوود، ۲۰۰۳). همه رواقیان بر سلوک عاقلانه، دفع دلبستگی افراطی به جهان خارج، مهار امیال شخصی و خلاصی از دست نیازهای مادی و نیاز به تأیید دیگران تأکید داشتند. تمرینات رواقی عبارت بود از تحمل گرسنگی، مشقت‌های جسمانی و فقر به منظور یاد گرفتن این نکته که انسان می‌تواند بدون ظواهر مادی نیز زنده بماند؛ تعمق بر نبود اشیاء یا انسان‌های گرانقدر برای پی بردن به ارزش آنها؛ غور هر روزه در کارهایی که فرد در انجامشان مهارت دارد و چگونگی ارتقای آنها؛ کنار کشیدن از سر راه هیجان و بررسی اسلوب عملکرد عاقلانه؛ تشخیص اینکه افکار چیزهایی‌اند که زندگی را به کام‌مان تلخ می‌کنند، نه خود واقعیت؛ و درست همانند امپراتور مارکوس اریلیوس، آغاز هر روز با استقبال از محدودیت‌های واقعیت و اهمیت پذیرش و در عین حال، دنبال کردن فضیلت: "روزتان را با گفتن این جملات شروع کنید: امروز من با مانع تراشی، ناسپاسی، پیمان‌شکنی، بدخواهی، و خودپسندی دیدار خواهم داشت؛ همه آنها نتیجه جهل خطاکاران به این امر است که خیر چیست و شر کدام است" (مارکوس اریلیوس، ۲۰۰۲).

در خلال عصر روشنگری اروپا، تقدم شناخت با تأکید فزاینده بر گفتمان عقلانی، استدلال، آزادی فردی، علم و کاوش ناشناخته‌ها حمایت بیشتری کسب کرد. لاک، هیوم، ولتر، بنتام، میل (گی، ۲۰۱۳) و دیگران کوشیدند تفکر را از چیزهایی که محدودیت‌های خرافه، مراجع قدرت و جاذبه‌های هیجانی نامیده می‌شد برهانند. اکتشافات جدید در عرصه علوم، مرجعیت آموزه‌های مسیحیت را زیر سؤال برد. تأکید کانت بر زندگی عاقلانه و شرافتمندانه بر اساس امور مطلق، استدلال اخلاقی را از یوغ کلیسا رهانید. نظریه قرارداد [اجتماعی] لاک، به جای مرجعیت فاقد احساس، به وجود توافق [میان انسان‌ها] اعتبار بخشید. و کاوش جهان‌های نو به این شناخت دامن زد که هنجارهای فرهنگی به جای اینکه حقایقی جاودانه باشند، احتمالاً قراردادهایی اختیاری‌اند. با این حال، هیوم مغایر با جایگاه برتر عقلانیت و علم، گفت که استدلال برده هیجان است، چون استدلال نمی‌تواند به ما بگوید که چه می‌خواهیم؛ بلکه تنها می‌تواند بگوید چگونه به آن خواسته دست یابیم. به نظر وی، هیجان نقش محوری تری دارد. در دیدگاه هیوم، هیجان‌ها به ما از چیزهایی می‌گویند که حائز اهمیت‌اند، در حالی که عقلانیت ممکن است به ما کمک کند به اهدافی دست یابیم که بر اساس هیجان تعیین شده‌اند.

در قرن بیستم، تأکید بر عقلانیت، واقع‌بینی و کشف "امور واقع" به جای ایمان، تبدیل به هسته مرکزی عمل‌گرایی، اثبات‌گرایی منطقی، فلسفه زبان متعارف، و حوزه عام فلسفه تحلیلی شد. گیلبرت رایل (۱۹۴۹) در کتاب *مفهوم ذهن*، باور به وجود "روح در ماشین" را رد کرد؛ وی این پنداشت را که روح‌ها، ذهن‌ها، شخصیت‌ها و سایر موجودیت‌های حاصل از استنباط ذهنی تعیین‌کننده همه چیزند، به نقد کشید. اثبات‌گرایان منطقی‌ای نظیر ویتگنشتاین جوان (۱۹۲۲/۲۰۰۱)، آیر (۱۹۴۶)، کارناب (۱۹۶۷) و دیگران اظهار داشتند که تنها معیار حقیقت، اثبات‌پذیری و دانشی است که از رهگذر تجربه حاصل می‌شود؛ و اینکه جاذبه‌های هیجانی همراه‌کننده‌اند و باید در معرض آزمون گفتمان منطقی و تعاریف روشن قرار گیرند. آستین (۱۹۷۵) و رایل (۱۹۴۹) این ایده را مطرح کردند که فلسفه باید بر کاربرد متعارف زبان تمرکز کند تا از طریق تحلیل منطقی، به معانی گزاره‌ها و وضوح ببخشد. در این دوران بر وضوح بخشی، منطقی، تجربی‌نگری (در برخی موارد) و - در صورت امکان - تقلیل به احکام ریاضی منطقی تأکید می‌شد و هیجان چیزی بیش از یک پارازیت [و عامل مخل] به حساب نمی‌آمد.

تقدّم هیجان

اگرچه عقلانیت و منطق همواره تأثیر شگرفی بر فلسفه (و به‌طور کلی بر فرهنگ غرب) داشته است، هیجان همواره نقشی مکمل ایفا کرده و در سرتاسر تاریخ، کارکردی دیالکتیک داشته است. تأکید افلاطون بر منطق و تفکر عقلانی، در تضاد با سنت فراگیر تراژدی یونانی است. در واقع تراژدی *باکخای* (The Bacchae)، اثر اورپید (Euripides) (۱۹۲۰) این چشم‌انداز تراژیک را به تصویر می‌کشد که اگر کسی خدا (یعنی دیونوسوس یا باکوس) را که با خنیا، پایکوبی و احساس بی‌قیدی محض، پیروانش را به گرد خود جمع کرده است نادیده انگارد، از قضای روزگار با ابتلای به جنون، در معرض تباهی کامل قرار خواهد گرفت.^۱ [از این منظر] بهای بی‌اعتنایی انسان به هیجان، به خطر انداختن خود است. مدل طرح‌واره هیجانی می‌گوید که هدف، نه دستیابی به "احساس خوب"، بلکه داشتن ظرفیتی

۱. Dionysius یا Bacchus خدای شراب و مستی و نگهبان تاک و ضامن فراوانی نعمت در یونان باستان است. باکوس، صورت جسمانی دیونوسوس است. در تراژدی باکخای، دیونوسوس در لباس باکوس، به شهر تب می‌رود و مردم را به پرستش دیونوسوس دعوت می‌کند ولی زنان دعوت وی را نمی‌پذیرند. او نیز از طریق خواب مغناطیسی، چنان شور و شوق مذهبی در آنان برمی‌انگیزد که رقص‌کنان به کوه می‌روند و به پرستش وی می‌پردازند. پنتئوس، پادشاه تب، از پرستش دیونوسوس رویگردان است، چون آن را برخلاف عقل، اخلاق و نظم می‌شمرد. دیونوسوس او را نیز خواب می‌کند و به میان زنان خوابگرد می‌فرستد. زنان نیز که سرمست و بی‌خوشتند، او را قطعه‌قطعه می‌کنند. منظور نویسنده از تباهی کامل، همین مرگ فجیع پنتئوس است - م. به نقل از منبع زیر:

- دورانت، ویل (۱۳۸۷). *تاریخ تمدن: یونان باستان*. ترجمه امیرحسین آریان‌پور، فتح‌الله مجتبائی و هوشنگ پیرنظر. صص. ۲۰۹ و ۴۶۹. تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.

برای احساس همه‌چیز است. در این مدل چیزی به نام "خویشتن" فراتر یا فروتر وجود ندارد؛ بلکه همه هیجان‌ها در "خویشتنی" واحد گرد هم می‌آیند. موضع این مدل، دفاع از اعتنا به همه هیجان‌ها - حتی هیجان‌های "مذمت‌شده‌ای" نظیر خشم، انزجار، حسادت و غبطه - و پذیرش این هیجان‌ها به - عنوان بخشی از ماهیت پیچیده انسان است.

چشم‌انداز تراژیک این است که گریزی از درد و رنج نیست؛ امکان دارد از عرش به فرش بیفتیم؛ ممکن است نیروهایی ورای کنترل ما یا حتی قدرت تخیل نابودمان سازد؛ بی‌عدالتی در بیشتر مواقع وجود دارد؛ و اینکه رنج دیگران برایمان حائز اهمیت است، چون نمایانگر چیزی است که احتمال دارد برای هر کسی پیش بیاید. همه ما جزئی از یک اجتماع انسانی آسیب‌پذیر، خطاکار و فانی هستیم. برخلاف این چشم‌انداز تراژیک، افلاطون برای عقلانیت به‌عنوان راهی جهت کسب قدرت و کنترل ارزش قائل بود و تراژدی را عامل عمده‌ای می‌دانست که از طریق توسل به هیجان، [باعث کاهش مرتبه انسان‌ها می‌شود و] آنها را با یکدیگر هم‌پایه می‌سازد.^۱

در قرن نوزدهم، نیچه (۱۹۵۶) اظهار داشت که تقابل بزرگ در فرهنگ و فلسفه، مابین دو عرصه آپولونین (Apollonian) و دیونیشین (Dionysian) است^۲ - به عبارت دیگر، تأکید بر ساختار، منطق، عقلانیت و خویش‌داری در برابر تأکید بر ابراز هیجان‌مدار، پرشور، شخصی و لجام‌گسیخته آزادی محض. مورد اخیر در جنبش رمانتیک که به‌طور کامل به استقبال هیجان می‌رفت نمایان بود: تأکید بر شدت هیجان، تجربه فردی، احساسات مبالغه‌آمیز، تفکر ماورای طبیعی، استعاره، افسانه، تفکر انقلابی شخصی و اختصاصی، ملی‌گرایی، و عشق فردی آتشین. در این دوران، طبیعت بر جهان‌پی‌ریزی شده در عصر روشنگری ارجحیت یافت و بر غرایز طبیعی، "ددمنشی ناب"، چشم‌اندازهای طبیعی و رهایی

۱. افلاطون در رساله جمهوری، به شعر و تراژدی می‌تازد و با ذکر دلایلی، شاعران و تراژدی‌نویسان را از دولت‌شهر آرمانی‌اش بیرون می‌راند. نخستین دلیلی که افلاطون برای حکم خود بیان می‌کند، دروغ بودن داستان‌ها، یا نگفتن تمام حقیقت در داستان‌ها است. او سپس به موضوع تقلید می‌پردازد و با طرح عالم مُثُل و تمثیل غار، مقلدان را کسانی می‌داند که با تقلید از تصویری که خود تقلیدی از حقیقت است، سه مرحله از حقیقت دور افتاده‌اند. به نظر افلاطون، این مقلدان هم در حیطه هنرهای تصویری (نقاشان) وجود دارند و هم در شعر (تراژدی‌نویسان). در نتیجه افلاطون با تقسیم روح انسان‌ها به دو جزء شریف و پست، تراژدی‌نویسان را به خاطر به هیجان درآوردن جزء پست روح آدمیان متهم می‌کند - م. به نقل از منبع زیر:
- شاپوری، سعید و همکاران (۱۳۹۲). *تراژدی در رساله جمهوری افلاطون*. فصل‌نامه‌ی کیمیای هنر. سال دوم، شماره ۹. صص. ۲۷-۴۴.

۲. آپولون خورشید، نگهبان موسیقی و شعر و هنر، آفریننده شهرها، واضع قوانین، خدای درمان و پدر آسکلپیوس (خدای پزشکی) در یونان باستان. در جشن‌ها و مراسم پرستش او شادی موج می‌زد و مردم در پرتو او، خود را از سلامت، حکمت، خرد و موسیقی برخوردار می‌یافتند. دیونیشین به دیونوسوس اشاره دارد - م. به نقل از منبع زیر:
- دورانت، ویل (۱۳۸۷). *تاریخ تمدن: یونان باستان*. ترجمه امیرحسین آریان‌پور، فتح‌الله مجتبائی و هوشنگ پیرنظر. ص. ۲۰۵. تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.

از قید و بندها تأکید شد. به منطق به چشم عاملی می‌نگریستند که موجب منحرف کردن ذهن از تجربه مستقیم می‌شود. هگل، شوپنهاور و روسو از جمله فلاسفه شاخص مکتب رمانتیک و شیلی، بیرون، گوته، وُردزورث، کولریج و کیتس نیز در زمره شاعران برجسته این مکتب بودند. مکتب رمانتیک بر موسیقی نیز تأثیری شگرف داشت که در آثار واگنر، بتهوون، شوپرت و برلیوز مشهود است (پایری، ۱۹۹۴).

یکی از عناصر مکتب رمانتیک، جنبش قرن هجدهمی سانتی‌مانتالیسم [یا احساسات‌گرایی] بود که به جای عقلانیت یا هنجارهای پذیرفته‌شده، بر ابراز شخصی پرشوری تأکید می‌ورزید که مبین اصالت، صداقت و شدت احساسات انسانی بود. در واقع، [در آن زمان] به‌هیچ وجه دور از ذهن نبود که شاهد باشیم نمایندگان مجلس اعیان بریتانیا، دارند با چشمانی اشک‌آلود از موضع‌شان دفاع می‌کنند. خودکشی، جلوه‌نهایی این جوش و خروش رمانتیک بود.

در قرن‌های نوزدهم و بیستم، اگزستانسیالیسم به یکی از نیروهای متقابل مدل‌های خردگرایی بریتانیایی و آمریکایی تبدیل شد. اگزستانسیالیست‌ها بر نقش اهداف فردی، انتخاب، استقبال از فناپذیری، سرشت ارادی وجود و هیجان‌ها تأکید می‌ورزیدند. کی‌یرکگور (۱۹۴۱) معضل‌های وجودی خوف، "بیماری مرگ‌انجام"، و بحران انتخاب فردی را شرح داد. هایدگر (۱۹۶۲) اعلام کرد که فلسفه باید به پیامدهای "پرتاب شدن" انسان به درون زندگی و تاریخ و نیز معضل وی در ابداع معنا [برای زندگی‌اش] بپردازد. و سارتر (۱۹۵۶) استدلال کرد که انسان‌ها باید با بهره‌مندی از آزادی‌شان، معضل‌هایی را که ناشی از این وضعیت مسلم است برطرف سازند. بر اساس مدل طرح‌واره هیجانی، انسان‌ها با آزادی‌شان در انتخاب دست به گریبان‌اند و اغلب با این "امر مسلم" که خودسرانه، تبدیل به بخشی از زندگی روزمره آنها شده است مشکل دارند. در عین حال این مدل تصدیق می‌کند انتخاب‌هایی که پیش روی انسان‌ها قرار می‌گیرند، اغلب مستلزم تنگناها یا بده‌بستان‌هایی‌اند که از نظر هیجانی ناگوارند. از نظر این مدل انتخاب، آزادی، پشیمانی و حتی خوف، مؤلفه‌های ذاتی زندگی‌اند و این "واقعیت‌ها" را نمی‌توان به راحتی با تحلیل مزایا-معایب، توجیه عقلانی یا عمل‌گرایی کنار گذاشت. اگرچه ارزیابی عقلانی حائز اهمیت است، هر بده‌بستانی یک هزینه‌ای دارد؛ و هزینه این بده-بستان‌ها اغلب ناخوشایند و دشوار است.

۱. The sickness unto death نام کتابی است از سورن کی‌یرکگور که با عنوان "بیماری به سوی مرگ" به فارسی ترجمه شده است. "بیماری مرگ‌انجام" معادل پیشنهادی استاد بهاء‌الدین خرّمشاهی است. منظور کی‌یرکگور از بیماری مرگ‌انجام، ناامیدی و یأس است - م. به نقل از منابع زیر:
 - خرّمشاهی، بهاء‌الدین (۱۳۹۱). ترجمه‌کاوی. ص ۲۲. تهران: ناهید.
 - فنبری، بخشعلی (۱۳۷۸). معرفی و بررسی کتاب بیماری به سوی مرگ. ماهنامه کتاب ماه دین. شماره ۲۵. صص. ۱۳-۱۴.

این بررسی مختصر نمی‌تواند حق مطلب را درباره نگرش دوگانه به هیجان و عقلانیت در فرهنگ غرب ادا کند (و البته، به اهمیت این دو عامل در سایر فرهنگ‌ها نیز نمی‌پردازد). همان‌طور که نوسبائوم (۲۰۰۱) می‌گوید، هر یک از این "ساحت‌ها" - هم عقل و هم هیجان - ارزش خاص خود را دارد و هر کدام دیگری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر اساس مدل طرح‌واره هیجانی، هیجان‌ها و عقلانیت اغلب با یکدیگر در ستیزند - بیشتر اوقات در کشمکش دیالکتیک بر سر اینکه چه چیزی، انتخاب‌های انسان را تحت الشعاع قرار می‌دهد. با این حال، وجود هر دو ضرورت دارد.

عوامل فرهنگی و تاریخی دخیل در هیجان

حوزه نوپایی در رشته تاریخ که با نام "هیجان‌شناسی" از آن یاد می‌شود، تغییر نگرش‌ها در جوامع مختلف در دوره‌های زمانی گوناگون و نیز چگونگی تربیت اجتماعی هیجان‌ها را دنبال می‌کند. در واقع مطالعه تاریخ هیجان، شواهد قابل توجهی درباره ساخت اجتماعی هیجان به دست می‌دهد - به‌ویژه در این باره که [در دوره‌های تاریخی مختلف] به کدام هیجان‌ها بها می‌دادند، کدام یک سرکوب می‌شدند، و آداب ابراز هیجان‌ها به چه نحوی تغییر کرده است. در سال ۱۹۳۹، مورخ اجتماعی اهل اتریش، نوربرت الیاس اثری به‌یادماندنی درباره پیدایش درونی‌سازی و خویش‌داری در جامعه غرب اروپا به رشته تحریر درآورد (که سال‌ها بعد با عنوان *فرایند متمم‌ان شدن: کاوش‌های اجتماع‌زاد* و *روان‌زاد؛ الیاس، ۱۹۳۹/۲۰۰۰* به چاپ مجلد رسید). الیاس تغییرات به‌وجود آمده در آداب رفتاری مربوط به گفتار، غذا خوردن، پوشش، خوشامدگویی، رفتارهای جنسی، رفتار پرخاشگرانه و سایر شکل‌های اجتماعی رفتار از قرن سیزدهم تا اوایل قرن بیستم را ردیابی کرد. با تحکیم قدرت پادشاه و ارج یافتن جامعه درباری که شوالیه‌ها مدتی از سال را در آنجا به‌سر می‌بردند، آداب خویش‌داری بیش از پیش اهمیت یافت. الیاس چنین استدلال می‌کند که حاصل این کار، درونی‌سازی بیشتر هیجان‌ها و رفتار بود. در واقع واژه "نزاقت" (courtesy) از واژه "دربار" (court) مشتق شده است. ابراز آشکار هیجان، رویارویی و رفتار جنسی، دیگر جایز شمرده نمی‌شد، چون درباریان این تجارب هیجانی را بیش از پیش درونی می‌کردند. به علاوه تأکید زیادی بر عاطفه شخصی و محرمانه شد؛ احساس خویش‌داری هیجانی نهان، از طریق گسترش سواد خواندن و استفاده از دفتر خاطرات شخصی پدیدار گشت؛ و احساس شرم و گناه، بیشتر و بیشتر شد. مکس وبر (۱۹۳۰) در کتاب *اخلاق پروتستان* و روح سرمایه‌داری، این ایده را شرح می‌دهد که درونی‌سازی هیجان، هم شرایط هیجانی [لازم] برای سرمایه‌داری را فراهم آورد و هم پیامد فرعی سرمایه‌داری بود. از این رو به تأخیر انداختن کامرواسازی، تأکید بر کار و سازندگی، ارزشمند بودن موفقیت به‌عنوان بازتابی از شایستگی انسان، هماهنگی با نیروهای بازار و رابطه فروشنده - خریدار، همه و همه، به کنترل بیشتر هیجان انجامید. همه این