

بخشش و رها کردن
در درمان متمرکز بر هیجان

فهرست

مقدمه	۷
۱: بخشش	۱۵
۲: درمان متمرکز بر هیجان	۵۱
۳: درمان متمرکز بر هیجان و بخشش در درمان فردی	۸۷
۴: مثال‌های موردی از فرآیند حل‌وفصل در درمان فردی	۱۵۷
۵: نگاهی کلی به چهارچوب زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان	۱۹۴
۶: زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان: بخشش یا آشتی	۲۱۸
۷: مدلی از فرآیند بخشش در زوج‌درمانی	۲۴۳
۸: مثال موردی بخشش برای زوجها	۲۷۸
سخن پایانی	۳۱۷
منابع	۳۲۰
واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی	۳۳۴
واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی	۳۴۳
دربارهٔ نویسنده	۳۵۲

مقدمه

در طول بیست سال گذشته، بخشش^۱ تبدیل به موضوعی بسیار مهم برای مطالعه‌های تجربی و مقاله‌های نظری یا بالینی در عرصه روان‌شناسی شده است. دانشمندان علوم اجتماعی، متخصصان بالینی و کارشناسان رشته‌های دیگر (برای مثال، فلسفه، الهیات و علوم سیاسی) تعاریف گوناگون و معانی مختلفی را برای بخشش ارائه داده‌اند. اساساً بخشش را می‌توان در حیطه‌های اجتماعی، درمانی و معنوی دسته‌بندی کرد که هر یک معانی مختلف خود را دارند (شالتس و سندج، ۲۰۰۳).

معانی بخشش

در حیطه اجتماعی، عدالت و انصاف ارجاعات اصلی هستند و بخشش زمانی رخ می‌دهد که بی‌عدالتی‌ها بخشیده می‌شوند. برای مثال، نلسون ماندلا، زندانبان‌های سفیدپوستش را که در طول ۲۷ سال محکومیتش با او رفتاری خصمانه داشتند، بخشید؛ او حتی یکی از زندانبان‌هایش را به مراسم سوگند ریاست‌جمهوری‌اش دعوت کرد (گوویر، ۲۰۰۲، صفحه، ۱۱۱). لوییس پرز آگور، کشیش مسیحی در اروگوئه که به دلیل تلاش‌هایش در زمینه حقوق بشر بارها به زندان افتاده و مورد شکنجه قرار گرفته بود، بعدها شکنجه‌گرش را در خیابان دید و او را بخشید، حتی به او پیشنهاد کمک کرد (واکر، ۲۰۰۶؛ وشلر، ۱۹۹۸). در بسیاری از جوامع جمع‌گرا، بخشش از طریق مراسم رسمی انجام می‌شود و اغلب بین گروه‌های خانوادگی رخ می‌دهد. برای مثال، در برخی بافت‌های قبیله‌ای، سناریوهای مربوط به بخشش و حفظ وجهه اجتماعی می‌تواند شامل آشتی بین خانواده‌ها یا طایفه‌ها باشد و هم آهنگی گروه اغلب انگیزه بسیار ارزشمندی برای بخشش محسوب می‌شود (ونگ، ۲۰۰۵). این مورد، تفاوت

1. forgiveness

بسیاری با تأکید فردگرایانه بر منافع شخصی بخشش برای فردی که می‌بخشد دارد. در حیطه درمانی، بخشش با سلامت و التیام زخم‌های هیجانی مرتبط است. در تعاریف روان‌شناختی، بخشش شامل تلاش افراد برای بخشیدن دیگران به منظور مقابله با رنجش ناشی از آسیب‌های رابطه‌ای است. در این حیطه، افرادی که در فرآیند درمان شرکت می‌کنند در نهایت موفق می‌شوند دیگران را به دلیل آسیب‌های هیجانی^۱ (EIs) دردناک (همچون؛ سوء رفتار جسمی یا جنسی) یا شکل‌های مختلف روان‌شناختی بدرفتاری، غفلت یا رهاشدگی ببخشند.

حیطه معنوی بخشش به مسائل غایی اشاره دارد و بخشش را موردی در نظر می‌گیرد که به لحاظ معنوی تحول‌برانگیز یا خوشایند است. مفهوم به‌خصوصی از بخشش را می‌توان در بیشتر سنت‌های معنوی و مذهبی جهان یافت. از نظر بسیاری از افراد، بخشش مفهومی مقدس است که در متون معنوی و مذهبی، رابطه با الوهیت و مراسم‌های جمعی، ارجاع‌های معناداری به آن شده است. این درک‌های متفاوت از بخشش اغلب با یکدیگر همپوشانی دارند اما یک چیز مشخص است؛ بخشش به موضوعی تبدیل شده که به مسائل اجتماعی، شخصی و معنوی بسیار مرتبط است.

یک رویکرد غیراجباری به بخشش

این کتاب یک رویکرد درمانی به بخشش بین‌فردی را در چهارچوب درمان متمرکز بر هیجان^۲ (EFT) ارائه می‌دهد که به آسیب‌های هیجانی بین‌فردی می‌پردازد. درمان متمرکز بر هیجان یک رویکرد تجربی به بخشش است و از سایر مداخلات موجود در عرصه روان‌شناسی که بیشتر جنبه شناختی و روانی-آموزشی دارند، متمایز است (انرایت و فیتز‌گینز، ۲۰۱۵؛ سلز و هارگریو، ۱۹۹۸). می‌توان درمان متمرکز بر هیجان را رویکردی غیراجباری جهت کار با هیجان‌ها در فرآیند بخشش تعبیر کرد، زیرا درمانگر در مورد احساس مراجع یا هدف درمانی که باید در نظر بگیرد، قضاوت نمی‌کند. ما، به جای اینکه مسیری مشخص را تجویز کنیم و مجموعه‌ای از مهارت‌ها را

1. emotional injuries
2. emotion-focused therapy

برای دستیابی به بخشش آموزش دهیم، فرآیندهای تبدیل هیجانی مبتنی بر شواهد تجربی را توصیف می‌کنیم که به تغییر هیجانی منجر می‌شود؛ همچنین مثال‌هایی عملی از این فرآیندها را ارائه می‌دهیم. علاوه بر این، به این بحث می‌پردازیم که درمان‌گرها و مشاوران چگونه می‌توانند این فرآیندها را تسهیل کنند. ما بیشتر به تأثیر هیجانی انواع مختلف آسیب‌های هیجانی که در زندگی افراد اتفاق می‌افتد توجه داریم و هدف نهایی رویکرد ما تبدیل هیجانی (با گذشت، بخشش یا ترکیب این دو فرآیند؛ یا با مسئول دانستن فرد دیگر به دلیل انجام کار اشتباه) است. بنابراین، این کتاب و تأکید آن متفاوت از سایر مداخله‌های ارائه شده مربوط به بخشش است، زیرا این مداخله‌ها عمدتاً بر دستیابی به بخشش به عنوان هدف نهایی تمرکز دارند. بخشش، در درمان متمرکز بر هیجان مسیری اختیاری و احتمالی برای حل و فصل آسیب هیجانی در نظر گرفته می‌شود. پذیرش سایر نتایج مثبت (همچون گذشت و ادامه دادن زندگی یا مقصر دانستن فرد دیگر) امکان در نظر گرفتن «عدم بخشش سالم» را فراهم می‌کند که در حال حاضر در عرصه روان‌شناسی کمتر به آن توجه شده است. همان‌طور که در این کتاب نشان می‌دهیم، بخشش ممکن است همیشه خروجی مدنظر نباشد؛ در عوض، آنچه مهم است حل و فصل آسیب‌های هیجانی از طریق تغییر خشم، غم، ترس و شرم مرتبط با آسیب است.

مفهوم آسیب هیجانی که در این کتاب ارائه کردیم و مورد استفاده قرار دادیم، از تشخیص ما درباره میزان گستره تروما در جامعه و همچنین تأثیر بالقوه شدید تروما بر سلامت روان نشأت می‌گیرد. مشخص شده افراد زیادی که انواع مختلف تشخیص در مورد آنها ارائه شده از تروما رنج می‌برند. تروما اساساً یک آسیب هیجانی یا چندین آسیب هیجانی بین‌فردی (همچون خیانت، رهاشدگی، بدرفتاری و سوء رفتار) است. بخشش، مسیری احتمالی برای غلبه بر انواع آسیب‌های آن در نظر گرفته شده است.

اخلاقِ بخشش

با وجود انواع فوایدی که با بخشش مرتبط دانسته شده، بسیاری از منتقدان فمینیست و سایرین نسبت به اصول اخلاقی دخیل در ترویج بخشش تردید داشته‌اند. افزایش ترویج بخشش در دهه اخیر بلافاصله بعد از چندین جنبش چشمگیر آزادی‌خواه

(ازجمله حقوق مدنی، موج دوم جنبش فمینیستی و پیدایش سیاست‌های کوئیر^۱) به وجود آمده است. همانطور که هاکن (۲۰۰۲) عنوان کرده، این اصلاً تصادفی نیست که دقیقاً وقتی گروه‌های سرکوب‌شده، قدرت اظهارنظر کردن را به دست می‌آورند و مدعی حقوق جدید (ازجمله حق رها شدن از روابطی که در آنها سوء رفتار وجود دارد) می‌شوند، صاحبان قدرت (برای مثال، درمانگرها و رهبران مذهبی) مجدداً به فواید بخشش پی می‌برند. ترس کمی مبنی بر این وجود دارد که با بخشش بیش‌ازحد ممکن است از حقوقمان برای بهره‌مندی شکل ارزشمندی از اعتراض اخلاقی و سیاسی چشم‌پوشی کنیم. برخی دیگر نگران این هستند که اصول اخلاقی جدید بخشش، تکرار مطالب یک پارادایم (برنامه کار) آشنا و سرکوب‌کننده باشند که در آن (به‌طور خاص) به زنان و گروه‌های سرکوب‌شده یا مورد تعدی قرارگرفته در مورد ارزش‌های ازخودبخشندگی، خشوع و یا دغدغه داشتن در مورد دیگران به بهای از بین رفتن حقوق خودشان آموزش داده می‌شود.

هم‌زمان، جاذبه‌ای شهودی از بخشش وجود دارد که مبتنی بر چشم‌اندازی از اخلاقیات است که از وظایف و تعهدهای رسمی نسبت به دیگران فراتر می‌رود و به روابط و همچنین حقوق ارزشمند و با اهمیت رنگ‌و‌بو می‌دهد. بخشش موجب بازشناسی بی‌عیب‌ونقص نبودن انسان و ظرفیت ما برای تغییر و پیشرفت می‌شود. هنگامی که می‌بخشیم تلاش داریم تا به‌جای اینکه موجب قطع روابط بین افراد شویم، روابط اخلاقی را بین آنها پس از ارتکاب اشتباه به حالت اول برگردانیم و احیا کنیم (واکر، ۲۰۰۶). احساسمان بر این است که این چشم‌انداز اصلاح رابطه، کاملاً با جهت‌گیری فمینیست و سایر دیدگاه‌های عدالت اجتماعی همسو است.

۱. [یادداشت مترجم]: نظریه کوئیر، مجموعه‌ای از عقاید بر پایه این امر است که هویت‌ها ثابت نیستند و نمی‌توانند مشخص‌کننده خصوصیت‌های یک انسان باشند. طبق این نظریه، به‌طور کلی صحبت کردن در مورد گروهی تحت عنوان «زنان»، «هم‌جنس‌گرایان» و غیره بی‌مفهوم است، زیرا هر هویتی متشکل از تعداد زیادی عناصر مختلف است و این پیش‌فرض بتوان انسان‌ها را بر پایه هویتی مشترک طبقه‌بندی کرد بسیار اشتباه است.

مرور کلی کتاب

این کتاب برای متخصصان در همه زمینه‌هایی که با افراد دچار آسیب هیجانی سروکار دارند، مناسب است. به خصوص مناسب درمانگرها و مشاورانی است که مستقیماً روی کمک به حل و فصل آسیب‌های هیجانی افراد کار می‌کنند. کتاب حاضر برای دانش‌آموختگان تازه‌کار، درمانگرهای باتجربه و برای همه متخصصان در نظر گرفته شده است (صرف‌نظر از اینکه قبلاً تجربه‌ای در زمینه درمان متمرکز بر هیجان داشته‌اند یا خیر). این کتاب (در کنار سایر مشخصه‌هایی که دارد) دربردارنده جزئیات و مثال‌های بسیاری درباره نحوه تلفیق بخشش در یک تکنیک گفت‌وگوی صندلی خالی^۱ است. همچنین حمایت تجربی از مدل‌های برگرفته از تحلیل تکلیف مربوط به فرآیندهای تغییر دخیل در رسیدن به بخشش را مطرح می‌کند.

فصل ۱ کتاب را ابتدا با شرح رایج بودن آسیب‌های هیجانی، تعدی‌های بین‌فردی و احساسات بین‌فردی بد در زندگی، آغاز می‌کنیم. سپس به ارائه تعاریف می‌پردازیم و تمایزات مهم بین بخشش و عدم بخشش، بخشش و شبه‌بخشش و بخشش و آشتی را عنوان می‌کنیم. پس از آن به پرسش‌های «چرا بخشش می‌کنیم؟» و «آیا افراد باید ببخشند؟» پاسخ می‌دهیم. همچنین شرایطی که در آنها بخشش و مداخلاتی که بخشش تجویز می‌کنند و یا توصیه نمی‌شوند را مورد بحث قرار می‌دهیم.

در فصل ۲ به تفسیر رویکرد درمان متمرکز بر هیجان و اصول و مفاهیم اصلی آن می‌پردازیم. سپس نظریه درمان متمرکز بر هیجان مرتبط با آسیب‌های هیجانی و بخشش و مثال‌های متعدد از آن را ارائه می‌دهیم که نشان می‌دهد درمان و موضع درمانی باید چگونه باشد.

فصل ۳ به روشی عمیق‌تر مطالب فصل ۲ را ارائه می‌دهد و تمرکز صریح‌تری بر درمان متمرکز بر هیجان برای حل و فصل آسیب‌های هیجانی در درمان فردی دارد و چهارچوبی برای درمان ارائه می‌کند. اساس و مبنای درمان متمرکز بر هیجان در مورد بخشش، مداخله صندلی خالی برای حل و فصل کار ناتمام^۲ است که مشخصه بارز درمان متمرکز بر هیجان است. این مداخله به شکل گسترده‌ای درباره مسائل بالینی

-
1. empty-chair dialogue technique
 2. unfinished business

متعدد مورد پژوهش قرار گرفته است. ما چگونگی فرآیند جلسه به جلسه را که شامل تکالیف درمانی کلیدی برای فرآیندهای تغییر مراجع است و همچنین تکالیف خانگی که مداخلات را همراهی و کمک می‌کند، شرح می‌دهیم. ما به بحث در مورد دو شکل مجزای حل و فصل مثبت آسیب هیجانی می‌پردازیم (که عبارت‌اند از: پاسخگو دانستن فرد دیگر یا درک یا بخشیدن فرد آسیب‌زننده) که برگرفته از تحقیقات انجام شده روی موارد درمانی واقعی هستند. لطفاً توجه داشته باشید که در فصل ۳ و در کل کتاب، همه مثال‌های بالینی برگرفته از تجربه ما هستند. اسامی و سایر جزئیات، به‌منظور حفظ حریم خصوصی افراد تغییر داده شده‌اند.

فصل ۴ به ارائه تحقیقاتی در مورد حل و فصل آسیب‌های هیجانی که در درمان متمرکز بر هیجان فردی انجام دادیم می‌پردازد. دو مثال موردی و دو مسیر حل و فصل آسیب هیجانی ارائه می‌شود: یکی با بخشش و دیگری رها کردن آسیب هیجانی ولی نبخشیدن. ما از متن گفت‌وگوها برای نشان دادن گام‌های خاص فرآیند و تجربه مراجع استفاده می‌کنیم.

فصل ۵ اولین بخش از بخش‌های ارائه‌کننده جزئیات در مورد زوج درمانی متمرکز بر هیجان^۱ (EFT-C) (برای زوج‌های درگیر در آسیب هیجانی) است. این فصل، تحقیقات در زمینه زوج درمانی متمرکز بر هیجان را مورد بحث قرار می‌دهد، توصیفی مختصر از آن و انطباق تحقیقات را با کار روی آسیب هیجانی زوج ارائه می‌کند.

فصل ۶ به بحث در مورد آسیب‌های هیجانی و بخشش در روابط بین زوج‌ها از دیدگاه نظری می‌پردازد، همچنین شرح مفصلی درباره فرآیندهای هیجانی در بخشش و آشتی ارائه می‌کند. پدیده‌شناسی بخشش مبتنی بر تحقیق‌های کیفی اخیر روی زنانی که با بخشش بر آسیب هیجانی بین زوج‌ها غلبه کرده بودند نیز ارائه می‌شود و درک عمیق‌تری از دیدگاه نظری ارائه شده در این فصل به دست می‌آید.

فصل ۷ به توصیف مدل بخشش در زوج درمانی متمرکز بر هیجان برگرفته از تحلیل تکلیف می‌پردازد. این مدل و مؤلفه‌هایش با بهره‌گیری از گزیده‌هایی از موارد واقعی شرح و بسط داده می‌شوند. همچنین ما به بحث درباره موانع موجود در مسیر بخشش زوج‌ها می‌پردازیم.

1. EFT for couples

در نهایت، فصل ۸ نمونه زوجی را ارائه می‌دهد که آسیب هیجانی‌شان را با موفقیت حل و فصل کردند و طی آن همسر آسیب‌دیده، شوهرش را به دلیل رابطه فرازنشویی او در گذشته بخشید. این موردی از گزیده‌هایی است که مدل بخشش زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان با مثال شرح می‌دهد. این مثال موردی پایه و اساسی را برای جنبه‌های نظری و بالینی ارائه شده در فصل‌های پیشین ارائه می‌دهد. در فصل سخن پایانی، نتیجه‌گیری به خوانندگان ارائه می‌شود.

بخشش

بسیاری از افراد بار احساسات بد حل و فصل نشده نسبت به دیگران و اغلب با افرادی که روابط نزدیکی با آنها دارند را (مانند پدر و مادر، خواهر و برادر، همسر سابق و یا حتی همسر فعلی‌شان) به دوش می‌کشند. بسیاری از افراد سلامت و زندگی خود را با زهر تلخ کلامی، رنجش و عدم بخشش ویران کرده‌اند. داشتن احساس نفرت نسبت به فردی دیگر می‌تواند نوعی شکنجه خود باشد (وینچ، ۲۰۱۴).

با این حال، اقدام برای بخشش ممکن است دشوارتر از زندگی با احساسات منفی باشد. به عبارتی، بخشش به شهامت نیاز دارد. بخشش کار افراد شجاعی است که مایل‌اند با دردشان مواجه شوند، خودشان را به عنوان فردی که به صورت دائمی تغییر کرده بپذیرند و تصمیم‌های دشوار بگیرند.

تقریباً هر کسی به واسطه اقدامات یا حرف‌های فردی دیگر، آسیب دیده است. یک مادر ممکن است بارها از دخترش انتقاد کرده باشد؛ ممکن است هم‌اکنون نیز با انتقاد کردن از مهارت‌های فرزندپروری فرزند بزرگ‌سالش به این کار ادامه دهد یا شاید پدری سوء رفتار داشته باشد. شاید یکی از همکاران در پروژه‌ای خرابکاری کرده باشد یا اعتبار آن را از شخص دیگری دزدیده باشد یا همسری رابطه فرازنشویی داشته باشد یا در جمع، همسرش را شرم‌منده کرده باشد. این زخم‌ها ممکن است برای افراد احساسات ماندگار خشم یا حتی حس انتقام را ایجاد کنند. هنگامی که این آسیب از سوی کسی باشد که فرد به او عشق می‌ورزد یا به او اعتماد دارد، فرد، عصبانی یا غمگین می‌شود یا احساس ناامیدی می‌کند. در صورتی که افراد مدام به رویدادها یا موقعیت‌های آسیب‌زا فکر کنند، احساس رنجش و افکار خصمانه در آنها ریشه

می‌دوانند. اگر افراد به احساسات منفی اجازه رشد و وخیم شدن بدهند، امکان دارد در تلخی یا احساس بی‌عدالتی خود فرو بروند. این تلخی ممکن است کم‌کم به درون روابط آنها نفوذ کند. آنها آن‌قدر درگیر ظلمی که به آنها شده می‌شوند که دیگر نمی‌توانند از زمان حال لذت ببرند. آنها کینه به دل می‌گیرند و ممکن است افسرده یا مضطرب شوند.

اهمیت خشم

یکی از علت‌های بزرگ کینه، عدم ابراز جرأت‌مندانه خشم است. ما در جایگاه درمانگر شاهد واقعیت‌های غم‌انگیزی درباره هر دو طرف در رابطه بوده‌ایم که در آن خشم جای خود را به سکوت داده بود؛ یعنی هنگامی که احساسات شدید رنجش آغاز می‌شوند به موضوع‌های مهم پرداخته نمی‌شود. برای مثال، هنگامی که در رابطه زناشویی وضعیت بسیار بد می‌شود، افراد ممکن است بگویند دیگر از دست یکدیگر خسته و دل‌زده شده‌اند؛ اما این خستگی اغلب نشانه کینه‌ای خاموش است. چاره کار این است که آنچه ما را آزار می‌دهد بیان کنیم، رنجش و خشم سازنده را ابراز کنیم و به جای اینکه از این احساس‌ها فاصله بگیریم و آنها را حل و فصل نشده دفن کنیم تا چرک کنند باید تلاش کنیم و به آنها بپردازیم.

هنگامی که فردی ناعادلانه توسط فردی دیگر آسیب می‌بیند، بخشش شامل غلبه بر رنجش نسبت به فرد آسیب‌زننده است، نه با نادیده گرفتن حق خود برای رنجش بلکه با پیشکش کردن شفقت، خیرخواهی یا عشق بی‌منت نسبت به فرد آسیب‌زننده. این یک فرآیند است؛ فرآیندی که با رنجش و درد آغاز می‌شود و با احساس‌های مثبت‌تر نسبت به فرد دیگر به پایان می‌رسد. از نظر بسیاری از پژوهشگران این عرصه (انرایت و فیتسگینز، ۲۰۱۵؛ وب، هرش و تیوسان، ۲۰۱۵؛ ورتینگتون، ۲۰۰۶)، بخشش شامل رها کردن احساس بی‌زاری، رنجش و خشم و همچنین هرگونه اقدامی برای تأمین عدالت کیفری است. بنابراین، آیا بخشش لزوم خشم را نفی می‌کند؟ از آنجایی که این آسیب ناعادلانه بوده است و همچنان ناعادلانه خواهد ماند، فرد آسیب‌دیده طبیعتاً

احساس می‌کند به او توهین شده است و احساس بی‌زاری و خشم خواهد کرد. ما بر این باوریم که در ابراز خشم و سایر احساس‌های دردناک هدفی سازنده و مثبت وجود دارد (به جای اینکه آنها را غیرسازنده و نقطه مقابل بخشش تلقی کنیم و تلاش کنیم بر آن غلبه کنیم). این احساس‌ها را باید بیان کرد. تجربه بی‌زاری، خشم و ابراز آنها نقش مهمی در مراحل اولیه فرآیند بخشش ایفا می‌کند (انرایت و فیتسگینز، ۲۰۱۵؛ گرینبرگ و اروار و مالکوم، ۲۰۰۸؛ ورتینگتون، ۲۰۰۶).

در مورد بسیاری از افراد، دیدگاه‌های مربوط به بخشش و خشم اغلب عمیقاً ریشه در باور و عمل مذهبی دارند. آموزه‌های مذهبی اغلب مخالف تجربه خشم یا ابراز آن هستند (به‌ویژه درباره بخشش و التیام). اهانت یا خشم، اغلب تجربه‌ای تلقی می‌شود که باید هر چه سریع‌تر با آن کنار آمد و بر آن غلبه کرد. بسیاری از کارشناسان که خشم را در رابطه با بخشش مطرح می‌کنند (با تمرکز فراگیر و گسترده بر تأثیرات مخرب و بازدارنده آن) دیدی منفی نسبت به خشم ارائه می‌دهند. خشم، در گروه ویژگی‌های منفی همچون خصومت، انتقام و نشخوار فکری قرار داده شده است و به عنوان عامل بازدارنده بخشش توصیف می‌شود (باسکین و انرایت، ۲۰۰۴؛ میلر ورتینگتون و مک‌دنیل، ۲۰۰۸؛ وید و ورتینگتون، ۲۰۰۵). بنابراین، خشم مانعی برای بخشش تلقی می‌شود، نه بخشی از فرآیند بخشش.

با این حال، باور داریم که در مواجهه با رنجش شخصی عمیق، هیجان‌های قوی همچون خشم و غم در فرآیند بخشش اهمیت فراوانی دارند (گرینبرگ و اروار و مالکون، ۲۰۱۰). قربانیان آسیب حق دارند احساس بی‌زاری و خشم داشته باشند. ما متوجه شده‌ایم که این هیجان ممکن است در مراحل اولیه بخشش با کمک به شخص آسیب‌دیده در تشخیص تخطی صورت گرفته، درک آنها و روشن ساختن ماهیت آسیب‌ناک نقش داشته باشد. همچنین، خشم ممکن است به مراجعان انگیزه دهد که وارد عمل شوند، اشتباهات را اصلاح کنند، در برابر مشکلات مقاومت کنند، با آنها مواجه شوند، از حقوقشان دفاع کنند و همچنین عزت‌نفسشان را افزایش دهند. تسهیل بخشش، مستلزم پذیرش مشروعیت هیجان‌هایی همچون رنجش و نفرت نسبت به فرد خطاکار است.

تجربه هیجانات شدید

علاوه بر به رسمیت شناختن خشم، یک مشکل مهم در حل و فصل آسیب هیجانی^۱ (EI)، درد، غم، فقدان، رنجش و سوگ مسدود شده‌ای است که افراد آنها را غیرقابل تحمل می‌دانند. در کار بالینی مان مشاهده کرده‌ایم که عدم ابراز غم شدید یک فقدان بزرگ ناشی از آسیب، اغلب افراد را رها نمی‌کند. هنگامی که مراجعان کم‌کم به بیان اینکه چه چیزی کم دارند (یا کم داشته‌اند) بپردازند و آنچه را از دست داده‌اند به رسمیت بشناسند ممکن است نوعی تسکین باورنکردنی را تجربه کنند. این کار به مراجعان کمک می‌کند تا فقدان‌ها را بپذیرند و برای تأمین نیازهای برآورده نشده‌شان اقدام کنند. اینکه افراد به خودشان اجازه تجربه غمشان را بدهند به آنها کمک می‌کند تا آن باورهای ارزشمند و گران‌قدری را که متلاشی شده‌اند بیان کنند و همچنین به استقبال ایجاد معنای جدید بروند، بدین ترتیب روایتشان را از آنچه رخ داده است تغییر دهند. بنابراین، بخشش نباید موجب کنار گذاشتن فرآیندی شود که شامل سوگ، عزاداری یا تأسف است. همچنین درک این مطلب مهم است که اغلب غم ناشی از فقدان یا آسیب، پشت خشم مخفی می‌شود، اگرچه گاهی اوقات برعکس است و غم موجب پنهان ماندن خشم می‌شود؛ در نهایت هر دو باید پذیرفته و پردازش شوند.

برای مثال، جویس^۲ که یک زن متأهل ۳۴ ساله است، پدری الکلی داشت. پدرش، مردی خشن نبود اما وقتی به خانه می‌آمد در کف اتاق بیهوش می‌شد و جویس اغلب مجبور می‌شد از او مراقبت کند و او را به بستر ببرد، زیرا مادرش در شیفت شب تا دیروقت کار می‌کرد. جویس همیشه به خاطر پدرش شرمند بود و نمی‌توانست او را به دلیل اینکه پدری نالایق و یک بزرگسال غیرقابل اتکاء بود، ببخشد. جویس، برادری داشت که به دلیل معلولیت نیازمند مراقبت زیاد بود و مادرش اغلب به‌هم‌ریخته بود.

1. emotional injury

۲. همه مثال‌های بالینی در این کتاب از تجربه خود نویسندگان گرفته شده‌اند. اسامی و سایر جزئیات مربوط به افراد تغییر یافته‌اند تا از محرمانه بودن اطلاعات شخصی آنها اطمینان حاصل شود.

جويس تبديل به مراقب برادرش شد و به همين خاطر در زندگي زناشويي اش تحت فشار بود. او در فرآيند درمان، به احساسات حل و فصل نشده نسبت به پدرش پرداخت. درمانگر، از جويس خواست تا پدرش را در مقابل خود روي يك صندلي خالي تصور و احساساتش (خشم، غم و شرم) را بيان کند. جويس خاطرات دردناک احساس تنهائي، وحشت و مسئوليت را به ياد آورد و براي فقدان دوران کودگي امن سوگواري کرد. او ابتدا خشمش را به صورت سرزنش ابراز کرد اما پس از آن به طور سازنده آنچه را در گذشته به آن نياز داشت بيان کرد تا زماني که به اين درک رسيد که او لايق دوران کودگي عاري از مسئوليت نسبت به پدري الکلي و مراقبت از خانواده بود و اينکه او شايستگي آن را داشت که مورد حمايت قرار بگيرد و آسايش داشته باشد.

جويس پس از ابراز احساسات و نيازهايش و اعتبار بخشيدن به آنها توسط درمانگر، نگاهش نسبت به پدرش عوض شد. او توانست پدرش را به خاطر دردي که براي او به وجود آورده بود در حالي ببيند که نگران است و تحت تأثير پشيماني و عذرخواهي تصوري پدرش قرار گرفت. جويس پس از اينکه توانست پدرش را به خاطر دردي که باعث آن شده بود مشفق ببيند، نسبت به او عشق و سخاوت بيشتري احساس کرد و او را به خاطر اينکه پدر خوبي نبود، بخشيد.

ما دريافته ايم که در درمان فردي، اين نوع فرآيند (يعني دسترسي به احساس هاي دردناک فقدان، احساس شايستگي برآورده شدن نيازها، ابراز آن به فرد متصور در يك صندلي خالي و پس از آن دسترسي به خشم جرأت مندانه، سوگ و ابراز آنها) ديدن فرد آسيب زننده به عنوان فردي مشفق نسبت به درد ايجاد شده منجر به بخشش مي شود. اين فرآيند که در درمان متمرکز بر هيچان توسعه يافته، سودمندترين فرآيند در تسهيل حل و فصل^۱ آسيب هاي هيچاني، رها کردن و بخشش تشخيص داده شده است.

رويکردهاي درمانی به بخشش

رويکردهاي درمانی متعددی برای ترويج بخشش ايجاد شده اند (برای مثال، انرايت،

۲۰۰۱؛ لاسکین، ۲۰۰۷؛ ورتینگتون، ۲۰۰۱). مدل درمانی انرایت (۲۰۰۱) بر بخشش به عنوان یک تصمیم تأکید دارد. این مدل شامل چهار مرحله است (انرایت و فیتسگینز، ۲۰۰۰): آشکارسازی (احساسات منفی در مورد یک تخطی)، تصمیم‌گیری (برای دنبال کردن بخشش درباره یک رخداد مشخص)، کار (در جهت درک فرد آسیب‌زننده) و کشف (نتایج مثبت پیش‌بینی نشده و همدلی با فرد آسیب‌زننده). با وجود این، مدل بخشش ریچ^۱ توسط ورتینگتون (۲۰۰۱) ارائه شده که بیشتر بر بخشش هیجانی متمرکز است. در این مدل، شرکت‌کنندگان رنجشی را که تجربه کردند و هیجان‌ات مرتبط به آن را فرامی‌خوانند^۲ (R)؛ سپس با فرد آسیب‌زننده همدلی می‌کنند^۳ (E)، دیدگاه فرد دیگر را اتخاذ می‌کند و عواملی که امکان دارد در عمل فرد آسیب‌زننده نقش داشته باشد را مد نظر قرار می‌دهند. سپس، شرکت‌کنندگان به واکاوی این نظر می‌پردازند که بخشش را می‌توان هدیه‌ای نوع‌دوستانه^۴ (A) به فرد آسیب‌زننده تلقی کرد و نسبت به بخشش متعهد^۵ (C) می‌شوند. در نهایت، شرکت‌کنندگان تلاش می‌کنند تا بخشش خود را در مواقع تردید یا هنگام بازگشت خشم و تلخ‌کامی نگه دارند^۶ (H) یا حفظ کنند.

این کتاب بر رویکرد درمان متمرکز بر هیجان در مورد افراد و زوج‌ها برای غلبه بر آسیب‌های هیجانی و رسیدن به مرحله بخشش با پردازش هیجان‌های دردناک متمرکز است. این رویکرد، مبتنی بر بخشش به عنوان فرآیند تغییر هیجانی است. جنبه اصلی در درمان فردی، ترویج گفت‌وگوی صندلی خالی به‌منظور پردازش هیجان‌های حل‌وفصل‌نشده^۶ مراجع است. یک فرآیند نسبتاً متفاوت در زوج‌درمانی که در آن همسر آسیب‌زننده در جلسه درمان حضور دارد، مفید است. در این مورد، فرآیندهای بین‌فردی بیشتری (همچون ابراز شرم، ندامت توسط فرد آسیب‌زننده و ابراز هیجان فرد آسیب‌دیده که پیش از این ابراز نشده) در رسیدن به بخشش مهم هستند. همچنین مهم

-
1. Reach
 2. recall
 3. empathize
 4. altruistic
 5. commitment
 6. hold

است که توجه داشته باشیم، ما در درمان متمرکز بر هیجان به افراد آموزش بخشش نمی‌دهیم و بخشش را تنها و یا حتی لزوماً بهترین راه حل و فصل آسیب‌های هیجانی نمی‌دانیم، بلکه بخشش را یکی از فرآیندهای درمانی در نظر می‌گیریم که ممکن است مفید باشد. بنابراین، به اینکه چه زمانی ممکن است بخشش مفید نباشد می‌پردازیم، در حالی که تشخیص می‌دهیم بخشش همیشه برای همه افراد لازم نیست و افراد می‌توانند بپذیرند یا رها کنند و بدون بخشش به زندگی خود ادامه دهند. اکنون، در ابتدا بررسی می‌کنیم که بخشش چیست.

بخشش چیست؟

گاهی اوقات بخشش ممکن است بسیار گیج‌کننده به نظر برسد. همه ما می‌دانیم بخشش چیست تا اینکه از ما خواسته می‌شود بخشش را توصیف کنیم. مرور پیشینه مربوطه نشان می‌دهد که یکی از چالش‌های بررسی بخشش، چالش مربوط به تعریف آن است: پژوهشگران مختلف تعاریف متفاوتی از بخشش ارائه کردند و این به نوبه خود موجب بحث بر سر این می‌شود که آیا بخشش پدیده‌ای واحد است یا چندوجهی یا اینکه بخشش اغلب یک پدیده هیجانی است یا شناختی. درباره بررسی چالش مربوط به تعریف بخشش مقاله‌هایی منتشر شده است (الدر، ۱۹۹۸؛ انرایت و کویل، ۱۹۹۸؛ انرایت و فیتسگینز، ۲۰۱۵؛ پینگلتن، ۱۹۸۹؛ سلز و هارگریو، ۱۹۹۸؛ ورتینگتون، ۱۹۹۸ الف، ۱۹۹۸ ب) که بر تنوع مفهوم‌سازی‌های بخشش و سازه‌های مرتبط با آن تأکید دارند. در واقع، برخی از پژوهشگران عدم توافق نظر در زمینه تعریف بخشش را یکی از زیان‌بارترین مسائل در این عرصه می‌دانند (الدر، ۱۹۹۸؛ انرایت و کویل، ۱۹۹۸، انرایت، گسین و وو، ۱۹۹۲؛ مک‌کالو، پارگمنت و توریزن، ۲۰۰۰).

بخشش به این صورت تعریف شده است: رها کردن ارادی رنجش نسبت به فرد خطاکار و در عین حال ایجاد حس خیرخواهی و شفقت نسبت به او (فریدمن و انرایت، ۱۹۹۶). طبق این تعریف، ایجاد حس خیرخواهی و شفقت به جنبه محوری بخشش که همان «رها کردن رنجش» است، اضافه می‌شود. با این حال، در فرهنگ

لغت آکسفورد معنی بخشش (که «فرونشاندن احساس خشم یا رنجش نسبت به (فرد خطاکار)» تعریف شده) با معنی عفو (که طی آن عملی آسیب‌زا بدون اعمال هیچ مجازاتی مورد عفو قرار می‌گیرد) درهم‌آمیخته می‌شود (بخشش، ۲۰۱۱، صفحه ۵۵۸). همانطور که بعداً نشان خواهیم داد، بخشش، عفو یک نفر نیست. بخشش به معنی انکار کردن مسئولیت فرد دیگر به دلیل آسیبی که به شما رسانده است، نیست. همچنین بخشش به معنای کوچک‌نمایی یا توجیه اشتباه نیست. امکان دارد شما فرد را بدون بخشیدن عملی که انجام داده، ببخشید. بخشش متفاوت از مفهوم حقوقی عفو است؛ متفاوت از چشم‌پوشی کردن (که شامل توجیه تعدی است)؛ بهانه‌تراشی (که حاکی از تخلف به دلیل شرایط تخفیف‌های مجازات انجام شده یا به نحوی که فرد مستحق آن بوده)؛ فراموش کردن (به این معنی که خاطره‌تخطی از حافظه پاک شده یا از هوشیاری خارج شده است)؛ و انکار کردن (که حاکی از عدم تمایل یا ناتوانی برای ادراک آسیب‌هایی که فرد باعث شده است) (مک‌کالو و ویت‌ولیت، ۲۰۰۲).

تلاش‌هایی در جهت ارائه تعریفی مختصر^۱ از بخشش صورت گرفته است که با مفاهیم مرتبط همچون بهانه‌تراشی، عفو یا چشم‌پوشی کردن از آسیب اجتناب‌پذیر همپوشانی ندارد. اگرچه این کار به منظور شفاف‌سازی درک تفاوت‌های موجود در تعاریف پیشینه‌مربوطه انجام می‌شود، اما دوکورویل، بلیسکی و گرین (۲۰۰۸) به این نکته اشاره کردند که عامه مردم جامعه لزوماً بین بخشش و پدیده‌هایی که به بخشش مرتبط دانسته شده تمایز نظام‌مند و دقیقی قائل نمی‌شوند. اورت ورتینگتون جونیور (۲۰۰۶) عنوان کرد که تعاریف بخشش الزاماً متفاوت از اینکه آیا رابطه‌ارزشمندی قبل از رویداد آسیب‌زا وجود داشته یا خیر هستند. از نظر او، تمرکز تعریف بر جنبه‌های تصمیم‌گیری، هیجانی یا بین‌فردی بخشش است. اگرچه توافق نظر قطعی در زمینه مفهوم‌سازی بخشش وجود ندارد اما اکثر پژوهشگران عرصه روان‌شناختی بر این نکته که بخشش شامل مؤلفه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری است، توافق دارند.

نگرش‌های فلسفی بخشش نیز ماهیت چندوجهی بخشش را تأیید کرده‌اند. این

نگرش‌ها، بخشش را دارای هر دو جنبه هیجانی و عملکردی (نیوبری، ۲۰۰۴؛ نورلاک، ۲۰۰۸؛ و پتیگرو، ۲۰۰۴) و جنبه‌هایی همچون غلبه بر رنجش، احیاء روابط اخلاقی و رها کردن کار اشتباه در گذشته توصیف می‌کنند که هیچ یک از اینها برای هیچ مورد خاصی از بخشش ضروری نیستند.

در روان‌درمانی، ابتدا درمانگر در هر مورد باید معنای بخشش را هم برای فرد بخشش‌کننده و هم فردی که بخشیده می‌شود با توجه به نحوه کاربرد این مفهوم به وسیله افراد درگیر تعیین کند. بخشش ممکن است به معنای رها کردن رنجش و احساس شفقت نسبت به فرد خطاکار باشد یا ممکن است به معنی تغییر دید نسبت به فرد دیگر و رها کردن میل به انتقام باشد؛ یا ممکن است به معنی پذیرش عذرخواهی و رفتار کردن به روشی غیرتنبیهی باشد. به نظر ما، عنصر مهم بخشش در روان‌درمانی «رها کردن»، دست کشیدن یا خاتمه دادن به هیجان‌های دردناک مرتبط با خاطرات یک عمل آسیب‌زا است. قربانی در موارد خیانت و آسیب‌های هیجانی، همیشه تا حدودی خشم و رنجش را احساس می‌کند؛ فرد خطاکار نیز احساس گناه می‌کند و احتمالاً از عواقب کارش هراس دارد. بخشش (مفهومی که در اینجا استفاده شده) به معنی توقف احساس هر کدام از این هیجان‌ها در هر دو طرف است. بنابراین، هنگامی که هیجان‌های دردناک مربوط به آسیب حل و فصل شوند، هم فرد آسیب‌دیده و هم فرد خطاکار ممکن است تجربه مشابهی از بخشش را داشته باشند. دوم، با توقف احساس‌های بد، قربانی تا حدودی هیجان مثبت نسبت به فرد خطاکار را احساس می‌کند. قربانی اغلب نسبت به فرد خطاکار احساس شفقت پیدا می‌کند و چیزهای خوب برای او آرزو می‌کند؛ در اصطلاح بودایی، قربانی محبت عاشقانه را نثار فرد خطاکار می‌کند که در این دیدگاه، این امر کلیدی است برای متعالی ساختن جراحت (مناهم و لاو، ۲۰۱۳). فرد خطاکار، آرامش، ندامت، قدردانی و دیگر احساسات مثبت نسبت به قربانی را احساس می‌کند. بنابراین، جنبه دوم بخشش که بسیار مهم به نظر می‌رسد این است که نسبت به فرد دیگر، احساس‌های جدیدی احساس شود. بنابراین، بخشش طبق مفهوم‌سازی بالینی ما تا حد زیادی به هیجان مربوط می‌شود.

برخی از نظریه پردازان، بخشش را تصمیم یا انتخابی برای رها کردن رنجش و افکار انتقام جویانه تلقی کرده‌اند (انزیت، ۲۰۰۱). با این حال، از دید ما، بخشش به جای تصمیم‌گیری، ایجاد احساس در کنار سایر موارد است که شامل احساس سبک‌باری، آرامش، عشق و سخاوت همچنین همدلی و شفقت نسبت به کسی که به شما صدمه زده است. این مهم باید با پردازش هیجانات دردناک ناشی از تعدی و فقدان (به‌جای تصمیم‌گیری برای بخشش) حاصل شود. این فرآیند بخشش و ویژگی‌های آن بیشتر در حوزه هیجانی قرار می‌گیرند تا در حوزه شناختی؛ بنابراین، بخشش هیجانی همان بخشش از روی تصمیم‌گیری نیست (مراجعة کنید به ورتینگتون و شرر، ۲۰۰۴؛ ورتینگتون ویت‌ولیت، پیتربینی و میلر، ۲۰۰۷). بخشش شامل فرآیند هیجانی حل و فصل غم و خشم مرتبط با حس پر از عیب بودن و احساسی متفاوت نسبت به فرد آسیب‌زننده پیدا کردن است (بیش از آنکه شامل تعهد به بخشش یا تغییر ارزیابی فرد نسبت به حقیقت، ارزش یا ماهیت اخلاقی اشتباه باشد). بخشش یک عمل واحد نیست که بتوان در مدت کوتاهی آن را شروع کرد و به پایان رساند. بخشش معمولاً شامل یک سفر طولانی است که طی آن فرد به آرامی به سمت بخشش حرکت می‌کند. گام اول، رها کردن میل به انتقام و سپس رها کردن احساس‌های رنجش و خشم است. ممکن است بتوانیم آرزو کنیم فرد هیچ‌گونه آسیبی نبیند، امیدوار باشیم که فرد شکست نخورد و نیاز به انتقام را احساس نکنیم اما همچنان احساس ناراحتی، رنجش یا خشم وجود داشته باشد. گام دوم زمانی که فرد احساس رنجش و خشم را متوقف می‌کند، رخ می‌دهد. در این مرحله، فرد ممکن است آماده برقراری ارتباط با فرد دیگر همانند قبل نباشد اما می‌تواند حرکت کند و به نقطه‌ای برود که مجدداً احساس‌های رنجش، خشم و تنفر را در هیچ سطحی به دوش نکشد.

همچنین درک این نکته مهم است که بخشش یک فرآیند مبتنی بر زمان است که اغلب شامل دو گام به سمت جلو و یک گام به سمت عقب است (امروز ممکن است بخشش را احساس کنم ولی فردا به اندازه امروز آن را احساس نکنم). همچنین فرآیند رسیدن به بخشش گام‌های بسیاری را شامل می‌شود. مدل‌های مختلف، بخشش را