



مقدمه‌ای بر درمان هیجان‌مدار فردی (EFIT)

کاشت بذر رشد در مراجع

فهرست

- مقدمه‌ای بر درمان هیجان‌مدار فردی (EFIT) ۱۱
- درباره نویسندگان ۱۳
- پیشگفتار مترجم ۱۵
- مقدمه ۱۹
- ۱: EFIT به زبان ساده ۲۵
- ۲: چارچوب هدایت‌گر EFIT چیست؟ ۵۶
- ۳: خلق احساس امنیت: تشویق مراجع به مشارکت در EFIT ۸۱
- ۴: نقش هیجان در پیش‌روی مراجع به سوی تغییر در EFIT ۱۰۴
- ۵: تانگوی EFIT به‌مثابه توالی مداخله کلان ۱۳۵
- ۶: خرده‌مداخلات کلیدی در EFIT ۱۶۸
- ۷: هم‌نوایی درمانگر EFIT با مراجع و ارزیابی او ۱۸۱
- ۸: پایدارسازی در مرحله اول EFIT ۲۱۲
- ۹: بازسازی خود و سیستم در مرحله دوم EFIT ۲۳۷
- ۱۰: تثبیت در مرحله سوم EFIT ۲۶۷
- ۱۱: شکل‌گیری رویدادهای تغییر کلیدی در EFIT ۲۸۳
- ۱۲: سخن پایانی ۳۱۱

- ۳۲۵..... پیوست
- ۳۳۱..... منابع
- ۳۳۷..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
- ۳۴۱..... واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

EFIT به زبان ساده

در این فصل مثال‌هایی از مراجعانی ذکر می‌کنیم که از سطوح بسیار بالای اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) به دلیل آزار جنسی و جسمی شدید دوران کودکی رنج می‌برند و EFIT برای آنها مفید بوده است. مراجعی با نام هنی با تمام معیارهای اختلال پیچیده رشدی استرس پس از سانحه مطابقت دارد. مداخلات درمانگر تشریح خواهد شد تا به خواننده تصویری از کاربری EFIT ارائه شود. هدف این فصل این است که قبل از توضیح نظری و عملی EFIT با اصطلاحات انتزاعی، به شما یک حس درونی درباره EFIT بدهد.

برای نشان‌دادن مسیر تغییر هنی در فرایند درمان در آغاز گزیده‌ای از جلسات ابتدایی، سپس گزیده‌ای از جلسات مرحله اول EFIT (پایدارسازی) و در نهایت، گزیده‌ای از مرحله دوم (بازسازی، اصلاح مدل‌های ذهنی از خویشتن و دیگران) را ذکر می‌کنیم و توضیح می‌دهیم که چطور هنی در نظم‌دهی به دنیای درونی‌اش و احساسش از خویشتن، به رشد چشمگیری دست یافت. هدف نهایی EFIT، بسط خود است. این برخلاف محدود کردن احساس فرد از خود و مشارکت با دیگران است که به‌طور معمول در اختلالات روانی و هیجانی مزمن دیده می‌شود. درمانگر با پیروی از نقشه EFIT لحظه‌به‌لحظه با آسیب‌پذیری‌ها و نیازهای اساسی مراجع، که توسط نظریه دلبستگی و علم تعیین شده است، هم‌نوا می‌شود (جانسون، ۲۰۱۹).

توالی مداخله‌ای کلان که آن را تانگوی EFT^۱ می‌نامیم، در هر جلسه EFIT، در

1. EFT Tango

مدل EFT برای زوجین مضطرب و در EFFT با خانواده‌های مضطرب استفاده می‌شود. در این فصل به‌طور مختصر به توضیح این مداخله می‌پردازیم. این مداخلات و سایر خرده مداخلات در ادامه کتاب به تفصیل توضیح داده خواهند شد و به‌طور خاص، نمونه‌هایی از جلسات مهم توسط نویسنده اول، سو جانسون، ذکر خواهند شد.

هنی وارد اتاق می‌شود، با موهای فر بلوند، کفش‌های پیاده‌روی بزرگ و نیشخند بر لب. او خیلی سریع صحبت می‌کند و بلافاصله با من ارتباط برقرار می‌کند. او می‌گوید که پنجاه ساله است، ویراستار تخصصی و مربی ژیمناستیک حرفه‌ای است و دو فرزند نوجوان به نام‌های وینی و ورونیکا دارد. از ۱۰ ماه پیش که هنی از همسرش جدا شده است، بچه‌ها با او زندگی می‌کنند. او از شوهرش، تام، دندان‌پزشکی که در هجده سالگی با او آشنا شد، خواسته بود که به دلیل غوطه‌ور شدن در اعتیاد به الکل، کوکائین و قمار، او را ترک کند. این سومین بار بود که هنی، همسرش را ترک می‌کرد. پیش از این هم دو بار از دست او به شهرهای دیگری «فرار» کرده بود، اما این بار جدایی‌شان «نهایی» بود. او دلیل آمدنش به درمان را این‌طور توصیف می‌کند، «همیشه فقط روی حالت زنده ماندن و نفس بعدی‌ام متمرکز بوده‌ام. اما حالا خسته شده‌ام و گاهی یک روز کامل را می‌خوابم، انگار خاموش می‌شوم».

هنی بسیار تند صحبت می‌کند و می‌گوید که پس از تولد فرزند دومش، زمانی که تام در بیمارستان حاضر شد و پدر و مادرش هم که در آن سوی کشور زندگی می‌کنند به‌طور غیرمنتظره‌ای به ملاقات او آمدند، به PTSD مبتلا شده است. هنی گفت که پس از زایمانش یک هفته در بیمارستان به صورت «کاتاتونیک»^۱ بی‌حرکت بوده است. در ابتدای درمان مشخص شد که نمرات او در پرسشنامه علائم ضربه روانی بریر^۲ (TSI-2، بریر، ۲۰۱۱) در همه مقیاس‌ها، به جز یک مورد (خودکشی)، بسیار بالا و در محدوده بالینی قرار دارد. پس از این دوره کاتاتونیک، او تحت درمان فوری و فشرده قرار گرفت، اما در حال حاضر فقط دوز متوسطی از داروهای ضد اضطراب مصرف می‌کرد. هنی گفت که علائمش برای مدتی کاهش یافته بود، اما از زمانی که از تام

1. Catatonic

2. Briere's Trauma Symptom Inventory

خواسته بود خانه را ترک کند دوباره به کابوس‌های شبانه و احساس ناامیدی، حملات وحشت‌زدگی و بازگشت شدید به ضربه روانی^۱ گذشته‌اش با پدرش دچار شده بود. پدر هنی زمانی که هنی و خواهرش کودک بودند با استفاده از دارو آنها را بیهوش و به آنها تجاوز می‌کرد. این تجاوزها به‌طور مکرر، تا زمانی که آنها به سن بلوغ رسیدند ادامه داشت. مادر هنی شاهد بسیاری از این حوادث بود، اما وقوع آنها را انکار می‌کرد. علی‌رغم این تاریخچه دردناک، هنی زنی صادق، سرزنده، بسیار باهوش و مشتاق رشد است. او مدبر است و می‌گوید، «می‌توانم هر چیزی را درست کنم. اگر بخواهم می‌توانم خانه‌ای را بازسازی کنم». او هم‌زمان سه شغل دارد و در تدریس ژیمناستیک بسیار موفق است. هنی می‌گوید که مهارت او در ژیمناستیک همیشه مایه شادی او بوده است. او از کودکی‌اش به یاد داشت که شبی کمد را جلوی درب اتاق خوابش می‌گذارد تا پدرش نتواند داخل اتاق بیاید و «پیروزی‌های» دیگری هم داشته است. هنی گفت، «من زندگی می‌خواهم که احساس امنیت کنم، می‌خواهم الگوی ترسیدن را بشکنم. اما این کار الان برایم سخت است. تام تنها کسی بود که مرا دوست داشت. انگار عاشقم بود و دیگر به کسی اعتماد ندارم».

هدف مرحله اول EFIT (پایدارسازی)، خلق اتحاد مثبت و پایدارسازی مراجع، مشخص کردن منابع قدرت و تاب‌آوری، ایجاد انسجام و تعادل هیجانی و فرمول‌بندی موضوعات اصلی درمان، مشخص کردن معضلات و تعیین اهداف با کمک مراجع است (به فهرست مراحل EFIT و اهداف هر مرحله در پایان فصل مراجعه کنید). هنی می‌گوید که زندگی او مثل «گردباد» بوده است. او خیلی سریع صحبت می‌کرد، از داستانی به داستان دیگر و از زمان کودکی به رویدادهای اخیر می‌پرد و به شیوه‌ای روشن‌فکرانه و تصادفی که درک منسجم آن بسیار دشوار بود روایتش را تعریف می‌کرد. من تلاش کردم تا رویدادهای کلیدی و جدول زمانی تجربیات دوران کودکی، رابطه او با تام و جدایی اخیرش را جمع‌آوری کنم. ابتدا به ارزیابی پرداختم (به فصل ششم مراجعه کنید). در اغلب لحظات ده جلسه اول در حالت انعکاس همدلانه ماندم و لحظات خاصی را در زندگی هیجانی هنی روشن کردم، شیوه برخورد او با آن لحظات و

همچنین الگوهایی در نحوه تعامل او با دیگران در زندگی‌اش را شناسایی کردم (این فرایند را حرکت اول تانگو می‌نامیم؛ بعدها در این مورد بیشتر توضیح می‌دهیم). وقتی سعی می‌کردم سرعتش را کم کنم تا روی یک لحظه یا موضوع خاصی عمیق‌تر شویم، او متوقف می‌شد و داستان دیگری را شروع می‌کرد.

در این لحظه تصمیم گرفتم روی خلق اتحاد ایمن در EFIT متمرکز شوم. در واقع، سعی کردم از نظر هیجانی گشوده، در دسترس و پاسخگو باشم و به هنی بپیوندم تا درد و بحران‌های او را عادی‌سازی کنم و صحنه بگذارم. علاوه بر این، منتظر بودم تا هنی برای عمیق‌سازی تعامل هیجانی‌اش آماده شود.

روزی هنی گفت که صحنه‌ای دردناک را به یاد می‌آورد؛ صحنه‌ای که در آن با مادر و خواهرش بیرون از کلیسا ایستاده بودند. وقتی این صحنه را برایم توصیف کرد، گفتم که مردم در این صحنه حضور ندارند و گویی معنایی ندارند. او خندید و سپس موضوع بحث را عوض کرد. من همچنان با او همنوا و همدل ماندم، طوری که یک مدل دلبستگی سالم عمل می‌کند. سپس منتظر ماندم تا او به گذشته بازگردد، اطلاعاتی به من بدهد و اجازه دهد وارد زندگی‌اش شوم. مثل همیشه در EFT به‌طور کلی و در EFIT به‌طور خاص، می‌خواستم او به سطوح عمیق‌تری از تجربه در اینجا و اکنون در جلسه دست یابد؛ می‌خواستم از شیوه بازگویی گسسته نظرات و رویدادها گذر کند و به سمت کاوشی به‌طور کامل فعال، زنده و درونی از تجربه کنونی‌اش حرکت کند. (میزان موفقیت در این فرایند را با «مقیاس تجربه» که در فصل چهارم توضیح می‌دهیم، اندازه‌گیری می‌کنیم). خلق هدفمند و تدریجی اتحاد درمانی مبتنی بر دلبستگی در این فرآیند ضرورت دارد. اتحادی که کارل راجرز (۱۹۶۱) توصیف می‌کند صادقانه، شفاف و پذیرفتنی است. همان‌طور که تحقیقات دلبستگی نشان داده‌اند، درمانگر تلاش می‌کند گشوده و در دسترس باشد، از نظر عاطفی پاسخگو باشد و به‌طور کامل در تجربه مراجع جذب شود (جانسون، ۲۰۱۹) تا بتواند در مقام یک منبع دلبستگی ایمن، قوی و عاقل رفتار کند.

به تدریج توانستم سرعت هنی را کم کنم و به او کمک کنم که تا حدودی بتواند با غم و ترس ناشی از فروپاشی ازدواجش کنار بیاید. او مستقل‌تر شد و توانست کارهایی

مثل تکمیل قرارداد حضانت با تام را انجام دهد.

همچنین، به دنبال یافتن لحظات تاب‌آوری^۱ بودیم تا به مثابه پناهگاهی ایمن (پناهگاهی برای هنی در زمانی که پذیرش تجربه‌ای دردناک برایش سخت بود) از آن بهره گیریم. چنین لحظه‌ای در EFIT اغلب شامل تجربه لحظه ارتباط مثبت با یک منبع دل‌بستگی ایمن در گذشته است که در آن خویشتن مراجع دیده و ارزشمند پنداشته می‌شود. دسترسی به چنین لحظاتی برای هنی سخت بود، بنابراین سعی کردیم در جست‌وجوی لحظه‌ای باشیم که او احساس می‌کرد دختری «قوی و شایسته» است. چنین لحظه خاصی را در سالن ژیمناستیک یافتیم، زمانی که هنی به خاطر عملکرد چشمگیرش در ژیمناستیک مورد تحسین قرار می‌گرفت. از او خواستم چشمانش را ببندد و تجربه‌ای زنده از آن لحظه را برایش ترسیم کردم. خلاصه این صحنه را در زیر می‌خوانید.

درمانگر: پس حدود یازده سال است که ژیمناستیک کار می‌کنی و می‌توانی روی چوب موازنه قرار بگیری. گویی چوب را زیر پای خود احساس می‌کنی، قوی و مطمئن هستی. می‌دوی و به هوا می‌پری و بدن خود را می‌چرخانی و احساس قدرتمندی می‌کنی. چوب را لمس می‌کنی، می‌پری و دوباره می‌چرخ. می‌دانی که وقتی می‌خواهی فرود بیایی، چوب کجاست. می‌دانی که می‌توانی بپری، بدنت را به شکل یک قوس در بیاوری و با اطمینان روی چوب موازنه فرود بیایی. چهره مربی‌ات را می‌بینی که به تو لبخند می‌زند. او تو را تحسین می‌کند به خاطر مهارت و شجاعت و جهش‌های بلندت و حتی خطراتی^۲ که تو را تهدید می‌کنند و تو بسیار خوب با آنها مقابله می‌کنی. هنی، می‌توانی، این‌ها را در بدن خود حس کنی (به نشانه تأیید سرش را تکان می‌دهد). خوب است. پس می‌پری، در هوا چرخ می‌زنی و فرود می‌آیی. وقتی کودک بودی و به باشگاه می‌رفتی هم می‌دانستی که زمین کجاست، می‌دانستی که این زمین واقعی است و بدنت می‌تواند با اطمینان روی آن فرود آید. پس وقتی که می‌ترسیدی و تردید داشتی

1. resilience moments

2. risks

هم بدنت جای خوبی بود که به آن پناه ببری (دوباره سر تکان می‌دهد). تو فقط یک بچه بودی؛ بچه‌ای که از ترس اینکه پدرت وارد اتاق نشود نمی‌توانستی خودت را رها کنی و بخوابی. اما بخشی از تو هنوز قوی و کامل بود. هنی، تو می‌دانستی که می‌توانی پرواز کنی.

ما به این تصویر برمی‌گردیم و در طول فرآیند درمانی بارها و بارها از آن استفاده می‌کنیم.

به تدریج، هنی توانست از لحاظ هیجانی بیشتر در جلسات حضور داشته باشد و برخی صحنه‌های کلیدی از دوره کودکی‌اش را که به شکل کابوس و یادآوری‌های کوتاهی از گذشته آزارش می‌داد، به خاطر آورد. داستان او منسجم‌تر شد و فرآیند شناسایی صحنه‌های آسیب‌زا را شروع کردیم. هنی ورود و ماندن در تجربه‌های عمیق‌تر را آغاز کرد و من هم در کنارش بودم تا این تجربه‌ها را در کنار هم قرار دهم و او را در فرآیند عمیق‌تر شدن یاری دهم (این فرآیند را حرکت دوم تانگو می‌نامیم). مثلاً صحنه‌هایی از میز شام را به یاد آورد و دید که چطور در آن لحظات به قدری می‌ترسیده است که حتی نمی‌توانسته دهانش را برای خوردن لقمه‌های شام باز و بسته کند. «هیچ جا امنیت وجود نداشت». او خاطرات دردناکی را به یاد آورد و توانست آن صحنه‌ها را تجسم کند، تحمل کند و در لحظاتی که سبب ایجاد «هراس کامل» در او شده بودند کاوش کند (به‌طور مثال یادش آمد که چطور پدرش به خواهر کوچک‌ترش تجاوز می‌کرده است). به‌طور کلی، هنی با «احساسات ترسناک، بیگانه و غیرقابل قبولش» ارتباط برقرار کرد (بالبی، ۱۹۸۸، ص. ۱۳۸). او به جای «بی‌حس شدن و جنگیدن برای کنار آمدن همیشگی با وضعیت»، توانست این احساسات را بپذیرد و آنها را تجربه کند. هنی گفت که شعار «بجنگ، درستش کن، بی‌حس شو و چیزی را احساس نکن» دیگر برایش مفید نیست و کمکی نمی‌کند. او فکر می‌کرد که می‌خواهد «دیگران را نجات دهد» و همه‌چیز را درست کند تا این‌قدر احساس درماندگی و تنهایی نکند و «حداقل یک لحظه برای کسی مهم باشد»، اما به‌طور معمول صدمه می‌خورد و بی‌حس می‌شد و به سوی مکان یا فعالیت جدیدی «فرار» می‌کرد.

به هنی کمک کردم تا احساسات زنده‌تر و پویاترش را به تعامل تبدیل کند (اجرای نمایش با چهره‌های اصلی زندگی‌اش که آن را حرکت سوم تانگو در EFIT می‌نامیم). مواجهه‌هایی که اجرا کردیم کوتاه بودند، برای مثال هنی با چشمان بسته تام را تصور می‌کرد و به او می‌گفت، «نمی‌توانم تو را اصلاح کنم. باید به زندگی مشترک‌مان پایان دهم». هنی خوابی را که بارها دیده بود برایم تعریف کرد، «در اقیانوس هستم و می‌بینم که مردم دارند غرق می‌شوند. به سمت آنها شنا می‌کنم و سعی می‌کنم نجات‌شان دهم». در یکی از مواجهه‌ها با هنی به او گفتم که تصور کند در آب است و به من اجازه دهد که به سمتش روم و او را در آغوش گیرم. او شروع به گریستن کرد و قبول کرد که او را در آغوش گیرم.

همیشه از هنی می‌خواستم که صحنه‌های احساسی کلیدی (حرکت چهارم تانگو) را پردازش کند. از او می‌پرسیدم که در بدنش چه احساسی دارد و از او می‌خواستم که به احساس درونی‌اش زمانی که به ارتباط این خاطرات با درد کنونی‌اش پی می‌برد توجه کند. همچنین به‌طور پیوسته و صریح بر او و تجربه‌اش صحنه می‌گذاردم (آخرین حرکت؛ حرکت پنجم تانگو).

پس از حدود پانزده جلسه حضور، به دلیل همه‌گیری کرونا، جلسات را از طریق اپلیکیشن Zoom به صورت آنلاین ادامه دادیم.

گزیده‌ای از پایان مرحله اول EFIT

در پایان مرحله اول، به‌طور معمول شاهد تعادل هیجانی بیشتری در مراجع هستیم که به نوبه خود، به آگاهی متمرکزتر و پذیرش احساسات و توانایی بیشتر برای انعکاس تجربیات هیجانی و درک منسجم از آنها منجر می‌شود. چنین حسی، تعریف از خویشتن به‌مثابه فردی ناکافی، نالایق، یا درمانده را به چالش می‌کشد. در این مرحله، مراجع به همراه درمانگر، که اکنون پناهگاه و پایگاهی ایمن برای او هست، به حالت کشف فعال می‌رود و پنجره تحمل او گشوده می‌شود.

در ابتدای یکی از جلسات، هنی گفت که «احساس تلخی» می‌کند. تولدش بود و او مثل یک فیلم صحنه‌ای از تولدش در کودکی را به یاد آورد. در این صحنه پدرش یکی