

درمان جیبی تنظیم هیجانات

مهارت‌های فوری DBT برای

مدیریت هیجانات شدید

تألیف

دکتر متیو مک‌کی

دکتر جفری وود

دکتر جفری برنتلی

ترجمه

دکتر مجتبی طغیانی

استادیار گروه روان‌شناسی

مؤسسه آموزش عالی دانش‌پژوهان پیشرو



فهرست مطالب

معرفی کتاب از زبان دیگران.....	۵
مقدمه.....	۹
فصل ۱: هیجان‌هایتان را بشناسید.....	۱۷
فصل ۲: به‌کارگیری REST.....	۲۸
فصل ۳: توجه خود را برگردانید.....	۳۹
فصل ۴: آرام باشید و خودتان را آرام کنید.....	۴۸
فصل ۵: از آرام‌سازی عمیق استفاده کنید.....	۵۷
فصل ۶: پذیرش بنیادین را امتحان کنید.....	۶۹
فصل ۷: در زمان حال زندگی کنید.....	۷۹
فصل ۸: از توجه‌آگاهی استفاده کنید.....	۸۸
فصل ۹: تنفس توجه‌آگاهانه را تمرین کنید.....	۹۸
فصل ۱۰: از مراقبهٔ ذهن خردمند استفاده کنید.....	۱۰۹
فصل ۱۱: هیجانات مثبت‌تان را افزایش دهید.....	۱۲۰
فصل ۱۲: در لحظه، مقابله کنید.....	۱۳۳
جعبه‌ابزار تعادل هیجانی.....	۱۳۹
واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی.....	۱۴۰
واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی.....	۱۴۱
دربارهٔ نویسندگان.....	۱۴۲

مقدمه

همه ما مجبوریم در طول زندگی با پریشانی و درد کنار بیاییم - خواه این درد، جسمانی باشد مثل نیش زنبور یا شکستگی بازو یا هیجانی باشد مثل اندوه و خشم. هر دو نوع درد، اغلب اجتناب‌ناپذیر و غیرقابل‌پیش‌بینی هستند. بهترین کاری که هرکدام از ما می‌توانیم در این شرایط انجام دهیم این است که از مهارت‌های مقابله‌ای که در اختیار داریم استفاده کنیم و امیدوار باشیم که آنها کارساز باشند.

اما برخی افراد، درد هیجانی و جسمانی را بیشتر و شدیدتر از دیگران احساس می‌کنند. پریشانی آنها سریع‌تر ظاهر می‌شود و مانند یک موج کِشنده آشفته‌ساز احساس می‌شود. اغلب این‌طور احساس می‌شود که گویا چنین موقعیت‌هایی هرگز پایان نخواهند یافت و افرادی که دارند آنها را تجربه می‌کنند نمی‌دانند چطور با شدت دردشان کنار بیایند. ما مطابق با اهداف این کتاب، این مشکل را هیجان‌آشفته‌ساز می‌نامیم. (اما این نکته را نیز به یاد داشته باشید که درد جسمانی و هیجانی، اغلب باهم رخ می‌دهد.)

اگر دارید با هیجان‌آشفته‌ساز دست‌وپنجه نرم می‌کنید، به نظر می‌رسد شاخص آشفته‌ساز بودن هیجان‌آشفته‌ساز به اوج خودش رسیده است.

وقتی عصبانی می شوید، می ترسید یا اندوهگین می شوید، ممکن است هیجان در نظر شما به شکل موجی قدرتمند و عظیم ظاهر شود که دارد شما را از پا می اندازد. و وقوع این رویداد می تواند شما را نسبت به احساسات تان دچار وحشت کند.

مشکل اینجاست که هر قدر بیشتر تلاش کنید بر احساسات تان سرپوش بگذارید، آنها می توانند آشفته سازتر شوند. تلاش برای متوقف کردن احساسات جواب نمی دهد. تسلیم شدن در برابر احساسات نیز مشکلاتی را در روابط شما ایجاد می کند و باعث می شود احساس کنید زندگی تان از کنترل خارج شده است.

آنچه در اینجا کارساز است، مجموعه ای از ابزارها به نام مهارت های تنظیم هیجان است. اینها همان مهارت هایی هستند که شما در این راهنما خواهید آموخت. هزاران نفر از افرادی که با هیجان های قوی دست به گریبان بوده اند، از مهارت های تنظیم هیجان استفاده کرده اند تا به آنچه کارآمدی هیجانی نامیده می شود دست پیدا کنند - یعنی توانایی داشتن هیجان های واقعی و کامل (حتی از نوع شدیدشان) بدون اینکه به آنها اجازه دهند برنامه خودشان را اجرا کنند. مهارت های تنظیم هیجان می تواند زندگی افراد - از جمله زندگی شما - را تغییر دهد.

هیجانان، اطلاعات هستند

هیجانان، جزئی اجتناب ناپذیر از انسان بودن هستند - آنها بخشی از

نحوهٔ بقا و عملکرد ما هستند. اساساً هیجان‌های پیام‌هایی در بدن شما هستند که به شما می‌گویند چه اتفاقی در حال وقوع است. وقتی اتفاق لذت‌بخشی دارد برایتان رخ می‌دهد، احساس خوبی (شادی، غرور، رضایت) دارید، اما وقتی اتفاق ناراحت‌کننده‌ای دارد برایتان رخ می‌دهد، احساس بدی (شرم، ترس، غم) دارید.

ما هیجان‌ها را در قالب امواج یا مراحل هیجان‌های اولیه و ثانویه تجربه می‌کنیم - و باید بدانیم که آگاهی از این موضوع برای آموختن نحوهٔ متعادل کردن هیجان‌ها مهم است.

واکنش هیجانی اولیهٔ شما به آنچه دارد برایتان اتفاق می‌افتد، موجی از هیجان‌های اولیه است. اینها احساساتی قوی از آنچه در حال وقوع است هستند و افکار شما در پدیدایی آنها نقشی ندارند. برای مثال، اگر در یک رقابت برنده شوید، ممکن است بلافاصله احساس خوشحالی و ذوق‌زدگی کنید. وقتی یکی از نزدیکان‌تان از دنیا می‌رود، بلافاصله غمگین می‌شوید. در چنین مواردی نیاز نیست به آن هیجان فکر کنید، آنها به صورت خودکار ظاهر می‌شوند.

هیجان‌های ثانویه، واکنش به هیجان‌های اولیه هستند. برای مثال، اریک سر خواهرش داد کشید چون کاری انجام داده بود که باعث عصبانیت‌اش شده بود (هیجان اولیه). اما بعداً به خاطر حرف‌هایی که موقع عصبانیت شدید به خواهرش زده بود، دچار احساس گناه شد (هیجان ثانویه).

ممکن است شما در پاسخ به یک هیجان اولیه، چندین هیجان

ثانویه را تجربه کنید. برای مثال، وقتی از شانا خواستند کنفرانس بعدی کاری‌اش را او ارائه دهد، مضطرب شد. با نزدیک‌تر شدن به روز کنفرانس، وقتی او به این موضوع فکر می‌کرد که هنگام ارائه کنفرانس چقدر مضطرب خواهد بود، افسرده شد، سپس به‌خاطر اینکه نمی‌توانست یک ارائه ساده را انجام دهد، احساس شرم‌ساری سراغش آمد. یک روز بعد از کنفرانس، دچار احساس گناه شد که چرا در نگاه اول، چنین مسأله‌ای در نظر او مشکل بزرگی جلوه می‌کند.

همان‌طور که احتمالاً دارید تصور می‌کنید، یک واکنش هیجانی اولیه به یک موقعیت می‌تواند واکنشی زنجیره‌ای از هیجان‌های ثانویه ایجاد کند که درد بسیار زیادتری را در مقایسه با هیجان اولیه‌تان برای شما ایجاد می‌کند. این همان سیل احساسات است که شما را در خود غرق می‌کند. اگر برای مدتی طولانی با هیجان‌های آشفته‌ساز سروکار داشته باشید، ممکن است نسبت به کنترل چنین واکنش‌های هیجانی، احساس ناامیدی و ناکامی کنید.

البته هرچند کنترل واکنش هیجانی اولیه‌تان دشوار است، اما می‌توانید یادگیری با آن کنار بیابید. و یادگیری نحوه کنترل پاسخ‌های هیجانی ثانویه حتی آسان‌تر نیز خواهد بود. در این کتاب، مهارت‌هایی را در خود ایجاد خواهید کرد که به شما اجازه می‌دهند آن پاسخ‌های هیجانی ثانویه را مدیریت کنید. بعداً هنگامی که در استفاده از این مهارت‌ها به‌ویژه مهارت‌های توجه‌آگاهی، ماهر شدید، ممکن است حتی کنترل بیشتری بر پاسخ‌های هیجانی اولیه‌تان پیدا کنید.

ایجاد سلامت هیجانی

اگر بیاموزید هیجان‌هایتان را بشناسید و به تأثیر آن بر زندگی خود پی ببرید، گام اول را برای کنترل واکنش‌های هیجانی خود برداشته‌اید. اغلب اوقات، افراد نسبت به چگونگی احساس‌شان توجه اندکی دارند. در نتیجه از اطلاعات زیادی که در درون بدن‌شان وجود دارد محروم می‌شوند.

این موضوع در مورد افرادی که دارند با هیجان‌های آشفته‌ساز خود، دست‌وپنجه نرم می‌کنند نیز مصداق دارد، اما به شیوه‌ای متفاوت برای آنها رخ می‌دهد. بسیاری از اوقات، افرادی که با این مشکل دست‌به‌گریبان هستند، متوجه می‌شوند که هیجان‌های آشفته‌ساز آنها مثل امواج سنگینی عمل می‌کند که بر آنها غلبه می‌کند (مثل غم، خشم، احساس گناه، شرم و ...) و مشکل اینجاست که آنها زمانی متوجه این امواج سهمگین می‌شوند که دیگر خیلی دیر شده است.

گام اول برای کنترل واکنش‌های هیجانی آشفته‌ساز این است که شدت فرایندهای هیجانی را کم کنیم، به نحوی که بتوانیم آنها را بررسی کنیم. بعد از اینکه آنها بررسی شدند، می‌توانید تصمیم درست‌تری اتخاذ کنید. بنابراین در فصل اول، کار خود را با یادگیری شناسایی هیجان‌ها آغاز خواهیم کرد - اولین گام در بررسی آنها توجه کردن به آنها و نامیدن‌شان است.

DBT پیچیده نیست، بلکه فقط به تمرین کردن نیاز دارد. در ادامه متوجه خواهید شد که بسیاری از مفاهیم اصلی آن مانند توجه‌آگاهی،

پذیرش، خود تکسین‌دهی و تن‌آرامی را قبلاً شنیده‌اید. کاری که DBT انجام می‌دهد، این است که این مفاهیم را به مهارت‌های قابل یادگیری تبدیل می‌کند که می‌توانید تا پایان عمر به تقویت کردن و استفاده از آنها ادامه دهید.

کتاب درمان جیبی تنظیم هیجانات برای این نوشته شده تا یادگیری این مهارت‌ها را آسان کند. و احتمالاً همان‌طور که شاید انتظار داشته باشید، بخش سخت کار، تعهد به انجام تمرین‌ها و به‌کارگیری مهارت‌های جدیدتان خواهد بود. ما برای کمک به شما این کتاب کوچک را تألیف کرده‌ایم تا منبعی قابل‌حمل و تنظیم باشد.

همچنان که دارید کتاب را مطالعه می‌کنید، ما شما را برای کسب بینش‌هایی نسبت به الگوهای هیجانی‌تان راهنمایی خواهیم کرد و به شما کمک می‌کنیم بفهمید کدام ابزارها در موقعیت‌های مختلف برای شما کارایی خواهند داشت. در پایان هر فصل، بخش کوتاهی به نام «اکتشاف» وجود دارد که به شما کمک می‌کند درکی شخصی از موضوعات مطرح‌شده در آن فصل ایجاد کنید. نوشتن در مورد بینش‌ها و تجربه‌تان خواه آنها آزردهنده باشند یا آرامش‌بخش، به شما کمک می‌کند تمایلی را که برای طی کردن ادامه‌مسیر نیاز دارید، پیدا کنید. برای انجام برخی از این کارهای شخصی‌سازی‌شده و پیگیری روند پیشرفت‌تان به یک دفترچه یادداشت نیاز خواهید داشت.

زندگی می‌تواند سخت باشد - و این موضوعی است که خودتان

می‌دانید. تجربه شما هرچه باشد - صرف‌نظر از مسائل ژنتیکی یا درد اولیه - در نبرد با هیجانات خود، گرفتار یا درمانده نیستید. اگر واقعاً آنچه را در این کتاب بیان شده است انجام دهید، اگر واقعاً مهارت‌ها را همزمان با یادگیری آنها تمرین کنید، واکنش‌های شما نسبت به احساسات‌تان تغییر خواهد کرد. این موضوع به صورت مثبت بر پیامد هرگونه تعارض و ناراحتی تأثیر می‌گذارد و می‌تواند مسیر روابط شما را به شکل سازنده‌ای تغییر دهد.

هر دلیلی می‌تواند برای شجاع بودن وجود داشته باشد. تمام آنچه دقیقاً همین‌الان باید انجام دهید، شروع کردن مطالعه کتاب است.

فصل ۱

هیجان‌هایتان را بشناسید



یادگیری شناسایی هیجان اولیه‌تان در یک موقعیت پریشان‌ساز، یکی از کارهایی است که به شما کمک می‌کند تا قبل از اینکه بهمن هیجان‌های ثانویه، شما را از پا درآورد، با آنها مقابله کنید. ممکن است این کار، ابتدا واضح و آسان به نظر برسد، اما به‌طور معمول این‌طور نیست، به‌ویژه زمانی که هیجان‌های شدید و سریع ظاهر می‌شوند. بنابراین این فصل به شما کمک خواهد کرد تا به یک منبع در یک موقعیت هیجانی دسترسی داشته باشید که به شما امکان می‌دهد آن

موقعیت را با مهارت بیشتری مدیریت کنید.

اجازه دهید کار خود را با بررسی یک موقعیت هیجانی که در گذشته برایتان اتفاق افتاده است شروع کنیم. باید تا جایی که امکان دارد با خودتان صادق باشید. هدف این است که کشف کنید در آن موقعیت، چه هیجان‌هایی (هم هیجان‌های اولیه و هم ثانویه) را احساس می‌کردید و سپس متوجه شوید بعداً چطور این هیجان‌ها بر رفتارها و احساسات شما تأثیر گذاشته‌اند.

به مثالی که در ادامه بیان شده توجه کنید. یک روز بعد از ظهر که لینگ از سر کار به خانه برگشت، دوباره همسرش را درحالی که مست روی کاناپه دراز کشیده بود دید. لینگ بلافاصله بعد از دیدن این صحنه عصبانی شد، سر همسرش داد کشید و به او گفت: «مست بی‌خاصیت. اما همسرش بدون اینکه با او جرّ و بحث کند یا تکانی بخورد همچنان دراز کشیده بود. لینگ می‌خواست همسرش را بزند اما این کار را نکرد.

لینگ بعد از چند دقیقه، به‌شدت دچار احساس ناامیدی و شرمندگی شد. او برای کمک به همسرش دست به انجام هرکاری زده بود، اما به‌نظر می‌رسید همیشه به در بسته می‌خورد. همسرش قبول نمی‌کرد تا برای روان‌درمانی اقدام کند و قبول نداشت که یک معتاد به الکل است، بنابراین برای حضور در جلسات انجمن الکلی‌های گمنام اقدام نمی‌کرد. هرچند او اعتقاد چندانی به ادامه این زندگی نداشت اما

در عین حال، چندان تمایلی به طلاق گرفتن هم نداشت. لینگ وارد حمام شد و درب حمام را قفل کرد. فکر خودکشی به سرش زد تا درد احساسی‌اش را اینگونه تمام کند. اما به جای خودکشی، تیغ را برداشت و رگ پایش را زد و خون در حمام جاری شد. او آن شب به شدت آشفته بود، بنابراین فراموش کرد ساعتش را برای فردا صبح تنظیم کند، در نتیجه با تأخیر چندساعته به محل کارش رسید و رئیس‌اش او را مؤاخذه کرد.

اکنون نوبت شما است. هیجانی را که می‌توانید به وضوح به یاد بیاورید، انتخاب کنید. سپس سؤالات زیر را در قالب عنوان در صفحات خالی دفترچه یادداشت خود بنویسید. یا اگر دوست داشتید می‌توانید کاربرگ شناسایی هیجان‌هایتان را از سایت <http://wwwnewharbinger.com/47674> دانلود کرده و از آن استفاده کنید. در آنجا همچنین می‌توانید فهرستی از هیجان‌های رایج را نیز پیدا کنید (این فهرست می‌تواند در نام‌گذاری هیجان‌ها به شما کمک کند). اجازه دهید با استفاده از داستان لینگ مراحل شش‌گانه‌ای را دنبال کنیم که به شما کمک می‌کند هیجان‌هایتان را شناسایی کنید.

۱. چه اتفاقی افتاد؟ موقعیتی را که باعث ایجاد هیجان‌ها در شما شده بود توصیف کنید. بنویسید چه اتفاقی افتاد، کی و کجا این اتفاق