

ذهن‌ورزی هیجانات

پرورش ذهنی‌سازی در روان‌درمانی

فهرست

۱۱	در باره نویسنده.....
۱۳	مقدمه.....
۱۷	پیشگفتار مترجم.....
۲۱	سرآغاز.....
۲۵	مقدمه نویسنده.....
۳۵	بخش I. شناسایی، تعدیل و بیان هیجانات.....
۳۷	فصل ۱. شناسایی هیجانات.....
۳۸	هیجانات شک برانگیز.....
۴۲	ترس و عملکرد: سارا سیلورمن.....
۴۷	مشکلات در شناسایی هیجانات.....
۴۹	نارسایی هیجانی و فرهنگ.....
۵۳	شناسایی شرح حال ها.....
۶۵	فصل ۲. تعدیل هیجانات.....
۶۷	از دست دادن و عشق: تریسی ک. اسمیت.....
۶۹	مدل های تنظیم هیجان: پردازش شناختی.....
۷۶	مدل های تنظیم هیجان: ذهن آگاهی.....
۸۰	تنظیم هیجان در رشد: دل بستگی، ذهنی سازی و «خود».....
۸۷	معیارهای تنظیم هیجان.....
۸۹	فراز و نشیب های تنظیم.....
۹۲	تعدیل شرح حال ها.....

۱۰۱	فصل ۳. بیان هیجان‌ات
۱۰۵	هنر و زندگی: اینگمار برگمن
۱۰۹	اندازه‌گیری بیان هیجان‌ات
۱۱۱	بیان هیجان‌ات در روان‌درمانی
۱۱۴	بیان شرح‌حال‌ها
۱۲۲	مخبره هیجان‌ات
۱۲۵	پس‌درآمد
۱۳۱	بخش II. عاطفه‌پذیری ذهنی‌سازی شده
۱۳۳	فصل ۴. ذهنی‌سازی هیجان‌ات
۱۳۴	منابع ذهنی‌سازی
۱۳۵	دیدگاه روان‌تنی فرانسوی از ذهنی‌سازی
۱۳۷	دیدگاه علم شناختی از ذهنی‌سازی
۱۴۱	استفاده از ذهنی‌سازی در روان‌درمانی
۱۴۵	ذهنی‌سازی کردن درباره ذهنی‌سازی
۱۵۱	عاطفه‌پذیری ذهنی‌سازی شده چیست؟
۱۵۲	اندازه‌گیری عملکرد انعکاسی و عاطفه‌پذیری ذهنی‌سازی شده
۱۵۷	فصل ۵. پرورش عاطفه‌پذیری ذهنی‌سازی شده
۱۵۹	حافظه زندگی‌نامه‌ای / روایت / «خود»
۱۶۷	ساکس مهار شد
۱۷۲	بازگشت ساکس: بدون مهار
۱۷۷	حتی ساکس بیشتر
۱۸۰	شرح‌حال‌های عاطفه‌پذیری ذهنی‌سازی شده
۱۸۷	فصل ۶. عاطفه‌پذیری ذهنی‌سازی شده، عمل‌درمانی و الگوواره ارتباطات
۱۸۹	همه درمانگران خوب، ذهنی‌سازی می‌کنند
۱۹۳	پویایی بین بیمار و درمانگر

۱۹۵	احتیاط معرفتی.....
۱۹۷	راستگویی یا عشق به حقیقت.....
۲۰۲	روان‌درمانی و الگووارهٔ ارتباطات.....
۲۰۵	فصل ۷. عاطفه‌پذیری ذهنی‌سازی‌شده و روان‌کاوی معاصر
۲۰۶	تجربهٔ ذهنی - اولیه و محدودیت‌های عاطفه‌پذیری ذهنی‌سازی‌شده: بیون.....
۲۱۰	هیجانان - نمونهٔ اولیه و الفباسازی هیجانان: فرو و نظریهٔ میدان.....
۲۱۶	ذهنی‌ساز رابطه‌ای I: گرینبرگ و میچل، آرون و بنجامین.....
۲۲۱	ذهنی‌ساز رابطه‌ای II: برومبرگ و استرن.....
۲۲۵	رابطه، اما نه صرفاً رابطه.....
۲۳۱	نتیجه‌گیری
۲۳۲	دو فرهنگ.....
۲۳۳	کثرت‌گرایی در روان‌شناسی بالینی.....
۲۳۶	ترجمه.....
۲۳۷	علم، اما نه صرفاً علم.....
۲۴۱	پیوست: مقیاس عاطفه‌پذیری ذهنی‌سازی‌شده
۲۴۲	روان‌سنجی.....
۲۴۲	رهنمودها برای استفاده.....
۲۴۳	مقیاس عاطفه‌پذیری ذهنی‌سازی‌شده (MAS)
۲۴۶	امتیازدهی عمده.....
۲۴۷	منابع (References)
۲۶۹	واژه‌نامه (انگلیسی - فارسی)



شناسایی هیجانات

دانستن یک احساس به یک شخص دانا نیاز دارد.

آنتونیور. داماسیو، احساس آنچه اتفاق می‌افتد (۱۹۹۹)

اگرچه گاهی اوقات با وضوح می‌دانیم که چه احساسی داریم، اما برای ما به ندرت غیر معمول است که نامطمئن، مبهوت یا حتی دچار تعارض باشیم. این امر می‌تواند نشانه‌ای از آسیب‌شناسی روانی باشد که ندانیم چه احساسی داریم، اما مطمئناً این طور نیست. درک ما از چنین پدیده‌هایی به خوبی گسترش نیافته است و به همین ترتیب زبان ما برای توصیف آن نسبتاً محدود است. همان طور که در ادامه این فصل با جزئیات بیشتر بحث خواهیم کرد، اصطلاح «نارسایی هیجانی» با آنچه من به آن می‌پردازم همپوشانی دارد. با این حال، نارسایی هیجانی معمولاً به معنای یک اختلال کلی در توانایی دانستن احساسات فرد است، در حالی که آنچه من در ذهن دارم می‌تواند موقعیتی و گاه‌به‌گاه باشد. این واقعیت که ما همیشه نمی‌دانیم چه احساسی داریم مهم است؛ زیرا این امر در گزارش‌های معاصر از هیجان بسیار دست کم گرفته شده است. به عنوان مثال، نظریه هیجانات پایه^۱ که به رویکرد غالب (اما نه بدون چالش) در مطالعه هیجانات تبدیل شده است، فرض می‌کند که هیجانات، شروع سریع و مدت کوتاهی دارند و بر ارزیابی خودکار تکیه می‌کنند (اکمان و دیویدسون، ۱۹۹۴). ما اگر علاقه‌مند به تعیین شبکه وسیع‌تر و به‌ویژه درک نحوه زندگی هیجانات هستیم، به جای اینکه به نحوه‌ای که آن‌ها مورد مطالعه قرار گرفته‌اند بپردازیم، باید به حالت‌های عدم اطمینان از آنچه فرد احساس می‌کند، توجه دقیق داشته باشیم.

1. the basic emotions theory

هیجانات شک‌برانگیز

نارسایی هیجانی یک ویژگی شخصیتی مفید و نویدبخش است که با تشخیص‌ها^۱ همبستگی دارد، اما باید با اصطلاحی تکمیل شود که حاکی از سردرگمی یا عدم اطمینان باشد، بدون معنای ضمنی^۲ «عدم توانایی دانستن احساسات فرد». یک راه خوب برای توصیف آنچه من قصد توصیف آن را دارم، اصطلاح «هیجانات شک‌برانگیز» است؛ یعنی هیجانات مبهم و فاقد ویژه‌مندی^۳ دقیق. هیجانات شک‌برانگیز خودشان را زمانی نشان می‌دهند که ما می‌دانیم چیزی را احساس می‌کنیم، اما مطمئن نیستیم که آن چیست و تلاش برای درک آن احساسات، بی‌جهت یا مسدود به نظر می‌رسد. معرفی این اصطلاح نیز مفید است، به ما یادآوری می‌کند که ما اغلب ترکیبی جزئی و گیج‌کننده از اصطلاحاً هیجانات پایه^۴ را احساس می‌کنیم، نه صرفاً یکی از آن‌ها را. اصطلاح «شک‌برانگیز» در لغت به معنای « $a = نه$ » و « $poria = قابل تلاقی$ » است که از نتایج غیر قطعی گفت‌وگوی سقراطی گرفته شده است. این اصطلاحی است که با پرسشگری و شکاکیت همراه است، اما به مفهوم معنای ضمنی دشواری کسب دانش است، نه لزوماً غیر ممکن بودن آن.

بیماران همیشه با دانستن اینکه آن‌ها چیزی را احساس می‌کنند، اما مطمئن نیستند که آن چیست به درمان می‌آیند. همسران در همان حالت به‌طور مرتب به افراد مهم^۵ خودشان مراجعه می‌کنند. معرفی این اصطلاح، دغدغه‌ها را نشان می‌دهد که موانعی برای هوش هیجانی و تنظیم هیجان وجود دارد که باید شناسایی شوند. اجازه دهید نمونه‌ای از زندگی بررسی شده^۶ (۲۰۱۳) اثر استفن گراس را در نظر بگیریم. بیمار، مت، مردی جوان (۲۱ ساله) که در ۲ سالگی به فرزندخواندگی پذیرفته شده بود، به دلیل نشانه گرفتن یک تپانچه خالی به‌سمت یک افسر پلیس و متعاقباً تخلیه هیجانی^۷ به‌شيوه‌های مختلف دچار دردسر شده بود. گراس متوجه عدم مشارکت خودش با مت می‌شود و آن را به «نوعی شکاف بین آنچه شخص می‌گوید و آنچه او باعث می‌شود شما احساس کنید» نسبت می‌دهد که او اضافه می‌کند که «غیر معمول نیست» (ص. ۲۴). گراس واکنش خود را به رابطه بیگانه‌مت با هیجانات خودش ارتباط می‌دهد:

1. diagnoses

2. connotation

۳. specificity؛ کیفیت خاص بودن، دقیق و واضح. - م.

۴. basic emotions؛ هیجانات پایه عبارت‌اند از: خشم، ترس، شرم، اندوه، شادی و تعجب. - م.

۵. significant others؛ «معمولاً یک نقش دلبستگی (اغلب یک والد، همشیره، دوست صمیمی دیرینه، همسر یا نقش معنوی) است، کسی که در واقع حضور دارد یا خیالی است، اما گاهی اوقات نیز می‌تواند درمانگر در مقام خود (مرد یا زن) به‌عنوان یک نقش دلبستگی جانشین باشد». سوزان جانسون، کاربست نظریه دلبستگی، درمان هیجان‌مدار EFT با افراد، زوج‌ها و خانواده‌ها، ص. ۵۵، ترجمه فهیمه صدیقی، دکتر کیومرث فرحبخش، نشر روان.

6. The Examined Life

7. acting out

من کم کم متوجه شدم که مت هیجان‌ات خودش را ثبت^۱ نکرده است. در طول مکالمه دو ساعته ما، به نظر می‌رسید که او یا توصیفات مرا از احساسات خود انتخاب کرده و به کار می‌گیرد یا از رفتار دیگران، هیجان‌ات خود را استنباط می‌کند. به‌عنوان مثال، او گفت که نمی‌داند چرا اسلحه را به سمت افسر پلیس نشانه گرفته است. من گفتم که او شاید عصبانی شده باشد. مت پاسخ داد: «آره، من عصبانی بودم». من پرسیدم: «وقتی عصبانی بودی چه احساسی داشتی؟» او پاسخ داد: «می‌دونید، پلیس، اونا از دست من خیلی عصبانی بودند. پدر و مادرم خیلی از دست من عصبانی بودند. همه از دست من خیلی عصبانی بودند». من پرسیدم: «اما توجه احساسی داشتی؟» او به من گفت: «همه اونا سر من فریاد می‌زدند». (صص. ۲۶-۲۵)

مت نه تنها احساس دیگران (پلیس، والدینش) را با احساس خودش اشتباه می‌گیرد، بلکه انگیزش خود برای این عمل را با واکنشی که دیگران نسبت به کار او داشتند، پنهان می‌کند. گراس مت را به‌عنوان یک مورد افراطی می‌بیند و ما با اطلاعات بیشتر ممکن است مایل باشیم که او را به‌عنوان نارسای هیجانی^۲ ببینیم. با این حال، گراس تصمیم می‌گیرد تا بحث «موردی-کوچک»^۳ خود را با تأکید بر نکته‌ای که من با آن موافقم پایان دهد: «در هر یک از ما اندکی مت وجود دارد» (ص. ۲۷).

چند توصیف دیگر وجود دارد که من با آنها برخورد کرده‌ام که با هیجان‌ات شک‌برانگیز مناسبت دارند. اولین مثال برگرفته از روان‌شناسی عامه‌پسند، عنوان و داستان اخیر توسط وبر (۲۰۱۶) در مورد «هیجان‌ات عجیب»^۴ است که برچسب‌ها را به چالش می‌کشد و در هیچ دسته‌بندی منظمی قرار نمی‌گیرد. مثال دوم برگرفته از آنتونینو فرو (۲۰۱۱)، روان‌کاوی ایتالیایی پسا-بیونی است که مفهوم «هیجان‌ات-نمونه اولیه»^۵ را معرفی می‌کند، هیجان‌اتی که باعث می‌شوند خودشان احساس شوند، اما شکل نمی‌گیرند. ایده در اینجا این است که آن‌ها شکل نگرفته‌اند؛ زیرا انجام چنین کاری بیش از حد تهدیدکننده خواهد بود. من همان طور که در فصل ۶ با جزئیات بیشتر توضیح می‌دهم، آنتونینو فرو هیجان‌ات-نمونه اولیه را به‌عنوان محتوایی می‌داند که شخص قادر به تشخیص آن نیست. در حالی که درک این نکته مهم است که تجربه نکردن هیجان‌ات می‌تواند

1. register

۲. alexithymic؛ منظور فردی است که دچار نارسایی هیجانی است، یعنی ناتوانی فرد در شناسایی، بیان و توصیف هیجان‌ات. - م.

۳. mini-case؛ (ریاضیات) رخدادک، یک مطالعه موردی کوتاه‌شده است و می‌تواند به اندازه یک نیم‌صفحه باشد. - م.

4. odd emotions

5. proto-emotions

ایگو-پذیرتر^۱ باشد، از دیدگاه من، همه هیجان‌ات شک‌برانگیز، هیجان‌ات-نمونه اولیه نیستند؛ اولی دسته‌بندی بزرگ‌تری است که دومی بخشی از آن است.

درک من از هیجان‌ات شک‌برانگیز با جنبه ناعینی^۲ آن چیزی مطابقت دارد که داماسیو (۲۰۱۰) در گزارش خویش مبتنی بر علوم اعصاب در مورد تکامل «خود»، «احساسات ازلی»^۳ نامیده است. هیجان‌ات ازلی از طریق پایش^۴ مغز بر وضعیت بدن رخ می‌دهند؛ آن‌ها مقدم بر سایر هیجان‌ات خاص‌تر هستند و معمولاً ظرفیتی^۵ از لذت یا درد دارند. داماسیو به پیروی از پانکسپ (۱۹۹۸)، ساخت «خود» (یا «خود»-نمونه اولیه)^۶ را به‌عنوان تولید احساسات ازلی می‌بیند که از هسته‌های ساقه مغز نشئت می‌گیرند. ادعای اصلی داماسیو این است که تمام حالات ذهنی عادی، شامل نوعی احساس است؛ او کمتر به عدم قطعیت مبهمی که من به هیجان‌ات شک‌برانگیز نسبت داده‌ام، (و به‌باور من آن‌ها را تعریف می‌کند) علاقه‌مند است. داماسیو در کتاب قبلی، احساس آنچه اتفاق می‌افتد (۱۹۹۹)، مفهوم رشدی دانیل استرن (۱۹۸۵) را از «تأثیرات نیروی حیاتی»^۷ در ارتباط با هیجان‌ات ازلی مورد استناد قرار می‌دهد (ص. ۲۸۷). با این حال، در قلب استدلال داماسیو (۲۰۱۰)، یک فرضیه تکاملی وجود دارد که نشان می‌دهد احساسات می‌توانند حالت‌های

۱. ego-syntonic؛ more ego-syntonic: به‌غرایز یا ایده‌هایی اشاره دارد که برای «خود» قابل قبول هستند، با ارزش‌ها و تفکر فرد سازگار هستند. آن‌ها با شخصیت و اعتقادات اساسی فرد سازگار هستند. - م.
۲. subjective؛ موجود در ذهن، تعلق به سوژه متفکر (thinking subject) به‌جای ابژه فکر (object of thought) و متضاد (objective). (subjective) بر اساس یا تحت تأثیر احساسات، سلیقه‌ها یا نظرات شخصی است، اما عینی (objective) در ملاحظه و بازنمایی حقایق، این‌طور نیست. در واژه‌نامه روان‌شناسی دکتر براهنی و سیف، این واژه (ذهنی، غیرعینی) معنا شده، اما با توجه به این واژگان و برای اینکه همه یک‌دست باشند: (intersubjectivity, intersubjective & subjectivity) و همچنین با توجه به واژگان ذهنی (mental) و ذهنیت (mentality)، برای (subjective) معنای «ناعینی» را منظور می‌کنیم. پیشوند بین (inter) در این واژگان، همگی به مفهوم حس بین-بودن اشاره دارد: «حس بین-بودن در جریان زندگی: حس عمیق رابطه با همه موجودیت‌ها، بخشی از میراث انسانی ما و منبع بهزیستی است». آنتونلا سانسون، پرورش ذهن آگاهی در فرزندپوری خردمندان، ص. ۱۵۷، ترجمه فهیمه صدیقی و دکتر فریبرز درتاج، انتشارات ارسباران. - م.
۳. primordial feelings؛ احساسات اولیه، عنصر ذهنی غرایز هستند که الگوهای رفتاری برنامه‌ریزی‌شده ژنتیکی هستند که تعادل زیستی را تعبیه می‌کنند. آن‌ها شامل تشنگی، گرسنگی برای هوا، گرسنگی برای غذا، درد و گرسنگی برای مواد معدنی و... هستند. - م.
۴. monitoring
۵. valence؛ ظرفیت یک شخص یا چیز برای واکنش یا تأثیرگذاری بر دیگری به‌روشی خاص، مانند جذب یا تسهیل یک عملکرد یا فعالیت. - م.

ترکیبی باشند که از نواحی مختلف مغز تولید می‌شوند (ص. ۱۱۲). اگرچه این دیدگاه، گمانه‌پردازانه^۱ است اما برای درک هیجان‌ها شک برانگیز به‌عنوان مرتبط با تکامل مغز، جذاب به نظر می‌رسد. هیجان‌ها شک برانگیز می‌توانند زودگذر باشند و از تمرکز خارج شوند. خوشبختانه، شما گاهی اوقات ممکن است در تشخیص آنچه احساس می‌کنید، بهتر شوید و در تجربه‌آزمایی^۲ و مدیریت هیجان‌ها موفق شوید. طبق تجربه من، کسب چنین پیشرفتی مستلزم گسترش کنجکاوی در مورد هیجان‌ها است. من با هر بیماری که روبرو می‌شوم، از خودم می‌پرسم که آیا این فرد در مورد هیجان‌ها خود (مرد یا زن) کنجکاو به نظر می‌رسد یا خیر؟ اگر به نظر می‌رسد که بیمار در مورد هیجان‌ها کنجکاو نیست، من می‌پذیرم که حرکت کند خواهد بود و بر اساس آن سرعت را تنظیم می‌کنم. اما چگونه می‌توان حس کنجکاوی در مورد هیجان‌ها را در جایی که وجود ندارد، ارتقا داد؟

من موفق شده‌ام به بیماران الهام بخشم که در مورد هیجان‌ها کنجکاو باشند تا از آنچه در پیگیری این تلاش در معرض خطر است، به‌جای چشم‌پوشی از آن قدردانی کنند. البته، من نیز شکست خورده‌ام و می‌توانم بین شکست‌های مطلق که در آن به‌سادگی هیچ پیشرفتی وجود ندارد و مواردی که بیمار امتیاز می‌دهد تا تصدیق کند که شناسایی هیجان‌ها برای عملکرد بهتر در زندگی ضروری است، تمایز قائل شوم. به‌باور من، ممکن است روی شناسایی هیجان‌ها، قبل از کنجکاوی زیاد در مورد آن‌ها سرمایه‌گذاری شود.

در برخی موارد غیر معمول، نه‌تنها عدم کنجکاوی در مورد هیجان‌ها وجود دارد، بلکه چیزی گمراه‌تر وجود دارد، جایی که نوعی طرد خودکار هیجان‌ها وجود دارد. این امر می‌تواند به پدیده عجیب و غریبی سایه افکند^۳ که در آن هیجان‌ها، زمانی که احساس می‌شوند، به‌طور انعکاسی دفع می‌شوند. بسیار غم‌انگیز است که با فردی روبرو شوید که هیجان‌ها خود (مرد یا زن) را سمی می‌داند؛ زیرا این امر باید ظرفیت لذت بردن از زندگی و لذت دادن و لذت بردن از سوی دیگران را محدود کند. اکثر مردم به هیجان‌ها خودشان دلبستگی دارند و پذیرای چالش شناسایی، تعدیل و بیان آن‌ها هستند. در این فصل، من از نزدیک به فراز و نشیب‌ها و پیچیدگی‌های مربوط به وظیفه شناسایی هیجان‌ها نگاه می‌کنم.

1. speculative

۲. experiencing؛ مشاهده، روبرویی یا از سر گذراندن مسائل به‌طور کلی، همان‌طور که در طول زمان رخ می‌دهند. تجربه و گذر کردن از یک موقعیت. - م.

۳. shade into؛ انتقال، عبور یا گذار از یک حالت، وضعیت یا ویژگی به نوع دیگر در نمودار یا درجات

تدریجی. - م.

ترس و عملکرد: سارا سیلورمن

شناسایی هیجانات آن‌قدرها هم که در نگاه اول به نظر می‌رسد ساده نیست. همان‌طور که من پیشنهاد کرده‌ام، این اشتباه است که فرض کنیم هر زمان چیزی را احساس می‌کنیم، ما می‌دانیم آن چیست. اغلب، یک هیجان در قالب مشخص تجربه می‌شود - مانند قدم زدن در زیر سطح خیابانی در شب و ناگهان تجربه احساس ترس، شما را فرا می‌گیرد. در مواقع دیگر، شناسایی هیجانات می‌تواند مستلزم جست‌وجوی بیشتری باشد - مانند زمانی که بیمار در مورد ترفیعی می‌شوند که مستلزم دوری بیشتری از خانواده‌اش است که به نوسان بین هیجانات کاملاً متفاوت منجر می‌شود (از خوشحالی به خاطر پاداش گرفتن تا نگرانی در مورد نبودن در کنار زندگی روزانه خانواده‌اش). در نهایت، شناسایی هیجانات می‌تواند شامل یک مذاکره فعال در مورد یک تعارض باشد - مانند زمانی که یک بیمار در مورد واکنش خود به شنیدن خبر فوت مادر نامزد سابق (که با ناراحتی از او جدا شده بود) صحبت کرد.

وقتی فردی در مورد شناسایی هیجانات فکر می‌کند، این امر معمولاً در مورد هیجانات خود فرد است، اما می‌تواند در مورد هیجانات دیگران نیز باشد. توجه زیادی در ادبیات به شناسایی هیجاناتی که به دیگران تعلق دارند، به‌ویژه مربوط نبودن با رشد اولیه زندگی وجود ندارد. به‌وضوح، این پدیده بسیار مهم است که بتوان آن را نادیده گرفت؛ زیرا توانایی شناسایی هیجانات دیگران باید بر روابط صمیمی و زندگی اجتماعی تأثیر بگذارد. به‌عنوان مثال، ما واقعاً نمی‌دانیم که آیا می‌توان در شناسایی هیجانات خود فرد ماهر بود، اما در شناسایی هیجانات دیگران ناتوان بود (برعکس). به‌عنوان مثال، گمانه‌زنی در مورد اینکه چگونه شناسایی هیجانات خود فرد یا دیگران با آسیب‌شناسی روانی پیوند می‌خورد، و سوسه‌انگیز است: اینکه شخصیت‌های مرزی به‌بهای هزینه خودشان بر هیجانات دیگران تمرکز می‌کنند و خودشیفته‌ها بر هیجانات خودشان به‌بهای هزینه دیگران تمرکز می‌کنند (دیاموند، یومانس و استرن، ۲۰۱۸). ما نمی‌توانیم به‌سادگی فرض کنیم که اگر کسی به هیجانات اهمیت می‌دهد، او می‌تواند آن‌ها را در درون خودش یا با دیگران شناسایی کند. شناسایی هیجانات به‌عنوان حالت‌های درونی ممکن است به مهارت‌های متفاوتی در مقایسه با شناسایی هیجانات با تکیه بر داده‌های آشکارشده از طریق بیانات چهره‌ای^۱ نیاز داشته باشد.

اینکه فرد به چقدر زمان و تلاش برای شناسایی هیجانات نیاز دارد، متفاوت است. این امر به نظر می‌رسد ممکن است و حتی گاهی اوقات مطلوب است که بر اساس یک هیجان بدون ابتدا شناسایی آن عمل کنیم؛ اوه، خدای من، این یک سگ نیست، یک شیر کوهی است! افزون بر این، فرار از موضوع زمینه^۲ غیر ممکن است - در مثال‌هایی که در بالا اشاره شد، مهم است که آیا

1. facial expressions

2. context