

تبدیل درد هیجانی

کتاب تمرین هیجان مدار

فهرست

۷.....	سلب مسئولیت.....
۹.....	قدردانی.....
۱۱.....	درباره نویسندگان.....
۱۳.....	درباره کتاب.....
۱۵.....	توضیح چند واژه.....
۱۷.....	مقدمه‌ای بر کتاب تمرین تبدیل درد هیجانی.....

فصل ۱

۲۵.....	نقش هیجان‌ها در زندگی ما.....
---------	-------------------------------

فصل ۲

۴۳.....	استفاده بهینه از هیجان‌ها.....
---------	--------------------------------

فصل ۳

۵۷.....	غلبه بر اجتناب هیجانی (خودِ بازدارنده).....
---------	---

فصل ۴

۷۰.....	غلبه بر اجتناب هیجانی (خودِ نگران‌ساز).....
---------	---

فصل ۵

۸۳.....	تبدیل خودِ منتقد.....
---------	-----------------------

فصل ۶

۹۷.....	تبدیل آسیب‌های هیجانی بین فردی (کار ناتمام).....
---------	--

فصل ۷

۱۱۶ خلاصه و جمع‌بندی
۱۱۹ پیوست ۱
۱۳۷ پیوست ۲
۱۴۰ پیوست ۳
۱۴۴ پیوست ۴
۱۴۸ پیوست ۵
۱۵۳ پیوست ۶
۱۵۸ منابع
۱۵۹ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۶۰ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

مقدمه‌ای بر کتاب تمرین تبدیل درد هیجانی

هدف‌های یادگیری

- (۱) ترسیم چشم‌اندازی دربارهٔ زمینه، هدف، و ساختار کتاب تمرین و کسب بینش دربارهٔ کاربست موضوعات کتاب با هدف کمک به تحمل و تبدیل هیجان‌های دردناک شما.
- (۲) معرفی فصل‌های گوناگون کتاب تمرین و برجسته‌سازی نکته‌های مهمی که می‌طلبید پیش از آغاز کتاب به یاد بسپارید.

مقدمه

به کتاب تمرین تبدیل درد هیجانی خوش آمدید. کتاب تمرین پیش رو برای حمایت از کسانی طراحی شده است که مشتاق‌اند با هیجان‌هایشان بیشتر در ارتباط باشند، از آنها آگاه شوند، با آنها بمانند، و هیجان‌های دردناک را به تجربه‌های هیجانی نو، کام‌بخش و غنی تبدیل کنند. با انتخاب این کتاب تعهدتان را به بهزیستی خود نشان داده و گام مهمی برای یادگیری «برقراری ارتباط با» و «آگاهی از» هیجان‌هایتان، و در صورت نیاز، «تبدیل» آنها برداشته‌اید.

کتاب تمرین حاضر بر پایهٔ اصول نظری درمان هیجان‌مدار به نگارش درآمده است. درمان هیجان‌مدار مداخلهٔ روان‌شناختی پژوهش‌بنیانی است که از سنت و پیشینهٔ طولانی درمان‌های انسان‌گرا (درمان شخص‌محور و گشتالت‌درمانی) برآمده است. از زمان شکل‌گیری درمان هیجان‌مدار (مثلاً آثار گرینبرگ و همکاران، ۱۹۹۳؛ الیوت، ۲۰۰۴؛ گرینبرگ ۲۰۱۵؛ گرینبرگ، ۲۰۱۵، را ببینید) به‌طور گسترده‌ای دربارهٔ آن پژوهش شده، پیشینهٔ پژوهشی مستحکمی اثربخشی آن را تأیید کرده، و در بین متخصصان نیز محبوبیت یافته است. این کتاب بر مبنای نوشته‌های نظریه‌پردازان هیجان‌مدار (مثل گرینبرگ و همکاران، ۱۹۹۳؛ الیوت و همکاران، ۲۰۰۴) و خاصه اصول مفهوم‌پردازی شده و ارائه‌شدهٔ تیمولاک (۲۰۱۵)، تیمولاک و مک‌لوانی (۲۰۱۸) و تیمولاک و کیو (۲۰۲۲) و توسط بالینگران و پژوهشگران تدوین شده است، پس مطمئن باشید برای یادگیری بیشتر دربارهٔ ارزش و نقش هیجان‌ها در زندگی به تازه‌ترین پژوهش‌بنیان‌ترین رویکردها توسل می‌جوید.

هدف کتاب تمرین ارائه تجربه‌های روانی مهم و دانشی است که شما را برای درک بهتر نقش هیجان‌ها در زندگی‌تان توانمند کند تا از آنچه هیجان‌ها به شما می‌گویند آگاه شوید و در صورت نیاز آنها را تبدیل کنید. هیجان‌ها به ما می‌گویند که نیازهایمان (صمیمیت، ارتباط، به رسمیت شناخته شدن، تأیید، امنیت) در زندگی برآورده شده‌اند یا نه. هیجان‌ها حاوی اطلاعات مهمی دربارهٔ بهزیستی ما در دنیا، خاصه در تعامل با اطرافیانمان، هستند. بنابراین، به جای اجتناب از هیجان‌ها یا تلاش برای رهایی از آنها، امیدواریم بتوانید آنها را در آغوش بکشید و از آنها برای آگاهی و هدایت انتخاب‌ها و اقدام‌هایتان در زندگی کمک بگیرید.

در آخر اینکه کتاب تمرین در کنار اطلاعات، چند تکلیف تجربه‌گرا پیش‌کش می‌کند که می‌توانید به منظور افزایش ظرفیت‌تان برای درگیری با هیجان‌ها، تمایز بین آنها، بیان نیازهایتان، و تبدیل هیجان‌هایی به کار ببندید که موجب گیر افتادن در دردی می‌شود که یا فراتر از توان یا ماندن با آن دشوار است. این تکلیف‌ها نوعی خودکاوی‌اند و می‌توان آنها را با چند منبع مکمل دیگر به کار بست. برای این کتاب تمرین صرفاً به قلم و دفتر، دو صندوق خالی، و گوشهٔ دنجی نیاز دارید که بتوانید تکلیف‌ها را بدون مزاحمت و وقفه انجام دهید. می‌توانید کتاب تمرین را خودتان یا به عنوان مکمل درمان هیجان‌مدار به کار بگیرید. [فهرست اسامی درمانگر هیجان‌مدار صالح کشورتان را می‌توانید در وبگاه انجمن بین‌المللی درمان هیجان‌مدار^۱ ببینید.]

رویکرد هیجان‌مدار

هیجان‌ها به ما می‌گویند چه چیزی برایمان اهمیت دارد و آیا نیازهای هیجانی‌مان برآورده شده‌اند. به ما می‌گویند با عزیزانمان احساس پیوند می‌کنیم، از نظر کسانی که برایمان مهم‌اند ارزشمندیم، یا در جهان احساس امنیت می‌کنیم. همه در پی احساسات خوش‌آیند هستیم و از احساسات ناخوش‌آیند می‌پرهیزیم. با این حال، اجتناب از احساسات ناخوش‌آیند یا قطع ارتباط با آنها می‌تواند به آشفتگی بینجامد، زیرا دیگر در شرایطی نیستیم که به پیام این احساسات مهم گوش کنیم. هدف اصلی درمان هیجان‌مدار دستیابی به درکی است از آنچه هیجان‌ها در قالب نیاز به ما می‌گویند. سپس، می‌توانیم راهی برای ارضای عامدانهٔ نیازهای درونی‌مان بیابیم، هم در ارتباط با آدم‌های اطراف‌مان و هم در پیگیری پروژه‌های زندگی‌مان. بنابراین، تمرکز اصلی کتاب تمرین کمک به آموختن نحوهٔ دسترسی به هیجان‌هایتان، ماندن با آنها، و در صورت نیاز، تبدیل آنهاست تا رویدادهای دشوار را تاب آورید و در امنیت زندگی کنید و با انسان‌های اطراف‌تان پیوند داشته باشید.

دربارهٔ کتاب تمرین

این کتاب تمرین طوری طراحی شده تا در یک دورهٔ حداقل هشت هفته‌ای پیگیری شود، اما می‌تواند بیشتر هم طول بکشد یا پس از پایان نیز در مواقع نیاز می‌توانید به آن رجوع کنید. این کتاب عملی،

تکلیف‌محور و تجربه‌گراست. همزمان که با مطالعه کتاب پیشرفت می‌کنید، ترغیب خواهید شد روی هر فصل در زمان تعیین‌شده و در عین حال انعطاف‌پذیر کار کنید. تکرار برخی تکلیف‌های مهم در بعضی فصل‌ها پیشنهاد شده است. به علاوه، هر فصل محتوا و ابزاری دارد که برای کمک به شما طراحی شده‌اند تا آموخته‌هایتان را به کار بگیرید و دربارهٔ ربط آنها با زندگی خود بیندیشید. برای آنکه پیگیری کتاب تمرین تا حد امکان ساده شود، مثال‌هایی ارائه کرده‌ایم که چطور با ردگیری شرکت‌کنندگان ترکیبی (یعنی مثال‌های فرضی که بر مبنای تجربه‌های افراد دارای مشکلات متعدد طراحی شده‌اند) تکلیف‌ها را کامل کنید، و بفهمید که آنان هم‌راستای سفر شما چگونه این مسیر را طی کردند. مثال‌هایی از نحوه انجام فعالیت‌های گوناگون این دو شرکت‌کننده (که آنان را تیموتی و آلیس می‌نامیم) در پیوست هر فصل آمده است. مثال نخست تجربه تیموتی و مثال دوم تجربه آلیس است. برای اطلاعات بیشتر دربارهٔ این دو نمونه کادرهای ۱-۰ و ۲-۰ را ببینید.

کادر ۱-۰. مثال موردی: تیموتی

تیموتی مربی باشگاه ۲۷ ساله‌ای است که با سه دوستش در یک خانه زندگی می‌کند. نامزدی دوساله‌اش را به هم زده است زیرا نامزدش می‌خواست تیموتی همراه او مهاجرت کند و تیموتی اصلاً آمادهٔ این کار نبود. خلق تیموتی بعد از جدایی حسابی پائین آمده است. پس از آنکه چند بار دیر به سر کار آمد، دوستانش که در باشگاه با او همکاری داشتند، تیموتی را برای شغلش در باشگاه ارزش قائل است زیرا احساس می‌کند در این نقش خوب است و تا حدی به او احساس تعلق می‌دهد. کار نکردن حین همه‌گیری کووید-۱۹ برایش دشوار و دست‌آوردش اضافه وزن بود. او مایوس شده و خلشش بر این جنبه از زندگی‌اش تأثیر گذاشته است. نگران است مبادا قلب نامزد سابقش را شکسته باشد و باعث ورشکستگی باشگاه شود.

تیموتی که خود را فرد نسبتاً خجالتی می‌داند، پس از تجربهٔ قلدری دانش‌آموزی در مدرسه سال‌ها با مسئلهٔ اعتمادبه‌نفسش درگیر بوده است. مادر تیموتی سیاه‌پوست و پدرش سفیدپوست است، و در مدرسهٔ ابتدایی او هیچ دانش‌آموز دیگری چنین عقبه‌ای نداشت. وقتی تیموتی ۷ ساله و در دورهٔ ابتدایی بود پدرش آنان را برای کار ترک کرد و والدینش پس از مدت کوتاهی جدا شدند. این رویداد تیموتی را در هم شکست، و گرچه هر دو هفته یک‌بار پدرش را می‌دید، از تصمیم او برای ترک خانه رنجیده و گریه می‌کرد. تیموتی گمان می‌کرد تقصیر او بود که والدینش از هم جدا شدند. او همیشه ارتباط نزدیکی با مادرش داشت و از وقت‌گذرانی با او لذت می‌برد. در سال‌هایی که تیموتی بزرگ می‌شد، ساعت‌های طولانی به شغل پرستاری مشغول بود و برایش اهمیت داشت در کارهای خانه به مادر کمک کند. پس از پایان تحصیل در دانشکده از مادرش مستقل شد اما همچنان نزدیک او زندگی می‌کند.

تیموتی حین تحصیل سخت می‌کوشید اما خوانش‌پریشی داشت، پس وقتی وارد مدرسهٔ راهنمایی شد قدری احساس شکست می‌کرد و تنها بود. دانش‌آموزان چندملیتی و چندنژادی انگشت‌شماری در مدرسهٔ او بودند، اما والدین هیچ کدام مثل او از هم جدا نشده بودند. همیشه حس می‌کرد به دلیل غلطی از بقیه متمایز است و هنوز هم احساس می‌کند به کسی یا جایی تعلق ندارد. وقتی برای دیدن اقوام مادری‌اش می‌رود احساس می‌کند بیگانه است. حتی وقتی با خانوادهٔ پدری‌اش وقت می‌گذراند احساس غریبگی می‌کند. حتی این موضوع او را نگران می‌کند که مبادا بقیه گمان کنند او فرزندخوانده بوده است. مادرش او را ترغیب می‌کرد در کلاس‌های ورزشی مدرسه شرکت کند و تیموتی از همان‌جا رشد کرد و دوستانی یافت. یک شب در بیرون از منزل با نامزدش ریچل آشنا شد. ریچل اولین دختری بود که با او آشنا شد، و تیموتی خیلی به او اهمیت می‌داد، اما می‌ترسید تا ابد به او متعهد شود. او احساس می‌کرد با ریچل اختلاف‌های زیادی دارند و در نهایت تردید همهٔ وجودش را فرا گرفت.

کادر ۲-۰. مثال موردی: آلیس

آلیس مدیر فروش پاره‌وقت ۴۷ ساله‌ای است که ۱۶ سالی می‌شود با شوهر، پسر ۱۲ ساله، و مادرشوهرش زندگی می‌کند. پس از آنکه شوهرش متوجه شد خلق آلیس تحریک‌پذیر شده و اغلب سر مسائل جزئی با او و پسرشان بگومگو می‌کند، آلیس تصمیم گرفت پس از مشورت شوهر با پزشک خانوادگی‌شان در این باره حرف بزند. مثلاً وقتی پسرشان فراموش می‌کرد کیف پولش را به مدرسه ببرد صدایش را بالا می‌برد و بعد عذاب وجدان می‌گرفت. نیز، آلیس گفت شب‌ها برای خوابیدن مشکل دارد و اغلب ۴ یا ۵ صبح بیدار می‌شود و دیگر خوابش نمی‌برد. در دوره همه‌گیری کووید-۱۹ به علت ترس از ویروس از تعامل‌های اجتماعی طفره می‌رفت و از همان زمان بازگشت به علائق و فعالیت‌های اجتماعی برایش دشوار شد. در ضمن، رغبتش را به عادت‌هایی نظیر یوگا و غذا خوردن با دوستانش نیز از دست داده بود.

آلیس خود را فرد کمال‌طلبی می‌داند که خودش را تحت فشار می‌گذارد تا در هر کاری که انجام می‌دهد پیشرفت کند. دو سال قبل کارش را پاره‌وقت کرد تا بتواند زمان بیشتری برای آموزش پسرش داشته باشد. پسرش در مدرسه مشکلاتی داشت. او نگران آماده‌سازی پسرش برای امتحان‌های نهایی مدرسه ابتدایی‌ست. با افکار خودانتقادی نظیر «خیلی ضعیف‌ام و نمی‌توانم استرسم را مثل سایر مادران شاغل مدیریت کنم» دست‌وپنجه نرم می‌کند. همچنین، مادر شوهرش سال قبل سقطی داشت و شوهر آلیس تصمیم گرفت او را به خانه خود بیاورد تا مراقبش باشد. تنش‌هایی که با مادرشوهرش دارد ریشه در این برداشت آلیس دارد که مادرشوهرش به والدگری او خرده می‌گیرد. آلیس در خانواده‌ای بزرگ شده که والدین چندان هیجان‌شان را ابراز نمی‌کردند و اغلب عشق‌شان را با تأمین نیازهای جسمی فرزندان نشان می‌دادند. آلیس یک برادر کوچک‌تر دارد؛ و اغلب فکر می‌کند والدینش او را بیشتر دوست داشتند زیرا به‌طور سنتی در جامعه/ خانواده گسترده او مردها محبوب‌تر از زنها بودند. والدین آلیس نسبت به او خیلی سختگیر بودند و انتظارات بالایی از او داشتند که از برادر کوچکش مراقبت کند و الگوی خوبی برایش باشد.

مرور و خلاصه کتاب

شاید رویکرد هیجان‌مدار با سایر رویکردهای درمانی که پیش‌تر انجام داده‌اید متفاوت باشد. با وجود این، تکلیف‌های تجربه‌گرای موجود در کتاب تمرین سرراست‌اند و با انجام چند تمرین منظم به سرعت با آنها خو می‌گیرید. کتاب به هفت فصل تقسیم می‌شود. در بخش بعدی توضیح هر فصل و اهداف اصلی آنها، و همچنین در جدول ۱-۰ نیز مرور و خلاصه آنها آمده است. فصل‌های کتاب تمرین‌طوری طراحی شده‌اند تا به همان ترتیبی که در کتاب آمده‌اند مطالعه شوند، اما اگر فصل ویژه‌ای بود که توجه‌تان را ربود می‌توانید آن را خارج از نوبت بخوانید.

جدول ۱-۰. مروری بر کتاب تمرین

فصل یک: نقش هیجان‌ها در زندگی ما

بر اطلاعاتی تمرکز دارد که هیجان‌ها درباره روابط و نیازهای هیجانی ما ارائه می‌دهند.

فصل دو: استفاده بهینه از هیجان‌ها

تمرکز این فصل بر پیوند با هیجان‌ها و تحمل آنها در لحظه‌هایی است که بسیار ناتوان‌کننده‌اند.

فصل سه: غلبه بر اجتناب هیجانی (خود بازدارنده)

فصل سراغ این موضوع می‌رود که ما چگونه با ممانعت از احساسات دشوار یا اجتناب از موقعیت‌هایی که ماشه‌چکان آنها می‌شوند، از خود در برابر هیجان‌ها محافظت می‌کنیم.

فصل چهار: غلبه بر اجتناب هیجانی (خود نگران‌ساز)

بر اساس پیشرفت‌های حاصل‌شده در فصل‌های قبلی بوده و بر این موضوع متمرکز است که چطور خود را نسبت به موقعیت‌های احتمالی ماشه‌چکان‌های درد هیجانی نگران می‌کنیم.

فصل پنج: تبدیل خود منتقد

هدف این فصل آگاهی از انتقادهای مخرب از خودمان است، خاصه خودانتقادگری‌هایی که در بافت موقعیت‌هایی رخ می‌دهد که آسیب هیجانی وجود دارد.

فصل شش: تبدیل آسیب‌های هیجانی بین فردی (کار ناتمام)

این فصل به تبدیل و التیام آسیب‌های هیجانی بین فردی می‌پردازد.

فصل هفت: خلاصه و جمع‌بندی

تمرکز بر تثبیت آموزه‌های کتاب تمرین است. نیز، منابع بیشتری معرفی می‌کند که شما را در سفر پیش رو یاری می‌دهند.

فصل ۱: نقش هیجان‌ها در زندگی ما

دوره معرفی شده در کتاب تمرین را با تمرکز فصل نخست بر نقش هیجان‌ها در مقام پیام‌رسان می‌آغازید. به گفته این فصل، هیجان‌ها اطلاعات مهمی درباره روابط و نیازهای هیجانی ما می‌دهند. این فصل مفهوم درد هیجانی را مطرح می‌کند و به رابطه نشانگان اضطراب و افسردگی و آسیب‌پذیری‌های هیجان‌های محوری تری می‌پردازد که تجربه می‌کنیم و به آن درد هیجانی هسته‌ای (یا درد هسته‌ای) می‌گوییم. درباره هیجان‌های دردناک هسته‌ای که محور رنج هیجانی بشوند و درباره نیازهای هیجانی نهفته در آن هیجان‌های دردناک می‌آموزید. از شما خواسته می‌شود درباره موقعیت‌های گوناگونی بیندیشید که اغلب ماشه‌چکان درد هیجانی می‌شوند و موشکافانه‌تر به رفتارهایی بنگرید که در بافت چنین موقعیت‌هایی با خود دارید. چند تکلیف کوتاه در این فصل معرفی خواهد شد تا بیاموزید بین هیجان‌های نشان‌دارتر (نظیر افسردگی و اضطراب) و بنیادی‌تری تمایز قائل شوید که محوری‌تر و هسته‌تجربه‌اند، مثل احساس تنهایی / غم، شرم، و ترس. تکلیف‌ها بر شناسایی ماشه‌چکان‌های درد هیجانی و رفتارهای مشکل‌آفرینی متمرکزند که در بافت آن ماشه‌چکان‌ها با خود دارید.

فصل ۲: استفاده بهینه از هیجان‌ها

فصل دوم روش‌های مهمی برای پیوند و ماندن با هیجان‌های توان‌فرسا پیش می‌کشد. این فصل دو تکلیف تجربه‌گرای پاک‌سازی فضا و خودآرام‌سازی مشفقانه دارد. هر دو تکلیف برای زمان‌هایی مفیدند که در اثر تجربه هیجانی آشفته یا ناتوان می‌شوید. شالوده کار تجربه‌گرای بعدی (در فصل‌های آتی) در این فصل بنا می‌شود و هر زمان که در هیجان‌هایتان غرق می‌شوید برای تنظیم آنها به این دو تکلیف بازگردید.

فصل ۳: غلبه بر اجتناب هیجانی (خود بازدارنده)

این فصل بر مبنای فصل‌های قبلی نوشته شده و کمک می‌کند از اجتناب هیجانی خود آگاه شوید. در این فصل تمرین تجربه‌گرایی معرفی می‌شود که بر بازداری هیجانی (یا خود بازدارنده) متمرکز است (منظور اقدام‌هایی است که با توسل به آنها از (الف) احساس هیجان‌های دردناک یا ناخوش آیند، (ب) ابراز هیجان‌های خاص در بافت‌های مشخص، و (ج) موقعیت‌های ماشه‌چکان هیجان‌های دردناک جلوگیری می‌کنیم. تکلیف مذکور و کل فصل باید به شما کمک کند تجربه‌های هیجانی مهمی را احساس و ابراز کنید که بر اقدام‌ها و رفتارهایتان اثر می‌گذارد.

فصل ۴: غلبه بر اجتناب هیجانی (خود نگران ساز)

در فصل چهارم این موضوع را می‌کاویم که چگونه با اشتغال ذهنی به سناریوهای احتمالی که اضطراب‌آفرین‌اند، از خود در برابر احساسات دشوار محافظت کنیم. تمرکز اصلی ارزیابی این موضوع است که چطور خودنگران‌سازی ما را برای مواجهه با موقعیت‌های هیجانی دشوار آماده می‌کند، اما همزمان ماشه‌چکان اضطراب شده و ما را همواره گوش‌به‌زنگ و خسته نگه می‌دارد. تکلیف تجربه‌گرایی به نام غلبه بر خود نگران‌سازی را معرفی خواهیم کرد که شما را قادر می‌سازد از فرآیند نگران‌سازی خود آگاه شوید و هزینه آن نگران‌سازی را مد نظر قرار دهید. نیز، کمک می‌کند نگرانی را طوری بازتعدیل کنید که کمتر اضطراب بزاید.

فصل ۵: تبدیل خود منتقد

تمرکز فصل پنج بر کمک به شماست تا از خودانتقادگری‌ها و اثر ویرانگر چنین انتقادهایی بر خود آگاه شوید. ما اغلب به روش‌های مضر از خود انتقاد می‌کنیم، خاصه وقتی با موقعیت‌های پرفشار هیجانی روبه‌رو می‌شویم که تجربه آن موقعیت‌ها را برایمان پیچیده‌تر می‌کنند. هدف اصلی این فصل معرفی تکلیف تجربه‌گرای تبدیلی است که در تبدیل تجربه انتقاد از خود دست‌تان را می‌گیرد. در این تمرین می‌آموزید اثرات انتقاد از خود را ببینید و نیازهایتان را در مواجهه با آن انتقادهای بیان کنید. با این کار می‌آموزید وقتی تحت تأثیر خودانتقادگری قرار گرفتید مراقب خود باشید و برای «خود منتقد» مرز بگذارید.

فصل ۶: تبدیل آسیب‌های هیجانی بین فردی (کار ناتمام)

این فصل بر نحوه تبدیل و التیام آسیب‌های هیجانی بین فردی تمرکز دارد که در روابط تجربه کرده‌اید. این فصل می‌کاود که چقدر ماشه‌چکان‌های درد هیجانی هسته‌ای از تعامل‌های دشوار یا چالش‌زای قبلی ما با دیگران نشأت می‌گیرند، خاصه وقتی آن تعامل‌ها در زمان‌های حساس رشدی اتفاق افتاده باشند، با وجود این، مربوط به هر دوره‌ای باشند دردناک‌اند. تجربه‌های دردناک مکرر یا طولانی اغلب به آسیب‌های عمیق هیجانی می‌انجامند که اثر مخربی بر جنبه‌های بسیاری از زندگی‌مان به جا می‌گذارد. در این فصل، می‌آموزیم به تدریج روی آن آسیب‌های هیجانی کار کنیم تا با احساسات آسیب‌پذیر و دردناک بمانید، نیازتان را از خودتان یا دیگران به زبان آورید، و به آن نیازها و آسیب‌پذیری‌ها پاسخ دهید و به رسمیت بشناسید.

فصل ۷: خلاصه و جمع‌بندی

فصل آخر با تلخیص ایده‌های اساسی و مفاهیم تمامی فصل‌ها، بر تحکیم آموزه‌های حاصل از آنها تمرکز دارد. نیز، منابع بیشتری را معرفی می‌کند که در سفر پیش رو یاریگرتان خواهد بود.

پیش از آغاز: ۱۱ نکته مهم که باید به خاطر بسپارید

- (۱) یادتان باشد برای کار روی فصل‌ها و انجام تکلیف‌ها باید زمان بگذارید. برای انجام همه تکلیف‌ها با هم یا تکمیل یک فصل کامل در هر جلسه شتاب نکنید. هر فصل مدت پیشنهادی را که برای کار روی تکلیف‌ها نیاز است به شما می‌گوید، اما این فقط پیشنهاد و منعطف است. راحت باشید و زمان را متناسب با نیازهایتان تنظیم کنید.
- (۲) از آنجا که تمرکز این دوره بر کار با هیجان‌هاست، تردید/ شک برای انجام برخی از تکلیف‌های هیجانی‌تر عادی‌ست. با سرعت خودتان پیش بروید و فقط موقعیت‌هایی را برگزینید که با آنها راحت‌اید.
- (۳) حین انجام تکلیف‌ها بر احساسات‌تان تمرکز کنید و نگران افکار نباشید. فراموش نکنید، این کتاب بر هیجان‌ها متمرکز است پس بکوشید در دام افکار یا پیش‌داوری‌ها نیفتید.
- (۴) این کتاب تمرین تکلیف‌هایی را معرفی می‌کند که می‌طلبید با بخش‌های مختلف خود متصور یا با یک فرد متصور دیگر گفت‌وگو کنید. شما روی صندلی می‌نشینید و دیگری روی صندلی دیگر روبه‌روی شما. چنین تکلیف‌هایی برای بعضی نامأنوس و کمی عجیب است (مثلاً وقتی با خود متصور روی صندلی حرف می‌زنند). این تجربه عادی‌ست و اغلب وقتی با آن انس گرفتید، این احساس محو می‌شود.
- (۵) انجام مکرر تمرین‌ها مفید است، پس اگر خواستید آنها را به تناسب نیاز و راحتی خود تکرار کنید