**آکادمی روان ‌درمانی متمرکز بر هیجان EFT**

**به آکادمی EFT بینش نوین خوش آمدید**

**این آکادمی با هدف آموزش دوره های رویکرد درمان متمرکز بر هیجان از سال 1397 با تدریس تنها سوپروایزر رسمی فارسی زبان جناب آقای دکتر همایون ذوالفقاری نیا شروع به فعالیت نموده است. این آکادمی قصد دارد در پاییز 1400 دوره های درمان متمرکز بر هیجان را با پذیرش بدون محدودیت دانشجو و به صورت ترمیک توسط آزمون ورودی جذب و برگزار نماید**

روان ‌درمانی متمرکز بر هیجان توسط پروفسور لزلی گرینبرگ، استاد دانشگاه یورک کانادا معرفی شده است.

 تمرکز اصلی درمانگران در این رویکرد، کارکرد هیجانات و احساسات انسان است.

 آن‌ها معتقدند که هیجانات فرد در نهایت می‌تواند به او کمک کند تا تغییرات جدیدی در زندگی خود داشته باشد.

 در واقع منظور از تغییرات جدید این است که مراجع بتواند با درک نیازهای مربوط به هیجانات واقعی خود، معنای جدید به زندگی بدهد.

[EFT](https://www.apa.org/)یک رویکرد تجربی است و در دوره‌های تخصصی آن، درمانگران باید به عنوان مراجع خود فضای اتاق درمان را تجربه کنند.

روان ‌درمانی متمرکز بر هیجان یا EFT با در نظر گرفتن این فرض که هیجانات به تنهایی توانایی ایجاد سازگاری با محیط اطراف خود را دارند، بنا شده است.

به بیان ساده‌تر با ایجاد یک دسترسی سازنده به هیجانات، به مراجع کمک می‌کنیم تا بتواند هیجان اصلی خود را تجربه کند و در نتیجه به نیاز خود پاسخ دهد.

هیجانات ارتباط بسیار عمیقی با اساسی‌ترین نیازهای ما دارند و به بیانی دیگر، این هیجانات هستند که به ما نشان می‌دهند که چه نیازی باید مورد توجه بیشتری قرار بگیرید.

#### **بنابراین می‌توانیم EFT یا روان‌درمانی متمرکز بر هیجان را یک درمان تجربی در نظر بگیریم،**

بدین معنا که درمانگران باید در این دوره آموزشی، تجربه دسترسی به هیجانات خود را تجربه کنند.

#### **هیجانات کاربردی سطحی‌ترین تجربه هیجانی هستند** که فرد به کمک آن‌ها از محیط اطراف خود چیزهایی طلب می‌کند.

مثلاً با نشان دادن خشم غیرواقعی اطرافیان را مجبور می‌کند آن کاری که او می‌خواهد را انجام دهند.

هیجان واکنشی، نوعی از هیجان است که با توجه به رویدادی که در اطراف انسان اتفاق می‌افتد تولید می‌شود و معمولاً واکنشی است به رویدادهای بیرونی. اما دو تجربه [هیجانی](http://apa.org/) اولیه مهم‌ترین بخشی است که درمانگران در اتاق درمان با آن‌ها سروکار دارد؛ بخش اول تجربه هیجانی است که با توجه به تاریخچه و رویدادهایی که اتفاق افتاده سازگار به نظر نمی‌رسد اما فرد برای عدم مواجهه با تجربه دردناک هیجان اولیه سازگار، به سراغ آن‌ها می‌رود.

به عنوان مثال فردی که عزیزی را از دست داده بجای تجربه اندوه، دائماً خشمگین و عصبانی است.

رسیدن به تجربه اولیه و سازگار به فرد کمک می‌کند تا آن را تنظیم ساخته و به سراغ نیازی که در ورای آن قرار دارد برود.

و در نهایت در روز سوم چند پرونده درمانی مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد.

علاوه بر تماشای فیلم شرکت کنندگان فرصت تجربه واقعی درمان را خواهند داشت؛ اعضا معمولاً به دو گروه تقسیم می‌شوند

و در اتاق درمان زیر نظر دکتر و همکار ایشان نکاتی را که یاد گرفته‌اند، تمرین می‌کنند.انشناسی در مورد سوگواری و از دست دادن به ما چه می‌گوید؟

#### **نقش هیجانات در روان‌درمانی متمرکز بر هیجان**

نقش هیجانات در روان ‌درمانی متمرکز بر هیجان بسیار مهم است. ما معتقدیم که هیجانات ذاتاً توانایی سازگاری با شرایط بیرونی فرد را دارند.  نقش این رویکرد از آنجایی آغاز می‌شود که به مراجع کمک می‌کند، این پتانسیل مربوط به هیجان خود را فعال سازد.  بنابراین زمانی که با کمک تکنیکهای روان‌درمانی متمرکز بر هیجان به مراجع کمک می‌کنیم هیجان واقعی خود را فعال کند، او می‌تواند روابط خود با دیگران و در نهایت تجربیات منفی هیجانی خود را مدیریت کند.

EFT  معتقد است که هدف اصلی هیجانات، کمک به بقا و پیشرفت انسان است.

روان ‌درمانی متمرکز بر هیجان، هیجانات را در ارتباط بسیار عمیق با مهم‌ترین نیازهای انسانی، در نظر می‌گیرد. آن‌ها دائماً در حال هشدار به ما برایم شرایط مهمی هستند که به سلامت فیزیکی و روانی ما مربوط است. یکی از مهم‌ترین آموزه‌های این رویکرد، درک اطلاعاتی است که هیجانات برای ما می‌آورند. یک درمانگر متمرکز بر هیجان باید توانایی درک این اطلاعات را داشته باشد و بتواند آن‌ها را به مراجع خود آموزش دهد. EFT معتقد است هر انسان به عنوان یک ارگانیسم زنده می‌تواند در محیط اطراف خود تأثیرگذار باشد اگر هیجانات او سازگار با رویدادهای محیطی باشد.

### **روان ‌درمانی متمرکز بر هیجان از چه نظریه های درمانی کمک می گیرد؟**

درمان گشتالت، روان‌ درمانی اگزیستانسیال و درمان انسانگرایانه راجرز، سه بخش اساسی روان‌درمانی متمرکز بر هیجان را تشکیلی می‌دهند. در مورد گشتالت باید بگوییم که تمرین صندلی خالی، یکی از مهم‌ترین تکنیکهای تمرینی در اتاق درمان است که در دوره آموزشی کارگاه به صورت کامل به آن پرداخته خواهد شد. اما در مورد درمان اگزیستانسیال باید بگوییم که EFT با کمک آموزه‌های آن، به افراد کمک می‌کند تا روایت جدید و سازنده‌ترین – این بار با تجربه هیجانات اصلی خود – خلق کنند. فراموش نکنیم که یکی از مهم‌ترین گلایه‌های مراجعین، گیر افتادن در روایت‌های تکراری و تلخ است. و در نهایت مهم‌ترین کمک را راجرز به ما می‌کند

#### **روند درمان مراجع در روان‌درمانی متمرکز بر هیجان**

در روان ‌درمانی متمرکز بر هیجان مراجعین باید بتوانند هیجانات خود را شناسایی کرده و آن‌ها را بپذیرند. متخصصین متمرکز بر هیجان باید بتوانند به مراجعین خود آموزش دهند که چگونه هیجانات خود را بپذیرند و به آن‌ها معنا بدهند.

 EFT   معتقد است که فرد ابتدا باید هیجانات خود و آن چیزی که هست را بپذیرد تا بتواند در ساختار روانی و رفتاری خود، تغییرات ایجاد کند.  بنابراین می‌توانیم بگوییم که این رویکرد تلاش می‌کند تا مراجعین را نسبت به هیجانات خودآگاه سازد تا بتوانند معنای واقعی و کاربردی برای هیجاناتشان بیابند.

#### **چگونه می‌توان به نیازهای انسان پاسخ داد**

مفهوم نیازهای انسانی در روان ‌درمانی هیجان مدار، اهمیت زیادی در سال‌های گذشته پیدا کرده است. نیازهای انسان تا حدود زیادی با غرایز اولیه متفاوت است  و بیشتر با مفهوم رشد شخصیتی او گره خورده است. یک متخصص هیجان مدار باید به مراجع خود کمک کند تا باتجربه هیجانی بتواند نیازهای ارضا نشده خود را بفهمد و با کمک تکنیکهای درمان متمرکز بر هیجان برای رسیدن به آن‌ها، تلاش کند.  نقش درمانگر در این مورد، حضور کامل او به عنوان یک تسهیل گر در کنار مراجع است.

EFT برای توضیح بهتر نیازها از هرم مازلو استفاده می‌کند  و معتقد است که انسان با کمک هیجانات خود می‌تواند در مسیر خود شکوفایی قرار بگیرد.