

شناخت و هیجان

از کارکرد طبیعی تا اختلال

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه مترجمان
۹.....	مقدمه ویراست سوم
۱۱.....	۱ مقدمه

بخش اول: فلسفه و نظریه

۲۸.....	۲ فلسفه شناختی هیجان
۸۱.....	۳ نظریه‌های شناختی هیجان
۱۴۰.....	۴ نظریه‌های شناختی اختلال‌های هیجانی
۱۷۳.....	۵ به سوی توسعه نظریه شناختی یکپارچه برای تبیین هیجان‌ها: رویکرد SPAARS

بخش دوم: هیجان‌های پایه و اختلالات هیجانی

۲۱۸.....	۶ ترس
۲۸۹.....	۷ غم
۳۴۱.....	۸ خشم
۳۸۵.....	۹ تنفر
۴۲۱.....	۱۰ شادی
۴۶۴.....	۱۱ مرور و جمع‌بندی
۴۹۵.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۴۹۷.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

مقدمه مترجمان

مایک پاور (۱۹۵۴-۲۰۱۷) و تیم دالگلیش دو استاد برجسته انگلیسی دانشگاه کمبریج در حوزه شناخت و هیجان و مغز هستند که در اثر حاضر در بستر شرحی مفصل بر نظریه‌های حوزه علم شناختی هیجان‌ها و اختلال‌های هیجانی، مدل نظام‌های بازنمایی طرح‌واره‌ای- گزاره‌ای- قیاسی- متداعی^۱ (SPAARS) را برای توصیف و تبیین نظم طبیعی هیجان‌ها و همین‌طور اختلال‌های هیجانی ارائه کرده‌اند. این کتاب از جهات مختلفی منحصر به فرد است. مسئله هیجان‌ها و اختلال‌های هیجانی یکی از حوزه‌های دانش در رشته‌های مختلفی مانند فلسفه، روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی شناختی، روان‌پزشکی و... است و در این کتاب تلاش شده است ایده‌های ناب درباب هیجان‌ها از بستر آرای فلاسفه و اندیشمندان مختلفی مانند ارسطو، اسپینوزا، فروید، تیزدل، گوردون پاور و... در چهارچوب شناختی به هم مرتبط شوند و یک فراترینه درباره ماهیت، و مکانیسم‌های بازنمایی پنج هیجان پایه شامل ترس، غم، خشم، تنفر و شادی ارائه شود. از سوی دیگر این اثر دربردارنده تقریباً اغلب نظریه‌ها و مدل‌های تجربی روان‌شناسی معاصر درباره هیجان‌های پایه و اختلال‌های هیجانی و نقد این مدل‌ها و نظریه‌های معاصر است. یکی دیگر از ویژگی‌های منحصر به فرد این کتاب توجه ویژه به پژوهش‌های تجربی است که از آزمودن مدل‌ها و نظریه‌های شناختی هیجان در سال‌های اخیر حاصل شده است. این نگاه ویژه برای محققینی که علاقه‌مند به بررسی سبب‌شناسی اختلال‌های هیجانی و همین‌طور فهم ماهیت و چیستی هیجان‌های پایه هستند می‌تواند منشا تفکر و منبع الهام برای انجام پژوهش‌های ناب باشد.

بررسی فرایندها و مکانیسم‌های دخیل در ایجاد هیجان‌های پایه و اختلالات هیجانی یکی دیگر از اجزای اصلی فصل‌های این کتاب به ویژه در بخش دوم است. سازمان یافتن هیجان‌ها در ذهن و تلفیق آن‌ها در تصور افراد از خویشتن یکی از شاخص‌های رشد و تحول انسان است. ردپای اغلب اختلالات هیجانی را می‌توان در همین فرایندها یافت. سازمان‌دهی هیجان‌ها در ذهن گاهی براساس تجارب بلافصل موقعیتی است (سازمان‌دهی قیاسی هیجان‌ها). گاهی نتیجه تفسیرها و تعبیرها و افکار خودکار است (سازمان‌دهی گزاره‌ای هیجان‌ها) و گاهی نتیجه ارزیابی‌های شناختی هشیار و ناهشیار است (سازمان‌دهی طرح‌واره‌ای). در بخش دوم کتاب براساس این شیوه‌های سازمان‌دهی هیجان‌ها در

1. Schematic Propositional Analogical and Associative Representation Systems

ذهن، بحث‌هایی مفصل درباره مکانیسم‌های دخیل در اختلالات هیجانی مانند اضطراب و افسردگی ارائه شده است. براساس مدل SPAARS یکی دیگر از فرایندهایی که در پیچیده‌شدن اختلالات هیجانی نقش دارد حالت اتصال^۱ هیجانی است. اتصال هیجانی به این معناست که گاهی تولید یک هیجان می‌تواند موجب تولید هیجان دیگری شود و آن هیجان دوم هم باعث ایجاد هیجان اول شود (مانند حالت ترس از افسردگی یا افسردگی از افسردگی) یا یک رویداد یکسان همزمان چندین هیجان را فعال کند (برای مثال در سوگ بیمارگون هیجان‌های غم و تنفر یا در وسواس فکری و عملی هم ترس و تنفر با هم تجربه می‌شوند). تبیین دلایلی که موجب تغییر طبقه‌بندی اختلالات در راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM-5) شدند، شرحی شناختی از مکانیسم ناهشیاری و مکانیسم‌های دفاعی و تبیین‌هایی در زمینه دلایل همبودی اختلال‌های هیجانی از جمله سایر عناصر متمایزکننده این اثر در مبحث سبب‌شناسی اختلالات هیجانی است.

کار ترجمه کتاب حاضر در چندین مرحله انجام شده است و در نهایت همه متن دوباره با متن اصلی توسط مترجم اول تطبیق، و بازترجمه شد و از لحاظ سبک نگارش یکدست و هماهنگ گردید. تلاش شده است تا حد امکان از واژه‌ها و اصطلاحات متداول در این حوزه استفاده شود. کتاب حاضر راهنمای خوبی برای همه افرادی است که علاقه‌مند به مسئله شناخت و هیجان و اختلال‌های هیجانی هستند و می‌تواند گام به گام شما را با ماهیت و مکانیسم‌های دخیل در پدیدایی هیجان‌ها و اختلالات هیجانی آشناسازد. امیدوارم ترجمه کتاب حاضر همچون شمعی باشد برای دیدن از میان تاریکی‌ها برای فهم واقعی چیستی و چگونگی پدیدایی هیجان و اختلال‌های هیجانی.

ضمناً منابع کتاب شامل ۶۳ صفحه است که برای جلوگیری از افزایش قیمت کتاب در متن چاپی ترجمه فارسی نیامده است. خوانندگان علاقه‌مند می‌توانند منابع کتاب را در تارنمای انتشارات ارجمند، صفحه مخصوص کتاب به آدرس: <https://www.arjmandpub.com> مشاهده و یا پرینت کنند.

حمید خانی‌پور
تیر ۱۴۰۰
دانشگاه خوارزمی تهران

مقدمه ویراست سوم

در ۱۸ سالی که از انتشار اولین نسخه این کتاب گذشت، حوزه هیجان‌ها به شکل کلی و حوزه علوم اعصاب عواطف به صورت اختصاصی شاهد تحولات و دگرگونی‌های متنوع و گسترده‌ای بودند. با این همه این‌گونه تحولات یک عیب هم دارد؛ اینکه ممکن است دیدگاه‌ها و نظریه‌هایی که افراد تصور می‌کردند ردخور ندارند، در پرتو یافته‌های جدید از ساحت اعتبار خارج شوند. ما با علم به این موضوع، شروع به نگارش ویراست سوم این کتاب نمودیم. یک سری سؤالات برای خود داشتیم: آیا لازم بود تغییری در دیدگاهمان درباره هیجان‌های پایه که مدل نظام‌های بازنمایی طرح‌واره‌ای- گزاره‌ای- قیاسی- متداعی^۱ (SPAARS) که بر آن مبنا تنظیم کرده بودیم، بدهیم؟ آیا تحولات جدیدی که در مدل‌سازی چندسطحی هیجان‌ها به وقوع پیوسته بود می‌طلبید که در فرایندهایی که در قالب SPAARS شرح داده بودیم، تغییرات بنیادی بدهیم؟ آیا باید بر اساس یافته‌های رشته‌های علوم اعصاب، انسان‌شناسی و یافته‌های حاصل از مداخلات روان‌درمانی بالینی جدید، تغییراتی را در نتیجه‌گیری‌های خود اعمال می‌نمودیم؟ بررسی ادبیات پژوهشی جدیدتر ما را آگاه کرد که برخی از مباحث و اختلاف‌نظرهایی که پیش‌تر تصور می‌کردیم حل شده‌اند و به نتیجه‌ای واحد رسیده‌اند، هنوز محل مناقشه بودند و بر همین اساس مطالعات جدیدی را در رشته‌های فلسفه و علوم اعصاب دامن زده‌اند و همین‌طور متوجه شدیم که دیدگاه افلاطون و نظریه‌های احساس محور درباره مبنای هیجانی، بازگشتی پرهیبت داشته‌اند. در خصوص اتخاذ رویکرد نسبت به هیجان‌های پایه متوجه شدیم که ما به رویکردهای ابعادی درزمینه هیجان‌ها کم بها داده‌ایم. البته تصور ما هم از اول این بود که همچون نسبت امواج و فیزیک ذرات، ما نیز برای فهم ماهیت هیجان‌ها به هر دو رویکرد ابعادی و مقوله‌ای احتیاج داریم. با این همه، به جد بر این باوریم که تمرکز بر رویکرد هیجان‌های پایه، بینش و فهم جدیدی را برای بررسی اختلال‌های هیجانی در اختیارمان می‌گذارد. بر همین اساس ساختار کتاب در بخش دوم را تقریباً حفظ کردیم و همچون ویراست‌های قبلی تلاش کردیم در این بخش‌ها به هیجان‌های پایه ترس، تنفر، غم، خشم و شادی و اختلالات مرتبط با آنها پردازیم. یک نکته را از همین ابتدای امر یادآوری کنیم و آن اینکه کتاب ما کتابی جامع در زمینه علوم اعصاب عواطف نیست و با اینکه در فصل ۵ اشاراتی به این مسئله کرده‌ایم، اما پوشش دادن به چنین حوزه‌ای، خود به کتابی

1. Schematic Propositional Analogical and Associative Representation Systems

مستقل نیاز دارد تا بتواند تحولات برق‌آسای این حوزه را در برداشته باشد. خوشحال هستیم که خدمتتان عرض کنیم یکی از نقایص ویراست قبلی را برطرف کرده‌ایم. در ویراست قبلی تا صفحه ۱۷۸ تعریف واضحی از مدل طرح‌واره‌ای- گزاره‌ای -تداعی -قیاسی SPAARS ارائه نکرده بودیم! در این ویراست، هر جا فرصت مغتنم بود، دربارهٔ این مدل از همان ابتدای کتاب توضیحاتی داده‌ایم. واقعاً آنقدر غرق این مدل بودیم که حتی در بخش‌های تخصصی کتاب به مدل SPAARS اشاره‌ای نکردیم. مسئله دیگری که در این قصور نقش داشت، عدم اطمینان ما نسبت به احتمال بقای این مدل بود. ما فکر می‌کنیم دوران نوجوانی این مدل با تمام شور و هیجان‌هایی که مختص این مرحله بوده است، با سربلندی و سلامتی به سر آمده است و وارد دوران بزرگسالی این نظریه شده‌ایم.

بار دیگر دلمان می‌خواهد از افراد زیادی که صبر به خرج دادند، وقت گذاشتند و دربارهٔ مباحث مرتبط با این کتاب با ما صحبت کردند، قدردانی کنیم. اول از همه از اندی کلارک برای داوری و بررسی اولیهٔ ویراست اول این کتاب و همین‌طور راهنمایی‌هایی که به ما در زمینهٔ فلسفه هیجان‌ها دادند، تشکر می‌کنیم. از نیکو فریجا (متأسفانه اخیراً او را از دست دادیم) و بسیاری از افرادی که ما را در نوشتن این کتاب یاری نمودند (امون فلچر، نازنین درخشان، آروید کاپس، فیل بارنارد و...)، صمیمانه قدردانی می‌کنیم.

مقدمه

زمانی که انسان آرام یا عاری از هر آشفتگی است نسبت به زمانی که برانگیخته و هیجان‌زده می‌شود، از هر لحاظ با خود همیشگی‌اش متفاوت است و عامل این تفاوت‌ها در هیجان و احساسات شدید است.

(دیوید هیوم، رساله‌ای درباره‌ی طبیعت آدمی (۱۷۳۹/۱۸۸۸).

مشاهدات اولیه

جدال بین عقل و هیجان، در فرهنگ‌های غربی به مدت بیش از ۲۰۰۰ سال، موضوع حائز اهمیتی بوده است. وقتی در توصیف فردی، وی را «هیجانی» یا «احساساتی» برمی‌شمردند، اغلب منظور منفوربودن آن شخص است. داروین در کتاب تجلی هیجان در انسان و حیوانات (۱۸۷۲/۱۹۹۸) که نسبت به سایر آثارش کمتر مورد توجه قرار گرفته، تصور می‌کرد که هیجان‌ها اثرات به‌جامانده از پیشینه‌ی تکاملی هستند و هیچ ارزشی برای بقا ندارند و همان نقشی را دارند که آپاندیس در شکم. به عبارت دیگر، گویی از منظر داروین، هیجان‌ها حداقل برای خودش و مردان عصر ویکتوریایی که در رأس درخت تکامل قرار داشتند، ارزش تکاملی نداشتند.

پس اجدادمان، منشأ احساسات شرورانه‌ی ما هستند. شیطانی در هیئت بابون جد ما است.
(داروین برگرفته از دفتر یادداشت‌های شخصی ۱۲۳:۱۸۳۸).

خوشبختانه، این دیدگاه که هیجان‌ها از لحاظ تکاملی منحل، کورکننده عقل و بیهوده هستند و نیز می‌توانند منجر شوند که دکتر جکیل^۱ معقول جای آقای هاید آدم‌کش را بگیرد، دیدگاهی است که در ۵۰ سال گذشته در زمینه‌های روان‌شناسی، عصب‌شناسی و فلسفه به‌طور روزافزونی به چالش کشیده شده است. در حقیقت، امروزه دیدگاه غالب این است که هیجان‌ها هدفمند و دارای کارکرد هستند و به لحاظ تکاملی، ارزش زیادی در پستانداران اجتماعی مانند خود ما دارند. اما چه تغییری در روح

۱. اشاره به رمان دکتر جکیل و آقای هاید اثر استیفسون.

زمانه منجر به شکل‌گیری این دیدگاه نسبت به هیجان شده است؟ شاید بتوانیم پیش از بررسی تاریخچه‌ی تطور رویکردها نسبت به هیجان، با چند مثال ملموس‌تر شروع کنیم.

تجربه‌ی شادی، تجربه‌ای است که افراد زمان زیادی را صرف به دست آوردن آن می‌کنند، هرچند عواقب آن پرخطر است ولی ما همواره خطرش را نادیده می‌گیریم (پاور، ۲۰۱۳). به علاوه، قانون اساسی آمریکا «در پی شادی بودن»^۱ را تنها هیجانی می‌داند که شایسته به چنگ آوردن است. در هنگام شادی، خود را مسلط بر موقعیت‌ها و پیامدهایی می‌بینیم که تأثیر کمی روی آنها داریم، فکر می‌کنیم که آسیب‌ناپذیریم و با سرعت خیلی زیاد در خارج از مسیر رانندگی می‌کنیم، متقاعد می‌شویم که فرد جذاب منتظر در ایستگاه اتوبوس نیازمند توجه ماست، فکر می‌کنیم که در این هنگام به خوشبختی نزدیک و قرعه‌کشی ملی را برنده می‌شویم و تصور می‌کنیم اعدادی که انتخاب کرده‌ایم، برنده خواهند شد. اغلب اوقات از این حالت تاسف‌بار خارج می‌شویم. هر چند زیاد پایدار نیست و دوباره زمانی که با همان قطعیت ناخجسته قبلی اقدام به خرید بلیط بخت‌آزمایی بعدی می‌کنیم یا زمانی که از ایستگاه اتوبوس بعدی عبور می‌کنیم، به آن حالت باز می‌گردیم!

کمتر عادت داریم هیجانی مانند «شادی» را در دسرساز بدانیم و ترجیح می‌دهیم باور کنیم که «بی‌خردی»^۲ مختص هیجان‌های «منفی» مانند خشم یا حسادت است. مفهوم «جرایم تکانشی»^۳ نیز اغلب به این هیجان‌ها اشاره دارد و افراد در قبال این هیجان‌ها چندان، مسئول در نظر گرفته نمی‌شوند (پاور، ۲۰۱۴). چند بار شنیده‌اید که شادی افراطی، دفاعیه‌ای برای توجیه جنایت تکانشی مورد استفاده قرار بگیرد؟ «من خیلی خوشحال بودم و با سرعت زیاد رانندگی کردم و باعث شدم راه ماشین‌ها بسته شود!» این نوع بی‌خردی که به معنای اعتقاد و عمل به شیوه‌ای که مغایر با تفسیر واقع‌گرایانه است، می‌تواند بخشی از هر نوع هیجانی باشد. به‌عنوان مثال، چرا درد مشترک عشق، همان‌طور که درآیدن می‌گوید که «عشق، دیوانگی باشکوهی است» این قدر ویرانگر یا غیرمنطقی است. همه ما ممکن است زمانی «بیماری عشق» را با تمامی هیجان‌های دردناک همراهش تجربه کرده باشیم. از همین روی، روان‌پزشک فرانسوی، گاتن دی کلرامبو نام خود را برای نوع شدیدی از بیماری عشق گذاشته است. بیمار در این اختلال، عاشق یک بازیگر معروف یا چهره اجتماعی معروف می‌شود. در عصر ما که مشغولیت ذهنی بیشتری نسبت به افراد معروف وجود دارد، احتمالاً این مشکل شایع‌تر هم شده است. فرانزینی و گروسبرگ در شرحی مسحورکننده از نشانگان دی کلرامبو این چنین، آن را شرح داده‌اند:

سنت قدیمی در پزشکی وجود دارد که به دوران مصری‌ها و یونانی برمی‌گردد و هشدار

1. Pursuit of happiness
2. irrationality
3. crimes of passion

می‌دهد که فزونی عشق جسمانی می‌تواند بالقوه برای سلامتی فکری و روحی هر فردی خطر داشته باشد. در حقیقت، یونانیان اغلب شخص مبتلابه بیماری عشق را با هدیه دادن و این امید که دوست‌شان به‌زودی از عشق فارغ و مشاعرش را به دست می‌آورد، ملاقات می‌کردند. پزشک رومی سورانوس، شدیداً مخالف عاشق‌شدن کسانی بود که مشکل روانی داشتند؛ زیرا می‌پنداشت چنین هیجان قدرتمندی، بی‌شک، مشکل روانی آنها را بدتر می‌کرد. سیسرو تا این درجه پیش می‌رود که اذعان می‌کند، «در میان هیجان‌های ما، هیچ‌یک خشن‌تر از عشق نیست. عشق، جنون است».

(فرانزینی و گروسبرگ، ۴: ۱۹۹۵-۵)

افزون بر این، فرانزینی و گروسبرگ در این زمینه، تبیینی درباره نمونه معروف دیگری در آمریکا یعنی جان هینکلی مطرح کرده‌اند. جان هینکلی بعد از ناکامی در برقراری تماس‌های تلفنی و نامه‌نگاری‌های متعددی که برای جلب توجه بازیگر معروفی بنام جودی فوستر، تصمیم گرفت به رئیس‌جمهور وقت ایالات متحده، رونالد ریگان، شلیک کند! تا عشق منحصر به فردش به آن خانم بازیگر را ابراز کند! مک اوآن در عشق دیرپا (۱۹۹۷ و ۲۰۰۴) که هم نام یک رمان و هم یک فیلم اقتباسی است، روایتی غیرمعمول از این نشانگان را ارائه کرده است. در این کتاب مردی هم‌جنس‌گرا عاشق مردی دگرجنس‌گرا می‌شود. بالن هوای گرم، نمادی کلیدی در این اثر محسوب می‌شود.

البته همان‌طور که در ابتدا اشاره شد، نظرپردازی‌ها در این زمینه به صورتی کاملاً متضاد بیشتر روی هیجان‌ها و وضعیت‌های خلقی غیر از عشق و شادی متمرکز شده است و تصور بر این است که آن نوع هیجان‌ها و وضعیت‌های خلقی، نقش بیشتری در تفکر و عمل غیرمنطقی دارند. گاهی اوقات چنین دیدگاه‌هایی عقاید فرهنگی یا خانوادگی را درباره مجازبودن یا نبودن بروز هیجان‌های خاص نشان می‌دهند. به‌عنوان مثال، در بسیاری از فرهنگ‌ها از جمله فرهنگ ما، این دیدگاه وجود دارد که غم، هیجانی «ضعیف» یا «زنانه» است و مردان به همین علت در ابراز آن مشکل دارند؛ لانگوت‌ها^۱ در فیلمین، «شکار سر» را به‌عنوان ابزاری مؤثر برای مردان جوان به منظور غلبه بر احساس غیرمردانه غم، تجویز می‌کردند (روسالادو، ۱۹۸۰). به رغم این‌گونه ملاحظات فرهنگی، شواهد خوبی وجود دارد که هیجان‌ها بر روی ادراک، اعتقادات و اعمال ما تأثیر دارند و به‌نوعی باعث سوگیری می‌شوند. همان‌طور که به‌طور مفصل در فصل‌های بعدی شرح خواهیم داد، سوگیری معنایش این نیست که به نتیجه‌ای عجیب، غیرمنطقی، غیرمعقول و غیرواقعی از یک موقعیت می‌رسیم؛ بلکه به این معناست که تحت شرایط مناسب، حتی یک سوگیری منفی ممکن است نسبت به یک سوگیری مثبت موجب عملی

1. Ilongot (نام قبیله‌ای باستانی در فیلیپین)

2. head-hunting

دقیق‌تر می‌شود. به همین خاطر ممکن است ما گاهی هنگام دل‌تنگی و افسردگی منطقی‌تر و معقول‌تر باشیم تا زمانی که شاد و خوشحال هستیم (فصل ۴ و ۷ را ملاحظه کنید). نکته مهمی که باید هنگام بررسی اثرات هیجان روی تفکر، استدلال، قضاوت و اعمال خود به یاد داشته باشیم این است که تحت شرایط مناسب، هیجان‌ها مفید و سازگارانه هستند. برخلاف دو مکتب فکری داروین و افلاطون، بر این اعتقادیم که هیجان‌ها دارای اثرات و کارکردهای کوتاه و بلندمدت هستند و موجب سازگاری افراد با تغییرات محیطی و اجتماعی می‌شوند. داروین، هیجان‌ها را غیرقابل استفاده اما بازمانده‌ای از تکامل می‌دانست و افلاطون و دوگانه‌انگاران، هیجان‌ها را غیرمنطقی می‌پنداشتند. به‌عنوان مثال، درباره شادی، دیدن دنیا با عینک‌های خوش‌بینی و اعتقاد به آسیب‌ناپذیری شخصی، به ما اطمینان می‌دهد که شاید بتوانیم در هر نقطه‌ای از جهان قایق‌رانی کنیم و از اورست بالا برویم و به ماه پرواز کنیم! (فردریکسون، ۲۰۰۹).

اما گاهی اثرات سازگارانه هیجان‌ها ممکن است موجب نادیده‌گرفتن اثرات منفی آن شود مانند ایجاد سوگیری‌های یافتاری^۱، نادیده‌گرفتن واقعیت‌ها و توسل به کوره‌راه‌ها به جای حل مسئله. به‌عنوان مثال اطمینان و باور به آسیب‌ناپذیری می‌تواند زندگی خودمان و اطرافیان‌مان را تهدید کند. نورمن دیکسون (۱۹۷۶) در تحقیق خود درباره بی‌کفایتی نظامی به این نتیجه رسید که فجایع بزرگ نظامی اغلب نتیجه اطمینان بیش‌ازحد یا باور اشتباه یک فرد به آسیب‌ناپذیری‌اش بوده است.

آدمیرال کیمل (رئیس فرماندهی ناوگان پاسیفیک) در روز یکشنبه، هفتم دسامبر ۱۹۴۱، یک بازی دوستانه گلف با همکارش ژنرال شورت هماهنگ کرده بود، نود و شش ناو آمریکایی در لنگرگاه لنگر انداخته بودند، هواپیماهای آمریکایی نوک‌به‌نوک روی جاده آسفالت ایستاده بودند، تعمیرکاران آمریکایی کار را تعطیل کرده و از آخر هفته لذت می‌بردند؛ اما در پایان آن روز، پیرل هاربور با کشتی‌ها، هواپیماها و تأسیسات نظامی‌اش به خرابه‌های در آتش سوخته تبدیل شده بود، ۲۰۰۰ تعمیرکار کشته شده بودند و بسیاری نیز مفقود یا زخمی شده بودند. کیمل و محفل مشاوران نظامی و دریاسالارانش با نادیده گرفتن گزارش‌های اطلاعاتی، دست‌کم گرفتن توانایی دشمن و سوء تفسیر علائم اخطار از واشنگتن و کورکورانه عمل کردن به دلیل باور به آسیب‌ناپذیری‌شان، «بدترین فاجعه تاریخ آمریکا» را رقم زدند (دیکسون، ۱۹۷۶: ۳۹۸-۳۹۹).

نظر ما این نیست که اعتقاد به آسیب‌ناپذیری فقط ناشی از احساس شادی است و البته این باورها فقط مختص ما آمریکایی‌ها هم نیست.

امکان تسلیم شدن به دشمن به قدری در ذهن سربازان ژاپنی غیرقابل تصور بود که هرگز به آنها تعلیم داده نشده بود که در صورت تسلیم شدن به دشمن چگونه رفتار کنند. در نتیجه اسیران جنگی ژاپنی منابع اطلاعاتی پرباری برای بازجویان متفقین بودند (دیکسون، ۱۹۷۶؛ ۱۹۹).

اگرچه این نمونه‌های نظامی ممکن است افراطی به نظر برسند و تصور شود ارتباطی با زندگی روزمره ندارند، اما ما بر این دیدگاهیم که این موارد، نمونه‌هایی هستند که نشان می‌دهند چگونه برخی هیجان‌های مثبت، در تعامل با باورها و مدل‌های [ذهنی] متناظرشان از جهان، می‌توانند به ظهور بی‌خردی برای همه ما منجر شوند (پاور، ۲۰۱۳). وینستون چرچیل یکی از نمونه‌های معروف است، کسی که به نظر می‌رسید در دهه ۱۹۳۰ دربارهٔ پیش‌گویی شوم تأسیس قدرت نظامی در آلمان و مقاصد نازی‌ها، چیره‌دستانه خبر از شری عظیم را داده بود. این پیش‌بینی چرچیل مقارن با زمانی بود که او در یک دورهٔ افسردگی نیز به سر می‌برد. آنتونی استور (۱۹۸۸) در تحلیل خود از افسردگی چرچیل، به نقل از پزشکش یعنی دکتر چرچیل، لرد موران، می‌نویسد:

۱۴ آگوست ۱۹۴۴.

امروز نخست‌وزیر گویی در اندیشه‌ای فرو رفته بود!

او این‌طور به یاد می‌آورد «وقتی جوان بودم، به مدت دو یا سه سال احساس می‌کردم دنیای اطرافم تیره و تار است. مشغول کارم بودم. در مجلس نشسته بودم اما افسردگی سیاه بر من مستولی شده بود. این حالت به من کمک می‌کرد که با کلمی راجع به آن صحبت کنم. من دوست ندارم وقتی که یک قطار تندرو عبور می‌کند لبهٔ سکو بایستم. من دوست دارم سمت راست عقب بایستم و در صورت امکان یک ستون بین خودم و قطار فاصله داشته باشم. دوست ندارم کنار یک کشتی بایستم و به دریا بنگرم. یک عمل اضافه در چنین موقعیت‌هایی به همه چیز پایان می‌دهد. گویی جرعه‌ای ناامیدی می‌نوشیدم. با این حال، در چنین لحظاتی نمی‌خواستم به بیرون از دنیای خود بروم»

(استور، ۱۹۸۸: ۱۵).

آنتونی استور، تحلیلی هوشمندانه از نقش افسردگی در زندگی چرچیل ارائه می‌دهد؛

بسیاری از افسرده‌ها استراحت و آسایش را بر خود قداغن می‌کنند؛ زیرا توان مقابله با افسردگی را ندارند. اگر آنها بر اثر شرایط مجبور به انجام چنین کاری شوند، ابر سیاه بر سر آنها فرود می‌آید. این اتفاق برای چرچیل زمانی که دریا سالاری را در ماه می ۱۹۱۵ رها کرد، زمانی که در سی سالگی پُست و منصبی نداشت، وقتی که در انتخابات ۱۹۴۵ شکست خورد و بعد از

آخرین استعفایش از نخست‌وزیری، رخ داد. او برای سازگاری با افسردگی، که در اثر بی‌کاری و از دست‌دادن پُست دولتی‌اش در او لانه کرده بود، روش‌های متعددی مثل نقاشی، نوشتن و آجرچینی را امتحان کرد؛ اما در هیچ کدام از آنها به صورت کامل موفقیت‌آمیز نبود. (استور، ۱۹۸۸، ۱۷-۱۶).

به نظر می‌رسد پیگیری موفقیت‌آمیز اهداف سیاسی بی‌نهایت جاه‌طلبانه چرچیل، او را از یک بُعد منفی خودپنداره‌ای که به سمت افسردگی کشیده می‌شد، نجات داده است. جمله معروف چرچیل که گفته «همه ما چون کرم‌هاییم، اما فکر می‌کنم من یک کرم شب‌تابم»، دوسوگرایی او نسبت به خودش و نقشی را که این وضعیت در ایجاد افسردگی‌اش داشت، متجلی می‌کند. براین اساس، دیدگاه ما این است که چنین الگوهایی در افسردگی رایج است. الگوهایی که براساس آن دنبال‌کردن و ارزش‌گذاری افراطی روی یک پُست و منصب مانع از ایجاد افسردگی در افراد آسیب‌پذیر می‌شود، اما از طرفی، از دست‌دادن واقعی یا تصویری آن نقش یا هدف، معمولاً منجر به افسردگی می‌شود (چمپیون و پاور، ۱۹۹۵؛ فصل ۷ را ملاحظه کنید). البته بهبود یافتن از دوره‌های اختلالات هیجانی همواره مستلزم گذشت زمان دراز نیست، بلکه می‌تواند کاملاً اتفاقی و غیرقابل‌تصور باشد. استوارت ساترلند (۱۹۷۶) در روایت شخصی‌اش از تجربه افسردگی گفته است که چگونه پس از چندین ماه کشمکش، از فاصله دور صدایی مانند «ندای رهایی» شنید و ناگهان وضع روانی‌اش بهتر شد. او همچنین داستان بیمار دیگری را تعریف کرد که به مدت دو سال به خاطر مشکلات و سواسی در بیمارستان بستری بود و ناتوان از انجام هرکاری شده بود. این بیمار به‌طور غیرمنتظره صاحب میراث ۳۰۰۰ یورویی شد که بلافاصله بعد از آن، بهبود یافت و خود را از بیمارستان مرخص کرد. با توجه به هزینه انواع مختلف خدمات بهداشتی و درمانی، این موارد احتمالاً برای ما آموزنده است!

با این حال قصد ما نوشتن کتابی در مورد جنگ جهانی دوم و آسیب‌های مختلف قربانیان جنگ نیست. تمرکز ما در درجه اول روی فرد و توسعه یک نظریه روان‌شناختی درباره هیجان‌ها است. ما در انجام این کار، نمی‌خواهیم این واقعیت را انکار کنیم که یکی از ویژگی‌های مهم هیجان، نقش آن در برقراری ارتباط با دیگران است (کمپر، ۲۰۰۰). این نقش اجتماعی برخی نظریه‌پردازان را به این سمت سوق داده است که بگویند هیجان‌ها صرفاً باید به لحاظ عملکردهای اجتماعی بررسی شوند؛ اما دیدگاه ما این است که به‌رغم مهم‌بودن نقش اجتماعی هیجان‌ها، درک سطوح روان‌شناختی و زیستی نیز به همان میزان اهمیت دارند. اگر نقش اجتماعی هیجان‌ها نوک کوه یخ باشد، نقش روان‌شناختی مابقی حجم کوه یخ را تشکیل می‌دهد. امیدواریم در این کتاب بتوانیم این مسئله را به شما نشان دهیم. هر سه سطح زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی در تجربه و ابراز هیجان با هم تعامل می‌کنند، اما در تحلیل ما از هیجان هسته آن را در سطح روان‌شناختی در نظر گرفته‌ایم.

به منظور درک چهارچوب نظری که می‌خواهیم از آن به هیجان پردازیم، سؤالاتی وجود دارد که خوانندگان ممکن است از دیگران یا از خود پرسند. اولین سؤال این است که هیجان دقیقاً چیست؟ ما با در نظر گرفتن روش‌های اصلی که سایر نظریه‌پردازان آن را دنبال کرده‌اند به این سؤال می‌پردازیم و بعد روش و پاسخ خودمان را به این سؤال ارائه می‌کنیم.

هیجان

در این بخش، ابتدا چند سؤال اصلی را در خصوص چیستی هیجان، ماهیت کلی رویکرد شناختی در روان‌شناسی و موضعی که در رویکرد شناختی نسبت به هیجان وجود دارد، بررسی می‌کنیم. البته در فصل ۲ با جزئیات بیشتری به این سؤالات خواهیم پرداخت و پاره‌ای از سؤالات از دیدگاه تاریخی نیز بررسی خواهند شد.

هیجان چیست؟ فلاسفه در قرون مختلف به این سؤال که هیجان یا هوای نفس^۱ چیست، به‌صورت مختلفی پرداخته‌اند. در قرن بیستم و بیست و یکم روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و عصب‌شناسان نیز این موضوع را تحلیل کرده‌اند. دو سنت اصلی در این زمینه وجود دارد. اولی از فلسفه دوگانه‌گرای افلاطون نشأت می‌گیرد که تبدیل به الهیات غالب در مسیحیت شد و با نظریات رنه دکارت به اوج شکوفایی رسید. این رویکرد، با اشکال متنوعش، معروف به «نظریه احساس محوری^۲» است. در اساس، هر چند احساس پدیدارنگرانه یا آگاهانه [از هیجان] در حوزه روحی و روانی قرار دارد؛ اما به نظر می‌رسد محصول طبیعی فرآیندهای جسمانی است. به‌عنوان مثال، در نسخه کلاسیک نظریه هیجان ویلیام جیمز (۱۸۸۴)، فرآیندها یا واکنش‌های جسمانی، مانند لرزیدن یا فرارکردن، علت احساس هوشیارانه اضطراب است که به نظر می‌رسند، در مغایرت با باور روان‌شناسی عامه است که احساس اضطراب را علت لرزش یا فرار در نظر می‌گیرد. حد افراطی این نظریه را در دیدگاه واتسون (۱۹۱۹)، رفتارگرا می‌بینیم که حالات روانی مانند احساسات را خارج از حوزه علم می‌دانست. واتسون حوزه علم [روان‌شناسی] را محدود به موضوعات یا موقعیت‌ها (حرکات) و واکنش‌های بدنی (رفتار و فیزیولوژی) می‌پنداشت. همان‌طور که در فصل ۲ با جزئیات بیشتری توضیح خواهیم داد، به‌رغم تسلط ۲۰۰۰ ساله نظریه‌های احساس‌محور درباره هیجان‌ها، از نیمه دوم قرن بیستم تسلط این نظریه‌ها از بین رفته است؛ به جز یکی دو استثنا مانند کار آنتونیو داماسیو (۱۹۹۹). اما امروزه اثر رویکرد افلاطونی بر تلقی مان از هیجان‌ها به عنوان ماهیاتی «غیرمنطقی» و در تعارض با خرد از میان برداشته شده است. نمونه ای از این نگاه در نظریه «رحم سرگردان^۳» افلاطون در زمینه فهم منشا هیستری^۱ مطرح شده

1. passion
2. feeling theory
3. wandering Uterus

است، گوشه‌هایی از این اثر را می‌بینیم:

در مردان اندام تولیدمثل - سرکش و حاکم می‌شود، مانند سرکشی یک حیوان از دستور و عصبانیت از سر نخوت برای به دست آوردن قدرت مطلق است؛ و این مورد در مورد رحم زنان نیز صدق می‌کند؛ تمایل به زادن در حیوان وجود دارد و هنگام بی‌ثمر ماندن و ارضانشدن در سر وقتش، منزوی و لجام‌گسیخته‌شده و در همه بخش‌های بدن حرکت می‌کنند، راه‌های تنفس را می‌بندند و با انسداد تنفس، آدمیان را به افراط و تفریط سوق می‌دهد و موجب بیماری‌های مختلفی می‌شود

(برگرفته از تیمئوس، جوت، ۱۹۵۳).

دومین سنت مهم از ارسطو نشأت می‌گیرد که یکی از بهترین شاگردان افلاطون در آکادمی آتن بود. ارسطو استدلال می‌کند که برای درک یک چیز باید ساختار (از چه چیزی تشکیل شده است) و عملکرد آن را بشناسیم؛ بنابراین، در ارتباط با هیجان کافی نیست که بگوییم هیجان متشکل از یک سری فرآیندهای روان‌شناختی یا توالی از رفتارها است؛ بلکه باید عملکرد آن فرآیندها یا توالی‌های رفتاری نیز مشخص شود. در حقیقت، اساس «کارکردگرایی» مدرن این است که عملکردهای مشابه می‌توانند از مؤلفه‌های فیزیکی متفاوتی نشأت بگیرند، درست مثل اینکه مؤلفه‌های فیزیکی مشابه نیز می‌توانند عملکردهای متفاوتی داشته باشند. همان‌طور که کارل پوپر آن را با واژگان جدیدتری بیان کرد (پوپر و اکلس، ۱۹۷۷ را ببینید)، لزومی ندارد صورت منطقی^۲ و صورت فیزیکی، کاملاً یکسان و سازگار با هم باشند. این ویژگی به‌خصوص در مورد کامپیوترهای مدرن دیجیتال قابل مشاهده است که در آن یک حالت فیزیکی کامپیوتر می‌تواند چندین حالت منطقی مختلف را بر اساس اینکه چه نوع نرم‌افزاری در حال اجراست به نمایش بگذارد، به همین ترتیب یک حالت منطقی می‌تواند بر اشکال فیزیکی متعدد یا انواع مختلفی از سخت‌افزارها دلالت کند؛ بنابراین، در رابطه با هیجان، هرگونه رویکرد کاهش‌گرا که در آن شکل منطقی هیجان به شکل فیزیکی آن کاهش یافته است، از نظر فلسفی غیرقابل توجیه است. کارکرد هیجان در یک سیستم ممکن است کارکردی روان‌شناختی باشد که فرد را قادر می‌سازد اهدافش را تغییر دهد، یا کارکردی اجتماعی باشد که با آن بتواند با فرد دیگری ارتباط برقرار کند؛ نکته مهم این است که بدون علم به آن کارکرد، نمی‌توانیم هیجان را تعریف کنیم (فصل ۲ را ملاحظه کنید).

دومین جنبه مهم رویکرد ارسطو نسبت به هیجان این است که باورهای مختلف، یا به تعبیری جدیدتر، ارزیابی‌های^۳ مختلف، منجر به هیجان‌های مختلف می‌شود؛ یعنی، تنها موضوع بیرونی نیست

1. hysteria
2. logical form
3. appraisal

که اهمیت دارد بلکه باور (ارزیابی) در مورد آن موضوع نیز اهمیت دارد. من اعتقاد دارم چاقو می‌تواند مرا بکشد و در من احساس ترس ایجاد می‌کند. اعتقاد دارم چاقو می‌تواند تمام طناب‌هایی که مرا اسیر کرده است پاره کند و غرق شادی شوم؛ بنابراین، اعتقاد من در مورد چاقو و کارکرد چاقو در آن بستر خاص بیش از خود چاقو منجر به تجربه هیجان‌های کاملاً متفاوتی می‌شود.

با اینکه هنوز تعریفی از هیجان ارائه نکرده‌ایم و یا تلاشی در تمایز هیجان از سایر حالات مرتبط با هیجان، مانند سائق‌ها^۱، نکرده‌ایم (فصل ۲ را ملاحظه کنید)، امیدواریم که نمایی را ترسیم کرده باشیم که هدف ما را از اتخاذ این نوع نظریه‌پردازی نشان دهد. نکته‌ای که می‌خواهیم از همین ابتدا روشن کنم این است که ما این دیدگاه را در پیش خواهیم گرفت که تعداد محدودی از هیجان‌های پایه وجود دارند که هیجان‌های پیچیده‌تر و اختلالات هیجانی از آنها نشأت می‌گیرند. با اینکه مسئله پایه‌ای بودن یا نبودن این هیجان‌ها هنوز یک مسئله بحث‌برانگیز است (فصل ۳ را ملاحظه کنید)، اعتقاد داریم که این رویکرد مزایای زیادی، به‌خصوص، در ارتباط با اختلالات هیجانی دارد و باید این مزایا به‌طور کامل بررسی شوند (پاور، ۲۰۱۴). یکی از شواهدی که در جهت تأیید این رویکرد از آن استفاده خواهیم کرد این است که هیجان‌های پایه را می‌توان در سطح فیزیولوژیکی از یکدیگر متمایز کرد (لونسون، اکمان و فریزن، ۱۹۹۰)؛ اما مخاطب هوشیار ممکن است بپرسد اگر این‌طور است، آیا هیجان‌ها می‌توانند به یک سری فرآیندهای فیزیولوژیکی متمایز تقلیل پیدا کنند؟ آیا این در تضاد با کارکردگرایی ارسطو نیست که به آن عقیده داریم؟ خوشبختانه برای ما، پاسخ به هر دوی این سؤالات «خیر» است. اولاً این حقیقت که بر اساس واژگان پوپری، صورت‌های منطقی و فیزیکی یک‌به‌یک با هم مرتبط نیستند، بلکه ارتباط کل با کل دارند، به این معنا نیست که هر صورت فیزیکی می‌تواند کارکرد منطقی هم داشته باشد. صورت‌های فیزیکی و منطقی حد و مرز و محدودیت‌هایی برهم اعمال میکنند که البته مانند رویکردهای کاهش‌گرا یک‌سویه نیست، بلکه دوسویه یا دوجانبه است. بنابراین به «قوانین تعامل» نیاز است تا بر اساس آنها بتوان ارتباط صورت‌های فیزیکی و منطقی را تبیین کرد. دوم، تصور کنید دستگاهی داشتیم که حالت کامل فیزیولوژیکی یک فرد را خلاصه می‌کرد و ما با قطعیت ۹۹ درصد قادر بودیم بیان کنیم که آن فرد «خشمگین» است. واقعاً چگونه این دستگاه کوچک شگفت‌انگیز این حقیقت را به ما می‌گفت؟ آیا به ما می‌گفت که آن فرد فقط به این خاطر خشمگین است که چون یک لنگه از جورابش را پیدا نکرده و کارش دیر شده است، یا او بی‌رحمانه از سوی رئیسش متهم به لاقیدی شده است، یا اینکه دشمنش به مادرش توهین کرده است؟ البته که خیر. به جای این کار، باید به ارسطو برگردیم تا بفهمیم چرا آن فرد در موقعیت اول به در کمد ضربه می‌زند، در موقعیت دوم زبان خود را گاز می‌گیرد و ساکت می‌شود و در موقعیت آخر، تفنگ خود را برمی‌دارد و به دشمن شلیک

می‌کند.

البته سؤالات زیادی وجود دارد که باید دربارهٔ هیجان پرسیده شود. ما این سؤالات را به فصل ۲ موکول می‌کنیم. در آنجا سؤالات را از حیث فلسفی و تاریخی مورد بررسی قرار خواهیم داد؛ اما در این فصل نیز به چندین نکتهٔ مقدماتی دربارهٔ رویکرد شناختی در روان‌شناسی به شکل کلی می‌پردازیم و نکاتی را در مورد اینکه یک رویکرد شناختی جامع نسبت به هیجان چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد، ارائه خواهیم داد.

رویکرد شناختی در روان‌شناسی

پیش‌تر برخی از مشخصات رویکرد شناختی را دربارهٔ هیجان را در اشارات اولیه‌مان از ارسطو و اثراتی که او در قالب رویکرد کارکردگرایی بر فلسفه و روان‌شناسی گذاشت، توصیف کردیم. با این حال، قبل از پرداختن به تعاریف اختصاصی از مدل‌های شناختی هیجان و اختلالات هیجانی، ضروری است که اطلاعاتی در مورد رویکرد شناختی و آنچه را ویژگی‌های مفید آن می‌دانیم، به شما بدهیم. مانند هر رویکردی، در اینجا نیز با تکرار آرا مواجهیم. گویی آن‌ها آرای کاملاً متفاوتی را به صورت یکسان برای حامیان و مخالفان عرضه می‌کنند. حتی روان‌شناسان شناختی مهمی را می‌توان یافت که خودشان، نظریات‌شان را تغییر داده‌اند؛ به‌عنوان مثال اولریک نیسر (۱۹۶۷) نویسندهٔ یکی از قدیمی‌ترین کتاب‌های کلیدی روان‌شناسی شناختی، ابتدا از نوعی ایده‌آلیسم فلسفی معروف به سازنده‌گرایی^۱ حمایت کرد. بر اساس این دیدگاه، افراد دنیا را بر اساس بازنمایی‌های ذهنی که از دنیا دارند، درک می‌کنند؛ اما تا سال ۱۹۷۶، نیسر این سازنده‌گرایی مفرط را با رویکردی نزدیک‌تر به واقع‌گرایی فلسفی موسوم به «واقع‌گرایی سازنده»^۲ تعویض کرد. بر اساس این رویکرد به نظر می‌رسد که فرد با بازنمایی‌های ذهنی‌اش از جهت میزان شباهت به واقعیت، در کشمکش است. بررسی بازنمایی‌ها و پیش‌بینی‌ها در ارتباط با واقعیت در اکثر افراد، ظاهراً، به اصلاح آن بازنمایی‌ها ختم می‌شود. ما اعتقاد داریم این واقع‌گرایی سازنده، معنای مشترک رویکردهایی است که دربارهٔ هیجان و اختلالات هیجانی وجود دارند. اکثر درمان‌های مرتبط با اختلالات هیجانی در برخی سطوح، این نظر را دارند که افراد احتمالاً بازنمایی‌های سخت و غیرقابل انعطافی از واقعیت دارند که باید آزمون شده و در نهایت احتمالاً کنار گذاشته شوند. وقتی از واقعیت سخن می‌گوییم البته منظور ما فقط واقعیت فیزیکی نیست، بلکه واقعیت اجتماعی نیز مدنظر است. به‌طور خلاصه، به‌زعم اولریک نیسر اگر رویکردهای شناختی را بتوان روی یک طیف از سازنده‌گرایی تا واقع‌گرایی جای داد، رویکردهایی را که دربارهٔ هیجان‌ها و اختلالات هیجانی وجود

1. constructivism
2. constructive realism

دارند، می‌توان به بهترین شکل در نقطه میانی بین آن دو جای داد (دالگلیش و پاور، ۱۹۹۹). مفهوم ناهشیار، همان‌طور که هر بچه مدرسه‌ای می‌داند، با نام فروید عجین شده است. اما فروید در طول زندگی‌اش، چندین مدل متمایز از ناهشیاری را ارائه داد. جالب است بدانید اولین مدل بروئر و فروید (۱۸۹۵) بیشترین پتانسیل را برای ادغام با سنت شناختی دارد (پاور، ۱۹۹۷؛ ۲۰۰۲). در حقیقت این مدل نوعی رویکرد تجزیه‌ای^۱ به ناهشیار است و براساس آرای ژانه (۱۸۸۹) بنا نهاده شده بود. ژانه تلاش کرده بود تا حالت‌های تجزیه‌ای مانند فرار مرضی، خواب‌گردی و چند شخصیتی بودن و سایر پدیده‌های این‌چنینی را تبیین کند. مزیت مفهوم تجزیه این است که یک نقطه شروع تاریخی و یک پل مفهومی را برای تعدادی از مفاهیم مرتبط فراهم می‌آورد که ممکن است در اصل به یک پدیده روانی برگردند. این مفاهیم جدید شامل: (۱) ایده دوپاره‌سازی^۲ است که نظریه پردازان روابط موضوعی^۳ پس از فروید، روی آن تأکید کرده‌اند (مانند فربرن، ۱۹۵۲) و (۲) برجسته‌شدن [اصل] پیمان‌های^۴ ذهن در سنت شناختی که در فصل بعدی بیشتر به آن می‌پردازیم (مانند فودور، ۱۹۸۳؛ گازانیگا، ۲۰۰۰). اما قصه این است که گویی حرف مشترک شواهد متفاوت و رویکردهای نظری مختلف این است که ذهن ویژگی و ظرفیت پیمان‌های دارد. در ارتباط با رشد هیجانی، بر این نظریه که اگر همه چیز خوب پیش رود، هیجان‌های پایه به شکلی مجزا یا پیمان‌های رشد می‌کنند. ادغام‌نشدن این هیجان‌های پایه در جریان تحول روانی خویشتم می‌تواند پیش‌درآمد اختلالات هیجانی باشد، موضوعی که در نیمه دوم این کتاب با جزئیات بیشتری به آن خواهیم پرداخت.

تا اینجا، به‌طور خلاصه، چند جنبه از رویکرد شناختی را از نظر گذرانیدیم. می‌دانیم که در برخی از مسائلی که تاکنون درباره مدل شناختی مان مطرح کرده‌ایم، حداقل یک مورد بوده که تقریباً همه همکاران مان همیشه با آن مخالف بوده‌اند و موارد دیگری هم مطرح کرده‌ایم که دست‌کم برخی از همکاران ما گاهی اوقات با آن مخالف بودند. اگر روزی روان‌شناسی همچون فیزیک به یک فرانظریه یکپارچه رسید، ما نیز آن ابعادی از مدل‌مان را که غیرقابل قبولند، رها خواهیم کرد. گرچه، باید هشدار دهیم که عملی شدن این وعده، محال است، چه از حیث دور از دسترس بودن این وعده در طی زمان و چه از حیث تناقض برانگیز بودن تحقق آن از لحاظ فلسفی. زیرا از لحاظ فلسفی، مدل‌سازی خود توسط خود ممکن است خود را، در دور بی‌پایان، تغییر قرار دهد. البته ما تمام ویژگی‌های مدل‌های شناختی را در طول فصول آتی دوباره بررسی می‌کنیم و ویژگی‌های بسیار زیاد دیگری را به این فهرست اضافه خواهیم کرد. با وجود این امیدواریم که این خلاصه مختصر، طعم و مزه‌ای را که قوه هاضمه‌تان از خواندن این اثر تجربه خواهد کرد، به شما ارائه کرده باشد.

1. dissociationist
 2. splitting
 3. object relations
 4. modularity