



زنی که هیجان را دوباره تعریف کرد | لیزا فلدمن برت

لیزا فلدمن برت (Lisa Feldman Barrett) از جمله چهره‌های برجسته‌ی روان‌شناسی معاصر است که درک ما از هیجان را دگرگون کرده است. او استاد روان‌شناسی در دانشگاه نورث‌ایسترن و پژوهشگر ارشد در مرکز تصویربرداری عصبی آتاناسوف-شال در ماساچوست است. فلدمن برت بیش از دو دهه از عمر خود را صرف پاسخ به یکی از قدیمی‌ترین پرسش‌های روان‌شناسی کرده: هیجان از کجا می‌آید؟



Lisa Feldman Barrett

در دورانی که بسیاری از نظریه‌پردازان، هیجانات را واکنش‌هایی جهانی، ثابت و بیولوژیک در نظر می‌گرفتند، برت مسیر متفاوتی را برگزید. او در کتاب مشهور خود «چگونه احساسات ساخته می‌شوند» که در سال ۲۰۱۷ منتشر شد دیدگاهی انقلابی ارائه می‌دهد. نام انگلیسی کتاب این است:

How Emotions Are Made

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



به جای آن که هیجان‌ها را واکنش‌های ناخودآگاه و جهانی بدانیم، باید آن‌ها را «ساخته‌های مغزی» بدانیم. ساخته‌هایی که بر پایه‌ی تجربه، زبان، فرهنگ و پیش‌بینی‌های مغز شکل می‌گیرند. برت معتقد است که مغز ما نه تنها دریافت‌کننده‌ی احساسات نیست، بلکه فعالانه احساسات را می‌سازد.

به بیان او:

«مغز شما با استفاده از گذشته، آینده را پیش‌بینی می‌کند و آن پیش‌بینی را تجربه‌ی اکنون می‌نامد.»

این نگاه، بنیان بسیاری از دیدگاه‌های سنتی در روان‌شناسی هیجان را به چالش می‌کشد و تأکید می‌کند که هیجانات، جهانی و یکسان نیستند؛ بلکه بسته به بافت و معنا، متفاوت تجربه می‌شوند. در ادامه مقاله به نظریه ساخت هیجان برت، پیامدهای آن در سلامت روان، و کاربردهایش در روان‌درمانی خواهیم پرداخت

نظریه ساخت هیجان | هیجان‌ها چگونه ساخته می‌شوند؟

در نظریه‌ی «ساخت هیجان» یا Theory of Constructed Emotion، لیزا فلدمن برت دیدگاهی بنیادین ارائه می‌دهد که در تضاد کامل با نظریه‌های کلاسیک هیجان – مانند نظریه‌های داروین، پل اکمن و جوزف لودو – قرار دارد. در نظریه کلاسیک، فرض بر این است که هیجان‌ها پاسخ‌های بیولوژیک، جهانی و از پیش برنامه‌ریزی شده‌ای هستند؛ یعنی همه انسان‌ها در موقعیت‌های مشابه، به شیوه‌ای مشابه دچار خشم، ترس یا شادی می‌شوند. برت این دیدگاه را رد می‌کند.

اصول کلیدی نظریه برت:

۱. مغز، پیش‌بینی‌گر است نه واکنش‌گر.

مغز ما برای بقا طراحی شده است؛ اما نه با دریافت اطلاعات و واکنش نشان دادن، بلکه با پیش‌بینی آینده بر اساس تجربه‌های گذشته و آماده‌سازی بدن برای آنچه که به احتمال بالا در حال رخ دادن است.

۲. هیجان، یک دسته‌بندی مفهومی است.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



برخلاف تصور رایج، مغز چیزی به نام «هیجان» در شکل ذاتی و یکتای خودش ندارد. بلکه مغز با توجه به سیگنال‌های بدنی (interoception)، اطلاعات محیطی، فرهنگ، زبان و حافظه، دسته‌بندی‌هایی مفهومی می‌سازد که ما آن‌ها را با نام‌هایی چون ترس، خشم یا غم می‌شناسیم.

۳. فرهنگ و زبان، سازندگان هیجان هستند.

مفاهیم هیجانی در بسترهای فرهنگی مختلف، معناهای متفاوتی دارند. برای مثال، آنچه در یک فرهنگ «شرم» تلقی می‌شود، ممکن است در فرهنگی دیگر «تسلیم» یا حتی «افتخار» باشد. مغز ما با یادگیری این دسته‌بندی‌ها از کودکی، آن‌ها را برای تفسیر احساسات بدنی‌اش به کار می‌گیرد.

۴. آگاهی هیجانی، مهارتی آموختنی است.

برخلاف باور عمومی، «تشخیص دقیق هیجان» یا «احساس‌نام‌گذاری» یا به عبارتی Emotional Granularity، یک مهارت شناختی قابل آموزش است. برت تأکید می‌کند که هر چه انسان بتواند هیجان‌های خود را دقیق‌تر و با واژگان غنی‌تری توصیف کند، سلامت روانی و فیزیولوژیکی بالاتری خواهد داشت.

پیامدهای نظریه برت در سلامت روان و روان‌درمانی

نظریه‌ی «ساخت هیجان» لیزا فلدمن برت تنها یک دیدگاه نظری نیست، بلکه پیامدهایی عمیق در حوزه سلامت روان و مداخلات درمانی دارد. اگر هیجان‌ها ساخته می‌شوند، و نه کشف یا آزاد، پس می‌توان آن‌ها را بازآموزی، بازتعریف و بازآفرینی کرد. این دیدگاه، درهای تازه‌ای را به‌روی درمان‌های نوین می‌گشاید.

آموزش سواد هیجانی (Emotional Literacy)

برت معتقد است توانایی افراد در نام‌گذاری دقیق احساسات نقش مهمی در سلامت روان دارد. به عبارتی، اگر شخصی بتواند میان «دل‌تنگی»، «غم»، «حس خسران»، و «ناراحتی» تمایز قائل شود، قدرت کنترل هیجانی و تاب‌آوری روانی بیشتری خواهد داشت. این مهارت قابل آموزش است، و در درمان‌هایی مانند رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) یا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) کاربرد زیادی دارد.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



معنا، هیجان را شکل می‌دهد

در دیدگاه برت، تجربه‌ی هیجان همیشه در بستری از معنا شکل می‌گیرد. یعنی اینکه مغز ما هنگام تجربه‌ی یک حالت فیزیولوژیک، مانند تپش قلب یا انقباض شکم، با استفاده از بافت و سابقه ذهنی‌اش، به آن معنا می‌بخشد: «می‌ترسم»، «هیجان زده‌ام» یا «حالم بد است». در روان‌درمانی، کمک به مراجع برای بازنگری در این معناها، یکی از کلیدهای تغییر هیجانی است.

هیجان‌های ما بیولوژیکی نیستند، بلکه اجتماعی و پویا هستند.

این پیامد، نقش مهمی در کاهش احساس شرم یا آسیب‌پذیری نسبت به برخی احساسات دارد. اگر هیجان‌ات نتیجه‌ی مستقیم و غیرقابل کنترل زیست‌شناسی نباشند، پس فرد می‌تواند با یادگیری، بازنگری و تمرین، تجربه هیجانی خود را تغییر دهد؛ بدون اینکه احساس کند در «ذات» خود اشکالی دارد.

جمع‌بندی | لیزا فلدمن برت و نگاهی نو به هیجان‌ها

لیزا فلدمن برت با نظریه‌ی «ساخت هیجان»، یکی از رادیکال‌ترین بازنگری‌ها را در روان‌شناسی معاصر رقم زده است. او به ما نشان می‌دهد که هیجان‌ها پدیده‌هایی ایستا، جهانی یا زیستی صرف نیستند، بلکه پدیده‌هایی پویا، وابسته به زمینه، و ساخته‌شده در بستر تجربه و فرهنگ هستند.

با کنار گذاشتن نگاه کلاسیک به هیجان به‌عنوان امری ذات‌گرا و جهان‌شمول، و پذیرش اینکه مغز ما همواره در حال تفسیر و بازتعریف داده‌های بدنی و محیطی است، نگاه ما به خود، به دیگران، و به احساسات‌مان دگرگون می‌شود. هیجان دیگر یک «واقعیت بی‌چون‌وچرا» نیست، بلکه انتخابی شناختی‌ست که می‌تواند آگاهانه‌تر، دقیق‌تر، و سازگارانه‌تر شکل بگیرد.

کارهای برت نه‌تنها در حوزه‌ی علوم شناختی و روان‌شناسی هیجان، بلکه در آموزش هیجانی، درمان‌های روان‌درمانی، و تربیت کودک نیز نقش حیاتی دارند. او یادآور می‌شود که ما، با توسعه‌ی زبان هیجانی و افزایش دقت در تشخیص و

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۱۶۸۴۲۵



نام‌گذاری احساسات، می‌توانیم زندگی روانی غنی‌تر، رابطه‌های سالم‌تر، و سلامت روان پایدارتر تجربه کنیم. در جهانی که هیجان‌ها اغلب به‌سادگی سرکوب یا برچسب‌گذاری می‌شوند، نظریه‌ی برت دعوتی است برای فهم دقیق‌تر، عمیق‌تر و انسانی‌تر از آنچه درون ما می‌گذرد.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵