

فهرست

مقدمه	۵
پیشگفتار	۷
فصل ۱	
پیدایش روان‌شناسی وجودی	۹
فصل ۲	
روان‌شناسی وجودی برای ما چه دارد؟	۵۰
فصل ۳	
مرگ، متغیر مطرح در روان‌شناسی	۵۸
فصل ۴	
مبانی وجودی روان‌درمانی	۷۰
فصل ۵	
دو گرایش متباین	۸۰
فصل ۶	
نقدی بر فصول گذشته	۸۸
مقدمه کتاب‌شناختی بر پدیدارشناسی و اگزیستانسیالیسم	۹۳
منابع	۹۷

مقدمه

تحلیل وجودی رویکردی در روانکاوی است که بیمارانی را هدف قرار می‌دهد که در یافتن معنا و هدف در زندگی دچار مشکل هستند. در واقع این افراد در تداوم بخشیدن به هویت خود تمایز یافتگی به شدت آسیب دیده‌اند. از این نظر حفظ هویت خود و رهایی از سردرگمی در رویکرد وجودی واجد اهمیت بسیاری است. این رویکرد به ما کمک می‌کند تا بتوانیم در جهانی که هر لحظه در حال تغییر است، به صورتی معنادار زندگی کرده و مشکلات خود را حل کنیم. ما در جهانی زندگی می‌کنیم که سه رابطه متداخل در یکدیگر را بر ما تحمیل می‌کند. یکی رابطه هر فرد با خود و دنیای درونی‌ای که برای خود ساخته است. دیگری رابطه هر فرد با دیگران که دنیای من و تو را می‌سازد. رابطه سوم، رابطه هر فرد با زندگی و محیطی است که آن را تجربه می‌کند. بی‌شک تجربه‌های ما از هر یک از این رابطه‌ها متفاوت بوده و ما را وادار می‌کنند که در ارتباط با هر کدام تغییر موضع و جهت دهیم.

هدف درمان وجودی افزایش خودآگاهی و دانش صادقانه نسبت به خویش است. چنین آگاهی در ارتباط با تجربه‌ای که هر فرد از دیگران و دنیای خود دارد، شکل می‌گیرد. تحلیل‌های وجودی زمانی کارآمد خواهند بود که به مراجع کمک نمایند تا نسبت به ارتباط با خویش و در عین حال ارتباط با افراد دیگر در هر لحظه و هر جا آگاهی یابند.

مانند هر دیدگاهی در تشخیص و درمان مشکلات افراد، یک روانکاو وجودی تلاش می‌کند تا داستان‌های افراد را از زندگی‌شان شنیده و قسمت‌های آنها را جدا سازد. در این خصوص چنین درمانگری با حفظ صمیمیت خود به‌طور قاطعی پرسش‌های کلیدی خود را مطرح می‌کند در چنین بده و بستانی واقعیت بخشیدن به تصویرهای ذهنی افراد، تلاشی منحصر به فرد و با اهمیت می‌باشد.

درمانگر وجودی دریافت‌ها و ادراک‌های افراد را از جایگاه ویژه‌ای که فرد با جهان خود احساس می‌کند، مورد تحلیل قرار می‌دهد. از این نظر اضطراب وجودی فرد،

فراکنی‌های صورت گرفته و مشکل ناخودآگاه او به صورت منطقی بررسی می‌گردد. برای چنین روانکاوی، اهمیت ویژه‌ای دارد که احساسات واقعی بیماران را شناخته و نقاب‌های اجتماعی آنها را کنار زده و خود واقعی آنها را نمایان سازد. هر مراجع یا بیماری در فضای به وجود آمده یاد می‌گیرد از بیرون به تجربه‌های خویش نگرسته و پذیرد که آنها فقط تجربه‌ها و دریافت‌های خود او هستند. چنین خودآگاهی باعث خشم و عصبانیت مراجع خواهد شد. این روند تحلیلی باعث می‌شود که مراجع‌کننده یا بیمار به خود واقعی‌اش نزدیک و نزدیک‌تر شود. چنین روندی را **رولو می** به‌خوبی در فصل اول و چهارم کتاب نشان داده است. جای خوش‌بختی است که کتاب ارزشمند **روان‌شناسی وجودی** با **ویراست رولو می** توسط دوستان خود، جناب آقای سیدحسینی و سرکار خانم بکتاش ترجمه گردیده است. چنان‌چه کاستی‌هایی در انتقال مفاهیم کتاب وجود دارد مسئولیت آن با اینجانب می‌باشد. در نهایت از مسئول محترم انتشارات ارجمند و همکاران ایشان که در چاپ کتاب یاری‌رسان ما بودند کمال تشکر را داشته و پذیرای هرگونه انتقاد و پیشنهاد از سوی خوانندگان گرامی هستیم.

دکتر سیدحمید آتش‌پور

پیشگفتار

رویکرد وجودی، اگرچه به مدت دو دهه در روان‌شناسی و روان‌پزشکی اروپا غالب بوده است، اما عملاً تا دو سال پیش در آمریکا ناشناخته بود. از آن زمان به بعد، برخی از ما، هم خود را صرف این موضوع کرده‌ایم که شاید این رویکرد، در برخی حوزه‌ها، به‌خصوص در مجلات ملی نیز علاقه‌مندانی داشته باشد. ولی ما با عبارتی از نیچه مواجه شده‌ایم که می‌گوید: «اولین هواخواهان یک جنبش، کسانی هستند که به مخالفت با آن برنمی‌خیزند.»

ما در این لحظه، با طرح این مطالب، نسبت به دو بعد کاملاً متفاوت از علاقه به روان‌شناسی و روان‌پزشکی وجودی در سطحی عمیق‌تر در این کشور اطمینان خاطر مجدد یافته‌ایم. یکی از این گرایش‌ها، گرایشی است جنجالی، همیشه خطرناک و خصوصاً در حیطه‌های جست‌وجوی حقیقت و تلاش برای شناخت انسان و روابطش، مخرب است. نوع دیگر علاقه، بسیار ملایم‌تر، عمیق‌تر و با نگرشی پرسشگرانه‌تر، متعلق به همکاران ماست که باور دارند تصور غالب کنونی از انسان در روان‌شناسی و روان‌پزشکی ناقص است و به ما، آن مبنایی را که برای روان‌درمانی و تحقیق‌مان بدان نیاز داریم، ارائه نمی‌دهد.

مقالاتی که در پی می‌آیند، به‌استثنای کتاب‌شناسی و بخش‌های خاص اضافه شده به فصل اول، در گردهمایی روان‌شناسی وجودی در کنگره سالانه انجمن روان‌شناسی آمریکا در سین‌سیناتی در سپتامبر ۱۹۵۹ ایراد شده‌اند. ما دعوت مؤسسه انتشاراتی راندوم هاوس را برای انتشار مقالات پذیرفتیم نه تنها به دلیل علاقه بیش از حد مشهود در این گردهمایی در ارائه آنها، بلکه همچنین به این دلیل که اعتقاد ما بر این است که چیزی که مخصوصاً در این حیطه لازم است، مطالعه بیشتر است. امید ما این است که این کتاب، برای دانشجویانی که به این حوزه علاقه‌مند هستند به‌عنوان عامل محرک عمل کند و موضوعات و پرسش‌هایی را برای تحقیق ارائه دهد.

بر این اساس، هدف ما ارائه یک گزارش نظام‌مند یا روشن درباره روان‌شناسی

وجودی - که تا به حال امکان ارائه‌اش وجود نداشته - نیست چرا که این امر تا آنجا که میسر بوده، در سه فصل اول کتاب **وجود** (۱۷)^۱ انجام شده است. این مقالات، بیشتر با این هدف به‌نگارش درآمده‌اند که نشان دهند چطور و چرا برخی از ما علاقه‌مندان روان‌شناسی وجودی، به آن رو کرده‌ایم. برخی از این مقالات، خیال‌پردازانه‌اند و البته، با همین هدف نیز ارائه شده‌اند. فصل متعلق به مزلو به‌نحو خوشایندی روشن است: روان‌شناسی وجودی برای ما چه دارد؟ مقاله فیغل به‌وضوح توضیح می‌دهد که چطور این رویکرد، امکان تحقیق روان‌شناختی برای حیطه‌های مهمی چون نگرش به مرگ را که تاکنون در اثر غیبت‌شان در روان‌شناسی روشن نبوده‌اند، فراهم کرده است. فصل دوم که از آن من است تلاش می‌کند تا یک مبنای ساختاری در روان‌شناسی وجودی برای روان‌درمانی ارائه دهد. مقاله راجرز به‌طور خاص، دربارهٔ رابطهٔ روان‌شناسی وجودی با تحقیق تجربی بحث می‌کند. نظرات آلپورت نیز در مجموع، به‌برخی اشارات ضمنی تحقیقات ما اشاره دارد. ما اطمینان داریم که کتاب‌شناسی لایونز برای دانشجویانی که احتمالاً مایلند دربارهٔ مشکلات عدیده در این حوزه مطالب بیشتری بخوانند، یاری‌دهنده خواهد بود.

رولو می

۱. در سرتاسر این متن، ارجاعات در پرانتزها، به کتاب‌شناسی پایان کتاب اشاره دارند.

فصل ۱

رولو می

پیدایش روان‌شناسی وجودی

در این مقاله مقدماتی، مایلم دربارهٔ این موضوع که چطور روان‌شناسی وجودی، به‌خصوص در چشم‌انداز امریکایی ما ظهور کرد، صحبت کنم. بعد می‌خواهم در مورد برخی پرسش‌های همیشگی که بسیاری از ما در روان‌شناسی مطرح کرده‌ایم؛ پرسش‌هایی که به نظر ما مستلزم یک رویکرد وجودی است، به بحث پردازم، و برخی گرایش‌های جدید را که این رویکرد دربارهٔ مسائل عمده و خاص ما در روان‌شناسی و روان‌درمانی مطرح کرده است، معرفی کنم. در پایان نیز می‌خواهم برخی مشکلات و مسائل حل نشده اعم از علمی و غیرعلمی را که روان‌شناسی وجودی امروز با آن مواجه است، مورد یادآوری قرار دهم.

۱

این یک تناقض جدی است و ما در ابتدا خاطر نشان می‌کنیم که در حالی که دشمنی و خشم زیادی نسبت به روان‌شناسی وجودگرا در این کشور^۱ وجود دارد، در همان حال، قرابت بنیادین و عمیقی بین این رویکرد و منش و اندیشهٔ امریکایی ما در روان‌شناسی و حیطه‌های دیگر موجود است. به‌عنوان مثال، رویکرد وجودی، به اندیشه‌های ویلیام جیمز بسیار نزدیک است. برای نمونه، تأکیدات جیمز بر **بی‌واسطه بودن تجربه** و **وحدت فکر و رفتار** را در نظر بگیرید؛ تأکیداتی که به موضوعی پرحرارت در آثار جیمز تبدیل شده‌اند همچنانکه در آثار کی‌یرکه‌گور نیز اینگونه بوده‌اند. در واقع، وقتی کی‌یرکه‌گور می‌گوید: «حقیقت، برای فرد تنها آنطور که او خودش آن را در رفتار می‌آفریند، وجود دارد.» این کلمات، برای گروهی از ما که در سنت عملگرای امریکایی

۱. منظور مؤلف، ایالات متحدهٔ امریکاست - مترجمان.

پرورش یافته‌ایم، طنین آشنایی دارد. بعد دیگر در آثار ویلیام جیمز که همان رویکرد را نسبت به واقعیت، با عنوان روانشناسی وجودی بیان می‌کند، اهمیت **تصمیم و تعهد** است و نیز استدلال او را که می‌گوید: نمی‌توان تنها با نشستن روی یک صندلی راحتی جدا افتاده به حقیقت دست یافت، بلکه **خواست و تصمیم**، پیش‌شرط‌های کشف حقیقت هستند. علاوه بر این، بشردوستی و وسعت نظر جالب توجه او به‌عنوان انسان، او را قادر ساخت تا هنر و مذهب را در افکار خود وارد کند بدون اینکه اعتبار علمی‌اش را قربانی کند و این، شباهت دیگری است که او با روان‌شناسان وجودی دارد.

اما اگر بیشتر دقت کنیم می‌بینیم که این شباهت چشمگیر، چیز چندان عجیبی نیست، به‌دلیل اینکه وقتی ویلیام جیمز در نیمهٔ دوم قرن نوزدهم از اروپا برگشت، مانند کی‌یرکه‌گور متعهد شده بود، کی‌یرکه‌گوری که سه دههٔ پیش مطلب می‌نوشت تا به‌عقل‌گرایی افراطی حاکم هگلی که حقیقت را با مفاهیم انتزاعی تعریف می‌کرد، حمله کند. جیمز و کی‌یرکه‌گور در کشف دوبارهٔ انسان، به‌انسان به‌عنوان موجودی زنده، تصمیم‌گیرنده و تجربه‌گر نظر داشتند. وقتی پل تیلیخ می‌نویسد:

فیلسوفان امریکایی مانند ویلیام جیمز و جان دیویی، فیلسوفان وجودگرای علاقه‌مند به‌محصول تفکر «عقل‌گرایانه» ای هستند که واقعیت را با موضوع تفکر، با روابط یا «ماهیت‌ها»، با واقعیت به‌مثابه تجربهٔ انسان‌هایی که آن را به‌طور بی‌واسطه در زندگی واقعی‌شان تجربه می‌کنند، برابر می‌داند. بدین ترتیب، نتیجه این می‌شود که آنها جایشان را با کسانی که به تجربهٔ بی‌واسطهٔ انسان به‌عنوان آشکارکنندهٔ کامل‌تر طبیعت و ویژگی‌های واقعیت به‌جای تجربهٔ شناختی انسان توجه کرده‌اند، عوض می‌کنند. (۶۸)

این موضوع، البته، این حقیقت را بیان می‌کند که ما در ضمن باید به این نکته نیز توجه کنیم که چرا آن گروه از ما که به‌روان‌درمانی علاقه‌مند هستند، برای گرایش به‌رویکرد وجودی آمادگی بیشتری دارند تا آن گروه از همکاران ما که درگیر تحقیق آزمایشگاهی یا تدوین نظریه‌اند. دلیل آن هم این است که ما به‌ناگزیر، موضع خود را نسبت به انسان‌های اطرافمان که رنج می‌کشند، تلاش می‌کنند و به‌صور گوناگون، کشمکش‌هایی را تجربه می‌کنند، مشخص کرده‌ایم. این «تجربه‌گری بی‌واسطه»، محیط اجتماعی ماست، و دلیل و اطلاعاتی را برای تحقیق در اختیارمان قرار می‌دهد. ما در

مورد این موضوع باید کاملاً واقع‌گرا و «اهل عمل» باشیم که با بیمارانی سروکار داریم که رنج و اضطرابشان با نظریه‌ها، بدون توجه به اینکه این نظریه‌ها چقدر درخشان هستند، یا به وسیله قوانین انتزاعی، بدون توجه به فراگیر بودنشان، درمان نمی‌شود و ما با استفاده از این تعامل بی‌واسطه در روان‌درمانی، نوعی اطلاعات و شناخت از انسان‌ها به دست می‌آوریم که به هیچ طریق دیگری کسب نمی‌کنیم، چون مطمئناً هیچ‌کس، نه به دیگری و معمولاً نه حتی به خودش، عمیق‌ترین لایه‌های ترس‌ها و امیدهایش را جز با فرآیند دردناک کندوکاو و کشمکش‌هایی که او در اثر تحمل آنها، امیدی به غلبه بر انسدادها و تخفیف رنج خود داشته باشد، بر ملا نمی‌کند.

تیلیخ، جیمز و دیویی را فیلسوف می‌نامد، اما آنها، البته، روان‌شناس هم هستند و احتمالاً از بزرگترین و با نفوذترین‌شان، و بنا به دلایل بسیار، از خاص‌ترین متفکران امریکایی ما. تلاقی این دو رشته، بعد دیگر رویکرد وجودی را نشان می‌دهد: این دو رشته با مقولات روان‌شناختی چون «تجربه»، «اضطراب» و مانند اینها سروکار دارند. همچنین، این دو رشته، با فهم این ابعاد از زندگی انسان در لایه عمیق‌تری که تیلیخ آنها را **واقعیت هستی‌شناختی** می‌نامد نیز مرتبط‌اند. اندیشیدن به روان‌شناسی وجودی به مثابه احیای دوباره «روان‌شناسی فلسفی» قدیمی قرن نوزده، کار اشتباهی است. رویکرد وجودی جنبش برگشت به‌صندلی راحتی خیال‌پردازی نیست، بلکه تلاشی است برای فهم رفتار و تجربه انسان بر حسب پیش‌فرض‌هایی که آنها را به وجود آورده است؛ پیش‌فرض‌هایی که مبنای علم و تصور ما را از انسان تشکیل می‌دهد. رویکرد وجودی تلاشی است برای فهم ماهیت انسانی که تجربه‌گر است و این تجربه‌ها برایش اتفاق می‌افتد.

آدرین ون‌کام، در مروری بر آثار روان‌شناس اروپایی، جی. لینس چاتن^۱، توضیح می‌دهد که چطور تحقیق ویلیام جیمز برای ارائه تصویر جدیدی از انسان، به‌عنوان مبنای گسترده‌تری برای روان‌شناسی، او را مستقیماً به‌کانون تکامل‌پدیدارشناسی هدایت کرده است. (پدیدارشناسی به‌عنوان اولین مرحله در تکامل روان‌شناسی وجودی، بعداً توضیح داده خواهد شد.) چکیده نوشته ون‌کام برای بحث ما بسیار مناسب است^۲ به‌همین دلیل، ما آن را به‌طور مشروح در اینجا می‌آوریم.

1. choten J. Lins

۲. آدرین ون‌کام، «تأثیر پدیدارشناسی وجودی بر آثار روان‌شناختی اروپای غربی»، «مقاله‌ای برای انتشار در» ←

یکی از پدیدارشناسان برجسته وجودی اروپایی یعنی جی. لینس چاتن، کتاب به سوی پدیدارشناسی را با عنوان فرعی «روانشناسی ویلیام جیمز» به نگارش درآورد. در صفحه اول کتاب، قضیه ویلیام جیمز از بخش سخنی با آموزگاران او چاپ شده است: «فریب کاری واقعی دقیقاً همان چیزی است که می‌گوید: عقل سلیم غربی ما هرگز باور نخواهد کرد که جهان پدیداری، چیزی بیش از یک شیادی ساده نباشد.» لینس چاتن در مقدمه کتاب، خاطرات هوسرل را نقل می‌کند که در آن، پدر پدیدارشناسی اروپایی، نفوذ اندیشه این امریکایی بزرگ، یعنی جیمز را بر اندیشه خود، مورد تأیید قرار داده است.

این کتاب، به روشی کاملاً مستند درباره این موضوع توضیح جامع و کاملی ارائه می‌دهد که نیت پنهان در اندیشه جیمز در موفقیت هشپاری جدید فرهنگی وجودی تحقق یافته است. جیمز، اندک‌اندک در حال حرکت به سوی مرحله جدیدی از حسی مبهم در تاریخ انسان غربی بود. او برخاسته از دوره فرهنگی پیشین، از روانشناسی به عنوان موضوعی عملی دفاع می‌کرد، اما او با این روش کاملاً یک جانبه‌گرا از «موجود»^۱ در جهان، ناکامی مداومی را بیان کرد. لینس چاتن در فصل پایانی کتاب خود نتیجه می‌گیرد که جیمز، در حرکت به سوی روانشناسی پدیدارشناختی، پیشگام کسانی چون بوی تندک^۲، مرلو پونتی^۳ و اشتراوس^۴ بود و از آنها در توجه به ادغام یک روانشناسی عینی در چارچوب یک روانشناسی توصیفی جلوتر بود.

نبوغ جیمز مرحله مردم‌شناختی [مسأله مفهوم انسان] دوره فرهنگی جدید را قبل از اینکه معاصرانش حتی از دو مرحله اول آگاه باشند، پیش‌بینی کرده بود. جیمز ادعا می‌کرد که تفسیر مکانیستی از جهان باید با یک تفسیر فرجام‌شناختی^۵ ادغام شود. به این دلیل که این دو تفسیر، دیدگاه‌هایی از حالت‌های مختلف موجود در جهان «تجربه شده»^۶ی مشابهی هستند. انسان باید به این نتیجه برسد که «ویژگی‌های عمیق‌تر واقعیت،

→ بازنگری روانشناسی و روان‌پزشکی وجودی، ۱ (۱)، ۱۹۶۱، صص ۹۱-۶۲.

۱. [ون‌کام در اینجا و جاهای دیگر از واژه‌ی «existing» در معنای مطلق ریشه شناختی آن که همان «شاخص بودن» در برابر چیزی (exsistere) و به معنای راه ارتباط با جهان استفاده می‌کند. به عنوان مثال، روان‌شناسی‌های مختلف، راه‌های متفاوت ارتباط با جهان هستند - ویراستار.]

2. Buytendijk
3. Merleau-Ponty
4. Straus
5. Teleological

تنها بر تجربه مفهومی مبتنی است» و اینکه، حالت‌های مختلف شاخص بودن در جهان، **باید ضرورتاً** به مشاهده این پدیده‌ها در منظومه‌های مختلف منجر شود و به پرسش‌های مختلفی که از آن پاسخ‌های مختلف حاصل می‌آید، بینجامد.

فقدان رده‌بندی در آثار جیمز بر این بینش مبتنی است که وحدت انسان و جهان، نه به «یک روش عقلانی» بلکه بر وحدت جهان پیش‌عقلانی، جهان تجربه و منبع بی‌عیب و نقص اصیلی از پرسش‌های مختلف که به سمت علوم و روان‌شناسی‌های مختلف حرکت می‌کند، استوار است. این منبع بی‌عیب و نقص اصیل همه راه‌های وجود داشتن در جهان، بدن، یعنی منشأ تجربه جهان است. این منشأ تجربه، دو بعد دارد که یکی منبع تجربه است و دیگری چیزی که خودش تجربه می‌شود. بنابراین، می‌توان یکی از این دو دیدگاه را برگزید: انسان یا می‌تواند تجربه و بدن را به‌عنوان حالت‌های اصیل شاخص بودن در جهان، همانطور که به‌وسیله کسانی مانند مرلوپونتی، اشتراوس و بوی‌تندک^۱ تبیین شده، توضیح دهد و تحلیل کند و یا می‌تواند تجربه و بدن را در پیوستگی زمان - مکان^۲ «واقعیت» تجربه شده آن‌طور که به‌وسیله افرادی چون اسکینر، هال و اسپنس^۳ مطرح شده، مورد توضیح و تحلیل قرار دهد. دیدگاه اول، به‌چیزی که **روان‌شناسی توصیفی**^۴ خوانده می‌شود و دیدگاه دوم، به‌چیزی که **روان‌شناسی توضیحی**^۵ نامیده می‌شود، می‌انجامد. به‌محض اینکه یکی از این دو دیدگاه خود را مطلق می‌کند، آنها دیگر قادر به برقراری ارتباط با یکدیگر نخواهند بود. جیمز تلاش کرده است تا تقابل تکمیلی این دو را حفظ کند. این امر، تنها بر اساس نظریه انسان به‌مثابه منبع بی‌عیب و نقص تجربه، نظریه حالت اصیل وجود او، پدیدارشناسی جهان تجربه شده و پدیدارشناسی که در آثار جیمز به‌صورت تلویحی بیان شده^۶ امکان‌پذیر است.

1. buythendijk

2. time-space

3. Skinner , Hull , Spence

4. Descriptive Psychology

5. Explaining Psychology

6. J. Linschoten, *Op weg naar een fenomenologische psychologie*. Utrecht: Bijleveld, 1959 and *Die Psychologie von William James*. Berlin: De Gruyter , 1961.

۲

ما در این مرحله روی تعریف اصطلاحات مان تمرکز می‌کنیم. اگزیستانسیالیسم به معنی تمرکز بر وجود داشتن فرد است؛ اگزیستانسیالیسم تأکید بر انسان است همانطور که برمی‌بالد و می‌شود. واژه «اگزیستانس»^۱ از ریشه *exsistere* - که به‌طور تحت‌اللفظی به معنی «شاخص بودن و بربالیدن» است، مشتق شده است. در فرهنگ غرب، به‌طور سنتی، وجود مقدم بر ماهیت بوده است، ماهیت بر اصول تغییرناپذیر، حقیقت، قوانین منطقی و غیره تأکید دارد که فرض شده است و رای هر وجود معینی قرار می‌گیرد. در تلاش برای تجزیه واقعیت به بخش‌های جداگانه و به‌منظور صورت‌بندی قوانین انتزاعی برای این بخش‌ها، علم غربی بنا بر سرشت خود، روی هم‌رفته ماهیت‌گرا^۲ بوده است و ریاضیات در این زمینه در نقطه اوج قرار دارد و شکل ناب این رویکرد ماهیت‌گرا محسوب می‌شود. در روان‌شناسی، تلاش‌ها برای شناخت انسان‌ها بر حسب نیروها، سائق‌ها، بازتاب‌های شرطی و مانند آن، این رویکرد را از طریق ماهیت‌ها توضیح می‌دهد.

تأکید بر ماهیت در علم و اندیشه غربی با چنین استثنائات قابل توجهی، با ذکر نام تنها چندتن مانند سقراط، آگوستین و پاسکال - تا تقریباً یک‌صدسال پیش، امری غالب بود. «نقطه اوج» در عقل‌گرایی افراطی هگل به‌نظام‌مندترین و کاملترین بیان «ماهیت‌گرایی» رسید که تلاشی بود برای گنجاندن واقعیت در نظامی از مفاهیم که واقعیت را با اندیشه انتزاعی تعریف می‌کرد. کی‌یرکه‌گور و بعدها نیچه، به‌شدت و با تمام قوا با هگل به‌مخالفت و اعتراض پرداختند. (خواننده‌ای که مایل است این تکامل تاریخی را با جزئیات بیشتر دنبال کند، می‌تواند به فصل اول وجود [۱۷] مراجعه کند).

اما در دهه‌های بعد از جنگ جهانی اول، رویکرد وجودی از موقعیت فرزند خواندگی فرهنگ غربی به‌موقعیت غالب در کانون هنر، ادبیات، الهیات و فلسفه غربی ارتقا یافت و هم‌پای تحولات جدید در علم، به‌خصوص فیزیک بور و هایزنبرگ، پیشرفت کرد.

اوج دیدگاه اگزیستانسیالیستی بر این تعبیر ژان‌پل سارتر پایه‌گذاری شده است که

1. existence
2. essentialist

می‌گوید: «وجود، مقدم بر ماهیت است» تأکیدی که معتقد است که اگر ما صرفاً وجودمان را بپذیریم، دیگر به‌هیچ‌وجه ماهیتی نخواهیم داشت. این، بخش مهمی از تأکید عمده سارتر بر تصمیم‌گیری است: «ما انتخاب‌هایمان هستیم».

دیدگاه شخص من، و بیشتر روان‌شناسانی که برای این تحول وجودی، ارزش قابل ملاحظه‌ای قائل هستند، چندان افراطی نیست که دیدگاه سارتر هست. «ماهیت» را نباید نادیده گرفت. ماهیت در منطق، اشکال ریاضی و دیگر ابعاد حقیقت که به تصمیم یا آرزوی شخصی وابسته نیست، امری بدیهی و مسلم فرض شده است. اما نمی‌توان گفت که یک انسان یا هر ارگانیسم زنده‌ای را باید منحصراً بر یک اساس «ماهیت‌گرایانه» توصیف کرد یا فهمید. برای یک انسان زنده چیزی به‌نام حقیقت یا واقعیت جز آنچه او در آن مشارکت می‌جوید، از آن آگاه است و با آن روابطی دارد، وجود ندارد. ما در هر لحظه از روز در کار روان‌درمانی‌مان می‌توانیم نشان دهیم که تنها این حقیقت است که جان می‌گیرد، به‌چیزی فراتر از یک ایده انتزاعی تبدیل می‌شود، و «ما به‌همان اندازه که از نبض‌مان آگاهیم، از آن نیز آگاهی داریم.» و تنها این حقیقت است که واقعاً در همه سطوح وجود تجربه می‌شود و شامل آن چیزی است که نیمه خودآگاه و ناخودآگاه نامیده می‌شود و هرگز عنصر تصمیم آگاهانه و مسئولیت را نادیده نمی‌گیرد. آری، تنها این حقیقت است که قدرت تغییر یک انسان را دارد.

براین اساس، تأکید اگزیستانسیالیستی در روان‌شناسی، اعتبار رویکردهای مبتنی بر شرطی‌سازی، صورت‌بندی سابق‌ها، مطالعه سازوکارهای گسسته و مانند آن را انکار نمی‌کند. اگزیستانسیالیسم، دقیقاً بر این عقیده استوار است که به‌هیچ‌وجه نمی‌توان یک انسان را تنها با توجه به این مبانی توضیح داد یا فهمید و مشکل هنگامی به‌وجود می‌آید که تصور از انسان و پیش‌فرض‌ها درباره‌ او، منحصراً بر چنین روش‌هایی استوار باشد. این امر، ظاهراً شکل عملی «قانون» زیر است: شما هر چه دقیق‌تر و جامع‌تر یک مکانیسم معین را توضیح دهید، به‌مقدار بیشتری فرد موجود را از دست می‌دهید، و هر چه نیروها یا سائق‌ها را کامل‌تر صورت‌بندی کنید، به‌مقدار بیشتری از امور انتزاعی صحبت کرده‌اید و از وجود انسان زنده، دورتر شده‌اید. به‌دلیل اینکه یک فرد زنده (که هیپنوتیزم نشده یا دارویی مصرف نکرده یا به‌هر صورت دیگری در یک موقعیت مصنوعی مانند آزمایشگاه که در آن، عامل تصمیم‌گیری و مسئولیت‌اش نسبت به‌وجود،

به‌طور موقت در جهت اهداف آزمایشی به‌حالت تعلیق درنیامده) همیشه از یک مکانیسم معین فراتر می‌رود و «سایق» یا «نیرو» را به‌شکل منحصربه‌فرد خودش تجربه می‌کند. تفاوت است بین این دو موضوع که آیا «فرد را با توجه به مکانیسم» معنی کنیم یا «مکانیسم را با توجه به فرد». تأکید وجودی قطعاً بر دومی است و اعتقادش بر این است که اولی باید در دومی ادغام شود.

حقیقت این است که اصطلاح «اگزستانسیالیست» این روزها، اصطلاحی غیرقابل‌اعتماد و مبهم است، به‌طوری که با شنیدن آن، جنبش هیپی‌ها به‌شکل افراطی و همراه با مفاهیم فلسفی اسرارآمیز، غیرقابل ترجمه، آلمانی و مفاهیم فلسفی در جهات دیگر در ذهن تداعی می‌شود. علاوه بر این، این هم حقیقی است که این جنبش دنباله‌روی گروه‌های متعلق به «اقلیت تندرو» است که در این صورت و با وجود آنها، روان‌شناسی و روان‌پزشکی وجودی دیگر قابل اطمینان نخواهند بود. من اغلب از خود می‌پرسم که آیا این اصطلاح، در برخی زمینه‌ها چنان غیرقابل اعتماد شده است که دیگر به‌هیچ‌وجه سودمند نیست؟ با این همه، «وجود» معانی تاریخی مهمی دارد که در بالا تشریح شد و با این توصیف، احتمالاً می‌تواند و باید از اشکال ضایع شده خود متمایز شود.

در روان‌شناسی و روان‌پزشکی، اصطلاح اگزستانسیالیسم به‌جای تبیین یک مکتب یا گروه خاص، توضیح‌دهنده یک نوع **نگرش** و رویکرد به‌انسان است. معلوم نیست که آیا معنی دارد که از «روان‌شناس یا روان‌درمانگر وجودی» متمایز از دیگر مکاتب سخن بگوییم یا نه. رویکرد وجودی یک نظام درمانی نیست بلکه نگرشی به‌درمان است؛ مجموعه‌ای از روش‌های جدید درمانی نیست بلکه با فهم ساختار انسان و تجربه او که باید مبنای همه روش‌های درمانی باشد، پیوند دارد. اگزستانسیالیسم، به این ترتیب معنا پیدا می‌کند و اگر من بخواهم سخنی بگویم بدون اینکه برداشت غلطی کرده باشم، باید بگویم که هر روان‌درمانگری، وقتی درمانگر خوبی باشد، یک اگزستانسیالیست است، بدین معنی که می‌تواند بیمار را در واقعیتش درک کرده و او را با استفاده از انواع شناخت‌ها و حضوری که در ادامه بحث توضیح داده خواهد شد، توصیف کند.