

درمان هستی‌گرا - انسان‌مدار

تألیف
کرک اشنايدر
أراه كراگ

ترجمه
حسين زيرك



کرک اشنايدر، اُراه کراگ

درمان هستی‌گرا- انسان‌مدار

ترجمه: حسین زیرک

فروست: ۱۳۲

ناشر: انتشارات کتاب ارجمند

صفحه‌آرایی: معصومه دلنواز

مدیر هنری: احسان ارجمند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: سمارنگ

چاپ اول، فروردین ۱۳۹۴، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۶۸-۳

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و

هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی

از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا

عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: اشنايدر، کرک ج-، -۱۹۵۶ م

Schnieder, Kirk J.

عنوان و نام پدیدآور: درمان هستی‌گرا- انسان‌مدار/

تألیف کرک، ا. اشنايدر، اُراه. ت. کراگ؛ ترجمه حسین

زیرک.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص رقیعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۶۸-۳

یادداشت: عنوان اصلی: Existential- humanistic

therapy, c2010.

موضوع: روان‌شناسی وجودی، روان‌شناسی انسان‌گرا.

شناسه افزوده: کراگ، اُراه ت. Krug, Orah T. زیرک،

حسین، ۱۳۶۲-، مترجم.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۵۵۴/۵ BF ۲۰۴

رده بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۱۹۷۴۳

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۳۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۳۳۳۲۸۷۶-۰۱۳

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۳۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۳۷۲۸۴۸۳۸-۰۸۳

بها: ۹۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۰۰۰۰ ۰۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

پیشگفتار مجموعه نظریه‌های روان‌درمانی.....	۷
پیشگفتار مترجم.....	۱۱
منابع.....	۱۳
۱- مقدمه.....	۱۵
۲- تاریخچه.....	۱۹
خاستگاه.....	۲۱
رویکرد معاصر: سیر تا زمان حال.....	۲۵
۳- نظریه.....	۲۹
اهداف رویکرد.....	۲۹
مفاهیم کلیدی.....	۳۷
سنجش بالینی: توانایی برای حضور.....	۴۵
۴- فرایند درمان.....	۵۰
نقش درمانگر، مراجع و رابطه آنها.....	۵۲
ایجاد حضور درمانی: حضور به عنوان شالوده درمان.....	۵۲
ایجاد و فعال‌سازی حضور: حضور به عنوان یک روش و یک هدف.....	۵۶
راهبردها و تکنیک‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت.....	۹۱
راهبردها و تکنیک‌های بلندمدت.....	۹۹
موانع و مشکلات در استفاده از رویکرد هستی‌گرا- انسان‌مدار.....	۱۱۲
۵- ارزیابی.....	۱۱۵
مشکلات ویژه و جمعیت مراجعین.....	۱۲۱
درمان هستی‌گرا- انسان‌مدار بر روی مراجعین مختلف چقدر تأثیر دارد؟.....	۱۲۲
۶- پیشرفت‌های آتی.....	۱۲۶
دیدگاه و چالش‌ها.....	۱۲۸
۷- خلاصه.....	۱۳۰
پیشینه.....	۱۳۰
وضعیت فعلی.....	۱۳۱
افزایش پژوهش‌ها در حمایت از درمان هستی‌گرا- انسان‌مدار.....	۱۳۲
نتیجه‌گیری.....	۱۳۳

۱۳۴ پیوست اوّل- مورد بالینی کوتاه مدّت ۲: همیلتون
۱۳۹ پیوست دوّم- خلاصه‌ای از مواضع تجربی مدل هستی‌گرا- یکپارچه‌نگر (EI)
۱۳۹ برداشت کلی
۱۴۳ پیوست سوّم- مراحل تغییر در درمان هستی‌گرای بلندمدّت «متعارف»
۱۴۳ مرحله اوّل
۱۴۴ مرحله دوّم
۱۴۵ مرحله سوّم
۱۴۶ پیوست چهارم- مورد بلندمدّت ۲: کلودیا
۱۶۲ واژه‌نامه کلمات کلیدی
۱۶۸ پیشنهاداتی برای مطالعه بیشتر
۱۷۰ منابع
۱۸۳ درباره نویسندگان

تقدیم به راحله

او که همسفر من در "تنگناهای هستی" است

پیشگفتار مجموعه نظریه‌های روان‌درمانی

برخی شاید چنین استدلال کنند که در کاربست روان‌درمانی بالینی معاصر، تأکید بر مداخلات مبتنی بر شواهد و پیامدهای اثربخش، اهمیت نظریه را تحت‌الشعاع قرار داده است؛ شاید. ولی ما به عنوان ویراستاران مجموعه حاضر، قصد نداریم تا این مناقشه را در اینجا پی بگیریم. ما نیک می‌دانیم که روان‌درمانگران، نظریه‌ای را اختیار می‌کنند و متناسب با آن دست به عمل می‌زنند، چون تجربه آنها و شواهد متقن حاصل از دهه‌ها پژوهش به آنها نشان داده که اتخاذ یک نظریه مستدل روان‌درمانی به کامیابی‌های درمانی بیشتری می‌انجامد. با این حال تبیین نقش نظریه در فرایند [حرفه‌های مرتبط با] مدد‌رسانی، ممکن است دشوار باشد. داستان زیر درباره حل مسئله، می‌تواند در درک اهمیت نظریه به شما یاری برساند:

در یکی از حکایت‌های ایساپ، خورشید و باد بر سر اینکه چه کسی قدرتمندترین است، با یکدیگر به بحث و جدل می‌پردازند. آنها از بالای زمین، مردی را که از جاده‌ای در حال عبور است نشان می‌کنند. باد می‌گوید که شرط می‌بندد می‌تواند جامه آن مرد را از تنش درآورد. خورشید می‌پذیرد. باد شروع به وزیدن می‌کند ولی آن مرد، سفت و سخت به جامه‌اش می‌چسبد. هر چقدر که باد بیشتر می‌وزد، مرد محکم‌تر لباسش را می‌گیرد. خورشید می‌گوید که حالا نوبت اوست. او تمام نیرویش را به نور و حرارت تبدیل می‌کند و مرد خیلی زود جامه از تن درمی‌آورد.

رقابت بین خورشید و باد بر سر درآوردن لباس یک مرد، چه ارتباطی به نظریه‌های روان‌درمانی دارد؟ ما معتقدیم که این داستان به‌طور فریبنده ساده، اهمیت نظریه به عنوان

پیش‌درآمدی بر هر نوع مداخله‌ی اثربخش (و لذا پیامدهای مطلوب) را مورد تأکید قرار می‌دهد. بدون یک نظریه‌ی هدایت‌گر، ما ممکن است نشانه‌ها را بدون درک نقش فرد درمان‌کنیم. یا احتمال دارد که با مراجعینمان وارد جنگ قدرت شویم و درنیاییم که گاهی اوقات، معانی غیرمستقیم کمک (نور خورشید)، اغلب به اندازه‌ی کمک مستقیم (باد) مؤثر است (البته اگر مؤثرتر از آن نباشد). بدون حضور نظریه ممکن است حساب منطق درمان از دستمان دربرود و در مقابل، برای مثال درگیر اصلاح اجتماعی شویم و نخواهیم کاری را انجام دهیم که به نظر خیلی ساده می‌رسد.

اما نظریه دقیقاً به چه معنا است؟ فرهنگ روان‌شناسی انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) نظریه را این‌گونه تعریف می‌کند: "یک اصل یا مجموعه‌ای از اصول به‌هم‌پیوسته، که ادعای تبیین یا پیش‌بینی تعدادی پدیده‌ی مرتبط به‌هم را دارد." نظریه در روان‌درمانی، مجموعه‌ای از اصول است که برای تبیین فکر و رفتار انسان و عللی که باعث تغییر افراد می‌شوند به کار می‌رود. نظریه در عمل، اهداف درمان را پدید می‌آورد و نحوه‌ی پیگیری آنها را مشخص می‌کند. هالی (۱۹۹۷) خاطر نشان می‌سازد که نظریه‌ی روان‌درمانی، از یک طرف باید چنان ساده باشد که یک درمانگر متوسط قادر به درکش باشد، و از طرف دیگر چنان جامع که طیف وسیعی از پیامدهای محتمل را توضیح دهد. از این گذشته یک نظریه، عمل را به سمت پیامدهای موفقیت‌آمیز هدایت می‌کند و در عین حال، این امید را هم به درمانگر و هم به مراجع نوید می‌دهد که بهبود امکان‌پذیر است.

نظریه همانند قطب‌نمایی است که به درمانگران این امکان را می‌دهد تا در قلمرو وسیع کاربست بالینی، دست به جهت‌یابی بزنند. به همان ترتیبی که ابزارهای جهت‌یابی به منظور سازگاری با پیشرفت‌های فکری و کشف سرزمین‌های بیش از پیش گسترده اصلاح شده‌اند، نظریه‌های روان‌درمانی نیز در طی زمان تغییر یافته‌اند. از مکاتب نظری مختلف، معمولاً با عنوان موج یاد می‌شود: موج اول نظریه‌های روان‌پویشی (یعنی آدلری، روان‌تحلیل‌گری)، موج دوم نظریه‌های یادگیری (یعنی رفتاری، شناختی-رفتاری)، موج سوم نظریه‌های انسان‌مدار (یعنی فرد-محور، گشتالتی، هستی‌گرا)، موج چهارم نظریه‌های فمینیستی و چندفرهنگی، و موج پنجم نظریه‌های پُست‌مدرن و سازنده‌گرایی. بسیاری از این موج‌ها بیانگر نحوه‌ی سازگاری روان‌درمانی و پاسخ به تغییرات حوزه‌های روان‌شناسی، جامعه و معرفت‌شناسی است و نیز تغییراتی که در خود قلمرو روان‌درمانی

رخ داده‌اند. روان‌درمانی و نظریه‌های هدایت‌کننده آن، پویا و پذیرنده هستند. بسیاری از نظریه‌ها همچنین گواهی هستند بر اینکه، یک رفتار مشابه انسانی را می‌توان به طرق مختلفی مفهوم‌پردازی کرد (فرو و اسپیگلر، ۲۰۰۸).

ما با داشتن این دو مفهوم (یعنی اهمیت اساسی نظریه و سیر طبیعی تفکر نظری) در ذهن بود که دست به ایجاد مجموعه نظریه‌های روان‌درمانی APA زدیم. هر دوی ما عمیقاً شیفته نظریه و گستره تفکرات پیچیده‌ای هستیم که از دل هر مدل بیرون می‌آید. ما به عنوان اعضای هیأت علمی دانشگاه و مدرّسین دوره‌های آموزشی نظریه‌های روان‌درمانی، قصد داشتیم تا با ایجاد منابعی برای یادگیری، نه تنها ماهیت نظریه‌های عمده را برای متخصصین و مربیان حرفه‌ای برجسته‌سازیم، بلکه خوانندگان را در زمینه جایگاه فعلی مدل‌ها [ای روان‌درمانی] نیز روزآمد کنیم. اغلب در کتاب‌هایی که درباره نظریه‌ها نگاشته می‌شوند، زندگی‌نامه نظریه‌پرداز اصلی، سیر مدل را تحت الشعاع قرار می‌دهد. برعکس قصد ما این بوده که کاربردهای امروزی نظریه‌ها و نیز تاریخچه و بافتار آنها را مورد تأکید قرار دهیم.

به محض آغاز این طرح، ما با دو تصمیم فوری مواجه شدیم: به کدام نظریه‌ها بپردازیم و اینکه چه کسی (یا کسانی) می‌تواند آنها را به بهترین وجه ممکن معرفی کند؟ برای رسیدن به پاسخ، ما دوره‌های آموزشی نظریه‌های روان‌درمانی در سطح کارشناسی ارشد را بررسی کردیم تا ببینیم که کدام نظریه‌ها تدریس می‌شوند، و کتاب‌های علمی پرفرمدار، مقالات و همایش‌ها را مورد واری قرار دادیم تا تعیین کنیم که چه نظریه‌هایی بیشترین علاقه را در مخاطب برمی‌انگیزند. ما سپس از بین بهترین مغزهای متفکر در زمینه کاربست نظری معاصر، فهرست رؤیایی مان از نویسندگان را تهیه کردیم. هر کدام از این نویسندگان، یکی از حامیان برجسته آن رویکرد خاص و در عین حال یک متخصص آگاه هستند. ما از هر یک از این نویسندگان خواستیم تا سازه‌های بنیادین نظریه را مورد بررسی قرار دهند، با در نظر گرفتن بافت کاربردی مبتنی بر شواهد، نظریه را وارد حوزه نوین کاربست بالینی کنند، و به‌وضوح توضیح دهند که نظریه موردنظر در عمل چگونه به نظر می‌رسد.

برای این مجموعه، ۲۴ عنوان در نظر گرفته شده است. برای طرح‌ریزی مطالب لازم برای یک دوره آموزشی نظریه‌های روان‌درمانی، هر عنوانی را می‌توان مستقل از

عناوین دیگر ارائه داد یا با چند مورد از آنها تلفیق کرد. این گزینه به مربیان امکان می‌دهد تا دوره آموزشی‌ای را طرح‌ریزی کنند که نشان‌دهنده رویکردهایی است که به اعتقاد آنها، امروزه در زمره برجسته‌ترین نظریه‌ها قرار دارند. به منظور پشتیبانی از این هدف، بخش کتاب APA اقدام به تهیه یک عدد DVD برای هر رویکرد کرده که نظریه را با استفاده از یک مراجع واقعی، در عمل نشان می‌دهد. برخی از این DVDها، رویکرد درمانی را در بیش از شش جلسه به نمایش می‌گذارند. برای دریافت فهرست کامل برنامه‌های DVD موجود، از طریق آدرس اینترنتی <http://www.apa.org/videos> با بخش کتاب APA تماس بگیرید.

دکتر کرک اشنایدر و دکتر آراه کراگ در این کتاب نشان می‌دهند که روان‌درمانی هستی‌گرا- انسان‌مدار چگونه می‌تواند در کاربست روان‌شناختی معاصر، درمان اثربخشی را ارائه دهد. دکتر اشنایدر و دکتر کراگ موارد بالینی متعددی را گزارش می‌کنند که به خواننده این امکان را می‌دهد تا دریابد که چگونه این رویکرد با یک خاستگاه فلسفی، می‌تواند کاربردی نیز باشد. این نویسندگان نشان می‌دهند که کشمکش‌های هستی‌گرایانه، چگونه آشخور بسیاری از رنج‌های روان‌شناختی ما هستند. هر دو نویسنده از تجربیات وسیع خود استفاده می‌کنند تا تصویری روشن و مختصر از نظریه و عمل درمان هستی‌گرا- انسان‌مدار ارائه دهند. این روش، رویکردی است که نه تنها نظریه‌های هستی‌گرا و انسان‌مدار، بلکه راهبردها و تکنیک‌های سایر رویکردهای معاصر را نیز با یکدیگر یکپارچه می‌سازد. دکتر اشنایدر و دکتر کراگ با شرح موردپژوهشی‌هایشان، به خواننده کمک می‌کنند تا با این نظریه، چگونگی برخورد با آن در عمل و نحوه یکپارچه ساختنش [با دیگر راهبردها] آشنا شوند.

جان کارلسون و مت انگلار- کارلسون

پیشگفتار مترجم

انسان به هر چیزی پی برده است به غیر از چگونه زیستن.

ژان پل سارتر

انسان موجودی فانی است که به دلیل خودآگاهی، می‌داند روزی خواهد مرد. با این حال، تنها با اندیشیدن و تأمل دربارهٔ این فناپذیری است که می‌تواند چگونه زندگی کردن را بیاموزد. از این رو، هرکسی باید با مسائل ابدی و لاینحل مربوط به دلواپسی‌های غایی مواجه شود: مرگ، آزادی، انزوا و معنا. درمانگر هستی‌گرا قصد دارد تا با عزمی راسخ، در پیچ و خم ژرف‌ترین و عذاب‌آورترین مسائل زندگی، با به پای مراجعین به پیش برود. رویکرد هستی‌گرا عمیق‌ترین پرسش‌های مربوط به ماهیت انسان و ماهیت اضطراب، یأس، سوگ، تنهایی، انزوا، و بی‌هنجاری را به چالش می‌کشد و نیز، در اصل با پرسش‌های مربوط به معنا، خلاقیت و عشق سر و کار دارد (یالوم^۱ و جوسلسون، ۲۰۱۱).

با وجود اهمیت موضوع، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تنها ۱٪ از روان‌شناسان بالینی برای درمان مراجعین‌شان رویکرد هستی‌گرا-انسان‌مدار اختیار می‌کنند (ترال، ۲۰۰۵)، اگرچه برخی بر این اعتقادند که بسیاری از درمانگران بدون اینکه به روش خود عنوان روان‌درمانی هستی‌گرا اطلاق کنند، آن را به کار می‌برند (یالوم و جوسلسون، ۲۰۱۱؛ آشنایدر، ۲۰۰۷).

۱- Irvin Yalom () (۱۹۳۵ -) روان‌پزشک هستی‌گرای اهل آمریکا و استاد ممتاز بازنشستهٔ روان‌پزشکی در دانشگاه استنفورد. وی در نوشته‌هایش دربارهٔ راه‌هایی بحث می‌کند که انسان می‌تواند از آن طریق، به دلواپسی‌های غایی به طور کارکردی یا غیرکارکردی پاسخ دهد. علاوه بر آثار علمی و دانشگاهی (مانند روان‌درمانی هستی‌گرا و هنر درمان، یالوم رمان‌ها و داستان‌هایی را نیز به رشتهٔ تحریر درآورده است مانند وقتی نیچه گریست (when Nietzsche wept)، مامان و معنی زندگی (momma and the meaning of life)، درمان شوپنهاور (the Schopenhauer cure)، و مسئله اسپینوزا (the Spinoza problem). اغلب آثار یالوم به زبان فارسی ترجمه شده‌اند -م.

به نظر می‌رسد که در کشور ما رویکردهای هستی‌گرا-انسان‌مدار به تدریج دارند برای خود جا باز می‌کنند. یکی از دلایل عمده این روند، آشنایی مخاطب ایرانی با آثار برجسته این حوزه به ویژه آثار اروین یالوم به زبان فارسی است. یالوم (۱۹۸۰) معتقد است که فلاسفه و نظریه‌پردازان هستی‌گرا، از زبانی دشوار و گنگ برای انتقال مفاهیم استفاده می‌کنند، لذا او سعی می‌کند تا با روشی ساده و قابل فهم، مفاهیم هستی‌گرایانه را وارد فرهنگ محاوره روان‌درمانی کند.

دلیل دیگر آن، اشاعه روش‌های درمانی مختلف هستی‌گرا در قالب کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی بدیع در سال‌های اخیر در سرتاسر ایران است. از جمله این روش‌ها واقعیت‌درمانی است که می‌توان آن را تحت درمان‌های هستی‌گرا طبقه‌بندی کرد (پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۱۰).

ترجمه کتاب روان‌درمانی هستی‌گرا-انسان‌مدار نیز در همین راستا انجام پذیرفته است. این کتاب جزو "مجموعه نظریه‌های روان‌درمانی" به ویراستاری جان کارلسون و مت انگلار-کارلسون و از انتشارات انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) است. در این کتاب تاریخچه، سیر و تحول نظری، عمده‌ترین مؤلفه‌ها و کاربردهای رویکرد هستی‌گرا-انسان‌مدار در جمعیت‌های بالینی مختلف با استفاده از موردهای بالینی متعدد ترسیم شده است. مؤلفان این کتاب به طور خلاقانه‌ای، بعدی جدید از روان‌درمانی هستی‌گرا-انسان‌مدار را ارائه می‌دهند به نام روان‌درمانی هستی‌گرا-یکپارچه‌نگر. این بعد می‌تواند به ترویج هر چه بیشتر روان‌درمانی هستی‌گرا در کشور یاری رساند، چون چارچوبی را در اختیار می‌گذارد که می‌توان سایر روش‌های درمانی را در قالب آن پیاده کرد. برای مثال اشنایدر (۲۰۰۷) مدلی از کاربرد درمان شناختی-رفتاری را در چارچوب رویکرد هستی‌گرا-یکپارچه‌نگر ارائه می‌کند.

باید خاطر نشان ساخت که مطالبی با استفاده از دانشنامه بریتانیکا، فرهنگ دانشگاهی مریام-وبستر، فرهنگ فشرده انگلیسی آکسفورد، فرهنگ روان‌شناسی کرسینی، دانشنامه اینترنتی ویکی‌پدیا، و نیز برخی سایت‌های معتبر اینترنتی دیگر در قالب پاورقی به کتاب افزوده شده است. در مواردی نیز که از منابع دیگری استفاده شده، منبع موردنظر در پاورقی ذکر گردیده است.

در این ترجمه سعی شده که تا حد امکان ترجمه‌ای سلیس و قابل درک ارائه گردد و

معادل‌های رایج و مصطلح به کار گرفته شود. با این حال، بی‌گمان کاستی‌هایی در این کار وجود دارد که امید است با بازخوردهای خوانندگان گرامی، در کارهای آتی برطرف گردند. در پایان لازم می‌دانم که از استاد گرانقدر، جناب آقای دکتر علی صاحبی سپاسگزاری کنم؛ آشنایی با ایشان و رویکرد واقعیت‌درمانی، دری از مکتب هستی‌گرایی به رویم گشود. همچنین از جناب آقای دکتر ارجمند کمال تشکر را دارم که پیشنهاد ترجمه این کتاب را به من دادند. امیدوارم که کتاب حاضر مورد توجه علاقه‌مندان و دست‌اندرکاران حوزه سلامت روان قرار گیرد.

حسین زیرک
تبریز- زمستان ۱۳۹۳

منابع

- Prochaska, J.O., & Norcross, J.C. (2010). *Systems of psychotherapy: a trans-theoretical analysis*. Belmont: Brooks/Cole.
- Schneider, K.J. (2007). *Existential- integrative psychotherapy: guideposts to the core of practice*. New York: Routledge.
- Truall, T.J. (2005). *Clinical psychology*. Belmont: Wadsworth.
- Yalom, E.D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, E.D., & Josselson, R. (2011) existential psychotherapy. In R.J. Corsini & D. Wedding. (Eds). *Current psychotherapies*. (ninth edition). (p.p 310-341). Belmont: Brooks/Cole.



مقدمه

کسانی که شهامت ظاهری دارند، به استقبال مرگ می‌روند؛
کسانی که شهامت باطنی دارند، زندگی را به چالش می‌طلبند.

- لائوتسه

ما چگونه زندگی می‌کنیم؟ چه چیزهایی واقعاً برایمان ارزشمند و مهم هستند؟ ما چگونه می‌توانیم سر در پی آن چیزهایی بگذاریم که به‌راستی برایمان حائز اهمیت‌اند؟ همان‌طور که نقل قول آغازین فصل اشاره دارد، این کتاب درباره‌ی شهامت باطنی برای زیستن است. درمان هستی‌گرا روشی است جهت کمک به افراد برای احیا و در اختیار گرفتن مجدد زندگی خویش. اصول اساسی درمان هستی‌گرا، بسط اصول بنیادین همه‌ی درمان‌هایی است که چیزی بیش از تأکید متعارف بر تغییر سطحی و مکانیکی را هدف قرار می‌دهند. برای مثال، درمان هستی‌گرا با دعوت از افراد برای تأمل درباره‌ی معنای مداخله‌ی پزشکی، آن را شرح و بسط می‌دهد. از این رو اگر یک فرد منزوی برای تبدیل شدن به فردی معاشرتی و اجتماعی پروزاک^۱ مصرف می‌کند، درمانگر هستی‌گرا ممکن است از وی بخواهد تا درباره‌ی معنای ذهنی آن تغییر با یکدیگر به گفتگو بنشینند. مثلاً آیا تغییر حاصله، چیزی است که فرد حقیقتاً خواهانش است یا اینکه همکاران، فرهنگ یا کارفرمای وی بدون توجه لازم به خود فرد، آن را بر وی تحمیل کرده‌اند؟ و اگر این تغییر چیزی نیست

۱- prozac: نام تجاری داروی فلوکستین (fluoxetine) - م.

که فرد از صمیم قلب می‌خواهد، پس چه ماهیتی دارد؟ چگونه می‌توان خود را درگیر آن کرد؟ رغبت فرد برای برخورد با پیامدهای آن چقدر است؟ یا چه می‌شود اگر یک فرد افسرده برای ابراز افکار و رفتارهای مثبت، از یک راهبرد شناختی - رفتاری (مثلاً بازگویی عقلانی) استفاده کند؟ درمانگر هستی‌گرا ممکن است در چنین مواردی از خود سؤال کند که واژه «مثبت» برای آن فرد چه معنایی دارد؟ آیا به معنای تغییری است پایدار؟ یا پربار؟ یا از نظر هیجانی و جسمانی ارضاکنده؟ یا به معنای تغییری است مصلحت‌آمیز؟ شاید هم مفید؟ یا به سادگی قابل درک؟ پیامدهای چنین تغییری چیست؟ یک زندگی آسان‌تر اما کمتر فکورانه؟ یک زندگی «قابل کنترل» اما بی‌رمق؟ درمانگر هستی‌گرا پاسخی در اختیار افراد نمی‌گذارد بلکه به آنها کمک می‌کند تا توجه خود را به این سؤالات معطوف کنند.

روشی که درمانگران هستی‌گرا در پیش می‌گیرند تا به افراد در جهت توجه به این سؤالات کمک کنند نیز یکی از ارکان منحصر به فرد رویکرد ما است. شاید از بندهای بالا این‌طور برداشت شود که ما مراجعین را بیشتر درگیر یک گفتگوی عقلانی می‌کنیم، در حالی که این‌طور نیست. تمرکز ما بر روی فرایند آشکارسازی در لحظه اکنون است. ما به دقت با نحوه ارتباط مراجعین با ما و با خودشان، آشنا و نسبت به آن آگاه می‌شویم. این سبک ارتباطی به نحوی مطلوب، منعکس‌کننده جنبه‌هایی از خود است که آشکار هستند اما از نظر دور مانده‌اند. مثلاً اگر مراجع فردی خود - انتقادگر یا مردد باشد، در کانون توجه ما قرار می‌گیرد. ما از خود می‌پرسیم که سبک ارتباطی مراجع با ما به چه نحو است؟ سبکی وابسته یا سبکی بی‌تفاوت و / یا منزوی؟ او فضای شخصی‌اش را چگونه پر می‌کند؟ با تردید و محدودیت یا با اطمینان و شهامت؟

اما علت اینکه ما توجه‌مان را بدین نحو متمرکز می‌کنیم چیست؟ چون چنین می‌پنداریم که نه تنها مراجع، که زندگی او پیش رویمان است: تمایل او به زندگی و آگاهی‌اش نسبت به مرگ، اشتیاقش برای برقراری رابطه و ترسش از طرد شدن، میل او به تغییر و هراسش از ناشناخته‌ها. به اعتقاد ما معانی‌ای که مراجع از تجارب گذشته و شرایط زندگی‌اش استنباط کرده در لحظه کنونی، جاری و ساری است. برخی از افراد در مقایسه با دیگران، آگاهی بیشتری نسبت به این معانی دارند که در حالات بدن، صدا، رفتار، ارزش‌ها و نگرش‌هایشان ابراز می‌شود. هر چیزی که مراجع ادا می‌کند، باز نمود ارتباط وی با خود، دیگران و به طور کلی با جهان اطرافش است. اگر ما بتوانیم مراجع را از صمیم قلب درک کنیم و به وی

کمک کنیم تا حضور^۱ بیشتری داشته باشد، احتمال بیشتری خواهد داشت که با چیزی که واقعاً برایش اهمیت دارد رابطه برقرار کرده و در نتیجه، جان تازه‌ای به زندگی‌اش ببخشد. این‌ها تکیه‌گاه‌ها و چارچوب‌های گسترده‌ای هستند که درمان هستی‌گرا در محدوده آنها عمل می‌کند. از نقطه نظر هستی‌گرایی، نه تنها این مسئله که چه کسی یا چه چیزی موجب تغییر می‌شود (برای مثال دارو، گفتگوی منطقی، گروه همسالان، یا خود فرد) بسیار محوری است، بلکه این امر که تغییر چگونه دنبال می‌شود (یعنی "زمینه" یا محیطی که فرد در درون آن تغییر را کاوش می‌کند) نیز اهمیت دارد. حال از شما می‌خواهیم تا ما را در ورود هر چه سریع‌تر به عمق درمان هستی‌گرا همراهی کنید؛ درمانی که شامل سؤالاتی است که در این بخش مطرح کرده‌ایم: چگونه زندگی خواهید کرد؟ چه چیزهایی واقعاً برایتان حائز اهمیت هستند؟ چگونه بنای چیزهایی که واقعاً برایتان اهمیت دارند را معماری خواهید کرد؟ این‌ها مسائلی هستند که بر دوش هر یک از ما سنگینی می‌کنند، به ویژه مراجعینی که به امید یک زندگی کامل و بامعنا به دنبال درمان می‌آیند. این نوع زندگی چیزی فراتر از یک زندگی مصلحت‌آمیز و مکانیکی است؛ زندگی‌ای که حداکثر طیف امکان‌های انسان، از عشق تا مرگ و از ترس تا لذت را در بر می‌گیرد.

از این رو تمرکز کتاب حاضر بر روی یکی از وجوه خاص درمان هستی‌گرا یعنی درمان هستی‌گرا-انسان‌مدار است. اگرچه شکل‌های مختلفی از درمان هستی‌گرا در سرتاسر دنیا به بحث گذاشته می‌شود و مورد استفاده قرار می‌گیرد (برای مثال کوپر، ۲۰۰۳ را ببینید)، اما درمان هستی‌گرا-انسان‌مدار یک خصیصه مشخصاً آمریکایی دارد (برای مثال بوگنتال^۲، ۱۹۸۷؛ بورستون، ۲۰۰۳؛ کوپر، ۲۰۰۳ را ببینید) و ما به طور عمده در این کتاب خود را محدود به این نوع از درمان خواهیم کرد.

اما منظور ما از درمان هستی‌گرا-انسان‌مدار چیست؟ اگرچه ما در سرتاسر کتاب این مفهوم را شرح و بسط خواهیم داد، در این بخش شرحی مختصر از آن را ارائه می‌دهیم: درمان هستی‌گرا-انسان‌مدار آمیزه‌ای است از فلسفه انسان‌مداری و هستی‌گرایی اروپایی و روان‌شناسی انسان‌مدارانه آمریکایی. این درمان در اوایل دهه ۱۹۶۰ پا گرفت و میراث اروپایی کاوش خود، کشمکش و مسئولیت را با سنت آمریکایی خودجوشی، خوش‌بینی

۱- presence: رویکرد هستی‌گرا، بر اهمیت درک کامل هر لحظه از زمان به صورتی که روی می‌دهد تأکید می‌ورزد.

اختلالات روانی زمانی ایجاد می‌شوند که افراد قادر به تجربه این نوع زندگی در حال حاضر نباشند- م.
 ۲- James Bugental: (۱۹۱۵-۲۰۰۸) یکی از پرنفوذترین نظریه‌پردازان و طرفداران جنبش درمان هستی‌گرا-انسان‌مدار. بوگنتال نخستین کسی بود که از بخش ۳۲ (روان‌شناسی انسان‌مدار) APA، مفتخر به دریافت جایزه رولو می‌شد م.

و کاربردی بودن متحد کرد. درمان هستی‌گرا - انسان‌مدار با جمع کردن این دو سنت در یک‌جا، ترکیبی پویا و متناسب شکل داده است.

در فصل‌های پیش‌رو تاریخچه، چارچوب نظری و کاربرد عملی درمان هستی‌گرا - انسان‌مدار (که اخیراً طرفداران گوناگون و فزاینده‌ای بدان پی برده‌اند) مورد بررسی قرار خواهد گرفت. این طرفداران که متشکل از متخصصان و مراجعین هستند، به‌طور حیرت‌آوری به زمینه‌های فرهنگی و تشخیصی متنوعی تعلق دارند و با کلیشه‌های فزاینده‌ای دست به‌گریبان‌اند. یکی از این کلیشه‌ها این است که کاربست درمان هستی‌گرا - انسان‌مدار شکل "سطح بالایی" از فلسفه می‌باشد و تنها مناسب حال نخبگان فرهنگی است. فردگرایی بیش از حد و عدم تأیید روابط بین افراد، کلیشه دیگری است که در مورد درمان هستی‌گرا - انسان‌مدار مطرح می‌شود. تصور و عنوان نابجای دیگر این است که این شکل از روان‌درمانی، بی‌ثبات و فاقد نظم و ساختار می‌باشد. اگرچه ممکن است چنین به نظر برسد که این کلیشه‌ها تا حدی برحق‌اند، به ویژه در بافت تأثیرات محدود بخشی از جنبش ظرفیت انسان^۱ در دهه ۱۹۶۰ (ماس، ۲۰۰۱)، اما روز به روز پوچ و بی‌اساس بودن‌شان به اثبات می‌رسد (بورستون، ۲۰۰۳؛ آهارا، ۲۰۰۱؛ اشنایدر، ۲۰۰۸). همان‌طور که مشاهده خواهید کرد، امروزه درمان هستی‌گرا - انسان‌مدار را می‌توان برای طیف وسیعی از موقعیت‌ها، جمعیت‌های بیمار و قومیت‌ها به کار برد (به ویژه فصل ۴ را ببینید). از آنجایی که بافت فردی و بین‌فردی در کانون توجه آموزش هستی‌گرا - انسان‌مدار جای دارد، این درمان بیش از پیش دارد حرفه روان‌درمانی را به‌طور کلی تحت تأثیر قرار می‌دهد (اشنایدر، ۲۰۰۸؛ ومپولد، ۲۰۰۸).

با این حال همان‌طور که مندلوویتز و اشنایدر (۲۰۰۸) در یکی از کتاب‌های جدیدشان خاطر نشان می‌سازند "روانشناسی هستی‌گرای معاصر با وجود گسترش افق‌هایش، این ارزش بنیادین را با پیشینیانش سهمیم است: ماهیت مرموزی که در بطن وجود یافت می‌شود و روح کند و کاو که در عمیق‌ترین لایه‌های هشیاری لانه دارد" (ص. ۳۰۳). ما در فصل بعد به این "ماهیت مرموز" و میراث پژوهشی، فلسفی و عمق روان‌شناختی آن خواهیم پرداخت.

۱ - human potential movement: اصطلاحی است برای اشاره به روش‌های روان‌درمانی انسان‌مدارانه که نخستین بار در دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ محبوبیت یافتند. این جنبش بر رشد افراد از طریق تکنیک‌هایی مانند گروه‌های رویارویی، آموزش حساسیت و درمان بنیادین تأکید داشت و بر این اعتقاد بود که انسان‌ها از طریق گسترش "ظرفیت خود" می‌توانند یک کیفیت زندگی فوق‌العاده و سرشار از شادی، خلاقیت و رضایت را تجربه کنند. م.



تاریخچه

نظریه هستی‌گرا- انسان‌مدار ریشه در عمیق‌ترین زوایای دورانی که ثبت شده [و می‌شناسیم] دارد.^۱ تمام کسانی که به نوعی به پرسش "زنده بودن به صورت تمام و کمال و ذهنی به چه معناست" پرداخته‌اند، در کاوش هستی‌گرایانه- انسان‌مدارانه سهیم‌اند. هستی‌گرایی از ریشه لاتین ex- sistere مشتق می‌شود که به طور تحت‌اللفظی به معنای "پیشروی کردن" یا "شدن" است (می^۲، ۱۹۵۸ الف، ص. ۱۲). از سوی دیگر، انسان‌مداری از سنت دیرین یونانی "خودت را بشناس" نشأت می‌گیرد (گروندین، ۱۹۹۵، ص. ۱۱۲). لذا می‌توان نتیجه گرفت که انسان‌مداری هستی‌گرا، فرایند شدن و شناخت خود است. در اوایل دهه ۱۹۶۰ مکتب آمریکایی روان‌شناسی انسان‌مدار، هم انسان‌مداری و هم هستی‌گرایی را برای افزودن بعد جدیدی به روان‌شناسی به کار گرفت. این بعد مخالف روندی بود که در دو مکتب روان‌تحلیل‌گری و رفتارگرایی با عنوان کاهش‌گرایی شناخته می‌شد. این رویکرد جدید بر ویژگی‌هایی از قبیل انتخاب، خودانگیختگی بیان و تعالی تأکید داشت و همچنین به لطف بال فلسفی‌اش، بر نغمه هستی‌گرایانه مرگ، حزن و

۱- بخش‌هایی از سه فصل پیش رو، از فصل «روان‌درمانی‌های هستی‌گرا- انسان‌مدار» نوشته کرک اشنايدر، ۲۰۰۳ در کتاب «روان‌درمانی‌های بنیادین» به ویراستاری آ. گورمن و س. مسر، (ویراست دوم، ص. ۱۸۱-۱۴۹)، نیویورک: انتشارات گیلفورد، برگزیده و/یا اقتباس شده است.

۲- Rollo May (۱۹۹۴-۱۹۰۹) روان‌شناس هستی‌گرای اهل آمریکا. نام می با روان‌شناسی انسان‌مدار و فلسفه هستی‌گرا عجین شده است. او همراه با ویکتور فرانکل، یکی از حامیان اصلی "روان‌درمانی هستی‌گرا" بود و می‌کوشید تا ساختار هستی انسان را با هدف درک واقعیت زیربنایی تمام موقعیت‌های بحرانی وی تحلیل کند -م.

محدودیت انسان اهمیت می‌داد (بورستون، ۲۰۰۳؛ می، ۱۹۵۸ الف). تأکیدات اخیر تا حدی بعد هستی‌گرایی را از سایر حوزه‌های متمایل به انسان‌مداری مانند رویکردهایی که راجرز^۱ (۱۹۵۱) و پرلز^۲ (۱۹۷۱) به وجود آورده‌اند از یک سو و عناصر جنبش فرافردی^۳ از سوی دیگر متمایز می‌سازد (می، ۱۹۸۱؛ مندلوویتز و اشنایدر، ۲۰۰۸). این نوآوری‌ها با تفصیل بیشتری مورد بررسی قرار خواهند گرفت. برای این بخش همین بس که امروزه، انسان‌مداری هستی‌گرا یک ترکیب به‌وضوح آمریکایی است که آهنگ‌های هستی‌گرایانه محدودیت انسان را با نغمه‌های انسان‌مداری موجود در توانایی وی ترکیب می‌کند. این ترکیب، جمعی متناقض از متضادهای مکمل هم را به وجود می‌آورد. در نتیجه درمان هستی‌گرا - انسان‌مدار سه طبقه از ارزش‌ها را شامل می‌شود: آزادی (شدن در چارچوب مسلمات مربوط به محدودیت انسان)، تأمل تجربی (دست و پنجه نرم کردن با چالش‌های مربوط به شدن انسان) و مسئولیت (عمل کردن مطابق با شدن انسان یا واکنش بر اساس آن). به بیان دیگر، درمان هستی‌گرا - انسان‌مدار معاصر بر این موارد تأکید دارد: (۱) ظرفیت "کامل" (یعنی شناختی - عاطفی - جنبشی) برای انتخاب چیزی که فرد در چارچوب محدودیت‌هایش خواهد شد؛ (۲) ظرفیت کامل تشخیص معنای هر یک از این انتخاب‌ها؛ و (۳) ظرفیت کامل برای عمل بر اساس انتخاب‌های انجام‌گرفته یا ابراز آنها.

درمان هستی‌گرا - انسان‌مدار، روشی را بر اساس این ارزش‌ها و نیز بر مبنای این مفروضه شکل داده که تغییرات بنیادین نه صرفاً از طریق برنامه‌ریزی مجدد عقلانی یا رفتاری، بلکه به واسطه آگاهی تجربی مجدد یا "ناب" حاصل می‌شود. برای نشان دادن این نکته، مثلاً مورد همیلتون را که در بخش‌های بعدی کتاب خواهیم دید در نظر بگیرید. او از مشکل ترس از ارتفاع رنج می‌برد. اگرچه همیلتون آموخت که چگونه از طریق تکنیک‌های

- ۱ - Carl Rogers: (۱۹۸۷-۱۹۰۲) یکی از روان‌شناسان تأثیرگذار آمریکایی و از بنیان‌گذاران رویکرد انسان‌مدار به روان‌شناسی. از راجرز غالباً به عنوان یکی از بنیان‌پژوهش در زمینه روان‌درمانی یاد می‌کنند.
- ۲ - Friedrich Perls: (۱۹۷۰-۱۹۸۳) روان‌پزشک و روان‌درمانگر شهیر آلمانی. پرلز "گشتالت درمانی" را در دهه ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ به همراه همسرش لورا پرلز ابداع کرد. رویکرد وی به روان‌درمانی با روان‌شناسی گشتالت مرتبط است اما با آن یکی نیست و نیز، با روان‌درمانی نظری گشتالت (gestalt theoretical psychotherapy) تفاوت دارد. تأکید عمده فرایند گشتالت‌درمانی بر افزایش آگاهی از احساس، ادراک، احساسات جسمانی، هیجان و رفتار در لحظه اکنون متمرکز است م.
- ۳ - transpersonal: این واژه اغلب برای اشاره به مقوله‌های روانشناختی‌ای به کار می‌رود که از ویژگی‌های عادی کارکرد من (ego) فراتر می‌روند. تجارب فرافردی را می‌توان به عنوان تجاربی تعریف کرد که در آنها، حس هویت یا خود به ماورای فرد توسعه می‌یابد تا جنبه‌های وسیع‌تر انسان، زندگی، روان یا کیهان را در برگیرد. این واژه به میزان زیادی با کارهای آبراهام مازلو (Abraham Maslow) و برداشت وی از تجربه اوج (peak experience) مرتبط است و نخستین بار توسط جنبش ظرفیت انسان در دهه ۱۹۶۰ اتخاذ شد م.

شرطی سازی ترسش را سرکوب کند، اما تا زمانی که نتوانست کاملاً و به طور تجربی از ترسش آگاه شود، یاد نگرفت که آن را حل و فصل کرده و دگرگونش سازد. بنابر این نکته کلیدی در رویکرد هستی‌گرا- انسان‌مدار، تأکید بر مواجهه همه‌جانبه است. از نظر ما چنین رویکردی بسیار مهم است به ویژه هنگامی که مراجعین چیزی را در خود شکل می‌دهند که ما آن را قصدمندی یا توانایی ادعای مالکیت (مجدد) بر زندگی خود می‌نامیم.

خاستگاه

گرچه انسان‌مداری هستی‌گرا ریشه در منابع سقراطی، رنسانس، مکتب رمانتیک و حتی آسیایی دارد (ماس، ۲۰۰۱؛ اشنایدر، ۱۹۹۸ الف؛ تیلور، ۱۹۹۹)، اما فلسفه هستی‌گرا به معنای دقیق کلمه، تا نیمه دوم قرن نوزدهم صورت‌بندی نشد. با ظهور کتاب مفهوم وحشت از سورن کی‌یرکگور^۱ (۱۸۴۴، ۱۹۴۴)، دوران نوینی پدیدار گشت که در آن آزادی، تأمل تجربی و مسئولیت، به طور فزاینده‌ای یک نقش فلسفی و درمانی کلیدی ایفا کردند. به اعتقاد کی‌یرکگور، آزادی از بحران حاصل می‌شود و بحران از حبس [و جمود] عقلانی، هیجانی یا جسمانی. در عصر کی‌یرکگور، این حبس خود را اغلب به شکل تبعیت مکانیکی از کلیسای کاتولیک یا عینیت دادن به گرایش‌های علمی نشان می‌داد اما می‌توانست هر نوع تجربه محدودکننده دیگری نیز باشد. کی‌یرکگور این تجارب محدودکننده را نکاتی خواند که "بیم" یا اضطراب به ما "می‌آموزد":

هر آن‌کس که تحت تعلیم اضطراب است، از احتمال نیز چیزی می‌آموزد و تنها کسی به فراخور بی‌کرانی‌اش می‌آموزد که از احتمال تعلیم می‌بیند. لذا احتمال مهم‌ترین مقوله‌هاست ... معمولاً گمان می‌کنند که احتمال تنها شادی، نیک‌بختی و مانند آن را شامل می‌شود، اما این‌گونه نیست. نه؛ در احتمال تمامی چیزها به یک اندازه امکان شدن دارند و هرکس که به درستی تحت تعلیم احتمال قرار گرفته باشد، وحشت و نیز در کنار آن لذت را دریافته است. از این رو ... کسی که از مکتب احتمال فارغ‌التحصیل می‌شود،

۱ - Soren Kierkegaard (۱۸۵۵-۱۸۱۳) فیلسوف، عالم الهیات و منتقد فرهنگی اهل دانمارک که تأثیر بسزایی بر هستی‌گرایی و الهیات فرقه پروتستان در قرن بیستم گذاشت. او نهادهای ادبی، فلسفی و کلیسایی زمان خودش را به خاطر ترسیم چهره‌ای نادرست از والاترین تکلیف انسان (یعنی از نظر اخلاقی و مذهبی انسان شدن) مورد تاخت و تاز قرار داد -م.

بهرتر از کودکی که حروف الفبا را بلد است می‌داند که وی مطلقاً نمی‌تواند چیزی از زندگی طلب کند و اینکه وحشت، فنا و نابودی در کمین هر انسانی نشسته است ... (ص. ۱۵۶).

اگر کی‌یرکگور این‌گونه پیچیده و معماگونه نبود، دیگر تفاوتی با دیگران نمی‌داشت. در یکی از تندترین موضع‌گیری‌هایی که تا به حال در برابر عینیت‌گرایی اجتماعی و زندگی تعصب‌آمیز انجام گرفته است، کی‌یرکگور دگرگونی کامل ارزش‌ها را امری ضروری دانست. وی اظهار داشت که ما باید از یک زندگی ماشینی یا عینی به سمت یک زندگی متمرکز بر ذهن و تکاپو برای یافتن حقیقت ذهن تغییر جهت دهیم. او به طور مبسوط شرح داد که تنها از طریق مواجهه و دست و پنجه نرم کردن با خودهایمان است که هشیاری می‌تواند گسترش یابد، ژرف‌تر شود و درصدد دستیابی به ظرفیت سرشارش برآید.

فردریک نیچه^۱ (۱۹۰۰-۱۸۴۴) که تقریباً هم‌زمان با کی‌یرکگور قلم‌فرسایی می‌کرد اما با سبکی پرشورتر، منشأ تضعیف فرهنگ مرسوم را در چیرگی زندگی Apollonian (یا عاقلانه و خطی) بر زندگی Dionysian (یا غیرعاقلانه و خودانگیخته) می‌دید. گرچه این مسائل در زمان نیچه، همانند روزگار یونانیان باستان که این واژگان را ابداع کردند محل اختلاف بود، ولی وی عصری را پیش‌بینی می‌کرد که در آن فن‌سالاری خردمندانانه همه‌چیز پیش رویش را تحت الشعاع قرار داده و هم‌سطح خواهد کرد. به منظور اصلاح این شرایط و بازگرداندن روحیه Dionysian، نیچه (۱۸۸۹/۱۹۸۲) آشتی Dionysian با Apollonian را امری ضروری می‌دانست. به نظر وی این آشتی نه تنها "موهبت و گستره کامل طبیعی بودن" را در اختیار انسان‌ها قرار می‌دهد، بلکه ظرفیت "فرهینختگی عمیق و بالا" و "خویش‌داری" را نیز موجب می‌شود" (ص. ۵۵۴).

۱- Friedrich Nietzsche (۱۸۴۴-۱۹۰۰): عالم، فیلسوف و منتقد فرهنگی اهل آلمان که به یکی از پرنفوذترین اندیشمندان نوین بدل گشت. تلاش‌های وی برای آشکار ساختن ماهیت انگیزه‌های زیربنایی دین، اخلاق و فلسفه سنتی غرب، تأثیری بس عمیق در نسل خداشناسان، فلاسفه، روان‌شناسان، شاعران، رمان‌نویسان و نمایشنامه‌نویسان بعد از خود داشته است. از کتاب‌های او می‌توان به "چنین گفت زرتشت" (thus spoke Zarathustra)، "دجال" (antichrist)، "انسانی، زیادی انسانی" (human, all too human) و "فراسوی نیک و بد" (beyond good and evil) اشاره کرد -م.

۲- apollonian: وابسته به آپولو (Apollo) خدای خورشید، درمان، شعر، موسیقی و پیشگویی در اساطیر یونان و روم. فردریک نیچه این واژه را در کتاب "زایش تراژدی" (the birth of tragedy) به عنوان یکی از دو گرایش یا عنصر متضاد در تراژدی‌های یونانی توصیف کرد. به نظر وی ویژگی‌های apollonian خرد، فرهنگ، هماهنگی و خویش‌داری است -م.

۳- dionysian: وابسته به دیونیزوس (Dionysus) خدای شراب و باروری در اساطیر یونان و گرایش دیگر در تراژدی‌های یونانی با خصوصیات چون شور و شهوت، شوریدگی و میگساری. به نظر نیچه تراژدی‌های یونان حاصل پیوند عناصر dionysian و apollonian است -م.

انقلاب بعدی در روان‌شناسی و فلسفه هستی‌گرا- انسان‌مدار، با پیدایش رفتارگرایی و روان‌تحلیل‌گری در اوایل قرن بیستم به وقوع پیوست. در حالی‌که رفتارگرایی با جانب‌داری افرادی مانند جان واتسون^۱ بر جنبه‌های ماشینی و آشکار کارکرد انسان تأکید داشت، روان‌تحلیل‌گری با سردمداری فروید^۲ و پیروانش، از جبرگرایی درون‌روانی ناآشکار پشتیبانی می‌کرد. انسان‌مداران هستی‌گرا معتقد بودند که در هیچ یک از این مکاتب، روان انسان از نظر وسعت تابناک و اسرارآمیزش و نیز عریانی رهایی‌بخش و در عین حال آسیب‌پذیرش روشن نشده است و از این رو به مخالفت با این دو برخاستند. در میان این مخالفت‌ها، تأملات پردامنه‌ای از ویلیام جیمز^۳ (۱۹۰۲/۱۹۳۶) در مورد معنویت، اُتو رنک^۴ (۱۹۳۶) در مورد ترس از زندگی و ترس از مرگ، ک. گ. یونگ^۵ (۱۹۶۶) در مورد اسطوره‌شناسی، و هنری ماری^۶ (ماری و همکاران، ۱۹۳۸) در مورد خلاقیت وجود داشت. اما درحالی‌که این گروه به طور غیرمستقیم از فلسفه هستی‌گرا- انسان‌مدار الهام گرفتند، گروه دیگر که بیشتر از فرویدی‌های پیشین بودند به طور مستقیم از دودمان هستی‌گرا- انسان‌مدار بهره بردند. برای مثال لودویگ بینزوانگر^۷ (۱۹۵۸)

- ۱- John Watson (1878-1958): روان‌شناس آمریکایی که رفتارگرایی را صورت‌بندی کرد و اشاعه داد. به نظر وی این رویکرد منحصر به مطالعه عینی و آزمایشی ارتباط بین وقایع محیطی و رفتار انسان است. رفتارگرایی واتسونی رویکرد روان‌شناختی غالب در خلال دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ در ایالات متحده بود. م.
- ۲- Sigmund Freud (1856-1939): عصب‌روان‌شناس اتریشی، بنیانگذار مکتب روان‌تحلیل‌گری و یکی از شاخص‌ترین اندیشمندان قرن بیستم. م.
- ۳- William James (1842-1910): فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی و رهبر جنبش فلسفی عمل‌گرایی (pragmatism) و جنبش روان‌شناختی کارکردگرایی (functionalism) م.
- ۴- Otto Rank (1884-1939): روان‌شناس اتریشی که نظریه روان‌تحلیل‌گری را به مطالعه افسانه، اسطوره، هنر و خلاقیت توسعه داد و گفت که مبنای نوروز اضطراب، یک ضربه روان‌شناختی است که در خلال تولد روی می‌دهد. م.
- ۵- Carl Gustav Jung (1875-1961): روان‌شناس و روان‌پزشک سوئیسی که مکتب روان‌شناسی تحلیلی (analytic psychology) که از برخی جهات، پاسخی به مکتب روان‌تحلیل‌گری فروید بود را بنیاد نهاد. یونگ مفاهیم شخصیت برون‌گرا و درون‌گرا، کهن‌الگوها، و ناهشیار جمعی را پیشنهاد کرد و پروراند. آثار او نفوذ بسیاری در روان‌پزشکی و مطالعه مذهب، ادبیات و حوزه‌های مرتبط داشته است. م.
- ۶- Henry Murray (1893-1988): روان‌شناس آمریکایی که نظریه‌ای از شخصیت را بر اساس نیازهای مادرزادی انسان و ارتباط وی با محیط فیزیکی و اجتماعی‌اش تدوین کرد. م.
- ۷- Ludwig Binswanger (1881-1966): روان‌پزشک و نویسنده سوئیسی که اصول پدیدارشناسی هستی‌گرا، به ویژه آن نوعی که مارتین هایدگر ترسیم کرده بود را در روان‌درمانی به کار برد. او با تشخیص ناهنجاری‌های روانی خاص (مانند تثبیت سرخوشی، غرابت و اطوار قالبی) که در اثر خودانگاره تحریف‌شده بیمار و ارتباط ناکافی‌اش با جهان خارج حاصل می‌شود، نوعی از روان‌تحلیل‌گری را به وجود آورد تا هشیاری خود (self) بیمار را به عنوان یک فرد کامل، موجودی منحصربه‌فرد در جهان عینی و مرتبط با آن تثبیت کند. م.

و مدارد باس^۱ (۱۹۶۳)، کاربست‌های روان‌پزشکی خود را بر فلسفه هستی‌گرایانه و پدیدارشناختی مارتین هایدگر^۲ (۱۹۶۲) و ادموند هوسرل^۳ (۱۹۶۲/۱۹۱۳) پایه‌ریزی کردند. هایدگر با بسط تأکید کی‌یرگگور بر مفهوم ذهن، نوعی فلسفه "بودن" را به وجود آورد. منظور هایدگر از بودن، نه فردگرایی خودمحصورکننده و نه واقع‌گرایی جبرگرایانه، بلکه آمیزه‌ای "تجربه‌شده" از این دو بود که خودش آن را "بودن در جهان" می‌نامید. هایدگر با مفهوم بودن در جهان، سعی داشت نشان دهد که سنت غربی ما برای جداسازی درون از برون، یا ذهن از عین گمراه‌کننده است و از نقطه‌نظر تجربه، روشی واضح برای تفکیک بین این دو وجود ندارد. جان کلام اینکه به نظر هایدگر، ما هم خودهای ذهنی مستقل و هم خودهایی در ارتباط با جهان خارج هستیم. هایدگر برای تدوین این تز، از اسلوب و رویه پدیدارشناسی که ریشه در کارهای استادش ادموند هوسرل داشت سود جست. هوسرل معتقد بود که رسالت اصلی پدیدارشناسی، درک تجربه انسان در واقعیت پویایش است؛ به عبارت دیگر در بافت کامل ذهنی و میان‌ذهنی^۴ وی (همچنین چرچیل و ورتز، ۲۰۰۱؛ جیورجی، ۱۹۷۰ را ببینید).

تا دهه ۱۹۶۰، روان‌درمانی هستی‌گرا - انسان‌مدار تحت لوای جنبش فراگیرش یعنی روان‌شناسی انسان‌مدار، به یک رویکرد بالیده و مشخص تبدیل شد، اما با این حال هنوز رویکردی متغیر و متنوع بود. اگرچه اغلب متخصصین هستی‌گرا - انسان‌مدار بر آزادی، تأمل تجربی و مسئولیت تأکید داشتند، اما این تأیید با درجه شدت‌های متفاوتی همراه بود. برای مثال در دورانی مانند دوران بعد از جنگ و در خلال شکوفایی جنبش ظرفیت انسان در دهه ۱۹۶۰، با نادیده گرفته شدن مسئولیت، آزادی هستی‌گرایانه مورد تأکید

۱ - Medard Boss: (۱۹۹۰-۱۹۰۳) روان‌پزشک و روان‌تحلیل‌گر سوئیسی که شکلی از روان‌درمانی به نام Daseinsanalysis را به وجود آورد. در این روش او شیوه درمان روان‌تحلیل‌گری را با فلسفه هستی‌گرا - پدیدارشناختی دوست و مرشدش مارتین هایدگر درهم آمیخت - م.

۲ - Martin Heidegger: (۱۹۷۶-۱۸۸۹) فیلسوف آلمانی که از مبالغین اصلی هستی‌گرایی قلمداد می‌شود. کار پیشگامانه وی در زمینه هستی‌شناسی (ontology) و متافیزیک مسیر حرکت فلسفه اروپای قرن بیستم را تعیین کرد و تأثیر شگرفی بر تقریباً تمامی رشته‌های علوم انسانی از جمله نقد ادبی، هرمنوتیک، روان‌شناسی و الهیات گذاشت - م.

۳ - Edmund Husserl: (۱۹۳۸-۱۸۵۹) فیلسوف آلمانی و بنیانگذار مکتب پدیدارشناسی (phenomenology). این مکتب با نشان دادن خاستگاه تمامی سیستم‌های فلسفی و علمی و تحولات نظری در علایق و ساختارهای زندگی تجربی، نمایانگر تلاشی است به منظور حل اختلافات بین تجربی‌نگری (که بر مشاهده تأکید می‌کند) و خردگرایی (که بر عقل و نظریه پا می‌فشارد) - م.

۴ - intersubjective: حضور در میان ذهن‌های هشیار - م.

قرار گرفت (برای مثال می ۱۹۶۹، ۱۹۸۱؛ مرلو- پونتی، ۱۹۶۲؛ یالوم، ۱۹۸۰ را ببینید) یا در دوران دیگری به قیمت آزادی، بر مسئولیت تأکید شد (رووان، ۲۰۰۱) یا به نفع تأمل تجربی، مسئولیت مورد غفلت قرار گرفت (اسپینلی، ۲۰۰۱).

با پیدایش کتاب "هستی" به ویراستاری رولو می که روان‌شناسی هستی‌گرا را به آمریکا "صادر کرد"، اوضاع بغرنج‌تر از قبل شد و خطوط کلی فلسفه کاربردی هستی‌گرا-انسان‌مدار به دو مکتب مجزا از هم فرو پاشید: یکی بر سنت فرهنگی اروپایی تأکید داشت و دیگری بر تأثیرات تاریخی ایالات متحده. در حالی که دسته نخست یعنی مکتب "هستی‌گرا-تحلیلی" دست به کار ایجاد سبک کلامی نسبتاً کنترل‌شده‌ای شد، دسته دوم یعنی "مکتب هستی‌گرا-انسان‌مدار" سبک تجربی نسبتاً گسترده‌ای را شکل داد. برای مثال یک متخصص هستی‌گرا-تحلیلی ممکن است درباره داستان خوشبینانه یک مراجع اظهار نظر کند (و بر این اساس "کاملاً با" قصد و منظور آشکار مراجع همراه شود)، در حالی که یک متخصص هستی‌گرا-انسان‌مدار احتمال دارد مخاطره حساب‌شده‌ای را به جان خریده و از مراجع بخواهد تا توجه داشته باشد که به هنگام گفتن داستانش، چگونه به جلو خم شده و قوز می‌کند (و بدین ترتیب قصد و منظور آشکار مراجع را شرح و بسط دهد). این سبک‌ها و مناقشات خاصی که این دو مکتب به راه انداخته‌اند، هنوز هم ادامه دارد (برای جزئیات بیشتر بورستون، ۲۰۰۳؛ کوپر، ۲۰۰۳؛ و اشنایدر، بوگنتال و پیرسون، ۲۰۰۱ را ببینید).

رویکرد معاصر: سیر تا زمان حال

متخصصین امروزی هستی‌گرا-انسان‌مدار با وجود این مناقشات و شاید در پرتو آنها، مزیتی نسبت به پیشینیان خود دارند: بازاندیشی. بسیاری از درمانگران معاصر هستی‌گرا-انسان‌مدار با استفاده از این بازاندیشی، مراقب فرمول‌بندی‌های یک‌جانبه‌اند؛ خواه این درمانگران از دسته درمانگران هستی‌گرا-انسان‌مدار باشند و خواه جزو آنهاپی که به طور سنتی از متخصصین هستی‌گرا-انسان‌مدار متفاوت‌اند. از این گذشته، متخصصین معاصر

۱- Maurice Merleau-Ponty (۱۹۶۱-۱۹۰۸) فیلسوف، ادیب و مبلغ پیشگام مکتب پدیدارشناسی در فرانسه. او به شدت از کارل مارکس، ادموند هوسرل و مارتین هایدگر تأثیر پذیرفته بود و با ژان پل سارتر و سیمون دوبووار روابط بسیار نزدیکی داشت، طوری که سارتر بعدها گفت که مرلو-پونتی وی را به سمت مارکسیسم سوق داده است. م.

هستی‌گرا - انسان‌مدار معمولاً برای برداشتی کثرت‌گرایانه از ماهیت انسان، یکپارچگی روان‌درمانی و مکمل یکدیگربودن رویکردهای درمانی ارزش قائل‌اند. آنها معمولاً جنبه‌های درون‌روانی درمان را با جنبه‌های میان‌ذهنی؛ پیامدهای اجتماعی و فرهنگی را با دگرگونی فردی؛ و مبانی عقلانی و فلسفی کاربست درمان را با مبانی هیجانی و معنوی هم‌تراز می‌انگارند. از این گذشته، متخصصین امروزی هستی‌گرا - انسان‌مدار از مداخلات برنامه‌ریزی‌شده و حتی زیستی، مادامی‌که بجا باشند ابایی ندارند (اشنایدر، ۱۹۹۵، ۲۰۰۸).

اگرچه حوزه درمان هستی‌گرا - انسان‌مدار به طور سنتی بسیاری از زنان متخصص را در خود جای نداده، اما این وضع در حال تغییر است. در حال حاضر درمان هستی‌گرا - انسان‌مدار پذیرای طیفی از زنان متخصص است که کانون فعالیت و وضعیت این درمان را تحت تأثیر قرار داده‌اند (براون، ۲۰۰۸؛ کوماس - دیاز، ۲۰۰۸؛ فوشا، ۲۰۰۸؛ کراگ، ۲۰۰۹؛ مونهیت، ۲۰۰۸؛ سرلین، ۲۰۰۸؛ استرلینگ، ۲۰۰۱). تا این اواخر زنان معدودی را می‌دیدیم که درباره درمان هستی‌گرا - انسان‌مدار تفسیری ارائه دهند (به استثنای پیشگام این کار یعنی شارلوت بولر). پیدایش این گروه غنی متشکل از سخن‌گویان زن، با ایجاد یک چشم‌انداز ذاتاً زنانه که نقطه‌مقابل موضعی است که تا پیش از این تقریباً در انحصار مردان بود، به خودی خود یک گام اصلاحی بوده است. این وسعت نظر همراه با گروه متنوع‌تری از متخصصین، جایگاه مراجع را در درمان هستی‌گرا - انسان‌مدار گسترده‌تر کرده است. کاربست هستی‌گرا - انسان‌مدار کمتر از قبل، به دامنه محدود نیاکان روان‌تحلیل‌گرش یا به نخبگان طبقه [اجتماعی و فرهنگی] بالاتر منحصر می‌شود. این درمان دارد به دنیایی که اکثریت‌مان در آن ساکنیم سرایت می‌کند (آهارا، ۲۰۰۱؛ پیرسون و شارپ، ۲۰۰۱). به عبارت دیگر، نگرش هستی‌گرایانه - انسان‌مدارانه را می‌توان در بسیاری از موقعیت‌های کاربردی ملاحظه کرد از جمله مشاوره اعتیاد (بالینجر، ماتانو و آماتسی، ۲۰۰۸)، درمان معلولین جنگی (دکر، ۲۰۰۷)، درمان گروه‌های اقلیت (آلساپ، ۲۰۰۸؛ رایس، ۲۰۰۸؛ وُترس و اپ، ۲۰۰۱). مشاوره با همجنس‌خواهان (براون، ۲۰۰۸؛ مونهیت، ۲۰۰۸)، درمان مراجعین روان‌پریش (دورمن، ۲۰۰۸؛ موشر، ۲۰۰۱؛ تامپسون،

۱ - Charlotte Buhler (۱۹۷۴-۱۸۹۳) خیر مدرسه‌ساز و روان‌شناس رشدی اهل آلمان که در قرن بیستم شهرتی بین‌المللی برای خود دست و پا کرد. روان‌شناسی انسان‌مدارانه او، بر یکپارچگی و تحقق یک "خود هسته‌ای" (core self) متمرکز بود و نظریه‌هایش بر نقش اهداف زندگی فرد در سلامت روان تأکید داشتند. م.

۱۹۹۵)، تمرین‌های رهایی‌بخش با گروه‌ها (ای. بوگنتال، ۲۰۰۸؛ لرنر، ۲۰۰۰؛ لیونز، ۲۰۰۱؛ مونتوری و پورسر، ۲۰۰۱؛ آهارا، ۲۰۰۱)، مداخلات شناختی- رفتاری با مراجعین اضطرابی و مبتلا به هراس (باتینگ و هایز، ۲۰۰۸؛ وولفه، ۲۰۰۸)، مداخلات روان‌پویشی برای مراجعینی که آشفتگی‌های معنوی و مذهبی دارند (هافمن، ۲۰۰۸)، و مداخلات عصب‌زیست‌شناختی و تجربی برای کسانی که از اختلال دلبستگی رنج می‌برند (فوشا، ۲۰۰۸).

با این حال متخصصین هستی‌گرا- انسان‌مدار معاصر با وجود در اختیار داشتن این شکل گسترده از روان‌درمانی، هنوز یک ارزش بنیادین را با اسلاف خود در اشتراک دارند: فرایند جستجوی شخصی یا درونی که هسته اصلی کاربست عمیق [روان‌درمانی] است. منظور ما از "کاربست عمیق" آن نوع کاربستی است که فشرده، اکتشافی و مجسم باشد و مقدمات چهار موضع یا شرط اساسی را فراهم آورد. این مواضع که در فصل بعد بسط داده شده‌اند بدین شرح‌اند: (۱) ایجاد حضور درمانی، (۲) فعال‌سازی حضور از طریق کشمکش، (۳) کار بر روی مقاومت (یا محافظ‌ها)، و (۴) ادغام معنا و حیرت. (برای مطالعه منابع دیگری درباره میراث فلسفی هستی‌گرا- انسان‌مدار برت، ۱۹۵۸؛ بکر، ۲، ۱۹۷۳؛ بوبر، ۳، ۱۹۷۳/۱۹۷۰؛ کامو، ۱۹۵۵؛ دوبوآر، ۱۹۴۸؛ فریدمن، ۱۹۹۱الف؛

۱- William Barrett (۱۹۹۲-۱۹۱۳) استاد فلسفه در دانشگاه نیویورک و نویسنده کتاب "انسان بی‌منطق: غوری در فلسفه هستی‌گرا" (irrational man: a study in existential philosophy)؛ کتابی تأثیرگذار که مکتب هستی‌گرایی را به دنیای انگلیسی‌زبان معرفی کرد. م.

۲- Ernest Becker (۱۹۷۴-۱۹۲۴) انسان‌شناس فرهنگی، متفکر و نویسنده علمی میان‌رشته‌ای اهل آمریکا. او را بیشتر به خاطر دریافت جایزه پولیتزر در سال ۱۹۷۴ برای کتاب "انکار مرگ" (the denial of death) می‌شناسند. م.

۳- Martin Buber (۱۹۶۵-۱۸۷۸) فیلسوف اتریشی که بیشتر به خاطر فلسفه دیالوگش (philosophy of dialogue) شناخته می‌شود؛ شکلی از هستی‌گرایی که بر تمایز بین رابطه من- تو (I- Thou) و رابطه من- آن (I- It) تأکید دارد. م.

۴- Albert Camus (۱۹۶۰-۱۹۱۳) نویسنده، روزنامه‌نگار، و فیلسوف فرانسوی. دیدگاه‌های او در پیدایش فلسفه موسوم به عبث‌گرایی (absurdism) نقش داشت. با وجود اینکه کامو یکی از متفکران مکتب هستی‌گرایی شناخته می‌شود، اما او همواره این عنوان خاص را رد می‌کرد. در مصاحبه‌ای در سال ۱۹۴۵ کامو هرگونه ارتباط ایدئولوژیکی با این مکتب را رد می‌کند و می‌گوید: "نه، من هستی‌گرا نیستم. سارتر و من همواره از اینکه اسم‌مان در کنار یکدیگر می‌آید متعجب می‌شویم." او در سال ۱۹۵۷ برنده جایزه نوبل ادبیات شد. م.

۵- Simone de Beauvoir (۱۹۸۶-۱۹۰۸) نویسنده، روشنفکر، فیلسوف هستی‌گرا، فعال سیاسی، طرفدار حقوق زنان و نظریه‌پرداز اجتماعی اهل فرانسه. اگرچه بوآر خودش را یک فیلسوف به حساب نمی‌آورد، اما تأثیری چشم‌گیر بر هستی‌گرایی فمینیستی و نظریه فمینیستی داشت. معروف‌ترین اثر وی "جنس دوم" (the second sex) نام دارد که به تفصیل، به تجزیه و تحلیل ستمی می‌پردازد که در طول تاریخ بر جنس زن رفته است. سیمون دوبوآر را نام‌دارترین زن روشنفکر قرن بیستم دانسته‌اند. م.

مارسل^۱، ۱۹۵۶؛ سارتر^۲، ۱۹۵۶؛ و تیلیش^۳، ۱۹۵۲ را ببینید. برای مطالعه منابع دیگری در زمینه میراث روان‌شناختی انسان‌مداری هستی‌گرا بوگنتال، ۱۹۶۵؛ فرانکل^۴، ۱۹۶۳؛ می، ۱۹۸۳؛ موستاکاس^۵، ۱۹۷۲؛ راجرز، ۱۹۵۱؛ اشنایدر و می، ۱۹۹۵؛ ویلیس، ۱۹۵۸؛ و یالوم، ۱۹۸۰ را ببینید.

- ۱- Gabriel Marcel (۱۸۸۹-۱۹۷۳) فیلسوف فرانسوی، پیشگام هستی‌گرایی مسیحی (christian existentialism) و نویسنده تقریباً ۳۰ نمایشنامه. تمرکز او بر کشمکش انسان مدرن در یک جامعه تکنولوژیک در حال انسانیت‌زدایی بود. او ترجیح می‌داد که از اصطلاح «فلسفه هستی» (philosophy of existence) برای اشاره به تفکراتش استفاده کند. یکی از معروف‌ترین آثار وی، کتاب دو جلدی "معمای بودن" (the mystery of being) است - م.
- ۲- Jean- Paul Sartre (۱۹۰۵-۱۹۸۰) فیلسوف هستی‌گرا، نمایشنامه‌نویس، رمان‌نویس، فیلمنامه‌نویس، فعال سیاسی، زندگینامه‌نویس، و منتقد ادبی اهل فرانسه. او یکی از چهره‌های اصلی فلسفه هستی‌گرایی و یکی از شخصیت‌های پیشرو در فلسفه فرانسه قرن بیستم و مارکسیسم به شمار می‌آید. او در سال ۱۹۶۴ برنده جایزه نوبل ادبیات شد اما آن را نپذیرفت. آثار سارتر بر جامعه‌شناسی، نظریه نقدگرا (critical theory)، نظریه پسااستعماری (post- colonial theory) و مطالعات ادبی تأثیرگذار بوده است - م.
- ۳- Paul Tillich (۱۸۸۶-۱۹۶۵) عالم الهیات و فیلسوف آلمانی تبار آمریکایی که مباحث خدا و ایمان را روشن ساخت و حوزه‌های مسیحیت سنتی و فرهنگ مدرن را به یکدیگر پیوند داد. کتاب سه جلدی "الهیات سیستماتیک" (systematic theology)، اوج کار وی در بررسی موشکافانه ایمان محسوب می‌شود - م.
- ۴- Viktor Frankl (۱۹۰۵-۱۹۹۷) عصب‌شناس و روان‌پزشک اتریشی و یکی از بازماندگان هولوکاست. فرانکل بنیانگذار معنادرمانی (logotherapy) است که یکی از شکل‌های تحلیل هستی‌گرا می‌باشد. پرفروش‌ترین کتاب فرانکل "انسان در جستجوی معنا" (man's search for meaning) نام دارد که شرح تجارب او به عنوان یک زندانی در اردوگاه کار اجباری است. این تجارب باعث شد تا او به اهمیت دستیابی به معنا در تمامی اقسام وجود، حتی نکبت‌بارترین آنها پی ببرد و لذا دلیلی برای ادامه زندگی بیابد - م.
- ۵- Clark Moustakas (۲۰۱۲-۱۹۲۳) روان‌شناس آمریکایی و یکی از متخصصین پیشگام در زمینه روان‌شناسی انسان‌مدار و بالینی. او در تأسیس انجمن روان‌شناسی انسان‌مدار و مجله روان‌شناسی انسان‌مدار نقش مؤثری داشت - م.