

مشاوره و روان‌درمانی وجودی در عمل

تألیف

امی‌ون دورزن

ترجمه

دکتر احمد رضا کیانی

عضو هیأت علمی دانشگاه محقق اردبیلی

یاسمن جمشیدیان



<p>سرشناسه: ون دورزن، امی، ۱۹۵۱-م. Van Deurzen, Emmy عنوان و نام پدیدآور: مشاوره و روان‌درمانی وجودی در عمل مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۴. مشخصات ظاهری: ۳۵۲ ص،، وزیری شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۴۱۳-۰ عنوان اصلی: Existential Counselling & Psychotherapy in Practice Third Edition یادداشت: کتابنامه: ۳۴۸-۳۴۶؛ همچنین به صورت زیرنویس شناسه افزوده: کیانی، احمدرضا، ۱۳۶۴- شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۱۳۱۴۸</p>	<p>امی ون دورزن مشاوره و روان‌درمانی وجودی در عمل ترجمه: دکتر احمدرضا کیانی، یاسمن جمشیدیان فروست: ۷۳۵ ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند صفحه‌آرا: فاطمه نویدی مدیر هنری: احسان ارجمند سرپرست تولید: پروین عبدی ناظر چاپ: سعید خانکشلو چاپ: سامان، صحافی: روشنگر چاپ اول، بهمن ۱۳۹۴، ۱۱۰۰ نسخه شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۴۱۳-۰ این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس 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</p>
---	--

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 ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۲۳۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ 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

۵ سخن مترجم
۱۱ پیشگفتار مؤلف
۱۵ مقدمه: خاستگاه‌های درمان وجودی
۱۵ سقراط: پیشگام
۱۸ از فیلسوفان آتنی و رومی تا فلسفه وجودی
۱۹ فیلسوفان آزادی: کی‌یرکگور و نیچه
۲۲ هایدگر و پدیدارشناسی وجودی
۲۴ سارتر و وجودگراها
۲۶ بازکشف درمان وجودی
۲۷ احیاء درمان وجودی
۳۳ ۱ هدف و چارچوب
۳۳ پیش‌فرض‌های بنیادی
۵۶ هدف روان‌درمانی و مشاوره وجودی
۶۶ نگرش متخصص وجودی
۷۵ خلاصه فصل
۷۹ ۲ برقراری تماس
۷۹ نقطه آغاز: اضطراب
۹۲ به سمت زیستن اصیل
۱۰۳ یافتن ضوابط
۱۱۷ خلاصه فصل
۱۲۱ ۳ روشن‌سازی جهان‌بینی شخصی
۱۲۱ جهان فیزیکی
۱۳۲ جهان اجتماعی
۱۴۴ جهان شخصی
۱۵۷ جهان معنوی
۱۶۵ خلاصه فصل
۱۶۹ ۴ ارزیابی

۱۶۹	تعریف پیش فرض ها
۱۸۷	تعیین ارزش ها
۲۰۲	کشف استعدادها
۲۱۴	خلاصه فصل
۲۱۷	۵ اکتشافات خلاقانه
۲۱۷	فهم هیجانانگیز
۲۳۵	کشف معنا
۲۵۰	کار با رؤیاها
۲۶۵	بازی با تصویرسازی
۲۷۸	خلاصه فصل
۲۸۳	۶ آشتی کردن با زندگی
۲۸۳	روبرو شدن با جهان به تنهایی
۲۹۶	عمل و تعهد
۳۰۹	تبادل و رابطه
۳۴۱	خلاصه فصل
۳۴۵	نتیجه گیری
۳۴۹	منابع

سخن مترجم

مرگ همواره در دیگری است نه در من، مرگ سرکوب می‌شود. با مرگ دیگری، زنده بودن خودم را حس می‌کنم. اما دیگری نیز است که مرگ مرا ببیند و زنده بودن خود را حس می‌کند. اگر دیگری مهم باشد در برابر مرگ او مقاومت می‌کنیم، تا انکارش کنیم، تا زمان آن را برای من اثبات کند. اما در برابر مرگ خود چاره‌ای جز پذیرش ندارم. رنج واژه‌ایست که همیشه آدمی با خود یدک می‌کشد و زندگی را با رنج گریستن آغاز می‌کند. آدمی همیشه دوست دارد به گذشته برگردد، پاک‌کنی دستش بگیرد که با آن تمام غلط‌هایش را پاک کند، اما افسوس زندگی معلم بسیار سختگیری است و هرگز به شاگردانش اجازه پاک کردن نمی‌دهد. اما شجاعت بودن ما را شاگرد معناساز زندگی در رنج می‌سازد. فروید در اواخر عمر خود نوشت: «آیا بهتر نیست که در واقعیت و اندیشه‌هایمان، جایگاهی را به مرگ بدهیم که شایسته آن است و اهمیت نگرش ناخودآگاه به مرگ را که تاکنون چنین با جدیت سرکوب کرده‌ایم، کمی بارزتر کنیم» (فروید، ترجمه پاینده، ۱۳۸۸). همانگونه که یالوم نماینده معاصر درمان وجودی می‌گوید: مرگ مهمان ناخوانده روان‌درمانی است.

به قول مولانا:

آنچه حق است اقرب از حبل‌الورید
تو فکندی تیر فکرت را بعید
ای کمان و تیرها برساخته
صید نزدیک و تو دور انداخته

(۲۳۵۳/۶-۲۳۵۴).

با شنیدن این عبارات و واژه‌هایی همانند رنج، معنا، آزادی و مرگ و پوچی و در قالبی کلی داده‌های هستی در ذهن ما، مکتب وجودی نقش می‌بندد که شامل روان‌درمانگرانی بود که به تابعیت از فلسفه وجودی برای نخستین‌بار به کاربرد این داده‌ها برای درمان پریشانی‌های روانی پرداختند. نیچه در دهه ۱۹۶۰ پیش از ظهور روان‌کاوی می‌گوید: شفا یافتگان صرفاً نوعی از تباهی‌شدگان هستند و آنچه را نیز درمان تباهی انگاشته‌اند، صرفاً شفای پاره‌ای از عوارض و آثار آن بوده است. درمان‌های روانی و اخلاقی مسیر انحطاط را دگرگون نمی‌سازند و آن را متوقف نمی‌کنند و از جنبه کار شناختی هیچ در هیچ‌اند (خواست قدرت، بند ۴۲ و ۱۳). بعد از او با ظهور فروید و روان‌درمانگران وجودی نوعی روان‌شناسی نضج گرفت که می‌توان آن را روان‌شناسی عمق یا ژرفنا نامید که به نگرانی‌های اساسی انسان و عمق رفتار توجه می‌کنند. برای نیچه بیماری‌های روانی فکری نشانه ضعف طبایع نیرومند است، بنابراین درمان از نظر نیچه آموزش «نه» گویی به انسان در برابر ضعف و «آری» گویی برای قدرت و پیدا کردن هدف خود و قرار گرفتن در مسیر رشد است. بیماری از نظرگاه نیچه

زندگی ای هست که به خواسته‌های واکنش‌گر فرو کاهیده شده است (خواست قدرت، بند ۱۹۴). برای رهایی، انسان باید موجودی کنش‌گر شود. درمان وجودی پیاده کردن همین افکار فیلسوفان وجودی در اتاق مشاوره و روان‌درمانی است. هایدگر، دیگر فیلسوف متأثر بر مکتب وجودی می‌گوید: اندیشه‌برانگیزترین امر در زمانه اندیشه‌برانگیز ما این است که ما هنوز نمی‌اندیشیم (چه باشد آنچه خوانندش تفکر، ترجمه جمادی). این نیاندیشیدن را وی فراموشی هستی نامید و اندیشیدن به هستی را راه حرکت دوباره عنوان کرد. مدارد باس به عنوان اولین درمانگر وجودی، در برخورد با هایدگر و کتاب هستی و زمان او منقلب شد و از روان‌کاوی به سمت درمان وجودی حرکت کرد و با تاسی از استادش هایدگر درمان خود را دازاین‌کاوی نامید. همراه با او، بینزوانگر نیز با تأثیر پذیرفتن از هایدگر به گسترش درمان وجودی در آلمان پرداختند. بعد از باس و بینزوانگر، رولومی و یالوم به گسترش درمان وجودی در آمریکا پرداختند و همزمان با آنها ر.د.لینگ و ون دورزن-اسمیت (نویسنده این کتاب) به گسترش این حوزه در بریتانیا پرداختند.

وجود (Existence) در برابر ماهیت (Essence) قرار می‌گیرد. در وجود، ما موجوداتی هستیم که بالقوه توان شدن داریم. به قول هایدگر، «ما به جهان پرتاب شده‌ایم». اینکه چه می‌خواهیم از خود ساطع کنیم و به بار آوریم، به خودمان مربوط می‌شود و این خود ما هستیم که خلاق زندگی‌مان هستیم. می‌توانیم از سویی زندگی‌مان را تا حد یک زندگی نباتی افت دهیم و از سویی دیگر حتی می‌توانیم به استعلا برسیم و فرا رویم. همان‌طوری که سعدی می‌گوید:

اگر آدمی به چشمست و دهان و گوش و بینی

چه میان نقش دیوار و میان آدمیت

خور و خواب و خشم و شهوت، شغب است و جهل و ظلمت

حیوان خبر ندارد، ز جهان آدمیت

رسد آدمی به جایی که بجز خدا نبیند

بنگر که تا چه حد است، مکان آدمیت

و مولانا می‌سراید:

قرب نی بالا نه پستی رفتن است قرب حق از حبس هستی رستن است

جان نباشد جز خبر در آزمون هرکه افزون خبر جاننش فزون

جان ما از حیوان بیشتر از چه؟ از آن رو که فزون دارد خبر

دیدگاه وجودی ما را از خواب غفلت بیدار می‌کند و گذرایی و متناهی بودن زندگی را به ما یادآور می‌شود، و با این آگاهی از محدود بودن زندگی است که ما به خودمان می‌آییم و دست به کاری می‌زنیم. همان‌طور که یالوم می‌گوید: گذرا بودن زندگی، هیچ از معنی‌دار بودن آن نمی‌کاهد، ما نمی‌توانیم خود را از دیدن طلوع خورشید بدین خاطر که غروب خواهد کرد، محروم کنیم. بسیاری از انسان‌ها فقط در زمان بحران است که چنین تلنگری بدان‌ها می‌خورد و به ارزیابی زندگی می‌پردازند و

از خود می‌پرسند که آیا زندگی را به درستی زیسته‌اند. با این پرسش آنها بیشتر به خودشان نزدیک می‌شوند و اگر نتوانند معنایی به زندگی تا به امروز بدهند، اینجاست که به دنبال چرایی و آرمانی (Cause) برای زندگی می‌روند و از اینجا به بعد است که زندگی آغاز می‌شود. همان‌طوری که نیچه می‌گوید: هرکس که چرایی برای زندگی داشته باشد، با هر چگونگی خواهد ساخت. همان‌طوری که کامو در افسانه سیزیف می‌گوید: سیزیف با محکوم شدن توسط خدایان برای بردن هر روزه سنگی به بالای کوه و پائین آوردن، تازه می‌فهمد که این کاری عبث و پوچ است، اما کامو می‌گوید که با آگاه شدن از این پوچی تازه زندگی آغاز می‌شود. به قول فروغ فرخزاد «آه ای زندگی این منم که با همه پوچی از تو لبریزم». روشنایی درخشان لازم نیست. برای اینکه آدم در بیگانگی زندگی نکند، فقط یک فتیله کافی است، به شرط اینکه صادقانه بسوزد.

با گذشت چندین سال از مطالعه آثار وجودی و چند سال فعالیت درمانی در این حیطه، روز به روز علاقه‌ام به مطالعه و فعالیت بیشتر در این حیطه بیشتر می‌شود، و باید اذعان بدارم که ترجمه کتابی در این حیطه برایم بسیار رضایت‌بخش و مایه آرامش خاطر بوده است. خواندن متون وجودی شخصاً برایم بسیار لذت‌بخش بوده، شاید بدین خاطر که کاملاً از دردها و مسایل انسانی می‌گوید و هرچه بیشتر انسان را به خودش نزدیکتر می‌سازد، و با عمیق شدن هرچه بیشتر در این دیدگاه، عمق نزدیکی و مناسبت من با آن بیشتر می‌شود و بیشتر آن را درک می‌کنم. به قول سعدی:

هرکه را وقتی دمی بودست و دردی سوختست دوست دارد ناله مستان و هایاهوی را

در نهایت جا دارد از کسانی که در ترجمه این اثر فاخر مرا همراهی کرده‌اند و بدون وجودشان کار برایم دشوار می‌شد، تشکر نمایم. قبل از هر چیز از مؤلف کتاب، خانم پرفسور امی‌ون دورزن سپاسگزارم که هم انگیزه‌ای برای ترجمه این کتاب در من برانگیخت و هم در مواقع نیاز به سؤال‌اتم پاسخ می‌داد. از آقای رزگار محمدی و همچنین آقای دکتر علی‌محمد محمودی که صمیمانه و مصممانه در بعد ادبی ترجمه کتاب در تمام مراحل آن مرا یاری کرد، تشکر ویژه‌ای دارم. همچنین از جناب آقای دکتر محسن ارجمند در انتشارات ارجمند که بنده را جهت چاپ این کتاب در این انتشارات مورد لطف و عنایت بی‌دریغشان قرار دادند، سپاسگزاری می‌کنم. امید است این کتاب چراغ راهی برای روندگان طریق حقیقت و کمک به انسان‌ها و درمان باشد.

امی‌ون دورزن در حال حاضر رئیس مکتب جدید روان‌درمانی و مشاوره (NSPC) در میدلسکس لندن مشغول به فعالیت است و به تألیف ۱۱ کتاب در زمینه روان‌درمانی وجودی پرداخته است و در پی برگزاری کنگره جهانی درمان وجودی در سال ۲۰۱۵ در لندن می‌باشد.

منابع

- جمعی از نویسندگان (۱۳۸۸). مرگ. فصلنامه ارغنون، شماره آخر، ص ۶-۱۵
- نیچه، فردریش، اراده قدرت، ترجمه مجید شریف، تهران، انتشارات جامی، ۱۳۷۷
- هایدگر، مارتین. چه باشد آنچه خوانندش تفکر. ترجمه سیاوش جمادی. تهران: انتشارات ققنوس، ۱۳۸۸
- بکت، ساموئل، مالون می میرد، ترجمه سهیل سمی، تهران: انتشارات ثالث، ۱۳۸۹
- دوبوار، سیمون، همه می میرند، ترجمه مهدی سحابی، تهران، نشر نو، ۱۳۶۲
- هایدگر، مارتین، هستی و زمان، ترجمه سیاوش جمادی، انتشارات ققنوس، تهران: ۱۳۸۹

احمدرضا کیانی

زمستان ۱۳۹۴

پیشگفتار مؤلف

من برای اولین بار این کتاب را در اواسط دهه ۱۹۸۰ نوشتم، وقتی که مشاوره و روان‌درمانی در انگلستان به سرعت در حال رشد بود. برای نزدیک به ده سال، در حال آموزش این موضوع بودم و از کمبود متونی که ارتباط مستقیمی بین فلسفه و درمان وجودی برقرار کنند، در رنج بودم. در دهه ۱۹۷۰ قبل از اینکه یک مربی شوم، در بیمارستان‌های روانی و کمیته‌های درمانی کار می‌کردم، و یک شیوه شخصی را برای کارم ترتیب دادم، که بیشتر بر پایه آموزش‌های فلسفی‌ام بود تا روان‌شناختی. بویژه از شیوه‌های اروپایی بین‌روانگر و باس الهام می‌گرفتم و شدیداً تحت تأثیر اندیشه‌های لینگ بودم، که ده سال قبل از آن مرا از فرانسه به انگلستان کشاند تا در انجمن درمانی «صدر روان‌پزشکی» و مراکز بحران کار کنم.

به سرعت به این نتیجه رسیدم که باید دست به طرح‌ریزی و بسط آن چیزی بزنم که بی‌نتیجه در کارهای دیگران جستجو می‌کردم. از این رو، از سال ۱۹۷۸ به بعد، به طرح‌ریزی و اندیشه در مورد تفسیر شخصی خودم از درمان وجودی در مؤسسات آموزشی گوناگون پرداختم، مؤسساتی که شامل انجمن آربورز، دانشگاه آنتوخ و کالج جنوب غربی لندن می‌شد. سپس شروع به سخنرانی در کنفرانس‌ها در مورد این موضوع کردم. پیش‌نویس‌ها و دیاگرام‌های زیادی را تهیه می‌کردم و طرح‌ریزی خودم را در حدود ۱۹۸۰ به عنوان بخشی از کتاب ویندی درآیدن چاپ کردم. یافتن انتشاراتی برای کتابی که به درمان وجودی اختصاص داشت، با مشکلات زیادی همراه بود. این به برکت فارل بارنت بود که در آن زمان ویراستار انتشارات سیچ بود که طرح مرا وارد روند کرد.

در نهایت، نوشتن کتابی که برای مدتی طولانی در ذهنم جوانه زده بود، هم‌کاری شدیداً چالش‌برانگیز و هم‌شدیداً مایه آسایش بود. از اوایل دهه ۱۹۷۰، وقتی که سعی در تصدیق کارهای فلسفی‌ام با بیمارانم در فرانسه داشتم، چنین آرزویی را در سر پرورانده بودم. چالش موجود، همان جرأت به تحریر درآوردن چیزی بود که واقعاً بدان اعتقاد داشتم و بدان عمل می‌کردم، نه پنهان شدن پشت یافته‌ها یا تحقیقات دیگران. اینکه بتوانم چنین رویکرد شخصی‌ای را معنی‌دار سازم و آن را ابلاغ کنم، به صورتی که قابل درک و انتقال باشد، برایم مایه تسکین بود.

ایده من، حاصل زندگی، مطالعه، کار با مراجعان، آموزش و نظارت می‌شد، چیزی که امروزه مصداق دارد. پر واضح است که مدیون تمام کسانی هستم که در این فرایند با من بودند: همکاران، دانشجویان، مراجعان، سرپرستان، اعضای خانواده و دوستان. وقتی برای اولین بار کتاب را نوشتم، گمان می‌کردم که این نظر من، تنها بخشی از چیزی است که ممکن بود و می‌دانستم که نیاز به چیزهای زیادی برای تکمیل و اصلاح آن دارم. هیچ خبر نداشتم که کتاب به من جرأت ایجاد انجمنی برای تحلیل وجودی را خواهد داد و باعث رشد دوره‌های آموزشی گوناگونی در روان‌درمانی و

مشاوره وجودی و همچنین نوشتن کتاب‌های زیادی خواهد شد. یقیناً هیچ نمی‌دانستم که درمان وجودی باعث جلب علائق زیادی در دهه بعد از آن خواهد شد و خودش را به عنوان رویکردی ماندگار در انگلستان و سراسر جهان تثبیت خواهد کرد.

برایم تجربه جالب و عجیبی بود وقتی می‌دیدم مردم شروع به گردهم‌آیی و گفتگوهای مستمری می‌کنند که به واسطه انجمن تحلیل وجودی ایجاد شده بود، که این به ایجاد طرحی برای این رویکرد کمک می‌کرد. بسیاری از درمانگران باتجربه شیوه شخصی کار خود را پیدا می‌کردند و مشتاقانه به جنبش وجودی می‌پیوستند یا در این رویکرد آموزش می‌دیدند. حالا هزاران درمانگر وجودی، آموزش دیده بودند، نه صرفاً از طریق مؤسسات آموزشی تخصیص داده شده، بلکه همچنین از طریق دوره‌های اصلی؛ دوره‌هایی که در برنامه آموزشی اصلی خودش شامل درمان وجودی می‌شد. درمان وجودی، حالا در انگلستان به خوبی جا افتاده است، و در بسیاری از کشورهای اروپایی، علاقه به این شیوه کار، بسیار شدید و پویاست، خصوصاً در دانمارک، سوئد، اروپای شرقی، پرتغال، ایرلند و یونان. همچنین مراکزی در آسیا، آمریکای لاتین، استرالیا و آمریکا نیز دارد. این جنبش، تاریخچه انشعب و پیکار خاص خودش را دارد و مخالفت‌های سازنده‌ای در مورد اینکه کار وجودی چه باید باشد، شکل گرفته است. فرد ممکن است تنها بدین امید باشد که چنین تنش‌هایی ادامه خواهند یافت و به صورت سازنده‌ای از طریق گفتگوی بین مردم و بحث با دیگران مورد استفاده قرار خواهند گرفت. خیلی شرم‌آور است که رویکرد وجودی خشک و جزمی شود و تا سطح رویکرد دیگری با دوگماتیک تثبیت شده تنزل یابد. این آزادی و گشودگی رویکرد است که همیشه آن را ارزشمند می‌دانستم و فکر می‌کنم که همین عامل باعث جذب بسیاری از خوانندگان به این کتاب می‌شود.

جای شگفتی داشت که می‌دیدم ایده‌های وجودی با مشاوران و روان‌درمانگران تمام جهت‌گیری‌ها همخوانی دارد و برای آنها مفید است. رویکرد وجودی به دنبال این نبوده که یک تکنیک باشد یا یک مکتب رقیب، بلکه این رویکرد شیوه متفاوت دیدن جهان و زندگی انسانی است، و از این رو، اجازه ادغام کردن از دیگر رویه‌ها را به شیوه فلسفی باقاعده می‌دهد. آنهایی که آماده‌اند رویکرد وجودی را به صورت جدی پیش بگیرند، معمولاً چیزی را در این رویکرد پیدا می‌کنند که دائماً به‌طور مستقیم با آنها حرف می‌زند. به‌طور مکرر، مردم فکر می‌کنند که این رویکرد به بیان چیزی می‌پردازد که آنها برای مدتی طولانی بدان فکر می‌کردند، اما نمی‌توانستند آنها را به‌طور کامل ابراز کنند. اغلب مردم فکر می‌کنند که منظر و نگرش‌هایشان به صورت مفرط و مطلق در نتیجه یافتن چارچوبی برای زندگی تغییر می‌یابد. همین جریان برای مراجعانی که فکر می‌کنند که می‌توانند شروع به تفکر متفاوت و گشوده‌تری در مورد خود کنند، نیز مصداق دارد، چون آنها به خودشان اجازه می‌دهند تا بر آن چیزهایی تمرکز کنند که واقعاً برایشان اهمیت دارد، نه اینکه همچنان در دام زندان‌های درون‌روانی خود باقی بمانند.

ایده‌های مطرح شده در این کتاب، از منابع مختلفی گرفته شده‌اند، اما من عمداً این کتاب را ساده

و بی‌پیرایه نوشتم. زمینه شخصی خودم و رشد اولیه، سهمی داشته‌اند، اما تنها به اندازه دیدگاه وجودی من به جهان در سطح آموزش و تعلیم رسمی. والدینم آنا و آری با معرفی مذاهب مختلف به من و با فرستادنم به سفرهای بین‌المللی از همان سنین جوانی، قطعاً در نوع نگاهم به جهان نقش داشتند. به خاطر چیزهایی که آنها در مورد زندگی به من آموختند، بسیار سپاسگزارم. خیلی چیزهای دیگر را از کارهای بعضی فیلسوفان محبوبم مثل سقراط، اسپینوزا، کی‌یرکگور، نیچه، هایدگر و سارتر آموختم. گرچه به ندرت به طور خاص به متخصصان اشاره کرده‌ام، اما واضح است که سهم این متخصصان مسلم است. فروید، بینزوانگر، باس، یاسپرس، لینگ، و می چند تا از اثرگذارترین افراد در زمان نوشتن کتاب بودند.

شکی نیست که توانایی تبادل ایده‌ها، تجربه و بینش با کسانی که به من نزدیک بودند، عاملی اساسی در طرح‌ریزی روشن و نگاه انتقادی به کارم بوده است. اگر شما در معرض چالش واقعیت قرار بگیرید، تنها می‌توانید در مورد واقعیت بنویسید. خانواده در حال رشد و تغییرم، همیشه منبع الهام، چالش و حمایت برایم بوده‌اند، تا با تکالیف زندگی که این کتاب بدان مربوط است، آشتی کنم. تغییرات و دگرگونی‌ها در زندگی خانوادگی‌ام در طی دهه‌ها، مرا از اهمیت طرح‌ریزی محکم و استوار آنچه که در یک نسل آموخته می‌شود و انتقال آن به نسل دیگر، آگاه ساخت. بنابراین، این کتاب را به فرزندان و فرزندخوانده‌هایم اختصاص دادم. نه تنها بدین خاطر که آنها معیار و مبنای واقعیت بودند، بلکه چشم‌هایم را به روی چیزهای مهم گشوده داشتند و مرا به باز و روشن داشتن ذهنم به جای بسته و خودبین نگه داشتن، مجبور می‌کردند. اما همچنین می‌خواهم از حمایت دیوید اسمیت در زمانی که برای اولین بار این کتاب را نوشتم، تشکر کنم. راهمان از همان زمان از هم جدا شد، اما سهم وی در کار اولیه‌ام همچنان دست‌نخورده باقی مانده است. با این وجود، چالش‌ها و حمایت مشتاقانه همسرم دگبی نتمام، به من کمک کرد تا از زندگی درس بگیرم و به شیوه‌ای عاشقانه و خلاقانه زندگی کنم. صمیمیت و نزدیکی رابطه ما باعث شد که قادر به تحمل بحران‌های عمیقی باشم، که بعضی از آنها به طور عجیبی در این کتاب به تصویر کشیده شده‌اند. به من آموخت که واقعاً می‌توانیم به عنوان یک فرد به کاوش و رشد ادامه دهیم، حتی زمانی که چراغ زندگی دارد به خاموشی می‌گراید. همچنین به من نشان داد که عشق از هر نظر که بگوییم، پادزهر ترس است.

در نهایت، ضروری و بجاست از دانشجویانی بگویم که مرا در نوشتن این کتاب ترغیب کردند، چون در درجه اول، این شور و حرارت آنها بود که مرا تحریک به تکمیل این پروژه می‌کرد. دانشجویان و کارآموزان زیادی که نظر می‌دادند، باعث هشیار شدن و جمع کردن حواسم می‌شدند. برای این کار از آنها سپاسگزارم.

در بازبینی کتاب برای ویراست جدید، مجبور بودم که تعادل مطلوبی برقرار کنم بین نیاز به نو کردن کتاب و تمایل به حفظ چیزهای خوبی که در کتاب موجود بودند. در کل، تصمیم گرفتم که با سادگی اولیه کتاب به پیش روم و ایده‌های جدید را برای چاپ‌های بعدی نگه دارم. این کتاب همیشه

همان کتاب پیشگام ۱۹۸۰ خواهد بود و همچنان راه را به درمانگران جدیدی که آرزوی گنجاندن درک وجودی را در کارشان دارند، نشان خواهد داد. پیام رویکرد وجودی که به واضح‌ترین و رساترین شکل گفته می‌شود، این است که هدف بنیادین کار وجودی توانمندسازی افراد برای کشف مجدد ارزش‌ها، باورها و اهداف زندگی‌شان است. هدف درمان وجودی این است که خودتان را مجدداً به صورت واقعی و حقیقی یا شاید حتی برای اولین بار تا به اکنون تجربه کنید. این بدان معناست که شما از محدودیت‌ها و ممکنات انسانی آگاه شوید و با تمام وجود با زندگی درگیر شوید، به شیوه‌ای که بیشترین رضایت را برای شما در بر داشته باشد. امیدوارم این کتاب به مشاوران و روان‌درمانگران چگونگی عملی ساختن چنین ایده‌هایی را نشان دهد، تا جایی که در یاری رساندن به مردم به منظور یافتن هدف و معنای زندگی‌شان که تابحال قادر به چنین کاری نبودند، مؤثر باشد.

این کتاب به ویژه برای درمانگرانی است که درگیر کار درمانی هستند و همچنین آنهایی که در حال آموزش می‌باشند. کتاب، شیوه‌های خاصی را برای کار با انسان‌ها از منظر وجودی ارائه می‌دهد. از آنجایی که این چشم‌انداز، علاوه بر درمانی بودن، فلسفی است، این کتاب به معنی گسترده‌تر، به هرکسی مربوط است که می‌خواهد نگرانی‌های وجودی را کاوش کند. تمرکز در سراسر کتاب بر کاربرد عملی می‌باشد.

سبک مشاوره و درمان ارائه شده در این کتاب، نوعی کمک به مردم برای آشتی با تنگنای زیستن است. مشکلات و مسایل مطرح شده در کتاب، در چارچوبی انسانی و اخلاقی مورد توجه قرار گرفته‌اند، نه در چارچوب بیماری و سلامت. چارچوب مرجع کتاب، فلسفی است نه پزشکی، اجتماعی یا روان‌شناختی. پیش‌فرض این است که مردم باید قبل از اینکه بتوانند مشکلات و همین‌طور خودشان را معنی‌دار کنند، شیوه‌هایی را برای معنی‌دار ساختن زندگی بیابند.

اغلب، تنها در مواقع بحرانی است که مردم از خلاء موجود در زندگی و غفلت از آن آگاه می‌شوند. در این لحظات، ممکن است به صورت ناگهانی تحریک به درک بهتر زندگی شوند و در بحبوحه آشفستگی و گیجی معنی بیابند. اغلب مردم جایی یا شخصی را ندارند که برای کمک به روشن‌سازی و کشف چیزی که بدان علاقه‌دارند، به آنها رجوع کنند. بعضی ممکن است این کمک را از طریق کلیسا، و بعضی از طریق مراقبت‌های پزشکی یا روان‌درمانی بیابند. انسان‌های کمی این شانس را دارند که متخصصی را پیدا کنند که به آنها در سر و سامان دادن به این مسایل، بدون ارجاع آنها به مذهب، یا حلقه‌های پزشکی یا روان‌شناختی کمک کند.

روش ساده و واقع‌بینانه برای کمک به افراد معمولی برای سپری کردن وجود روزمره به شیوه‌ای معنی‌دار، در زمانی که این کتاب برای اولین بار ارائه می‌شد، سال‌ها پیش مستعمل شده بود. این صفحات تلاشی بودند برای فراهم آوردن اولین توضیحات برای روشی اساساً وجودی. هر چیزی که می‌گویم، منتج از فرایند طولانی کاربردهای عملی ایده‌های فیلسوفان وجودی است. موهبت بینش موجود در این منابع، در مورد ماهیت انسان و درک زندگی، تابه‌حال به صورت وسیعی دست نخورده

باقی مانده است. مکاتب گوناگون تحلیل وجودی و روان‌درمانی، اغلب جدا افتاده، انحصاری و بسیار نظری باقی ماندند. جدای از این، زبان این رویکردها معمولاً خیلی عقلانی، انتزاعی و مبهم بود؛ همین کافی بود تا بسیاری از درمانگران و مشاوران از آنها کناره بگیرند. بعضی دیگر از رویکردهای وجودی، بر ابعاد سیاسی و اجتماعی تمرکز داشتند و در ارائه چارچوبی واقعی برای عمل با شکست روبرو شدند. این کتاب، بخشی از اولین موجی بود که دست به تغییر این روند زد.

شیوه‌های انسان‌گرایانه، از نظر بعضی‌ها، نوعی کاربرد عملی ایده‌های وجودی می‌باشد؛ که اغلب شامل سوگیری پوزیتیویستی قابل ملاحظه‌ای است. سبک انسان‌گرایانه مشاوره و درمان، بسیار تکنیک-محور هستند و معمولاً در پی راه‌حل‌های عمل‌گرایانه سریع و سرنخ‌های موهومی می‌باشند. تأکیدشان بر خودشناسی^۱ و رشد شخصی است، که از طریق تعقیب انتخاب و آزادی فردی حاصل می‌شود. آنها محصول جنبش آمریکایی پتانسل انسانی هستند و اخیراً در لباس روان‌شناسی مثبت عیان شده‌اند.

فیلسوفان وجودی اروپایی هرگز یک چنین راه‌حل ساده و یک‌بعدی را پیشنهاد نکرده‌اند و به بررسی دقیق‌تر پیچیدگی‌های زندگی انسانی پرداخته‌اند. آنها هرگز قصد خلق توهم توانایی حل تنگنای انسانی را نداشته‌اند. در نوشته‌های آنها هیچ چیزی را مبنی بر آرزوی سعادت در زمین نمی‌بینیم؛ چیزی که در افراد خودشکوفا وجود دارد. هدفشان کسب بینش در مورد تناقض‌های اجتناب‌ناپذیر موجود در زندگی و نیل به قدرت بر اثر چنین دانشی بوده است. این کتاب اساساً بر مبنای سنت اروپایی است و چارچوب و شیوه‌ای برای رویارویی با مشکلات زیستن فراهم می‌آورد، و شیوه‌ای از تفکر، زیستن و فعالیت را پیشنهاد می‌کند، نه یک تکنیک و لیستی از مهارت‌ها.

در مقدمه فصل اول کتاب، شرح مختصری از تأثیرات فلسفی اصلی بر رویکرد وجودی ارائه شده است. این قسمت، ضمیمه جدیدی است که بدین چاپ اضافه شده است و چیزی است که خیلی‌ها به دنبال آن بودند.

فصل دوم کتاب، شیوه کار خاص وجودی را به عنوان یک هنر توضیح می‌دهد و جلسه درمانی شبیه به جلسه آموزشی است. پیش‌فرض‌ها و اهداف این رویکرد تعریف شده‌اند و همچنین تکلیف درمانگر نیز توضیح داده شده است.

فصل سوم کتاب به تعاملات واقعی بین درمانگر و مراجع نظر می‌اندازد و فرایند مشاوره و درمان وجودی را از نظر تأثیری که بر مراجع دارند، ردگیری می‌کند.

در فصل چهارم، مدل اولیه کار با چهار سطح تجربه انسانی ارائه شده است. من نشان داده‌ام که چگونه می‌توان چالش‌های مختلف در هر کدام از این ابعاد را شناسایی کرد و با آن روبرو شد.

فصل پنجم کتاب، به توضیح اهمیت کمک به مردم برای ارزیابی نوع جاری زیستن‌شان اختصاص دارد. من شیوه‌ای را که بر اساس آن می‌توان پیش‌فرض‌های مردم را تعریف و مد نظر قرار داد؛ پیش‌فرض‌هایی که شاخصی از ارزش‌ها و استعداد‌های اولیه‌شان است، مورد توجه قرار داده‌ام.

1. self-realization

در فصل ششم، شیوه‌های مختلفی را کشف کرده‌ام که در آن شیوه‌ها، فرایند درمانی می‌تواند به عمل درآید و باعث خلاقیت شود. این شامل کار با هیجان‌ها، معنا، رؤیاها و تصویرسازی می‌شود. در فصل هفتم، نشان داده‌ام که چگونه می‌توان مردم را ترغیب به آشتی با زندگی کرد؛ نه از طریق تغییر بلکه به واسطه روبرو کردن خودشان با گذشته و پیش‌زمینه زندگی‌شان. همچنین تعهد در عمل و تبادل با دیگر مردم به عنوان بخش‌هایی از پیشروی مردم به سوی خلق یک زندگی تمام و کمال مورد ملاحظه قرار گرفته‌اند.

سرانجام، در جمع‌بندی مختصر، چند تعریف کوتاه و دقیق از درمان وجودی به عنوان نتیجه ارائه شده است. این تعریف بیشتر گواهی بر ماهیت فلسفی برجسته این شکل از کار وجودی است. در سراسر کتاب، توضیحات موردی فراوانی ارائه شده است که چگونگی به عمل در آوردن و کاربردی کردن ایده‌ها را نشان می‌دهد. این صفحات اساساً بر مبنای کار با مراجعان، سرپرستان، دانشجویان و کارآموزان شکل گرفته‌اند. اما در تحلیل نهایی، این کتاب محصول جستجوی مستمر شخصی خودم برای یافتن شیوه زندگی معنی‌دار می‌باشد. همین‌طور، می‌تواند اولین قدم در مسیر طولانی به سوی آینده باشد.

مقدمه

خاستگاه‌های درمان وجودی

سقراط: پیشگام

فلسفه از دامن سقراط پرورش یافت؛ عشق به خردورزی، به عنوان عملی مقرراتی و منظم برای کمک به مردم در زیستن زندگی به شیوه‌ای بهتر و صادقانه‌تر. بنابراین، این سقراط است که باید به خاطر شایستگی در خلق مشاوره و درمان وجودی مورد تحسین و ستایش قرار گیرد. وی در قرن چهارم پیش از میلاد، حدود دوهزار و پانصد سال پیش در آتن زندگی و کار می‌کرد. سرسپردگی مطلقاً به حقیقت‌جویی داشت و با مردم به شیوه‌ای درمانگر مآبانه به بحث و گفتگو می‌پرداخت، تا به آنها کمک کند فکرشان را به کار بیاندازند و منطقی‌اندیشه کنند و به درک روشنی از ایده‌ها و شیوه بودن خودشان برسند.

سقراط خودش را با یک زن قابله و ماما مقایسه می‌کرد و این شیوه را مائوتیک^۱ می‌نامید که به معنای زادن می‌باشد. از این روی خودش را به عنوان واسطه کشف و بیرون کشیدن حقیقت نهفته از روح و روان آدم‌ها می‌دانست. به معنای دقیق کلمه، به آنها کمک می‌کرد تا آنچه مهم، اساسی و درست بوده را بربینند و پرورش دهند. سقراط از طریق صحبت‌های فلسفی در مورد چگونه زندگی کردن، با شاگردان مشتاقش یا با سیاستمداران جاه‌طلب، بحث و جدل فلسفی را به عنوان یک فرایند دیالکتیکی^۲ خلق کرد.

این کار یعنی اینکه وی مردم را دعوت می‌کرد تا دیدگاه‌ها و باورهایشان را در مورد یک موضوع مهم، به تمام و کمال ابراز کنند، و سپس از آنها می‌خواست تا سؤالاتشان را مطرح کنند، تا بتوانند با دقت بیشتری در مورد آن موضوع فکر کنند و پیش‌فرض‌هایشان را به چالش بکشند و منطق ضعیف و فقدان وضوح و روشنی را دریابند. ایده سقراط، بیدار کردن مردم بود و می‌خواست به مردم نشان بدهد که توانایی دانش و درک و فهم آنها، خیلی بیشتر از چیزی است که تا به حال فکر می‌کردند. هدف سقراط این بود که مردم بفهمند توانایی بیشتری در تفکر به شیوه دقیق و روشن دارند. وقتی افراد ترغیب شوند که عمیقاً خودشان را مورد بررسی قرار دهند و به چالش با ایده‌هایی بپردازند که قبلاً امر

1. شیوه آموزشی مورد استفاده سقراط (μα) maieutic

2. dialectics

مسلم می‌پنداشتند، دیگر ملاک‌ها و مبناها از چشمشان می‌افتد و ترغیب به جستجوی حقیقت می‌شوند. آنها همچنین با ایده‌ی درست زیستن، کلنجار خواهند رفت و این باعث بهتر شدن زندگی آنها خواهد شد. سقراط سعی داشت تا بهترین انسان‌ها را پرورش دهد، و برای این کار از روش دیالکتیک قرار دادن دو ایده در نقطه‌ی مقابل هم، رفع کذب و دروغ و ترویج آن نوع افکار درست که در برابر چالش‌ها تاب آورد، استفاده می‌کرد.

سقراط که یک پیکرتراش و فردی کاملاً عملگرا بود و کسی که قبلاً سرباز نسبتاً خوبی بود، قویاً مخالف سوفیسم^۱ بود. سوفیسم سبک رایج و تثبیت شده‌ی آن زمان در علم استدلال و بیان بود و شامل بحث و استدلال رقابتی با هدف برنده شدن در بحث می‌شد. سوفیست‌ها به خودشان بخاطر توانایی در شکل‌دهی ذهن مردم به هر سمت و سویی که خودشان می‌خواستند، می‌بالیدند. روش آنها برای کمک به سیاستمداران یا تاجران قدرتمند استفاده می‌شد، تا بتوانند در هر بحثی طرف حریف را شکست دهند. سوفیسم شکل اولیه چرخش و پیچش^۲ بوده است. سقراط نشان داد که ارائه دادن تفاسیر و ایده‌های غلط به مردم کار درستی نیست، حتی زمانی که جذاب، متقاعدکننده و اجباری بنظر برسند. بحثش این بود که نطق و زندگی انسانی باید بر پایه‌ی واقعیت، حقیقت و خردورزی باشد.

هدف سقراط این بود که به مردم کمک کند تا ایده‌های مهم را شخصاً درک کنند، تا اینکه بتوانند شخصاً نحوه‌ی تفکر را بیاموزند. وی تأکید داشت که باید به شیوه‌ای آگاهانه‌تر و سنجیده‌تر زندگی کرد؛ بر پایه‌ی خرد بنیادینی^۳ که بر مبنای درست و غلط شکل گرفته است: بر مبنای آنچه وی «فضیلت» نامید. وی تأثیر شگرفی بر آتنیان جوان داشت، طوری که می‌توان این تأثیر را در نوشته‌های افلاطون دید، که بسیاری از دیالوگ‌های سقراط را برای طبقات اشرافی توضیح می‌داد. یکی از چیزهایی که سقراط را بدان خاطر مورد انتقاد قرار می‌دادند، این بود که وی به افراد جوان یاد می‌داد تا اخلاقیات را به‌طور کامل بازاریابی کنند و از حس درونی خودشان در مورد فضیلت تبعیت کنند، نه بر اساس استانداردها و درستی اخلاقی پذیرفته شده در جامعه. این نکته چنان جنگ و جدالی به راه انداخت که سقراط توسط دادگاه آتن محکوم به مرگ شد. سخنرانی‌ای که وی در آن به دفاع از شیوه‌های فلسفی خود پرداخت (افلاطون، ۲۰۰۳)، دلایلی ارائه می‌دهد که چرا باید حکم مرگ برای وی اجرا شود، و وی این حکم را پذیرفت، و به آرامی در زندان با نوشیدن جام شوکران به آغوش مرگ شتافت. حتی در لحظات مرگ با دوستانش در مورد ارزش عدالت و فضیلت مرگ سخن می‌گفت. بر این عقیده بود که زندگی غیرتأملی ارزش زیستن ندارد و اولین هدف ما باید این باشد که از خودمان بپرسیم: آیا داریم برای خیر عمل می‌کنیم یا شر.

1. Sophism
2. spin
3. elemental wisdom
4. virtue

وی اظهارات معبد دلفی^۱ را که گفته بود کسی خردمندتر از سقراط نیست، اینگونه تفسیر کرد که وی خردمندتر از کسانی است که فکر می‌کنند خردمندند، چون سقراط برخلاف آنها، می‌دانست که واقعاً هیچ نمی‌داند و همچنان باید به جستجوی حقیقت بپردازد. وی همچنان ادعا می‌کرد که به خاطر عیان کردن گمراهی و تقلید تمام افراد قدرتمند و معروف و خردمند، همچون شاعران و هنرمندان در مغان اتهام قرار گرفته است. علاوه بر این، خدا را یک اسطوره و خورشید را یک سنگ و ماه را زمین می‌دانست، تا جایی که به دیدگاه الحادی و قیام در برابر باورهای مذهبی تثبیت شده، محکوم شد. تعقیب پول، اعتبار و شهرت را که معاصرانش بسیار بدان سرسپردگی داشتند، حقیر می‌دانست، و بر این عقیده بود که زمان آن فرا رسیده تا برای رشد روح^۲ صحبت کند.

شاید تمثیل افلاطون در مورد غار بوده که ایده سقراط را در مورد فیلسوف بودن، روشن ساخت. افلاطون در کتاب جمهوری^۳ (۲۰۰۷)، به توضیح استعاره سقراط از غار می‌پردازد، که در آن اکثریت افراد از زندگیشان دور هستند. آنها به صورت گرد و زنجیروار روی زمین می‌نشستند و به یک دیوار خالی، که در آن رشته پایداری از اشیاء و رویدادها فراقنی شده بود، خیره می‌شدند، و در طی آن به صورت رقابتی با هم بحث می‌کردند، بدون اینکه بدانند در مورد چه چیزی دارند حرف می‌زنند. حتی به آنهایی که بهترین حدس‌ها را در مورد واقعیت ساختگی موجود در دیوار ارائه می‌کردند، پاداش داده می‌شد. این امر، شباهت قابل ملاحظه‌ای دارد با واقعیت معاصر انسان‌هایی که در دنیایی مجازی زندگی می‌کنند. دنیایی که انسان‌ها به بیان و مالکیت عقاید قدرتمند در مورد چیزهایی می‌پردازند که آن چیزها هرگز به صورت مستقیم و واقعی تجربه نشده‌اند. بسیاری از ما به صورت هم‌نویان درگیر بازی‌ها می‌شویم و فراموش می‌کنیم که برای واقعیت زندگی کنیم. سقراط نقش فیلسوف را رها ساختن افراد می‌داند تا آنها را از تاریکی و تیرگی غار به سمت روشنایی هدایت کند، تا واقعیت مستقیم و دسته اول را تجربه کنند. سپس نقش فیلسوف، به معنی دقیق کلمه، رها کردن و روشن ساختن زندانیان به زنجیر کشیده شده است. ایده آزادسازی و روشنگری، لب کلام هدف درمان وجودی است، تا جایی که ما فروتنی رهایی‌بخش سقراط را در شناخت حقیقتی که هرگز شناخته نشده است، به یاد آوریم، و ناگزیریم در تلاش برای روشن‌سازی حقیقت محدود بمانیم. نکته دیگری که باید در نظر داشته باشیم، ادراک سقراط بود که می‌گفت اکثریت زندانیان تا حدی در درون غار احساس امنیت می‌کنند و رها شدن و رویارویی با روشنایی برایشان ناخوشایند است. آنها حتی اگر مجبور به خروج سریع از غار شوند، ممکن است چشمانشان را به روی حقیقت ببندند.

سقراط این را به تمام و کمال می‌دانست و معمولاً تعهد کاملی برای جستجوی حقیقت داشت، اما

1. Oracle of Delphi
2. soul
3. Republic

برای رویارویی با دیگران شک و تردید داشت. درمانگران وجودی نیز باید به طور مشابه تعهدی به فعالیت برای بهترین نوع حقیقت در ارتباط با مراجع ارائه دهند، بدون اینکه مواجهه ناخوشایند با واقعیت، به آنها تحمیل شود و بدون شک کردن در مورد مراجعانی که برای این کار آماده نیستند. با یک حساب سرانگشتی، مراجعان همیشه باید اجازه‌ای این را داشته باشند تا در گام اول، این خودشان باشند که تعیین کنند با انتظارتی که دارند، در نهایت به کجا دوست دارند بروند.

از فیلسوفان آتنی و رومی تا فلسفه وجودی

افلاطون و ارسطو، که عمیقاً از کار پیشگامانه سقراط الهام گرفته بودند، هر کدامشان فلسفه کاملی در مورد وجود انسان در دهه‌های بعد ایجاد کردند. در جایی که سقراط صرفاً یک شیوه دیالوگ و تعامل با مردم ارائه داده بود، افلاطون و ارسطو فلسفه آتنی‌ها را به سبک خودشان شکل دادند، و با تنظیم استانداردهای اخلاقی جدید، به خلق سیستم کاملی از ایده‌ها پرداختند. این سیستم‌ها و نظریه‌های فلسفی ساختاریافته، هرچند بسیار افسون‌کننده هستند و چیزهای زیادی را می‌توان از آنها آموخت، اما متأسفانه به عنوان راهنمایی برای عمل، رابطه چندان مستقیمی با درمانگران وجودی ندارند، چون چندان بر عناصر تعاملی و درمانی تأکید نمی‌کنند. همین نکته، در مورد بسیاری از فیلسوفان رومی که بعدها ایده‌های فلسفی را گسترش دادند، صدق می‌کند. نویسندگانی همچون لوکرتیوس، اپیکور، زنو، سنکا، اپیکتتوس، مارکوس آترلیوس و پلوتینوس، از آنجایی که هر کدام از آنها به ارائه نظریه‌هایی در مورد وجود انسانی پرداختند و الگویی برای تغییرات روان‌شناختی ارائه داده‌اند، به زعم خودشان ارزش مطالعه و بررسی را دارند. بیش از همه، هدفشان توقف آشفتگی مردم در برابر بدبختی‌ها و رنج‌ها بوده است، تا مردم بتوانند در برابر مشکلات بایستند و به اندازه کافی از مشکل فاصله بگیرند تا لحظات خوشایند وجود انسانی را به بیشترین حد ممکن برسانند. درمانگران وجودی، اغلب علاقه وافر به این نوشته‌ها دارند، اما این نوشته‌ها به عنوان نماینده حقیقت غائی در مورد روان یا وجود انسانی، هیچ چیزی به دست نمی‌دهند. هر کدام ما را مجهز به نوعی تفسیر از واقعیت می‌سازند. قرار دادن خودمان در معرض تنوعی از این دیدگاه‌های فلسفی، نقش مؤثری برای شناسایی جهان‌بینی‌های مختلف مراجع‌مان دارد.

طولی نکشید که فلسفه توسط ایدئولوژی‌های مسیحی و نویسندگانی همچون توماس اکویناس و آگوستین که از ایده‌های افلاطونی و ارسطویی استفاده می‌کردند و آنها را با دوگماتیگ مسیحی هماهنگ کردند (دوگماتیکی که اغلب بر مبنای ایده‌های رومی‌ها در مورد تحمل صبورانه درد و رنج‌ها هنگام حداکثر استفاده از هیجان‌ات مثبتی همچون عشق و نیکوکاری، شکل گرفته بود)، اهمیت بیشتری پیدا کرد. فیلسوفان مسیحی معمولاً علاقه بیشتری به حزبی کردن و جمع کردن افراد داشتند تا رها

ساختن آنها. برای قرن‌ها، این کلیسا بود که اذهان و زندگی مردم را تحت کنترل داشت، و وقتی امور داشت اشتباه پیش می‌رفت، دست به ارائه توصیه و سفارش می‌زد. فلسفه در طول این مدت در خدمت مذهب غالب بود. اما همه اینها تغییر یافت، وقتی که فلسفه به صورت عینی و علمی با کار فیلسوفانی همچون اراسموس، گالیله، دکارت و اسپینوزا که همه‌شان جهان‌بینی‌های جدید را تأیید می‌کردند و وضعیت موجود را به چالش می‌کشیدند، و بر رنسانس متمرکز شد. این امر، به نوبه خود منجر به تسلط تجربه‌گرایی و فیلسوفان پیرو عقلانیت عصر روشنفکری شد. حالا این حیطه بر اثر اختلاف‌های رایج دانشگاهی و بحث‌های متعاقب آن، بسیار پیچیده و جالب شد. افرادی شبیه ولتر، روسو، کانت، لاک، هیوم و هگل، نظریه‌های فلسفی جدیدی را ارائه نمودند، که هدفشان توضیح درست و دقیق کل وجود انسانی بود. هر کدام از آنها، میزان خاصی از شهرت یا بدنامی را در طول زندگیشان تجربه کرده بودند. هیچ کدام از آنها، به‌طور خاص علاقه به مشارکت با مردم یا آموزش مهارت‌های وجودی نداشت. اینجا، شروع فلسفه به عنوان یک شاخه دانشگاهی بود، که در آن فیلسوفان به‌طور فزاینده‌ای از جهان واقعی گسسته شده و به صورت منطقی و ایجابی، هرچه بیشتر غرق در تلاش برای منطقی شدن، چون آنها فعالانه با علوم طبیعی و همچنین با همدیگر رقابت می‌کردند. آنها بیشتر و بیشتر نگران این بودند که باید عینی در نظر گرفته شوند و دست به کشف ایده‌های جدید بنیادینی برای بشریت بزنند. فیلسوفان سعی در خلق ایده‌های جدید محکمی داشتند که بتوانند با اکتشافات جدید در علوم طبیعی دست به رقابت بزنند. تنها در قرن نوزدهم بود که چنین فیلسوفانی از این بازی خسته شدند و از گیر افتادن در این بن‌بست اجتناب کردند. آنها این الگو را شکستند و فلسفه را مثل قبل به عنوان هنر تفکر و جستجوی حقیقت در نظر گرفتند، و جذب تصویرسازی شدند تا صرف ذهن. فیلسوفان دانشگاهی جافتاده، شدیداً آنها را به‌طور مستقل مورد ملاحظه قرار دادند، اما این فیلسوفان آزادی، بدون توجه به طرد شدن، ترسی از پیگیری رویه شخصی خود نداشتند. آنها برگشتند تا فلسفه را به خاطر خرد عملی به راه اندازند و پا جای پای سقراط گذاشتند. درمانگران وجودی دین زیادی به این فیلسوفان آزادی دارند و استنشاق هوای تازه فلسفی را که جرأت دمیدن آن به بیرون را دارند، مدیون فیلسوفان آزادی هستند.

فیلسوفان آزادی: کی‌یرکگور و نیچه

سورن کی‌یرکگور که در کوپنهاگ فعالیت می‌کرد، سهمی بس مهم برای درمانگران وجودی داشت؛ همان‌طوری که خودش به دقت شرح داد، تجربه ذهنی‌اش از زندگی، به ما درکی داد از آنچه فلسفه باید برای کمک به یک فرد معمولی به منظور شروع تفکر در مورد زندگی خودش، انجام دهد. وی همانند آرتور شوپنهاور، با فعالیت در آلمان شرقی، این ایده را مطرح ساخت که ابعاد منفی نیز باید در

کنار ابعاد مثبت مورد توجه قرار گیرند. کی‌یرکگور دریافت که مواجهه شخصی با پوچی یا مرگ باید بی‌برو برگرد منجر به اضطراب و ناامیدی شود. وی بدین عقیده بود که این تجارب یا اجتناب از آنها، در مرکزیت شرایط انسانی قرار دارند. مردم یا جرأت رویارویی با این ژرفنای بی‌متها را خواهند داشت، یا سعی در فرار از آن دارند. در عوض، آنها ممکن است با رفتن در این مغاک، سترون و فلج شوند. وی دید که اکثریت مردم صرفاً با جامعه همراه می‌شوند و کاری را انجام می‌دهند که از آنها انتظار می‌رود، چون چیزی برای رویارویی با این ژرفنای بی‌متها ندارند و در نتیجه از تفکر در مورد خودشان می‌پرهیزند. این بدان معناست که آنها هرگز حتی با مسائل واقعاً مهم، روبرو نمی‌شوند، و در عوض پشت نادانی و جهالت خود را پنهان می‌کنند.

کی‌یرکگور بیان داشت که ما می‌توانیم از پس تناقض‌ها و مشکلات معمول زیستن، تنها با رویارویی صادقانه با آنها برآئیم. وی خوانندگان را از طریق جرأت دادن برای مشخص کردن موضع خودشان و عدم هراس از زندگی پر از درد و رنج و تعارض و تناقض، ترغیب به غرق شدن در ایمان و عقیده و غلبه بر شک و تردید می‌کرد. وی مجدداً ایدهٔ تسلسل دیالکتیکی^۱ در طول زندگی را مطرح ساخت و به توضیح مسیری پرداخت که اکثریت مردم در زندگی به پیش می‌گیرند. مردم معمولاً با ترجیح خوشی‌ها و لذت‌ها آغاز می‌کنند، سپس ضرورت و الزام پیگیری قواعد و وظیفه‌شناسی در اطاعت از قوانین و انجام امور روزمرهٔ زندگی را کشف می‌کنند. بعدها گهگاهی ممکن است شک و تردید به آنها دست دهد و اگر بر این شک و تردید پافشاری کنند، ممکن است دست به تفکر بزنند. سرانجام، وی بر این عقیده شد که ما تنها می‌توانیم به نجات خودمان از طریق غرق شدن در ایمان و عقیده و تعهد به یک زندگی درگیرانه بپردازیم، و ایمان بیاوریم که این کار درستی است که داریم انجام می‌دهیم، و شجاعانه در تنش بین آزادی و ضرورت^۲ ایستادگی کنیم.

چنین زندگی درگیرانه‌ای نشان می‌دهد که ما جرأت زیستن در دلهره^۳ و ناامیدی را داریم. اینها طبیعتاً، وقتی که ما از تنش متناقض بین نامتناهی بودن عالم و متناهی بودن خودمان آگاه می‌شویم، درک می‌شوند. ما موجوداتی هستیم که باید بمیریم و اما همچنان می‌خواهیم که عالم هستی را به صورت امکانی ازلی و بی‌پایان درک کنیم. این آگاهی ما از این امور است که ما را با معنی انتخاب و مسئولیت شخصی گیج می‌کند.

اضطراب سرگیجهٔ آزادیست، و زمانی پدیدار می‌شود که جان می‌خواهد ترکیب و آزادی را جزو امکانیت خودش به حساب آورد و برای حمایت از خودش، به متناهی بودن بچسبد. آزادی در این سرگیجه، سر تسلیم فرو می‌آورد (کی‌یرکگور، ۱۹۸۰/۱۸۴۴: ۶۱).

1. dialectical progression
2. necessity
3. Angst

برای کی‌یرکگور، راه‌حل چنین وضعیتی، خلاص کردن خودمان از ناامیدی و اضطراب نیست، بلکه پذیرش آنها و یادگیری زندگی با وجود آنها به شیوه‌ای جرأت‌مندانه است. وی بسیار زیبا گفت که:

هر که مضطرب شدن درست را آموخت، سرانجام و غایت را آموخته است (کی‌یرکگور، ۱۹۸۰/۱۸۴۴: ۱۵۵).

نیچه نیز چنین موضع مشابه قدرتمندی در رابطه با وجود انسانی اتخاذ کرده بود. وی معتقد بود که درد و رنج نه تنها اجتناب‌پذیر نیست، بلکه واقعاً برای پیدا کردن و تفوق بر خودمان و عمیق شدن در حقیقت، جرأت و نیرومندیمان نیاز است. اراده‌مان برای شدن آنچه هستیم، اراده قدرت است، اما این اراده به سختی حاصل می‌شود.

سیستم درد و رنج، سیستم درد و رنج عمیق - آیا نمی‌دانید که تاکنون تنها این سیستم باعث پیشرفت و ترقی بشر شده است؟ (نیچه، ۱۹۸۹/۱۸۸۶: ۲۲۵)

در حالی که کی‌یرکگور هنوز داشت بر ایده‌های مسیحی در مورد رابطه‌ی رهایی‌بخش با خدا تکیه می‌داد، نیچه ادعا کرد که موجودات انسانی خدا را کشته‌اند و بنابراین از اینجا به بعد ما باید مسئولیت ارزش‌ها و بهزیستی خودمان را بپذیریم. وی معتقد بود که مردم باید در وضع ابرانسان^۱، تفوق و فراتر رفتن از خود را یاد بگیرند. نیچه، همچون کی‌یرکگور معتقد بود که این وضع از طریق رویارویی با ژرفنای عمیق حاصل می‌شود.

انسان حلقه‌ی پیوندی بین حیوان و ابرانسان است - حلقه‌ی پیوندی بر فراز یک ژرفنای عمیق (نیچه، ۱۹۳۳/۱۸۸۳: ۴۴-۴۳).

به منظور انجام این کار، ما باید قدرت تثبیت جرأت‌مندانه‌ی سرنوشت‌مان را بیابیم و بدان عشق بورزیم، بدون توجه به اینکه سرنوشت چه می‌خواهد باشد. این چیز است که نیچه آن را عشق به سرنوشت^۲ خواند - عشق به سرنوشت، حتی در رویارویی با بازگشت ازلی امکانی شرایط مشابهی که داریم همین حالا با آن زندگی می‌کنیم. همچنین، فلسفه‌ی وی ما را ترغیب به تفکر عمیق و آزادی فردی می‌کند. وی سهم بسزایی برای درمان‌گران وجودی داشته است و همچون کی‌یرکگور، مطالعه‌ی آثارش برای درمان‌گران ضروری است.

1. Superhuman
2. amor fati

هایدگر و پدیدارشناسی وجودی

کتاب هایدگر با عنوان *هستی و زمان*^۱ (۱۹۲۷)، راهنمایی مهم برای فلسفه‌های وجود انسانی بوده است، چون وی تمام کارش را بر توصیف هستی انسانی با تفصیل کامل بنیان نهاده است، و برای این کار، از روش پدیدارشناسی آموزگارش هوسرل استفاده کرده است. هایدگر وجود انسانی را به عنوان یک پویش دائماً در حرکت^۲ در گذر زمان می‌داند. در واقع، وی ادعا می‌کند که باشندگان انسانی، زمان هستند و بنابراین همیشه در حال گذر از گذشته به سمت آینده می‌باشند و هرگز نمی‌توانند در نقطه‌ای متوقف شوند. بنابراین، آنها هرگز نمی‌توانند کاملاً در آرامش باشند، چون همیشه خودشان را به عنوان کسانی که هیچوقت نبوده‌اند و نیستند، در نظر می‌گیرند. یکی از داده‌های بنیادی هستی‌شناسانه بر طبق دیدگاه هایدگر، بی‌مأوایی یا گمگشتگی^۳ یا *Unheimlichkeit* است (از نظر ادبی بی‌پناهی^۴). ما نمی‌توانیم بر آن فائق شویم، چون داده‌ای^۵ است که از این واقعیت ناشی می‌شود که ما به جهانی افکنده شده‌ایم که از قبل وجود داشته و حتی بعد از رخت بر بستن ما نیز وجود خواهد داشت. با این وجود، ما می‌توانیم به صورت اصیل با درک محدودیت‌هایمان با جهان درگیر شویم؛ که بزرگترین محدودیت موجود در آن، این واقعیت است که ما خواهیم مُرد و به طرّقی، ما هر روز به میزانی در حال مردن هستیم.

چالش هایدگر با باشندگان انسانی بوده است، که با غفلت از خود، درگیر بودن در زیر بار جهان اشیاء و دیگران نباشند. به جای اینکه زیر بار دیگران برویم یا با آنها هم‌نوا شویم، می‌توانیم به خودمان اجازه دهیم به ارزیابی شخصی خودمان از واقعیت گذشته، وضعیت حاضر، و احتمالات آینده‌مان بپردازیم، چیزی که هایدگر *ec-stasy* (برجستگی یا آشکارگی^۶) نامیده است، که نوعی خودآگاهی و آگاهی از زندگی است. این منجر به لحظه مکاشفه می‌شود، که بر زمان نظارت داریم؛ زمانی، که حقمان است به افق آن در تمام جهات و در لحظه‌ای خردمندانه بنگریم. وی از باشندگان انسانی می‌خواست تا ندای وجدان شخصی خود را تجربه کنند و نشان داد که چگونه این امر با توجه کردن به اضطراب و گناه وجودی مقدور می‌شود. وی در این مورد، از کی‌یرکگور و نیچه پیروی می‌کرد، که سختی و مشکل را بخشی مهم و ضروری برای عمیقاً به خود آمدن می‌دانستند. تنها با رویارویی با واقعیت است که ما خودمان را در برابر حقیقت و تجربه گشوده خواهیم کرد.

این رویارویی زمان‌بست که آگاه می‌شویم به عنوان باشندگان انسانی کاملاً خودمان نیستیم، بلکه همیشه در ارتباط هستیم. ما با جهان، دیگران، تصویری از خود و ایده‌هایمان در ارتباط هستیم، که این

1. Being and Time
2. movement
3. discomfort
4. not at homeness
5. Given
6. standing out

به ما کمک می‌کند فراتر از خود رویم تا نگرانی‌ها و دل‌مشغولی‌های محدود خودمان را تعالی بخشیم. کلید اصالت انسان، رویارویی با واقعیت مرگ و شدن آنچه که توانایی بودن آن را داریم، می‌باشد. این واقع‌گرایی است که نجات‌بخش ماست و ما را از زیر بار دیگران بودن یا به سخن هایدگر «آنها» نامشخص^۱، رها می‌کند. تا زمانی که ما از دیگران تبعیت می‌کنیم و با عقاید آنها هم‌نوا می‌شویم، بدون تفکر در مورد ماهیت گذرایی و موقتی وجودمان، نمی‌توانیم از توانایی خودمان برای غلبه بر عدم اصالت استفاده کنیم. وقتی از عدم اصالت خودمان فراتر می‌رویم، هم مضطرب و هم سرزنده می‌شویم؛ سرشار از زندگی.

آزادی مشتاقانه و پرشور به سوی مرگ، آزادی‌ای است که از توهم «آنها» رها گشته است، و آزادی‌ایست که واقعی، خاص خودش، و مضطربانه است (هایدگر، ۱۹۲۷/۱۹۶۲: ۲۶۶).

وفادار بودن به آنچه ما هستیم، یعنی آگاهی از پیوندها و ارتباطاتمان، و این ما را آسیب‌پذیر می‌سازد. *د/زاین*^۲ یا *آنجا-بودن*^۳، چیز است که باشندگان انسانی هستند، و این بدان معناست که ما هرگز روان‌های^۴ مجزایی نیستیم که از جهان گسسته باشد، بلکه همیشه در ارتباط و اتصال با جهان هستیم. ما گسسته نیستیم، بلکه با اشیاء یا افراد بیرون از خودمان پیوند داریم. در مورد جهان نگرانیم، چون جهان بدین خاطر که به آن پرتاب شده‌ایم و در ارتباط با آن هستیم، برایمان شدیداً حائز اهمیت است. ما بدون جهان، نیست می‌باشیم و بنابراین طبیعتاً باید نگران باشیم. این بدان معناست که به آسانی می‌توانیم از خودمان بیگانه شویم و به آسانی می‌توانیم خودمان را فریب دهیم. مهم است که خودمان را گول نزنیم و خودمان را رها سازیم. باشندگان انسانی، خودفریبنده هستند و مسئله و واقعیت را در جهان فراموش می‌کنند. هایدگر گفته که تفکرات فلسفی باید ما را از این خواب غفلت و فراموشی نجات دهد و ما را به سوی تفکر اندیشمندانه و عمیق رهنمون کند، که تفکری قابل قدردانی است. این تفکر بر خلاف تفکر منطقی و حسابگرانه‌ای است که هنگام تلاش برای کنترل و دستکاری جهان به خدمت می‌گیریم.

یافتن راهی به سوی حقیقت، یکبار دیگر در دستور کار قرار می‌گیرد. تعجبی ندارد که کار هایدگر نه تنها مورد استفاده وجودگرایان فرانسوی قرار گرفته، بلکه همچنین در امکان‌پذیر ساختن جنبشی کاملاً جدید در درمان وجودی کارگشا بوده است. هایدگر در روزهای واپسین، بیشتر از ظرفیت انسانی برای رهاشدگی^۵ (*Gelassenheit*) یا آزادگی، در برابر ظرفیت مصممیت^۶ (*Entschlossenheit*) که

1. anonymous thay
2. Dasein
3. being there
4. Psyches
5. releasement
6. resolution

مشغولیت اولیه وی بوده و همیشه در رویه فرانسوی تفکر وجودی اهمیت خود را حفظ کرده، سخن به میان رانده است. هر دو مفهوم رهاشدگی و مصممیت، مربوط به افشاسازی مؤثر وجود هستند؛ به دیگر سخن، آنها به ما کمک می‌کنند تا در مورد اینکه واقعاً زندگی چیست، آگاه‌تر شویم.

در مصممیت، ما شجاعانه با محدودیت‌های وجود رویارو می‌شویم، گذشته را جلوی چشمان می‌آوریم و در انتظار آینده هستیم. در رهاشدگی، به خودمان اجازه می‌دهیم به آنچه فراتر از ماست برسیم و آن را گسترش دهیم، و برای امنیت کافی بر آن تکیه می‌کنیم، تا خودمان را بدان تسلیم کنیم. ما خودمان را استعلا می‌بخشیم و به بودن رها می‌شویم، بودنی که حالا می‌توانیم مالک آن باشیم. هایدگر همچنین از اهمیت احساسات، یا همسازی ما با جهان، برای ظرفیت ما برای بودن آنچه ما هستیم و بیان روشن آنچه تجربه می‌کنیم، سخن گفته است.

سارتر و وجودگراها

سارتر این ایده‌های هایدگری را اقتباس کرد و آنها را به شکل فلسفه عینی وجودگرایی درآورد، که به شرایط انسانی بر حول محور انتخاب و مسئولیت نگریست. وی گفت که ما همان اعمالمان هستیم (سارتر، ۱۹۴۳). هیچ واقعیتی جز اعمالمان در جهان وجود ندارد. نمی‌توانیم به موفقیت‌های به دست آمده اکتفا کنیم و دست از کوشش برداریم. مجبوریم که فعالانه در جهان درگیر شویم، در غیر این صورت، محو می‌شویم و نیست می‌شویم. تنها انتخابی که نداریم، عدم انتخاب زندگیمان است، چون انتخاب نکردن، خود یک انتخاب است، که در آن باید مسئولیت بپذیریم.

سارتر ایده‌های هایدگر در مورد هستی‌شناسی (علم بودن) را به شکلی عینی و موجودبینانه^۱ به نوعی واقعیت اجتناب‌ناپذیر و قطعی بازتفسیر کرد. سارتر در کتاب هستی و نیستی^۲ (سارتر، ۱۹۴۳) گفته که باشندگان انسانی مطلقاً آزادند و مطلقاً نیستند^۳ که در پی عینی شدن می‌باشند تا از این طریق جمود یک شیء را به دست آورند. به همین خاطر، همه ما با خودفربیی (*mauvaise foi*) در مرکز زندگیمان، زندگی را به بدکشی^۴ می‌کشانیم. وانمود می‌کنیم چیزی هستیم که نیستیم (بدین معنی که در چارچوب نقش‌هایمان عمل می‌کنیم، و خودمان را بیش از حد جدی می‌گیریم)، یا وانمود می‌کنیم ما چیزی نیستیم که واقعاً هستیم (مثل نیستی). ما سعی در اثرگذاری و گول زدن دیگران داریم، به همان میزانی که سعی در گول زدن خودمان داریم، اما هرگز واقعاً موفق نمی‌شویم و بخاطر عدم راحتی با کسی که هستیم یا تا حدی از چیزی که نیستیم، همیشه حس تهوع و دل‌آشوبه داریم. با مسخ شخصیت و پیگیری ایده‌ها و اهداف خاص به دنبال شادکامی هستیم، و متعجب می‌شویم وقتی

1. ontic
2. Being and Nothingness
3. nothingness
4. bad faith

می‌بینیم که این عمل کارگر نمی‌افتد. فکر می‌کنیم که اگر به یک نوعی به اهدافمان دست بیابیم، آرام می‌شویم و در نهایت برای همیشه احساس خوبی درباره خودمان خواهیم داشت. اما زندگی اینگونه نیست. ما با تجربه نومییدی پشت نومیودی محدود شده‌ایم، تا زمانی که از توهم بیدار شویم و آگاه شویم که جوهره زندگی پوچی است و مجبوریم به خلق معنای شخصی خودمان پردازیم.

سارتر همچنین توضیح داد که چگونه به دستکاری خلقمان می‌پردازیم، و به‌طور عجیبی غرق در هیجانانی می‌شویم که مطابق میلمان باشند، تا بتوانیم جهان را دگرگون کنیم. توانایی بکارگیری ترفندها و شیوه‌های بودن را داریم که باعث شکل‌گیری این عقیده در ما می‌شود که می‌توانیم کامل باشیم. اما این اشتباه غم‌انگیزیست، چون واقعاً هیچ و پوچیم و تنها می‌توانیم وانمود کنیم که چیزی هستیم، چه رسد به چیزی کامل.

مرلو پونتی، کامو، بوآر و دیگران این ایده را اقتباس کردند. مرلو پونتی خصوصاً علاقه‌مند به شیوه تجسدبنیان باشندگان انسانی، و ناتوانی آنها در گریز از حواس و احساساتشان بود. وی در رابطه با این حقیقت که ما همیشه تحت تأثیر جهان هستیم و همزمان سعی می‌کنیم بر جهان تأثیر بگذاریم، از ابهام^۱ سخن به میان می‌آورد. این امر همچنین بر چگونگی احساس ما در مورد خودمان تأثیر دارد.

... ارتباطمان با خودمان ضرورتاً تنها در عرصه ابهام امکان‌پذیر است (مرلو پونتی، ۱۹۶۲/۱۹۴۵: ۳۸۱).

ما سایه خودمان را پراکنده می‌کنیم و آسمانهای آبی بدون هیچ ابری معنایی ندارند. مجبوریم ظرفیت‌مان را برای آزادی، به رغم تمام این پیچیدگیها بیابیم. گرچه تجارب انسانی مشکل و سخت است، اما هنوز چیزهایی ارزشمندتر از ایستایی و رکود وجود دارد. مرلو پونتی مشتاق بود که مردم بر دیدگاه‌های فسیل شده‌ای که از جهان دارند، فائق آیند.

کامو (۱۹۴۲) با طرح ایده وجود انسانی به عنوان کشمکشی پوچ، پا را کمی فراتر نهاد. از نظر وی، این مسئله پیدا کردن معنا نیست، چون زندگی ذاتاً معنی‌دار نیست. آنچه مهمتر است، این است که به آزادی ذاتی بودنمان چنگ ببندیم، که به ما اجازه می‌دهد تا معنی بسازیم یا آن را در بیرون از خودمان بیابیم. وی اظهار داشت که معنا به خاطر وجود پوچی ممکن است، نه بر خلاف آن. چالشمان یافتن هدف است، چون هیچ چیزی از پیش برایمان آماده نشده است. کشمکش ما ممکن است همانند وظایف سیزیف باشد، که هر روزه تکرار می‌شوند، اما می‌توانیم در تجربه گوناگون وظایف روزمره و پست وجود، احساس رضایت کنیم، اگر توجهمان را بر جزئیات معطوف داریم و بافت را در نظر داشته باشیم و به خلق لحظات معنی‌دار خودمان بدون توجه به آنچه با آن رویارو می‌شویم، پردازیم.

جرأت‌مندی و تعین^۱، ارزش بسیار بالاتری از جستجوی شادکامی دارند. دو بوآر، با این دیدگاه موافق بود و نشان داد که چگونه مردم سرنوشتشان را در راستای طرح‌افکنی اصلی^۲ خودشان شکل می‌دهند. این طرح‌افکنی و هدف شخصی باید بازتأمل و تجدید شود، چون ما در معرض خطر گیر افتادن در روال روزمره خودمان، و بدتر از آن در معرض خطر نقشهایی که دیگران برایمان تعیین می‌کنند، قرار داریم. وی عقیده داشت که وقتی ظرفیت اتصال با طرح‌افکنی خودمان را از دست می‌دهیم، خودمان را گم می‌کنیم. گمان می‌کرد که زیستن زندگی به صورتی پرشور و اشتیاق از بیشترین اهمیت برخوردار است (بوآر، ۱۹۴۴)، بدون بهانه آوردن در مورد سخت و دشوار بودن زندگی. باید ابهام، بحران، تناقض‌ها و وضعیت‌های دشواری که با آنها رویارو می‌شویم را بپذیریم. و مهم‌تر از همه، برای این کار باید با دیگران متحد شویم، چون خودمان به تنهایی چیز زیادی عایدمان نمی‌شود. وجودگرایی توسط تعدادی از ساختارگرایان، فراساختارگرایان و بعدها توسط فیلسوفان پست‌مدرن دنبال شد. هر کدام به شیوه خودشان به کشف معانی فلسفه‌های دیگری پرداختند. نویسندگانی همچون فوکو، لویناس، ریکور و دریدا، سهم زیادی در به چالش طلبیدن و کم‌اهمیت ساختن ایده‌های تثبیت شده داشتند. سازه‌زدایی پیش‌فرض‌ها و پیش‌داوری، بخش مهمی از درمان وجودی است، اما هرگز اینگونه نخواهد شد، جز در لحظه فرایند دیالکتیکی، و باید با جستجوی معنا، حقیقت و خرد موازنه شود.

بازکشف درمان وجودی

با فعالیت تمام این فیلسوفان وجودی از آغاز قرن بیستم، جنبش جدیدی از روان‌پزشکی و روان‌درمانی توسط تعدادی از متخصصان شکل گرفت که ملهم از فلسفه‌های پدیدارشناختی و وجودی جدید مطرح شده در بالا بود.

کارل یاسپرس، روان‌پزشک آلمانی که به فلسفه گراثید، یکی از اولین کسانی بود که سعی در توضیح تجربیات افراد دارای بیماری روانی داشت تا آن را درک کند و آن را به زبان وجودی معنی‌دار سازد و نه با تشخیص و برجسب زدن. وی بر ایده محدودیت‌های انسان تمرکز داشت. اهمیت پذیرش این محدودیت‌های طبیعی و استفاده از آنها به عنوان رکن اصلی شدن چیزی که ما توان بودن آن را داریم، را توضیح داد. مردم از پذیرش اینها اجتناب می‌کنند. وی گفت:

در زندگی هر روزه ما، اغلب آنها را محو می‌کنیم، با بستن چشم‌هایمان و با زیستن به گونه‌ای که انگار آنها وجود ندارند. فراموش کرده‌ایم که باید بمیریم، گناهانمان را فراموش کرده‌ایم و فراموش کرده‌ایم که اسیر شانس هستیم (یاسپرس، ۱۹۵۱: ۲۰).

1. determination
2. original project

اگر با محدودیت‌ها رویارو شویم، قد علم می‌کنیم و به زندگی بر می‌گردیم. اما اگر فقط سعی در اجتناب از آن داشته باشیم، سقوط می‌کنیم و گم می‌شویم. مشکلات و درد و رنج‌های ما کلاً مربوط به رویارویی با این محدودیت‌ها هستند و در این رویارویی است که چیزی می‌شویم که هستیم. فعالیت یاسپرس نشان داد که بعضی مردم به خاطر انکار محدودیت‌ها و بعضی دیگر با مضمحل شدن توسط این محدودیت‌ها به دردسر می‌افتند. به هر طریق، آنها برای عمل در درون مرزها و واقعیت‌ها با شکست رویارو می‌شوند.

همانند هایدگر، یاسپرس فکر می‌کرد که بشر تمایل به غفلت از خود^۱ دارد. ما تمایل به بی‌مبالانی^۲ داریم، و نیاز به بیدار شدن از اجتناب خیالی از واقعیت داریم.

با هر چیزی که رویارو می‌شویم یا تجربه می‌کنیم، سرنخی در مورد هدف و چیستی و چگونگی زندگی به ما می‌دهد. باید یاد بگیریم که این رموز را به عنوان راز و متن مقدس بخوانیم که می‌توانیم به تفسیر و معنادار کردن آن پردازیم. این کار ما را به زیستن زندگیمان به صورت قهرمانانه در جهان و در ارتباط با دیگران رهنمون می‌کند.

لودوینگ بینزوانگر (۱۹۶۳)، روان‌درمانگر سوئیسی که یکی از دوستان فروید بود، اما هرگز با وی توافق نداشت، بر این عقیده بود که روان‌درمانی باید تمرکزش را بر کمک به مردم بگذارد تا روح، شور درونی، و اشتیاق را به زندگی مجدداً کشف کنند. وی شدیداً از ایده‌های هوسرل و هایدگر الهام گرفت و کارش را «تحلیل وجودی» نامید. بر ابعاد فلسفی تجربه جهان شخص تمرکز نمود؛ مثل تجربه ما از فضا و زمان. از اصول پدیدارشناسی شرح، استفاده می‌کرد نه از تفسیر آن. به صورت منظم به ترسیم جهان‌بینی شخص پرداخت تا بتواند به جای تحلیل، دست به درک آن بزند. کارش الهامی برای مدارد باس (۱۹۵۷) شد، که با وی آموزش دیده بود و مستقیماً برای سال‌ها با هایدگر کار می‌کرد و شیوه کار خود را «دازاین‌کاوی^۳» نامید.

احیاء درمان وجودی

بعد از این آغاز ملایم، درمان وجودی منبع الهام افراد بیشتر و بیشتری شد. جنگ جهانی دوم جوی از ترس و خفقان و اضطراب در مورد شرایط انسانی ایجاد کرد، که بسیاری از مردم را پذیرای ایده‌های وجودی نمود. همزمان، چندین نویسنده اروپایی همچون پل تیلیش، لوین، ریش، آرنست و بوهر به آمریکا و اسرائیل مهاجرت کردند و از شکنجه و درد گریختند و ایده‌های اروپایی را در سطح جهان گستراندند. تأثیر آنها حتی بعد از اتمام جنگ، وقتی که وجودگرایی ناگهان تخیلات مردم را به تصویر

1. self-forgetfulness
2. thoughtless
3. Daseinsanalysis

کشید و نویسندگان وجودی فرانسوی در عصر طلایی خودشان بودند، بیشتر شد. ویکتور فرانکل، که خودش از هولوکاست جان سالم به در برده بود، با وجود کشته شدن اکثریت اعضای خانواده‌اش، در مورد درمان وجودی، به عنوان نوعی درمان نوشت که به مردم کمک می‌کند تا خلا معنا^۱ را پر کنند (خلاء معنایی که به عقیده وی حالا یک وضع ذهنی شایع و خطرناک بود). وی درمانش را *لوگوتراپی*^۲ یا درمان معنا نامید. دیگران، ایده‌های وجودی و انسانگرایی را به هم ربط دادند و نویسندگان زیادی در آمریکا با همدیگر جنبش روان‌شناسی انسانگرایی را خلق کردند. درمانگرانی همچون راجرز، مازلو، و می‌همه‌شان از نوشته‌های یاسپرس، تیلیش، سارتر، و دیگران الهام گرفتند. می، النبرگر، و آنجل، با انتشار کتاب اصلی خود با عنوان وجود^۳ (می و همکاران، ۱۹۵۸)، سهم عظیمی در این تحول داشتند، کتابی که تا به امروز منبع مهمی از خردمندی برای آموزش درمانگران وجودی باقی مانده است. این کتاب همچنین منبع الهام آنهایی که گرایش روان‌شناسی انسان‌گرایی تثبیت شده داشتند و آنهایی که طرفدار جنبش پتانسیل انسانی بودند، شده است. این جنبش یک واکنش درمانی در برابر تسلط دیدگاه‌های روان‌تحلیلی و رفتارگرایی بوده، و یک گزینه منعطف‌تری را به عنوان نیروی سوم روان‌شناسی و روان‌درمانی مطرح کرده است. روان‌شناسی انسان‌گرا تحت تأثیر روان‌تحلیلی قرار گرفت، که در نتیجه در برابر ایده روابط جاری و تجربه اینجا و اکنون گشوده شد. انسانگرایی همچنین تحت تأثیر رفتارگرایی قرار گرفت که بر گسترش لایه شناختی آن، که رفتاردرمانی شناختی^۴ نامیده شده، ترغیب می‌کرد. در حقیقت، رفتاردرمانی شناختی، بسیاری از ایده‌های انسانگرایی، روان‌تحلیلی، سیستمی، و وجودگرایی را در طول سال‌ها اقتباس کرد، و اینها را بدون اینکه ضرورتاً منابع روش‌های جدیدش را اعتباربخشی کند، جذب نمود. این دیدگاه شاید بهترین نمونه یکپارچه‌سازی و کثرت‌گرایی باشد.

نسخه انسان‌گرایانه درمان وجودی اساساً در آمریکا رشد یافت، جایی که وسیعاً با کار اروین یالوم (۱۹۸۰) و جیمز بوگتال (۱۹۸۱) شناخته شد و اخیراً توسط کرک اشنايدر (۲۰۰۷) و دیگران تأکید بیشتری بر آن شد. تأثیر پوزیتیویسم آمریکایی بر این نویسندگان قابل ملاحظه است، و احیاء درمان انسان‌گرایانه - وجودی به صورت نزدیکی به ظهور روان‌شناسی مثبت ارتباط دارد، که خودش شکل جدید و ساختاریافته‌ای از روان‌شناسی انسان‌گرا می‌باشد. چاپ کتاب اصلی اروین یالوم با عنوان *روان‌درمانی وجودی*^۵ در ۱۹۸۰، با چاپ چندین مطالعه موردی بسیار ترغیب‌کننده و رمان‌های آموزشی پیگیری شد و باعث ایجاد علاقه گسترده‌ای به این رویکرد گردید.

جنبش اروپایی جدید درمان وجودی، ماهیتی اندک متفاوت داشت. این جنبش در دهه ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ و بدون شک با کار الهام‌بخش رونالد، دی. لینگ (۱۹۶۰، ۱۹۶۱) آغاز شد. وی از دغدغه افراد

1. vacuum of meaning
2. logotherapy
3. Existence
4. Cognitive Behavioural Therapy
5. Existential Psychotherapy

دارای نشانگان روانی صحبت کرد، به عنوان چیزی که با استفاده از مفاهیم فلسفی و نه مفاهیم پزشکی بهتر قابل درک است. تجربه اسکیزوفرنیک بودن، یا برچسب خوردن را تا حدی به صورت نوعی کشمکش شخصی و اجتماعی تعریف کرد. هنگام درک عبارات افرادی که بر اثر نشانگان روانی در رنج بودند، اهمیت بافت سیاسی و خانوادگی شخصی را مد نظر داشت. لینگ گفته که گسست^۱ می‌تواند منجر به پیشروی^۲ شود و کسانی که بیش از همه توسط دیگران دیوانه خوانده می‌شوند، کسانی هستند که در تلاش برای ابراز خودشان و فرار از بن‌بست دوسویه^۳ مشکل دارند.

لینگ فلسفه وجودگرایی و پدیدارشناسی را به عنوان مبنای مناسبی برای کارش برگزید و خصوصاً بر کار سارتر و به ویژه بر نظریه سیاسی- اجتماعی وی تمرکز نمود. لینگ و همکارانش انجمن‌های درمانی تجربی را برای کمک به افرادی که با مشکلات سلامت روان درگیر بودند و هیچ درمانی نداشتند، شکل دادند. کار لینگ منبع الهام‌بخشی بود برای بسیاری از کسانی که درگیر حرفه‌های سلامت روان بودند، و به‌طور خلاصه طوری به نظر می‌رسید که انجمن‌های درمانی آنها باید جایگزین بادوامی برای تیمارستان‌ها باشد. اما تجربه اجتماعی در راه و رسم وجودی به زودی ناگهان توی هچل سیاست‌های ۱۹۸۰ محصور کردن تیمارستان‌ها گیر افتاد، که انسان‌های زیادی که از بیماری‌های روانی در رنج بودند را، بدون کار و اغلب بی‌پناه، بی‌کس و تنها گذاشت.

تکان جدید برای احیاء درمان وجودی در انگلستان، حاصل تلاش‌های گروه محدودی از افراد بود که با اولین چاپ کتاب خودمان (دورزن- اسمیت، ۱۹۸۸) به جریان افتاد و کارهای بعدی نیز با چاپ کتاب همین مؤلف (دورزن، ۱۹۸۸، ۲۰۰۲، ۲۰۰۹، ۲۰۱۰؛ دورزن- اسمیت، ۱۹۹۷) ادامه یافت. این دو با هم کار می‌کردند تا بتوانند انجمنی برای تحلیل وجودی و نشریه‌ای با همین نام شکل دهند. با این حال، عامل مهم دیگر در موفقیت درمان وجودی در انگلستان، بدون شک ایجاد چندین دوره آموزشی وجودی بوده است، که اول در کالج رجنت^۴ و سپس در دانشکده روان‌درمانی و مشاوره نیو اسکول^۵ شکل گرفت. تا به امروز، با پافشاری، فداکاری و غلبه مستمر بر موانع بود که درمان وجودی به عنوان بخش مرکزی روان‌درمانی در انگلستان درآمد؛ به همراه نویسندگان بسیار مختلفی که ایده‌هایشان را در طی سال‌ها بسط دادند (کوهن، ۱۹۹۷، ۲۰۰۲؛ دو پلاک، ۱۹۹۷؛ استراسر و استراسر، ۱۹۹۷؛ تتنام، ۲۰۰۲؛ اسپسنلی، ۲۰۰۵، ۲۰۰۷؛ دورزن و آدامز، ۲۰۱۱)، و جنبش‌های مشابهی را در سراسر اروپا، اسکانندیناوی و اروپای شرقی گسترش دادند.

توصیف این ایده‌های گوناگون و دیدگاه‌های متفاوت در درمان وجودی را می‌توان در کتاب *درمان‌های وجودی مایک کوپر* (۲۰۰۳) یا در کتاب مرجع روان‌درمانی وجودی خودم با عنوان *اسرار*

1. breakdown
2. breakthrough
3. double binding
4. Regent's College
5. New School of Psychotherapy and Counselling

هر روزه^۱ (دورزن، ۲۰۱۰) یا دایره‌المعارف (دورزن و کنوارد، ۲۰۰۵) یافت. رویکرد وجودی‌ای که در بریتانیا وارد عمل شد، به بهترین صورت به عنوان درمانی فلسفی تعریف می‌شود که به شیوه‌های مختلفی به تعداد درمانگران وجودی وارد عمل می‌شود. به دلایلی روشن، آزادی موهبت اساسی این شیوه کار باقی خواهد ماند و بنابراین، کتاب حاضر باید به عنوان گزارشی از عقیده خاص من در مورد درمان وجودی خوانده شود، که عمیقاً تحت تأثیر آموزش فلسفی خودم می‌باشد. باید با خرسندی سوگیری خودم را اظهار کنم، که جستجوی صبورانه برای حقیقت و خردمندی به شیوه سقراطی و دیگر فیلسوفان وجودی‌ای که ارزش اسم بردن را دارند، بوده است. این رویکرد در طی سال‌ها بحث و مخالفت‌هایی که بین نویسندگان رخ داده و همچنین با شکل گرفتن از طریق اعانه‌های جدید فرهنگ‌های دیگر و بخش‌های دیگر جهان، رشد زیادی داشته، تا جایی که درمان وجودی حضور بین‌المللی قدرتمندی یافته است. معتقدم، این عنصر بین‌فرهنگی امتزاج است که بیشترین فایده را برای تحول مستمر این رویکرد خواهد داشت. مطمئنم که این رویکرد در طی سال‌ها قدرتمندتر خواهد شد و مردم بسیار بیشتری لذت تفکر در مورد مشکلات زیستن را به شیوه‌ای فلسفی و نه پزشکی کشف خواهند کرد.

فیلسوفان آزادی	پدیدارشناسان	وجودگراها	پست‌مدرن‌ها	وجودگرا- انسانگراها
سورن کی‌یرکگور ۱۸۱۳-۱۸۵۵	فرانس برنتانو ۱۸۳۸-۱۹۱۷	ژان پل سارتر ۱۹۰۵-۱۹۸۰	میشل فوکو ۱۹۲۶-۱۹۸۴	مارتین بوبر ۱۸۷۸-۱۹۶۵
فردریش نیچه ۱۸۴۴-۱۹۰۰	ادموند هوسرل ۱۸۵۹-۱۹۳۸	موریس مرلو پونتی ۱۹۰۸-۱۹۶۱	امانوئل لویناس ۱۹۰۵-۱۹۹۵	پل تیلیش ۱۸۸۶-۱۹۶۵
آرتور شوپنهاور ۱۷۷۸-۱۸۶۰	کارل یاسپرس ۱۸۸۳-۱۹۶۹	سیمون دو بوآر ۱۹۰۸-۱۹۸۶	پال ریکور ۱۹۱۳-۲۰۰۵	رولو می ۱۹۰۹-۱۹۹۴
فئودور داستایوفسکی ۱۸۲۱-۱۸۸۱	مارتین هایدگر ۱۸۸۹-۱۹۷۶	گابریل مارسل ۱۸۸۹-۱۹۷۳	ژاک لاکان ۱۹۰۱-۱۹۸۱	هانا آرنت ۱۹۰۶-۱۹۷۵
کارل مارکس ۱۸۱۸-۱۸۸۳	ماکس شلر ۱۸۷۴-۱۹۴۸	آلبر کامو ۱۹۱۳-۱۹۶۰	ژاک دریدا ۱۹۳۰-۲۰۰۴	آبراهام مازلو ۱۹۰۸-۱۹۷۰

شکل ۱. فیلسوفان وجودی