

فهرست

سخن مترجمان	۹
اسامی همکاران	۱۵
پیشگفتار	۱۷
سیاسگزاری	۲۱
چگونه از این کتاب استفاده کنیم	۲۳
مقدمه	۲۵
۱. بنیان‌های فلسفی درمان‌های وجودی	۳۱
بودن - در - دنیا	۷۷
۲. تأملاتی پیرامون مشاوره سرطان	۷۹
آزادی	۹۵
۳. اچ آی وی به‌عنوان آینه‌ای برای زندگی	۹۷
زمان	۱۱۳
۴. سپری کردن مراقبت‌های ویژه	۱۱۵
بدن	۱۳۳
۵. خلق ایمنی برای مراجع: بمب‌گذاری ۷ جولای لندن	۱۳۵
معنا	۱۵۳
۶. فناپذیری و معنا در نجات‌یافتگان از شکنجه و خشونت سازمان‌یافته	۱۵۵
اصالت	۱۷۱
۷. تأملاتی پیرامون خودکشی و ناامیدی	۱۷۳
خودکشی و ناامیدی: نکات اساسی برای درمان	۱۹۱
۸. تجربه کار با بیماران دارای پیش‌آگهی کوتاه‌مدت	۱۹۳
"آزادشدن"، "اجازه‌دادن" (آرامش)	۲۰۷
۹. مراقبت تسکینی، مراقبت معنوی و مشاوره: کارکردن با یکدیگر، یادگیری از همدیگر	۲۰۹
معنویت	۲۲۷

۱۰. کارکردن با داغدیدگی: در میان زندگی، در آستانه مرگ هستیم..... ۲۲۹
- داشتن رابطه، تنهایی و مرگ..... ۲۴۵
۱۱. کارکردن با والدین داغدیده..... ۲۴۷
- ناهشیار بازیابی شده..... ۲۶۳
۱۲. و هنگامی که درمانگر یا سرپرست درمان می‌میرد ۲۶۵
- پدیدارشناسی..... ۲۸۳
۱۳. گفت‌و شنودها: بابر، راجرز، لویناس و ارتباط درمانی..... ۲۸۵
- نتیجه‌گیری: ارتباط درمانی، وقتی مرگ وارد فضای درمانی می‌شود..... ۲۹۵
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۳۰۱
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۳۰۳

سخن مترجمان

به نام خالق مرگ

معمای مرگ و مردن از مسائل بنیادین و حل نشده بشر است. هرچند وقوع مرگ با تولد قطعی می شود اما آنچه به طور کامل غیر قطعی می ماند زمان، مکان و چگونگی آن است. بنابراین، انسان به عنوان موجودی مرگ اندیش، هشیار یا ناهشیار، بخش عظیمی از نیروی روانی خود را صرف حل مسئله محدود بودن مجال حیات خویش می نماید. در تبیین اهمیت پرداختن علمی به موضوع مرگ همین بس که فلاسفه بزرگ آن را بررسی کرده و سعی داشته اند زندگی را به صورت مسیری منتهی به منزلگاه مرگ معرفی نمایند. به علاوه، بنیان گذار روان درمانی فروید نیز مرگ را به مثابه یک نیروی قوی در برابر زندگی دانسته است؛ به طوری که تمامیت زندگی انسان بر اساس آن بنا شده و سپری می گردد. فروید تا آنجا پیش می رود که در نهایت بیان می کند هدف زندگی مرگ است! تقریباً تمام صاحب نظران رویکردهای عمده روان درمانی مطالبی در تبیین روان شناختی مرگ عنوان کرده اند. اما در این میان، نظریه پردازان رویکرد وجودی بیش از سایرین به مرگ پرداخته و آن را مورد بررسی قرار داده اند. برای مثال، روان درمانگر وجودنگر معاصر، اروین یالوم آثار متعددی با این درون مایه منتشر نموده و در هر یک از آنها با ارائه داستان هایی برگرفته از واقعیت، سعی در روشن سازی زوایای تاریک تابوی مرگ داشته است. الیزابت کوبلر راس از پیشگامان مطالعه روان شناختی مرگ حاصل پژوهش های خود را در نظریه ای پنج مرحله ای خلاصه کرده است که هر فرد در هنگام رویارویی با مرگ اجتناب ناپذیر از آنها عبور می کند و هر مرحله معرف یک روش کنار آمدن است. شواهد جدید حاکی از آن است که نیروهای زیستی، روانی، اجتماعی و فرهنگی به کمک هم بر شیوه ای که افراد با مرگ شان کنار می آیند، تأثیر می گذارد؛ واکنش هایی که مانند مسیرهای زندگی مختلف، بسیار متنوع هستند. هرچند تجربه جسمی مرگ پیش از مرگ امکان پذیر نیست اما تجربه روان شناختی آن از طریق یاد مرگ عملی و علمی بوده و به صورت تجربی مورد بررسی و پژوهش قرار گرفته است. برخلاف برخی از باورهای عامیانه، تفکر درباره مرگ در بهبود کیفیت زندگی مؤثر بوده و حتی اثربخشی یاد مرگ در درمان اختلال های روانی (دلیر، ۱۳۸۷) از جمله اختلال وسواس (علی اکبری دهکردی و دلیر، ۱۳۸۸؛ علی اکبری دهکردی و دلیر، ۲۰۱۰) دارای پشتوانه پژوهشی است.

مرگان‌دیشی فقط مخصوص سالمندان یا بزرگسالان نیست؛ واقعیت مرگ و مردن از موضوع‌های بسیار عاطفی و پیچیده دوران کودکی است و به قدری اهمیت دارد که پژوهش‌ها چگونگی درک از مرگ کودکان سنین مختلف را در گستره نظریه روان‌پوشی، نظریه پیازه و اخیراً نظریه شهودی بررسی کرده‌اند. والدین اغلب نگران گفت‌و شنود آزاد پیرامون مرگ با فرزندشان هستند اما نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داده است که یک درک کامل و رشد یافته درباره مفهوم مرگ که در اثر کسب تجارب مواجهه‌ای ایجاد گردد با کاهش هیجان‌های منفی کودکان نسبت به مرگ همراه است (برای مثال، آفایوسفی و دلیر، ۱۳۹۱). سودمندی یاد مرگ تا حدی است که جنبش‌های آگاهی از مرگ در کشورهای پیشرفته‌ای چون آمریکا و استرالیا مدت‌هاست که برپاست و در زمینه آموزش متخصصان مرگ‌شناسی و ارائه خدمت به عموم مردم از طریق آموزش و مشاوره در زمینه مرگ و داغ‌دیدگی فعالیت دارند. برای نمونه، انجمن مرگ‌شناسی آمریکا (به آدرس اینترنتی www.adec.org) در بهار ۲۰۱۶ سی‌وهشتمین کنگره علمی سالیانه خود را در شهر مینیاپولیس ایالت مینه‌سوتا برگزار می‌کند.

متأسفانه در میهن عزیزمان ایران رویکرد علمی به مرگ و مرگ‌شناسی مورد غفلت جمعی قرار گرفته است. حتی مشاهده می‌شود که اساتید برجسته از پذیرفتن راهنمایی پیشنهاد پژوهشی ارائه شده درباره مرگ ابا دارند! اما روان‌شناس و روان‌درمانگری که کمترین آشنایی را با فضای درمان داشته باشد نیاز شدید به دانش‌افزایی در این زمینه و خلاء موجود در منابع علمی بومی و به زبان فارسی را احساس نموده و ممکن است بارها این عبارت ماندگار یالوم را با خود تکرار کرده باشد که «مرگ مهمان تک‌تک دوره‌های درمانی است» (یالوم، ترجمه حبیب، ۱۳۸۶). بنابراین، با عنایت به خلاء موجود تلاش شده است تا با برگردان اثر حاضر گام کوچکی در جهت رفع آن برداشته شود.

مخاطبان ارجمند باید به خاطر داشته باشند که هدف علم روان‌شناسی و هنر روان‌درمانی از پرداختن به مرگ، دستیابی به نیروی احیاگر آن است؛ مراجعان در خلال روبه‌رو شدن با میرایی و محدودیت‌هایشان و در طی فرایند آگاه شدن از این واقعیت که با وقوع مرگ فرصت عمل و تغییر به پایان خواهد رسید، می‌توانند از فرصت‌هایی که فضای درمان و باقی زندگی در اختیارشان قرار می‌دهد نهایت بهره را برده، انتخاب‌های عاقلانه‌تری نموده، و زندگی‌شان را با کیفیت بیشتری سپری کنند.

مرگ و مردن، اجتناب‌ناپذیر، جهان‌شمول، برگشت‌ناپذیر، قطعی و مطلق است. زندگی پر از فقدان‌هایی است که یادآور مرگ‌اند و یکی از آنها داغ‌دیدگی است. داغ‌دیدگی بهترین فرصت برای یادآوری مرگ خودمان است. ما درمانگران نیز خواهیم مرد. در واقع، همه ما هر آن، در حال مُردنیم، و لحظه‌ای که از دست می‌رود، هرگز دوباره بازمی‌گردد. با این وجود، مرگ مهم‌ترین موضوعی است که در یادمان می‌میرد! و هر فرد سالمی تا اندازه‌ای مرگ را انکار می‌کند. اما یک بار دیگر تأکید می‌شود

که فکر کردن به مرگ برای همه افراد مفید است. بر اساس نتایج مطالعه‌ای در دانشگاه میسوری آمریکا، فکر کردن به مرگ می‌تواند باعث ایجاد تغییرات سالمی در سبک زندگی مردم شود (وایل و همکاران، ۲۰۱۲). نتایج پژوهش دیگری نشان داد که حتی شرکت در مراسم عزاداری می‌تواند در سلامت اجتماعی افراد مؤثر باشد (دلیر و رسانه، ۱۳۹۴). اگر یاد مرگ محرک تغییر نباشد چه چیز دیگری می‌تواند تغییر آفرین باشد؟! درست است که مرگ جسم ما را نابود می‌کند اما اندیشیدن به آن می‌تواند کیفیت زندگی ما را بهبود ببخشد. پس بگذاریم یاد مرگ زنده شود! کسی که واقعاً از مرگ بترسد به ناچار از زندگی هم خواهد ترسید. پس برای خوب زندگی کردن، باید خوب مردن را آموخت.

به نظر می‌رسد که زندگی با عزت و مرگ با منزلت می‌تواند تمام دستاوردهای ارزشمند هستی را برای فرد فراهم آورد. چون ارزش‌ها رفتار و زندگی فرد را هدایت می‌کنند ارزش‌قائل شدن برای مرگ با منزلت، زندگی با عزت را حمایت می‌کند؛ یاد مرگ از یک سو مسیری برای مرگ با منزلت بوده و از سوی دیگر ناظمی نافذ است. یعنی می‌تواند به‌طور گسترده راهنمای سبک زندگی با عزت باشد. کوتاه سخن اینکه خود مرگ رازی ناگشوده است اما یاد مرگ راهی گشوده؛ یاد مرگ مقدمه مرگ آگاهی و آن مقدمه زندگی با عزت و مرگ با منزلت است (دلیر، ۱۳۹۴).

دانش‌افزایی درباره مرگ به‌ویژه برای هر فرد فعال در حوزه علوم انسانی ضرورت دارد. به‌علاوه، متخصصان روان‌شناسی، روان‌پزشکی، روان‌پرستاری، مشاوره، مددکاری، مامایی، پرستاری، پزشکی، پیراپزشکی، جامعه‌شناسی، علوم تربیتی، الهیات، فلسفه و سایرین از خواندن این کتاب سود خواهند برد. هرچند ممکن است بخش‌هایی از اثر پیش‌رو به‌واسطه پرداختن به مسائل فلسفی برای خواننده بالینگر کسل‌کننده یا پیچیده به نظر آید اما مطالب مذکور به‌همان اندازه مطالب کاربردی و بالینی عنوان شده حائز اهمیت است. به هر حال خواننده نباید نگران عدم آشنایی با مبانی فلسفی مطرح شده در کتاب باشد چرا که بخش‌های بعدی به‌روشنی پیام مورد نظر نویسنده را منتقل کرده است. کتاب حاضر با مطرح کردن فلسفه وجودی و بررسی آراء فیلسوفانی که دیدگاه‌های وجودی بر نظریه آنها بنا شده است، در ژرفای مبحث مرگ گام می‌نهد. سپس مسائل اساسی وجود بشر را در راستای پرداختن به مرگ و مردن مطرح کرده و آنها را از جنبه درمانی بررسی می‌نماید. در ادامه، با تأکید بر منحصر به فرد بودن تجارب هر فرد در رویارویی با مرگ خویش، افکار، احساس‌ها و اوامیر افرادی را نقل می‌کند که در رویارویی با مرگ خود آنها را تجربه نموده‌اند. جذابیت و تأثیرگذاری عمده این اثر در بازگویی سرگذشت واقعی افراد گوناگون با جایگاه و نقش‌های مختلف است؛ چرا که برخی از آنها درمانگرانی هستند که در حین درمانگری و در اثر ابتلا به یک بیماری تهدیدکننده حیات نقش بیمار را پیدا کرده‌اند، و یا والدینی هستند که همزمان با ارائه خدمت به والدین داغ‌دیده، فرزندشان را از دست داده‌اند، و یا سرپرستان درمانی هستند که با فقدان سرپرست درمان خود مواجه گشته‌اند.

در برگردان پیش‌رو تلاش شده است که نهایت دقت در صحت و درستی واژه‌گزینی برای کلیه

کلمات و عبارت‌های آلمانی، فرانسوی و انگلیسی متن اثر اصلی اعمال شود. همچنین انتخاب دقیق استعاره و تمثیل‌ها با استفاده از فرهنگ بومی بسیار مطمح نظر بوده است. با این حال کار خالی از اشکال نیست! پس، از اساتید، همکاران، متخصصان و مخاطبان جان که کاستی‌های مغفول‌مان را متذکر می‌شوند صمیمانه سپاسگزاریم. در پایان از زحمات ارزشمند جناب آقای دکتر محسن ارجمند و همکاران پرتوان‌شان نهایت تشکر و قدردانی را به عمل آورده و برای آن مجموعه خدمت خلق از خالق منان توفیقات روزافزون را خواستاریم.

دکتر مجتبی دلیر

متخصص روان‌شناسی و مدرس دانشگاه

پژوهشگر پسادکتری دانشگاه تهران

فرزانه رسانه

کارشناس ارشد روان‌شناسی

منابع

- آقایوسفی، علیرضا؛ و دلیر، مجتبی. (۱۳۹۱). آگاهی از مفهوم مرگ و افسردگی در کودکان. *فصلنامه دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۴(۲)، ۱۰۱-۱۱۸.
- دلیر، مجتبی. (۱۳۸۷). تأثیر مرگ‌آگاهی بر اختلال اضطرابی و سواس-اجبار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. چاپ نشده.
- دلیر، مجتبی؛ و رسانه، فرزانه. (۱۳۹۴). نقش عزاداری ماه محرم و صفر در سلامت اجتماعی. *فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۴(۱۶)، ۸۹-۱۰۵.
- دلیر، مجتبی. (۱۳۹۴). *زندگی با عزت؛ مرگ با منزلت*. روزنامه شهروند- وابسته به هلال احمر جمهوری اسلامی ایران، مورخ ۱۳۹۴/۴/۱۶ ص ۱۱.
- علی‌اکبری دهکردی، مهناز؛ و دلیر، مجتبی. (۱۳۸۸). تأثیر مرگ‌آگاهی بر نیرومندی باور، اجتناب و افسردگی مبتلایان به اختلال وسواس-اجبار. *فصلنامه دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۴(۱۶)، ۸۷-۱۰۶.
- یالوم، اروین. (۲۰۰۲). هنر درمان: نامه‌ای سرگشاده به نسل جدید روان‌درمانگران و بیماران‌شان. ترجمه سپیده حبیب. (۱۳۸۶). تهران: کاروان.

Aliakbari Dehkordi, M., & Dalir, M. (2010). Effect of death awareness on strength of believes avoidance and depression of individual with obsessive-compulsive disorder. *Abstracts of the 27th international congress of applied psychology, Melbourne, Australia and p.800.*

Vail, K. E., Juhl, J., Arndt, J., Vess, M., Routledge, C., & Rutjens, B. T. (2012). When death is good for life: Considering the positive trajectories of terror management. *Personality and Social Psychology Review*, DOI: 10.1177/1088 868312440046.

وقتی مرگ وارد فضای درمانی می شود

اگرچه مرگ بخش طبیعی و گریزناپذیر زندگی است، اغلب در آموزش و ادبیات روان‌درمانگری مورد غفلت واقع می‌شود. در کتاب *وقتی مرگ وارد فضای درمانی می‌شود* لورا بارنت و همکارانش درباره مفهوم فناپذیری در برخوردهای درمانی بینش‌هایی به ما می‌دهند.

کتاب حاضر با اتخاذ دیدگاه وجودنگری، سرگذشت گروه‌های گوناگونی از مراجعان را گردآوری کرده است که تمامی آنها رویارویی با میرایی و فناپذیری را تجربه کرده‌اند. این کتاب خواننده را به تفکر و درگیر شدن با موضوع مرگ تشویق می‌کند. اگرچه این کار در ابتدا ممکن است اضطراب و پریشانی را فراخوانی کند، بارنت و همکارانش خواننده را با "نیروی احیاگر مرگ" آشنا می‌کنند: انرژی و توجهی که از رویارویی با بزرگ‌ترین ترس‌ها و اضطراب‌ها، از جمله اضطراب برانگیخته‌شده به وسیله فناپذیری خودمان ناشی می‌شود. موضوع‌های مطرح‌شده در کتاب عبارت‌اند از:

- رویکردهای عمده و اصول فلسفی درمان وجودی
- مباحث مربوط به سلامت، از جمله سرطان، اچ آی وی، و مراقبت‌های ویژه
- بازماندگان حوادث آسیب‌زای خشنونت‌آمیز
- خلق محیطی امن برای مراجع
- پیش‌آگهی کوتاه‌مدت و مراقبت تسکینی
- داغ‌دیدگی

وقتی مرگ وارد فضای درمانی می‌شود درمانگران را با فهم معنای تجربه چنین آسیب‌هایی آشنا می‌کند و ایشان را آماده کمک به مراجع می‌نماید. این موضوع برای مشاوران کارآموز و درمانگران کارآموزده به یک اندازه مفید خواهد بود.

لورا بارنت روان‌درمانگری وجودنگر و سرپرست درمان است که در بیمه خدمات درمانی و دفتر شخصی‌اش کار می‌کند. وی خدمات مشاوره برای بیماران سرطانی و خدمات روان‌شناختی پس از درمان را برای بیماران مراقبت‌های ویژه اداره می‌کند؛ خدماتی که خود او بنیان‌گذار آنها در بیمارستان دانشگاه می‌دی کرویدون [انگلستان] است.

همکاران

لورا بارت (ویراستار) روان‌درمانگر وجود‌نگر و سرپرست درمان است که در بیمه خدمات درمانی و دفتر شخصی‌اش کار می‌کند. او خدمات مشاوره‌ای و روان‌شناختی پس از درمان را برای بیماران سرطانی مراقبت‌های ویژه که در بیمارستان دانشگاه می‌دی کرویدون بنیان نهاده است، اداره می‌کند. **دیک بلکول** تحلیل‌گر گروه، خانواده‌درمانگر و مشاور سازمانی در دفتر شخصی است که طی ۲۰ سال گذشته به‌عنوان روان‌درمانگر و سرپرست درمان در بنیاد پزشکی برای مراقبت از قربانیان شکنجه کار کرده است. او نویسنده کتاب *روان‌درمانی و مشاوره با پناهندگان* (انتشارات جسیکا کینگسلی ۲۰۰۵) و تعدادی مقاله پیرامون روان‌درمانی در زمینه‌های سیاسی است.

آن چالمرز رئیس هیئت مدیره موسسه خیریه داغدیدگی کودکان است که وقتی نوزاد یا کودکی می‌میرد و یا هنگامی که کودکی داغدار فرد مهمی در زندگی‌اش است از خانواده‌ها حمایت نموده و به متخصصان آموزش می‌دهد. آن، یک مشاور یکپارچه‌نگر آموزش‌دیده است.

امی فان دورزن، استاد دانشگاه بین‌المللی شیلر، مؤسس دانشکده مشاوره و روان‌درمانی در دانشگاه رجنت و دانشکده نوین مشاوره و روان‌درمانی در دانشگاه شیلر است. او همچنین از بنیانگذاران مرکز مطالعات جنگ و صلح شفیلد است. او کتاب‌ها و مقاله‌های متعددی درباره درمان وجودی دارد که برخی از آنها عبارت‌اند از: *روان‌درمانی و مشاوره وجودی در عمل؛ تناقض و تمایل در روان‌درمانی؛ روان‌درمانی و جستجوی شادکامی* (۲۰۰۸).

آلیسون دیفلی پرستار متخصص در مراقبت تسکینی است که حدود ۲۰ سال در این حوزه کار کرده است. همچنین یک مشاور یکپارچه‌نگر آموزش‌دیده است و به‌طور نیمه‌وقت در بخش مراقبت‌های اولیه یک بیمارستان کار می‌کند.

ریود هیلاری فایف کشیش ارشد در بیمارستان دانشگاه می‌دی است و پیش‌تر در آسایشگاه ماری کوری کشیش بوده است. او سال‌ها تجربه کارکردن با افراد در حال مرگ و داغ‌دیده را دارد.

جان هیتون روان‌پزشکی که حدود ۴۰ سال است مشغول به کار روان‌درمانی است. او در انجمن روان‌پزشکی فیلادلفیا به‌عنوان همکار آر. دی لینگ و رئیس کمیته آموزش است. او یکی از ویراستاران کتاب *تحلیل وجودی* است. وی سه کتاب تألیف کرده است: *دیدن: روان‌شناسی و پدیدارشناسی کارکرد و اختلال؛ معرفی ویتگنشتاین؛ ویتگنشتاین و روان‌کاوی*.

دیوید هورن یک روان‌درمانگر وجودی و سرپرست درمان، دارای پروانه تخصصی است که در دفتر شخصی و بخش دولتی کار می‌کند. او نزدیک به یک دهه به‌عنوان سرپرست در اتحادیه شرکت‌های ترنس هیگینز/ لایت‌هاوس لندن کار کرده است. دیوید همچنین استاد راهنما و سرپرست دانشجویان در دانشکده نوین مشاوره و روان‌درمانی دانشگاه شیلر است.

ملانی لوکت به‌عنوان یک مشاور یکپارچه‌نگر، سرپرست درمان، و مربی گروه‌درمانی یک روش مستقل را دنبال می‌کند. در طی ۲۰ سال اخیر افراد مبتلا به سرطان را مورد حمایت قرار داده است. او در حوزه‌های وسیعی از بخش‌های سلامت کار کرده است و تسهیل‌گر گروه‌های حمایتی سرطان و ارائه‌دهنده سرپرستی بالینی برای مشاوران و متخصصان سلامت بوده است.

سانجا اوکلی به‌عنوان یک روان‌درمانگر وجودی آموزش‌دیده و به‌عنوان یک درمانگر برای حمل‌ونقل لندن و نیز در دفتر شخصی کار می‌کند و دامنه‌ای از رویکردهای بدن-محور به درمان را به‌کار می‌برد. سانجا سخنرانی‌ها و سرپرستی‌های درمانی را در دانشکده نوین مشاوره و روان‌درمانی دانشگاه شیلر و دانشکده مشاوره و روان‌درمانی در دانشگاه رجنت انجام می‌دهد.

پاول اسمیت پیکارد یک روان‌درمانگر وجودی و سرپرست درمان در دفتر شخصی است، در گذشته روان‌درمانگر بیمارستان کینگ کالج بوده، و در مراقبت‌های بهداشتی حاد کار می‌کند. پاول در دانشکده نوین مشاوره و روان‌درمانی دانشگاه شیلر و دانشکده مشاوره و روان‌درمانی در دانشگاه رجنت سخنرانی کرده و مؤسس کرسی انجمن تحلیل وجودی است.

برنایس سورنسن یک روان‌درمانگر، سرپرست درمان، و مربی گروه‌درمانی در دفتر شخصی است که به‌طور فزاینده‌ای از روایتگری در پژوهش استفاده کرده است. او چندین مقاله و کتاب تألیف کرده است که برخی از آنها عبارت‌اند از: *مشاوره با افراد جوان* (با همکاری جودیت مابی، OUP، ۱۹۹۵) و *تنها تجربه کودک و بزرگسال* (پالگریو ۲۰۰۸).

سارا یانگ یک روان‌درمانگر وجودی و سرپرست درمان در دفتر شخصی است. او همچنین به‌عنوان یک داوطلب برای خدمات مشاوره‌ی داغدیدگی در یک بیمارستان کار می‌کند. سارا در مؤسسه‌های گوناگونی، از جمله دانشکده نوین مشاوره و روان‌درمانی دانشگاه شیلر و دانشکده مشاوره و روان‌درمانی در دانشگاه رجنت طی سال‌ها سخنرانی کرده و سرپرست بوده است.

پیشگفتار

امی فان دورزن

به یاد داشته باش موری.

به یاد داشته باش که خواهی مرد.

معنای روبه‌رو شدن با فناپذیری مان چیست؟ هماهنگ با نظر فیلسوفان هزاره که بحث‌های زیادی در این زمینه داشته‌اند، مواجهه با فناپذیری به معنای مواجهه با کوتاه بودن زندگی انسان است. آنها نشان داده‌اند که ظرفیت ما برای مواجهه شدن با مرگ مان یک جنبه بنیادین از ماهیت انسان است. آنها مطرح می‌کنند که توانایی تفکر درباره مرگ یک مزیت است و به ما نشان می‌دهند که می‌توانیم با آگاهی از ابدی نبودن مان زندگی کنیم. اما چگونه می‌توانیم چنین ایده‌هایی را در کار درمانی مورد استفاده قرار دهیم؟

همگی ما می‌دانیم که روزی باید بمیریم. با این وجود، این واقعیت آشکار، موضوعی به‌طور کامل انکارشده باقی مانده است. برخی استدلال می‌کنند که چنین انکاری ممکن است چیز خوبی باشد زیرا به ما کمک می‌کند تا به زندگی روزمره خود پردازیم. شکی وجود ندارد که مرگ باعث رنج بسیار انسان می‌شود و در عین حال انکار مرگ نیز منشأ بسیاری از بدبختی‌ها و دردها است. در اینجا تناقضی وجود دارد: هر چه کمتر بخواهیم درباره مرگ بدانیم، زندگی کردن به‌طور کامل سخت‌تر خواهد شد. و هر چه بیشتر به‌طور جدی با مرگ مواجه شویم، در برابر آن قوی‌تر خواهیم شد. این موضوع به‌وسیله فلاسفه نیز یادآوری شده است: یک رویکرد سازنده و دلیرانه نسبت به مرگ به احتمال زیاد یکی از مطمئن‌ترین راه‌ها برای خوب زندگی کردن است. رویکرد وجودی به درمان که به‌طور مستقیم مبتنی بر فلسفه است، این دیدگاه را اتخاذ می‌کند که آگاهی از مرگ، محدودیت‌ها و ضعف‌های مان، به اندازه آگاهی از امکانات و توانایی‌های مان، مهم است. به یاد داشتن فناپذیری مان، راهنمایی برای خردمندی و همچنین یک زندگی کامل‌تر است.

تا وقتی که موهبت زندگی به ما اعطا می‌شود، تفکر فلسفی درباره مرگ بسیار خوب و مفید خواهد بود. اما وقتی این رویکرد را انتخاب نکنیم و ناگهان با فناپذیری مان روبه‌رو شویم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ چه خواهد شد اگر دنیای مان به‌وسیله تشخیص سرطان یا از دست دادن یک فرد مورد علاقه زیرورو شود؟ چه خواهد شد اگر پس از یک تصادف مرگ‌بار در بخش مراقبت‌های ویژه به هوش بیاییم؟ چه خواهد شد اگر به‌واسطه ویرانی‌های حاصل از یک نسل‌کشی که جامعه و خانواده مان

را از هم جدا کرده است در پناهگاهی ساکن شویم؟

وقتی مرگ وارد فضای درمانی می‌شود چه اتفاقی خواهد افتاد؟ این کتاب به دور از واقعیت‌های تهدیدکننده، رنج و فاجعه نیست؛ واقعیت‌هایی که پس از رویارویی با میرایی ایجاد می‌شوند. در این کتاب دامنه وسیعی از نوشته‌ها و مشاهدات متخصصان باتجربه و بادقتی که در چنین وضعیت‌های دشواری با افراد کار می‌کنند گردآوری شده است. سخنان ایشان چشم‌انداز جدیدی نسبت به فناپذیری می‌گشاید که نه آرمانی و نه فاجعه‌آمیز است. نیم‌نگاه‌هایی به دوزخ خواهیم انداخت و آنچه خواهیم دید بیش از وحشتناک‌بودن، امیدبخش است.

تمام افرادی که در زندگی با مرگ روبه‌رو می‌شوند این کار را بر اساس دیدگاه یکسانی انجام نمی‌دهند. کتاب حاضر تفاوت‌های آشکاری را میان انواع رویارویی‌ها با مرگ نشان می‌دهد که در نتیجه از دست‌دادن کسی، حوادث، بلایای طبیعی، تحولات اجتماعی، بیماری جسمی یا انتخاب شخصی هستند. این کتاب همچنین بین افرادی که به تصور از مرگ خوشامد می‌گویند و کسانی که از آن متنفرند تمایز ایجاد می‌کند. درحالی‌که یک فرد متمایل به خودکشی ممکن است مرگ را به‌صورت پناهگاهی بالقوه مقدس و ایمن بنگرد، پیامد آن برای دیگران ممکن است برای سال‌ها فاجعه‌بار و مخرب باشد. هر مرگی آثار طولانی‌مدت بسیاری دارد که اغلب ناگفته و نادیده باقی می‌ماند. مطالعه در این زمینه چشمان‌مان را به روی بُعدی از زندگی خواهد گشود که به‌طور معمول مورد توجه ما نیست. این کتاب مجموعه وسیعی از مداخله‌های ماهرانه و تعامل‌های دقیق به‌کار گرفته شده توسط متخصصان مشغول در طیف گسترده‌ای از عرصه‌های درمانی را نشان می‌دهد. چه اتفاقی برای نوع بشر می‌افتد وقتی با محدودیت‌هایش، شکست تمام روش‌های متداولش برای مقابله، و پنهان‌کردن آنها به چالش کشیده می‌شود؟ و چه اتفاقی می‌افتد برای آنهایی که در این راه، بر لبه پرتگاه، با افراد کار می‌کنند؟ از طریق این کتاب می‌توان درباره آنچه پیرامون این موضوع توسط فلاسفه و متخصصان گفته شده است بسیار آموخت. کتاب حاضر با شگردهای سطحی یا ردیف‌کردن سریع مطالب به این موضوع نپرداخته است. این کار در واقع نمی‌توانست مفید باشد. وقتی با پرتگاه مخوف موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شویم، فقط واقعیت و صداقت تکیه‌گاه مطمئنی خواهند بود.

این بدان معنا نیست که در چنین موقعیتی تلاش برای همدردی با پریشانی دیگران کار مناسبی است. آیا درمانگر نیازمند خویش‌داری و استحکام است، یا بهتر است در دسترس بوده، و درباره زندگی و مرگ مردد باقی بماند؟

مشاور و درمانگری که با مراجعانی برخورد داشته است که با فناپذیری‌شان روبه‌رو شده‌اند، نیاز به مراقبت، تأمل و وضوح فلسفی را در کار با چنین چالشی تشخیص خواهد داد. این کتاب فقط برای

افرادی که در موقعیت‌های نهایی کار می‌کنند نوشته نشده است: مرگ مربوط به همهٔ ماست. در نگاه به خلاء، با حدود و محدودیت‌های مان رو در رو می‌شویم و در انجام این کار، خود و وظایف‌مان را نسبت به سطح ضروری مورد نیازمان بازتنظیم می‌کنیم. اگر به خودمان اجازه دهیم تا با مرگ روبه‌رو شده و به وسیلهٔ آن سنجیده شویم، روح‌مان عمقی خواهد یافت که لازمهٔ کار درمانی است. به یاد داشته باشید که شما نیز خواهید مُرد. آنچه امروز دربارهٔ مردن می‌آموزید نه تنها کار درمانی‌تان را تقویت خواهد کرد، بلکه همچنین زندگی شخصی‌تان را نیز بهتر خواهد نمود. ممکن است متعجب شوید هنگامی که دریابید مطالعه دربارهٔ مرگ می‌تواند تجربهٔ فوق‌العاده نشاطبخش و دلگرم‌کننده‌ای باشد. این کتاب چند سرگذشت شخصی بسیار تأثیرگذار را بازگو می‌کند که الهام‌بخش شما خواهند بود و ممکن است روش زندگی شما و نیز پایان آن را تغییر دهند.

سپاسگزاری

از تمام همکاران این کتاب برای همکاری و تشریک مساعی سخاوتمندانه با من در ویراستاری متشکرم. تقدیم به آنتونی استدلن، برای اطمینان‌آفرینی در من به‌واسطه دانش و ظرفیت انتقادی‌اش در موافقت برای خواندن فصول نظری‌ام؛ تقدیم به بنیامین بارنت، سارا براون و ملانی لوکت برای "الحاقات" نظری و پیشنهادات مفیدشان.

تقدیم به جوآنا فورشاو، جین هریس و کیت مویسن در روتلج، و پنه‌لوپه آلپورت، ویراستار نسخه مستقل، برای دسترس‌پذیر بودن، مساعدت و کمک‌هایشان.

تقدیم به جین و سیریل کاهن، مادر و ناپدری‌ام؛ برای گوش‌دادن به پیش‌نویس‌های مختلفم؛ برای لذت متقابل از گفت‌و شنود درباره دایالین^۱ و درمان وجودی؛ و برای حیرت‌کردن همراه با من در طی عبور از مسیرهای پیچیده فلسفه وجودنگری - چه کسی می‌توانست فکرش را بکند که هایدگر می‌تواند چنین شور و شعفی به‌وجود آورد؟

تقدیم به پدر سالمندِ جوانم، برای الگودهی حیرت‌انگیز سرزندگی، اشتیاق و تعهد، درحالی‌که از فناپذیری خویش آگاه است.

و سرانجام تقدیم به همسر م کریستوفر، برای پشتیبانی کامل از این طرح و فرصت‌دادن به من برای انجام آن؛ و به‌خاطر محافظت از ازدواج، فرزندان و نوه‌هایمان.

لورا بارنت

۱- بومیان یا ساکنان جزیره دلوس واقع در یونان در دریای اژه. م.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

دو موضوع عمده در این کتاب مطرح می‌شود: گفت‌و شنود میان اندیشه‌های وجودنگری و کار درمانی، و درون‌مایه فناپذیری. بنابراین، کتاب را بر اساس دو گروه متفاوت (در عین حال همپوش) خوانندگان هدایت کرده‌ام - برای آنهایی که علاقه ویژه به دیدگاه وجودنگری و بنیادهای فلسفی آن دارند، و برای افرادی که در درجه اول علاقه‌مند به این درون‌مایه در کار با مراجعانی هستند که با فناپذیری‌شان روبه‌رو شده‌اند.

فصل‌های ۱ و ۱۳ اساس نظری این کتاب را ارائه می‌دهند. این فصل‌ها درمانگران وجودنگر را هدف قرار داده‌اند و به احتمال زیاد برای خواننده‌ای که برای اولین بار با بنیان‌های فلسفی درمان وجودی آشنا می‌شود، فصل‌های دشواری هستند.

به هر حال، در میان فصل‌ها، "الحاقات" نظری مختصری وجود دارد که به صورت قابل درکی مفاهیم اصلی اندیشه‌ها و کار بالینی وجودی را خلاصه می‌کنند. **این الحاقات به‌طور خاص به فصل‌هایی که قبل یا بعد از آنها می‌آیند مربوط نمی‌شوند:** هر یک، به‌عنوان جنبه‌ای از وجود، به صورت مبحثی ارائه شده‌اند، خواه به‌طور مستقیم در هر جلسه مشاوره‌ای مطرح شوند یا نشوند.

سرانجام، این یک کتاب "آن-را- چگونه-انجام دهید" نیست، بلکه کتابی درباره "آن-شیهه-چیست" است. (در کتاب حاضر مشخصات تمام افراد، چه شخصیت‌سازی‌شده و چه مبتنی بر مراجعان واقعی حذف شده است.) به هر حال، وقتی وارد دنیای این گروه‌های متفاوت مراجعان می‌شویم، لازم است از خطر بیش‌تعمیم‌دهی و "عادی‌سازی" آگاه باشیم: اجازه دهید فراموش نکنیم که تجربه هر مراجعی منحصر به فرد است.

مقدمه

لورا بارنت

مرگ سلولی، درون و برون‌مان را می‌تراشد... در هر لحظه معین،
تا حدودی در حال مردن و تاحدی در حال دوباره متولد شدن هستیم.
(آمیسن ۲۰۰۳: ۳۰-۲۹)^(۱)

اشاراتی درباره فناپذیری

مرگ، آخرین تکلیف اجتناب‌ناپذیر زندگی‌مان است: اگر ما را غرق در وحشت کند،
چگونه خواهیم توانست بدون آشفته‌گی درونی، قدمی به جلو برداریم. راه‌گریز
متداول، اجتناب‌کردن از تفکر درباره آن است.

(مونتینگن ۱۹۴۶، I: XX، ۹۶)

ساتیش کومار چهار ساله بود که پدرش از دنیا رفت و این رویداد او را غرق در وحشت از مرگ کرد.
او عادت داشت به حرف‌های راهب‌مسافر، جین، درباره چرخه زندگی و مرگ، و غلبه مرگ، گوش
بدهد و خواب یکی‌شدن آنها را ببیند. وقتی نه ساله بود، رفتار مادرش بهتر شده بود. اما در سن ۱۷
سالگی ساتیش متوجه شد که در تلاش برای غلبه بر مرگ، در واقع در حال اجتناب‌کردن از زندگی
بوده است؛ او نظم‌دادن را کنار گذاشت و خودش را به درون دنیا انداخت. او خودش را وقف معنویت
و ایده‌هایش درباره عدم خشونت نمود، و متوجه شد که زندگی و محدودیت‌هایش در مجموع
ارزشمند است (کومار ۲۰۰۶).

مرگ، بخش طبیعی و اجتناب‌ناپذیر زندگی است، ما برای مردن به دنیا می‌آییم. درمانگر و مراجع
روزی خواهند مرد؛ حتی ممکن است پیش از اینکه درمان به پایان برسد بمیرند. ممکن است مرگ
به‌طور ناگهانی به درون فضای درمان هجوم بیاورد- به‌واسطه از دست‌دادن یک خویشاوند یا دوست،
از طریق تشخیص یک بیماری‌گشونده، به‌واسطه یک فاجعه طبیعی یا مصنوع بشر در مقیاسی وسیع
(سونامی و طوفان، بمب‌گذاری و تصادف قطار، و غیره). اجتناب از تفکر درباره مرگ، راه‌چاره
نیست: مرگ، جایگاه مهمی در تعامل‌های درمانی دارد. تفکر درباره مرگ، آن را جزء جدایی‌ناپذیر کار

درمانی مان می‌کند، که به معنی درمان از طریق عذاب و اندوه نیست: برعکس، در درمان، تمرکز بر مرگ تمرکز بر زندگی است. چرا که "آگاهی از مرگ، آگاهی از آزادی است" (مونتینگن ۱۹۴۶: ۹۹). فلسفه وجودنگری در انگلستان، اغلب به صورت فلسفه احساس نگرانی، وحشت و اندوه در نظر گرفته می‌شود؛ اما این رویگردانی تأکیدی قوی دارد بر اضطراب به عنوان تسریع کننده‌ای جهت کاوش فرصت‌هایی که برای بهتر درگیر شدن با زندگی به روی ما گشوده می‌شوند. فقط دیدن روی تاریک وجودنگری، شبیه به رفتار فردی مسیحی است که تنها درباره گناه و مجازات حرف می‌زند و پیام مهربانی و بخشندگی دین مسیحیت را فراموش کرده است - رویدادی بسیار متداول در میان مراجعان مسیحی مبتلا به سرطان و نیازمند مراقبت‌های ویژه‌ام.

اگرچه مرگ با توجه به نگرش‌ها، تشریفات مذهبی، و آداب و رسوم که آن را احاطه کرده وابسته به فرهنگ است، یک موضوع همگانی غیرقابل انکار درباره وجود است. مرگ موضوع ضرب‌المثل‌ها و پندهای بی‌شمار، اشعار و رمان‌ها در هر زبانی است، اما جایگاه به نسبت کوچکی را در ادبیات پژوهشی و آموزشی روان‌درمانگری اشغال کرده است. آیا هیچ‌وقت طرحی درباره مرگ داشته‌اید؟ چند وقت یک‌بار در طی دوره آموزشی‌تان درباره مرگ گفتگو کرده‌اید - نه گفت‌وشنود درباره مرگ به طور کلی یا مرگ به عنوان موضوعی فلسفی، بلکه مرگ به عنوان موضوعی که شخص شما را تحت تأثیر قرار داده باشد؟ آیا مرگ تاکنون وارد وقت "گروه رشد حرفه‌ای و شخصی" شما شده است - و برخورد شما چگونه بوده است؟ آیا هر کدام از شما به آن اجازه داده‌اید تا شما را به سوی درون به چالش بکشد یا کار فرد دیگری بود؟ در برابر هر یک از شما که بتواند به این سؤال‌ها پاسخ مثبت بدهد، می‌دانم هستند کسانی که نمی‌توانند. بیان این مطالب برای انتقاد کردن نیست، بلکه برای برانگیختن تعمق درباره آن است.

در رویارویی با مرگ، کار درمانی یک‌طرفه نیست (آیا همیشه این طور است؟): مگر اینکه مرزهای حرفه‌ای مانع شوند، وقتی مرگ وارد فضای درمان می‌شود هر دوی مراجع و درمانگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

دیدگاه‌های وجودی

چیزی به عنوان "یک دیدگاه وجودی" در روان‌درمانی و مشاوره وجود ندارد. نه تنها به اندازه دیدگاه‌های وجودی، درمانگر وجودی داریم، بلکه "وجودنگری" می‌تواند به نظام‌های مختلف تفکر

منتسب گردد:

۱. اندیشه‌های شخصی ما به‌عنوان یک انسان، دربارهٔ سؤال‌هایی پیرامون زندگی و مرگ و اینکه معنی "وجود" چیست.
۲. اندیشه‌های فلاسفه "وجودنگر" معین دربارهٔ آن موضوع‌ها.
۳. گفتگوهای شخصی ما به‌عنوان درمانگر، با کار (برخی از) این فلاسفه وجودنگر.
۴. گفتگوهای شخصی با اندیشه و عمل درمانگران دیگری که خودشان را به‌عنوان "وجودنگر" تعریف کرده و متعهد به تفکر شخصی دربارهٔ فلسفه وجودی هستند.

درحالی‌که من یک "درمانگر وجودی" را به‌عنوان کسی تعریف می‌کنم که متعهد به تفکر نوع اول و سوم است، معتقدم که درمانگران گرایش‌های نظری مختلف می‌توانند موضع وجودی در درمان‌شان داشته باشند؛ مهم‌تر اینکه، از طریق فرایند واقعی گنجاندن آن موضع در روش کار اصلی‌شان، آنها چیز بالارزشی برای ارائه به ما درمانگران وجودنگر دارند.

برای حمایت از دیدگاه وجودی در درمان چه می‌توان گفت؟ گفتگوی شخصی درمانگر دربارهٔ معنای "وجود"؛ یک دیدگاه کل‌نگر و غیرقطعی دربارهٔ وجود انسان؛ یک پرسشگری مادام‌العمر دربارهٔ پیش‌فرض‌های یک فرد؛ یک روش فرد به فرد در جهت بودن به‌عنوان درمانگر با مراجعان‌مان که آسیب‌رسان نیست و مبتنی بر اتخاذ موقعیت یک متخصص ارائه‌دهندهٔ تفسیرها نمی‌باشد؛ پذیرا بودن به چالش کشیده شدن توسط مراجعان‌مان به‌سوی مرکز نظام باورهای شخصی و حرفه‌ای‌مان.

برخی از همکاران کتاب حاضر خود را به‌عنوان "درمانگر وجودی"، و سایرین به‌عنوان "یکپارچه‌نگر" معرفی می‌کنند؛ همهٔ آنها به خودشان اجازه داده‌اند تا در جلسات مشاوره و در زندگی‌شان به‌وسیلهٔ مواجه‌شدن با مرگ متأثر شده، به چالش کشیده شوند و به تحقیق بپردازند. هر یک به شیوهٔ خویش ظرفیت خلاقانه‌ای را در مواجهه با فناپذیری خویشتن تجربه نموده‌اند و به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم آنها را در این کتاب بیان کرده‌اند.

رئوس مطالب کتاب

فصل ۱ برخی از بنیان‌های فلسفی درمان‌های وجودی را بررسی کرده و رویکردهای اصلی به درمان وجودی را خلاصه می‌کند. این فصل با بررسی تشخیص اختلال فشار روانی پس‌آسیبی و مقایسهٔ آن با یک دیدگاه وجودی به پایان می‌رسد. فصل‌های ۲، ۳ و ۴ در مورد مسائل مربوط به سلامت هستند.

در فصل ۲ ملانی لوکت همچنان که تأثیر تجربهٔ اخیرش دربارهٔ سرطان سینه بر کار درمانی و سرپرستی‌اش به‌عنوان یک مشاور در زمینهٔ سرطان را بررسی می‌کند، به‌طور مؤثری داستان مراجعانش را بیان می‌نماید. "نگرانی‌های نهایی" یالوم پس‌زمینهٔ این فصل را تأمین می‌کند.

در فصل ۳ دیوید هورن طرح موضوع برانگیزندهٔ اِچ آئی وی را برعهده دارد. او نشان می‌دهد که چگونه مراجعان می‌توانند به‌وسیلهٔ درک فاجعه درهم بشکنند، و درعین حال "نیروی احیاگر مرگ" را کشف نمایند: آنها می‌توانند بیاموزند تا به طریقی کامل‌تر و رضایت‌بخش‌تر دوباره مجذوب زندگی شوند.

در فصل ۴ من پریشانی را برای در- دنیا- بودن کامل یک فرد توصیف کرده‌ام که می‌تواند به ماندن در بخش مراقبت‌های ویژه منجر شود. این فصل توجه را به‌سوی پدیدهٔ "زمان از دست‌رفته" و اهمیت رویاها و اوهام دربارهٔ مراقبت‌های ویژه جلب می‌کند.

در فصل ۵ سرگذشت سانجا اوکلی او را از یک وضعیت وجودی سخت به‌سوی یک باور محکم به "درمان آسیب روانی" به‌عنوان یک حیطة تخصصی می‌برد. او با استفاده از مثال‌های برگرفته از کارش دربارهٔ پیامدهای فوری "بمب‌گذاری‌های هفتم جولای در لندن"، به ما هشدار می‌دهد که مراجعان مان ممکن است به‌واسطهٔ شوک پس از سانحه به‌خاطر درگیرشدن بی‌واسطه با اکتشافات وجودی بسیار آشفته باشند.

سپس، دیک بلک‌ول دنیای پناهندگان بازمانده از شکنجه و خشونت سازمان‌یافته را در فصل ۶ به روی ما می‌گشاید. او شرح می‌دهد که چگونه "شکنندگی وجود انسان، عدم قطعیت زندگی و تهدید مرگ، بخش مرکزی تجربهٔ پناهندگی است".

در فصل ۷ جان هیتون، بیماری تا مرگ کی‌پرکارد را به‌عنوان نقطهٔ آغازی برای اندیشه‌های فلسفی‌اش دربارهٔ ناامیدی و خودکشی می‌پذیرد. هیتون خطرهای استفاده از مهارت‌ها و نظریهٔ آموخته‌شده برای مراجع متمایل به خودکشی را خاطر نشان می‌سازد. وی همچنین مشکلات زبان به‌عنوان ابزار برقراری ارتباط و برخورد مناسب با تجربهٔ ناامیدی را منعکس می‌کند. ملاحظات مهم در کار درمانی با مراجعان متمایل به خودکشی در ادامهٔ فصل مربوط به او آمده است.

دو فصل بعدی مربوط به پایان زندگی هستند. در فصل ۸ پاول اسمیت پیکارد سه برخورد با بیمارانی را که پیش‌آگهی کوتاه‌مدت داشتند شرح می‌دهد. او به ما اجازه می‌دهد تا تغییر در رابطه‌ای را درک کنیم که "متخصصان مراقبت‌های بهداشتی" به‌وسیلهٔ آن برای آغاز جلسه میان مراجع و درمانگر

به تخت بیماران بستری نزدیک می‌شوند. کنار گذاشتن "راحتی اتاق مشاوره" و یک چارچوب زمانی ثابت، یک نوع "روان‌درمانی ناشیانه است". مرجع فلسفی اصلی برای اسمیت پیکارد در اینجا، مرلثوپوتی است.

فصل ۹ مراقبت تسکینی بالینی مربوط به "کیت" که به وسیلهٔ یک متخصص پرستاری (آلیسون دیفلی)، یک کشیش بیمارستان (ریود هیلاری فایف) و یک مشاور (ملانی لوکت) صورت گرفته را گردآوری کرده است. این فصل "تمام کارهای انجام‌شده وقتی از هیچ کاری فروگذار نشده" را بررسی می‌کند (ساندرز، به نقل از هرش ۲۰۰۳: ۱۶۸). فصل پویا و پرمعنی ایشان برای پرستاران، روحانیان و مشاوران به یک اندازه جالب خواهد بود.

در اولین فصل از دو فصل مربوط به درمان افراد داغدیده، سارا یانگ در فصل ۱۰ مرور مختصری از پیشینهٔ "سوگ‌درمانی" ارائه می‌دهد. او این فصل را با یک دیدگاه وجودی جایگزین (هایدگری) ادامه می‌دهد که داغدیدگی را در بافتار کل زندگی شخص بررسی می‌کند.

در فصل ۱۱ آن چالمرز از تجربهٔ حرفه‌ای و شخصی‌اش برای کمک به درک ما از دنیای والدین داغدیده استفاده می‌کند. این نوعی از دست‌دادن است که "مخالف طبیعت" است و همانند مراجعان مان ممکن است ما نیز به وسیلهٔ آن آشفته و برای کمک کردن ضعیف شویم - همان‌طور که آنها در واقع برای محافظت از فرزندشان در برابر مرگ احساس ضعف می‌کردند. یانگ و چالمرز تنش میان نیاز مراجعان به "پیوند پایدار" با فردی که عزادارش هستند، پیش‌فرض‌هایی دربارهٔ نیازشان به "ادامه‌دادن به زندگی"، و اضطراب ناشی از تصور اینکه هرگز نمی‌توانند این کار را انجام دهند خاطر نشان می‌کنند.

فصل ۱۲ از همخوانی تشکیل شده است: درمانگران نیز فناپذیرند! برنایس سورنسن یادآوری می‌کند که شرایط کنونی ما هرچه که باشد، ممکن است نیازمند تفکر دربارهٔ شیوهٔ آماده‌کردن سرپرستان و مراجعان مان برای احتمال مرگ خودمان باشیم.

در فصل ۱۳ من درون‌مایهٔ کتاب را به وسیلهٔ "گفت‌وشنود" با ارجاع به بابر، راجرز و لویناس بیشتر بسط داده‌ام. سرانجام، در بخش نتیجه‌گیری، درون‌مایه‌های کتاب را در کنار هم قرار داده و نگاهی به رابطهٔ درمانی، وقتی که مرگ وارد فضای درمانی شده است داشته‌ام.

یادداشت‌ها

۱ در فصل‌هایی که نوشته‌ام، تمام برگردان‌ها از زبان فرانسه به وسیله خودم انجام گرفته‌اند.

منابع

- Ameisen, J.-C. (2003) Dialogues entre la vie et la mort, in Ameisen, J.-C., Hervieu-Léger, D. and Hirsch, E. (eds) *Qu'est-ce-que mourir?*, Paris: Editions le Pommier.
- Hirsch, E. (2003) Face à l'autre qui va mourir, in Ameisen, J.-C., Hervieu-Léger, D. and Hirsch, E. (eds) *Qu'est-ce-que mourir?*, Paris: Editions le Pommier.
- Kumar, S. (4 March 2006) BBC Radio 4.
- Montaigne, M. (1946 [1580]) *Essais*, Paris: Bibliothèque de la Pléiade, Nouvelle Revue Française.

بنیان‌های فلسفی درمان‌های وجودی

لورا بارنت

تعبیر "وجودنگری" و "فلسفه وجودی" جهت اشاره به کار شماری از فلاسفه قرن نوزدهم و بیستم مورد استفاده قرار می‌گیرد و این در حالی است که بسیاری از آنها خودشان را به این صورت دسته‌بندی نمی‌کردند. چهره‌های برجسته در این حوزه، کی‌یرکگارد و نیچه، هایدگر، سارتر و مرلثوپونتی بودند. اگرچه دو نفر اول تأثیر عظیمی بر سه نفر دیگر و بسیاری از درمانگران وجودی داشته‌اند، من بایستی در این فصل بر هایدگر متمرکز باشم، کسی که کارش بدون شک بیشترین تأثیر را بر درمان وجودی گذاشته است. همان‌طور که در مقدمه به‌طور خلاصه به آن اشاره شد، می‌توان گفت که فلسفه او زیربنای کار هر کسی است که ویژگی‌های یک رویکرد وجودی به درمان را دارد. وقتی می‌گویم بسیاری از مفاهیمی که هایدگر مطرح کرده است برای روش وجودی اساسی هستند، منظورم این نیست که بایستی آنها را در کارمان همانند یک نظریه، مهارت یا ابزار مورد استفاده قرار دهیم؛ بلکه، آنها روش‌های تازه‌ای از شناخت وجود انسان به ما عرضه می‌کنند و این می‌تواند تأثیر بسیار خوبی بر کار درمانی ما بگذارد. هایدگر فلسفه را این‌گونه می‌بیند:

یک پرسشگری که طی آن هستی را به‌صورت یک کل بررسی می‌کنیم، و تحقیقی بدین صورت که خودمان در حال انجام آن هستیم، پرسشگرانی هستیم . . . که مورد سؤال نیز هستیم . . . در تعامل با کل بوده و از این طریق تمام هستی را درک می‌کنیم.
(هایدگر ۱۹۹۵: ۹)

من نیز متوجه شده‌ام که تأمل دربارهٔ مراجعانم به برخی از ایده‌های هایدگر، جلوهٔ دیگری می‌بخشد؛ بنابراین یک ارتباط دو سویه میان اندیشه‌های وجودنگری و کار درمانی برای من پدیدار شده است.

اندیشه‌های هایدگری و ارتباط آنها با درمان وجودی

(در این بخش، تمام منابع، به غیر از آنهایی که مشخص شده‌اند، متعلق به هایدگر هستند. درباره کتاب هستی و زمان، اولین شماره صفحه مربوط است به ترجمه انگلیسی، و شماره دوم، مربوط به نسخه آلمانی است).

پیشینه

هایدگر (۱۸۸۹-۱۹۷۶) بیشتر عمر خود را در محله بلک فورست در جنوب غربی آلمان سپری کرد. وی در آنجا از دانشگاه فرایبورگ درجه استادی فلسفه گرفت و سپس به‌سوی کرسی استادی در دانشگاه برلین روی آورد. (بنیان‌ها، جایگاه مهمی در فلسفه هایدگر دارند). اندیشه‌های هایدگر در ارتباط با میراث فلسفی خود، با "ساختار شکنی"^(۱) در مورد مابعدالطبیعه سنتی، مخالفت با دوگانه‌نگری دکارتی^(۲) و بازگشت به فلسفه یونان باستان مشخص می‌شود.

هایدگر در مورد روش خود در زمینه "پدیدارشناسی علم تفسیر"، مرهون نظریه تفسیر (علم تفسیر) دیلتای و نظریه استاد سابق خود، هوسرل است، کسی که روش او را به‌طور قابل توجهی تعدیل نمود. همانند هوسرل، هایدگر نیز به دنبال رهایی خود از بار فلسفه سنتی و بازگشت به "خود موجودات" به‌صورتی که بر ما آشکار می‌شوند، بود.^(۳) اما آنها به‌طور بنیادین با بررسی آنچه که این موجودات در واقع هستند مخالف بودند:

مطابق با اصل پدیدارشناسی چه چیزی باید به‌عنوان "خود موجودات" تجربه شود؟ آیا آن باید هشیارانه و عینی باشد [مقصود هوسرل از "پدیدارشناسی متعالی"] و یا وجود موجودات در نهان و نقاب است؟

(۲۰۰۳: پ: ۷۴)

برخلاف هوسرل، هایدگر به دنبال بررسی پدیده‌ها در خلاء، معلق در تمام مفروضات شخصی، که هر بررسی "باید از قبل به‌وسیله آنچه که جستجو شده است هدایت گردد" نبود (۱۹۶۲: ۲۵؛ ۵). هایدگر قصد داشت تا اساس بسیاری از این مفروضات را آشکار نماید، تا کشف کند که چه چیزی درباره ما و دنیا دارند که ما را قادر می‌سازند تا با دنیا روبه‌رو شویم. چنین طرحی در خلاء نمی‌تواند به پیش برود، و فقط در میان موجودات قابل اجراء است. به هر حال، همان‌طور که هایدگر مایل بود به ما یادآوری کند، "وجود، به‌طور ذاتی مستعد خود-پنهان‌سازی است"^(۴) (۲۰۰۰: ۱۲۱). بنابراین، همواره یک جنبه

کهن‌تر و کلی‌تر از وجود برای کشف کردن یافت می‌شود و فرایند تفسیر (علم تفسیر) هرگز به پایان نمی‌رسد. تلاش هایدگر جهت روشن کردن "معنای وجود" تبدیل به یک جستجوی تمام‌عمر برای وی شد، که از زوایای مختلفی به آن پرداخت.

پرسش

مشخص است که وقتی شما کلمه "وجود" را به کار می‌برید مدت‌ها است که از معنای آن آگاه هستید. به هر حال، ما تصور می‌کنیم معنای آن را می‌دانیم، اما هنوز درباره آن سردرگم هستیم (۱۹۶۲: ۱۹؛ ۱). با این نقل قول از افلاطون است که هایدگر کتاب خود تحت عنوان هستی و زمان، یکی از تأثیرگذارترین آثار فلسفی قرن بیستم را آغاز می‌کند. نخست، لازم است مشخص کنیم که منظور هایدگر از "وجود" و "موجودات" چیست. کلمه "موجودات"^(۵) تنها به حیوانات و نوع بشر اشاره ندارد، بلکه معطوف است به "هرگونه موجودیت فیزیکی یا به هر صورت دیگری، خواه واقعی، خیالی یا تصویری که ممکن است با آن سروکار داشته باشیم" (فراید و پولت ۲۰۰۰: x)؛ که شامل "محصولات کار انسان"، مثل "قطعات موسیقی باخ" و "کلیسای جامع استراسبورگ" است (۲۰۰۰: ۸۱). به عبارت دیگر، درحالی‌که موارد مذکور "در اصل «انواع» متنوعی از موجودات هستند" (۱۹۹۵: ۲۷۵)، آنچه در میان تمام آنها مشترک است این است که آنها وجود دارند.

آنچه هایدگر در پی بررسی آن است "وجود" چنین موجودات گوناگونی است - منظور ما از آن چیست، چگونه می‌توانیم آن را کشف کنیم، آیا آن می‌تواند خودش را برای ما آشکار سازد؟ چرا سؤال بسیار درباره معنای وجود این قدر به نظرمان عجیب می‌رسد؟ هایدگر استدلال می‌کند که این سؤال در مرکز سنت فلسفی غرب قرار دارد، از فلسفه یونان قدیم تا افلاطون و ارسطو، برای کسانی که "اولین فلسفه" را بنا نهادند. اما، مطابق با نظر هایدگر، همراه با پیشرفت فلسفه به عنوان یک رشته علمی در دوران باستان و قرون وسطی، سؤال درباره وجود دچار بدفهمی شد، "پنهان‌تر شد" و به دست فراموشی سپرده شد. هایدگر تلاش کرده است تا وجود را "آشکار" کرده و آن را "نمایان" سازد: این کار مستلزم بازگشت به مبدا اندیشه‌های فلسفی مغرب زمین، درگیر شدن با آن اندیشه‌ها و اجازه دادن به آنها برای به چالش کشیدن ما به طور شخصی است. سؤال درباره "وجود" بحث چندان ذهنی‌ای نیست که مورد علاقه فلاسفه یونان باستان باشد، این اصرار هایدگر است که سؤال مذکور مربوط به هر کدام و همگی ما است. ما حس تعجب خود را از دست داده‌ایم (معجزه، که مشخصه نگرش

یونانیان باستان است). دیگر از خودمان نمی‌پرسیم (همانند لایب‌نیتس که زمانی این کار را انجام داد):
 "چرا در اصل به‌جای نیستی، آن موجودات وجود دارند؟" (۲۰۰۰: ۱، خط اول).

چند سال پیش، من و همسر من شبی را در یک پناهگاه کوهستانی در سوئیس گذرانیدیم که به‌خاطر مناظر بسیار زیبای طلوع خورشیدش مشهور است. ما در ساعت ۴:۳۰ دقیقه صبح بیدار شدیم؛ وقتی خورشید شروع به بالا آمدن کرد، به‌واسطه شکوه سحرآمیز آن منظره به‌قدری هیجان‌زده شده بودیم که بی‌اختیار سایر افرادی را که همراه ما در حال تماشا بودند در آغوش گرفتیم. این درحالی بود که یک لحظه پیش‌تر، من به خودم یادآوری کرده بودم که این طلوع یک رویداد همه‌روزه است! افکار یا داستان‌های علمی-تخیلی درباره یک فاجعه هسته‌ای نیز ممکن است سؤال پیرامون تجربه روزانه‌مان در مورد وجود و موجودات را در ما برانگیزند: یک صحرای پس از انفجار هسته‌ای، بیابان، یک آسمان سربی‌رنگ، نیستی؛ و سپس یک روز، یک قطعه چمن‌زار، یک توده ابر، آواز پرندگان را تصور کنید. چرا و چگونه است که به‌طور کلی و در حال حاضر این قطعه چمن‌زار، توده ابر، و آواز پرندگان وجود دارند؟ آنها از کجا آمدند؟ آنها در نظر ما چه چیزی‌هایی هستند؟ به‌علاوه، مراجعان به یاد ما می‌آورند که چگونه وقایع تهدیدکننده زندگی می‌توانند این حس تعجب را دوباره در ما بیدار کنند؛ برای مثال، تی با چشم‌های تر، روزی فراموش‌نشده‌ای را به یاد آورد که دوباره توانست حس بویایی خود را به‌دست آورد.

پژوهش پیرامون معنای وجود: هستی و زمان (۱۹۲۷)

در کتاب *هستی و زمان*، هدف هایدگر "پاسخ‌دادن به سؤال معنای وجود و انجام آن به‌طور مشخص" (۱۹۶۲: ۱۹؛ ۱)، از طریق مطالعه یک نوع خاص از وجود، یعنی وجود بشر است. او از معادل آلمانی واژه "انسان" یا "نوع بشر" استفاده نمی‌کند، بلکه کلمه آلمانی *وجود/انسان* را ترجیح می‌دهد که یک کلمه متداول آلمانی برای "وجود" است (و از *da* به معنی "در آنجا" + *sein* به معنی "وجود داشتن" تشکیل شده است)؛ دلایل او برای این کار از آنچه در ادامه آمده است روشن خواهد شد. (استفاده از کلمه آلمانی وجود انسان در ترجمه‌های انگلیسی آثار هایدگر یک سنت است. اما، برای اجتناب از خطر اینکه از کلمه آلمانی وجود انسان، برداشت یک نوع فرد خنثی شود، من از "وجود انسان" و عبارت اخیر خود هایدگر "وجود" استفاده خواهم کرد).

چرا هایدگر خواست که از طریق کلمه آلمانی وجود انسان سؤال درباره وجود را بررسی کند؟ او

استدلال می‌کند که آن تنها وجودی است که "در وجود خودش، موضوعی برای وجود دارد" (۱۹۶۲: ۳۲؛ ۱۲). به هر حال، گویا برخی حیوانات هوشمند (تا جایی که می‌دانیم) توانایی سؤال کردن از خودشان درباره معنای وجودشان، جایگاهشان در دنیا و هدف از وجودشان در دنیا را ندارند. ولی ما این توانایی را داریم؛ و واقعیت این است که ما می‌توانیم چنین سؤال‌هایی را در مورد خودمان مطرح کنیم. هایدگر استدلال می‌کند که نکته متمایزکننده انسان برای داشتن یک رابطه ممتاز با وجود، عبارت است از: «شناخت اینکه خود وجود، یک ویژگی معین از وجود انسان است» (۱۹۶۲: ۳۲؛ ۱۲). به همین دلیل است که وجود انسان می‌تواند درباره وجود خودش سؤال کند. این ویژگی‌ها، به‌عنوان مثال در مورد مشخصه‌های یک میز یا یک درخت از همان نوع نیستند. در عوض: «اساس وجود انسان در وجود خودش پنهان است» (۱۹۶۲: ۶۷؛ ۴۲). وجود من، شیوه‌ای که من هستم، به شیوه‌ای بستگی دارد که زندگی‌ام را می‌گذرانم و انتخاب‌هایی که از میان امکان‌های قبلی‌ام برگزیده‌ام. بنابراین، از طریق یک بررسی عینی درباره شیوه روزمره موجودیت وجود انسان است که این پژوهش پیش خواهد رفت. این مثال‌های عینی بر ویژگی‌های فردی وجود انسان (ویژگی‌های "وجود واقعی"، "وجودنگری") و بر ویژگی‌های اساسی وجود انسان (ویژگی‌های "هستی‌شناختی" یا "وجودگرایی") پرتو خواهند افکند. تمایز میان موجودات و وجود، وجود واقعی و هستی‌شناختی به‌طور معمول به "تفاوت هستی‌شناختی" اشاره دارد؛ که اساس اندیشه‌های هایدگر است و جایگاه خود را در درمان وجودی دارد (کوهن ۲۰۰۲).

بودن-در-دنیا

هایدگر وجود بشر را بودن به شیوه خاص و به‌صورت "بودن-در-دنیا" تعریف کرده است. این مفهوم یکی از ارکان اصلی اندیشه او و به‌لحاظ فلسفی، حمایت‌کننده ویژگی کل‌نگر درمان وجودی است. اما منظور هایدگر از "بودن-در-دنیا" چیست؟ خطوط ربط در این عبارت نشان می‌دهد که آن یک "پدیده واحد" است (۱۹۶۲: ۷۸؛ ۵۳) و نوآوری و پرمحتوا بودن این مفهوم در این واقعیت نهفته است که هیچ‌کس نمی‌تواند آن را به سه عنصر "بودن"، "در"، و "دنیا" تجزیه کند. این امر باعث می‌شود که توضیح دادن معنای "بودن-در-دنیا" مشکل باشد، چون هیچ‌کدام از این عناصر را نمی‌توان به‌تنهایی در نظر گرفت و به‌طور مجزا تعریف نمود. در عوض هایدگر از منظر دیگری به بودن-در-دنیا می‌نگرد. یک روش فراگیر برای توصیف بودن-در-دنیا وجود انسان "نگرانی" است.^(۶) نگرانی

از نظر هایدگر به معنی "نگرانی از" نیست و اساسی‌تر از "نگرانی در مورد" است. این واقعیت که نگرانی‌های وجودی از این نظر که در آن به‌جای هیچ‌چیز، نگرانی‌هایی وجود دارند معنادار است. هایدگر از زوایای دیگری "نگرانی‌های" وجودی را توضیح می‌دهد: ارتباط با اشیاء، با دیگر وجودها، با خودش، زندگی‌اش، و امکان‌هایش، از جمله مرگش.

وجود چگونه "در" دنیا قرار دارد و منظور از "دنیا" چیست؟ برای شروع آسان‌تر است که بپرسیم "در" به چه معنا نیست: وجود در دنیا مثل یک سیب در یک ظرف نیست، "در" بیانگر محصوربودن نیست؛ همچنین بیانگر شکلی از مشارکت در تمامیت موجودات نمی‌باشد. بلکه، "در" به "قرارگرفتن" وجود در "نظامی از روابط معنادار" اشاره دارد. برای مثال، یک چکش در ابتدا و در درجه نخست تکه‌ای چوب با یک قطعه انتهایی از جنس فلز نیست، بلکه وسیله‌ای است که اکثر ما آن را به‌عنوان ابزاری برای کوبیدن میخ می‌شناسیم - وسیله‌ای که من به‌طور عمده هنگام آویزان کردن قاب عکس از آن استفاده می‌کنم، اما آقای پی، پدر یکی از مراجعانم، وقتی می‌خواهد بخوابد برای محافظت از خود آن را در کنار بالینش قرار می‌دهد. بر اساس این مثال روشن است که رابطه ما با چکش هم بر کاربرد رایج، و هم معانی شخصی آن مبتنی است^(۷) - ما هر دو معنی مشترک و شخصی آن را درک می‌کنیم. "معناداربودن" و آنچه از این طریق درباره چیزی درک می‌کنیم برای تبیین مفهوم هایدگر از "دنیا" اساسی است. این روش اصلی هایدگر است که بر اساس آن ارتباط وجود با "دنیایش" را از ارتباط یک حیوان با "محیطش" متمایز می‌کند (۱۹۹۵: ۳۴۳).

استعاره هایدگر برای وجود، نور روشنگری در یک جنگل تاریک است که با پرتوهای خورشید، "روشن‌شده" است (۱۹۶۲: ۱۷۱؛ ۱۳۳)^(۸). وی معتقد است که آنچه وجود را قادر به درک دنیا و معانی همراه آن می‌سازد "ویژگی گشوده‌بودن" است (۱۹۶۲: ۱۰۵؛ ۷۵). وی آن را گشودگی وجود انسان می‌نامد. این مفهوم که جایگاهی محوری در اندیشه هایدگر دارد، بیانگر گشوده‌بودن و پذیرش هستی‌شناختی وجود نسبت به هستی و دنیا، و همچنین ظرفیت وجود برای گشوده‌بودن و افشای دنیا و افشای خود برای خود است.

ویژگی‌های گشودگی و پرمعنایی، حمایت‌کننده عناصر بنیادین فلسفی شیوه درمان وجودی است. آنها اهمیت معنا و این واقعیت را برجسته می‌سازند که، درحالی‌که معانی مشترک ما زمینه مشترک بسنده‌ای فراهم می‌آورند که ما را قادر به برقراری ارتباط می‌کنند، ما مدام محتاج توضیح‌دادن آنچه به مراجعان خود می‌گوییم هستیم و مجبوریم تا آنچه را که برای ایشان اهمیت دارد مشخص نماییم. این