

هنر مشاوره

فهرست

- پیشگفتار مؤلف ۱۱
پیشگفتار مترجمان ۱۳

بخش اول: اصول زیربنایی

- فصل اول: تصویری از شخصیت ۲۱
۱. آیا شخصیت جبری است؟ ۲۲
۲. آزادی فردی ۲۸
۳. فردیت در شخصیت ۳۰
فصل دوم: در جست‌وجوی خویشتن ۳۹
۱. وحدت اجتماعی ۳۹
۲. منشأ روح ۴۶
فصل سوم: منشأ مشکلات شخصیتی ۵۳
۱. مورد جورج ۵۳
۲. تنش خلاق ۵۹
۳. ساختار مشکلات ما ۶۷
فصل چهارم: همدلی، کلید فرآیند مشاوره ۷۷
۱. همدلی در هنر ۸۰
۲. انتقال ذهنی ۸۵
۳. راز تأثیر ۹۲

بخش دوم: گام‌های عملی

- فصل پنجم: شناخت منش ۱۰۵
۱. فراموشی و لغزش‌ها ۱۱۲

۱۱۵.....	۲. منظومه خانواده.....
۱۲۵.....	فصل ششم: خودافشایی و تفسیر.....
۱۲۶.....	۱. مورد برونسون.....
۱۳۶.....	۲. ابعاد خودافشایی.....
۱۴۱.....	۳. محدودیت‌های مشاوره.....
۱۴۵.....	فصل هفتم: دگرگونی شخصیت.....
۱۴۶.....	۱. محدودیت‌های نصیحت.....
۱۴۷.....	۲. عامل مؤثر پیشنهاد.....
۱۴۸.....	۳. ذکر گزینه‌های سازنده.....
۱۵۲.....	۴. استفاده از رنج مراجع.....

بخش سوم: ملاحظات نهایی

۱۶۵.....	فصل هشتم: شخصیت مشاور.....
۱۶۵.....	۱. ویژگی‌های یک مشاور خوب چیست؟.....
۱۶۹.....	۲. تحلیل یک مشاور به‌عنوان نمونه.....
۱۷۹.....	۳. شجاعت نقص.....
۱۸۱.....	فصل نهم: اصول اخلاقی و مشاوره.....
۱۸۴.....	۱. فردیت خلّاق در اخلاق.....
۱۹۱.....	۲. ساختار اصول اخلاقی.....
۱۹۳.....	۳. امیال سازنده.....
۱۹۹.....	فصل دهم: مذهب و سلامت روان.....
۲۰۰.....	۱. مذهب روان‌نژند.....
۲۰۴.....	۲. اشتیاق برای معنا.....
۲۰۷.....	۳. کفر به شکل یأس.....
۲۱۰.....	۴. مشاوره و خداوند.....
۲۱۷.....	ضمیمه: منابع و یادداشت‌ها.....
۲۳۵.....	منابع.....

- ۲۳۷ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
- ۲۴۱ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
- ۲۴۵ موضوع‌نما
- ۲۴۵ نام‌نما

پیشگفتار مؤلف

یکی از دوستانم که به دانشجویان دوره فوق لیسانس علوم تربیتی تدریس می‌کرد، اظهار داشت که او و دانشجویانش به دنبال یک کتاب اصلی برای کلاس بوده‌اند. این دانشجویان نمی‌خواستند به‌عنوان درمانگرهای حرفه‌ای آموزش ببینند بلکه می‌خواستند اصول اولیه مشاوره را که هر معلمی باید بداند یاد بگیرند. دوستم افزود: «از آنجا که نتوانستیم کتاب مناسبی پیدا کنیم، به کتاب «هنر مشاوره» شما روی آوردیم».

این کتاب برای من پیشینه‌ای پرفراز و نشیب دارد. در اوایل دهه سوم عمرم، پس از سه سال تدریس در اروپای مرکزی، یعنی جایی در وین که طی تعطیلات تابستان در سمینار آلفرد آدلر شرکت می‌کردم، به آمریکا بازگشتم. در بازگشت به کشور که مصادف با رکود شدید اقتصادی بود، فرصتی پیش آمد تا به‌عنوان مشاور دانشجویان پسر در دانشگاه ایالتی میشیگان مشغول به کار شوم. موقعیت سه جانبه‌ای پیش آمده بود که شامل تدریس در دانشگاه، مشاوره دانشجویان در «انجمن مسیحیت» و نظارت بر فعالیت‌های دانشجویان «کلیسای میان فرقه‌ای» بود که در همان خیابان دانشگاه محل کار من واقع شده بود.

در آن روزها نظریه‌های فروید، یونگ، آدلر، رنک و دیگر روان‌درمانگران در دانشگاه‌ها تدریس نمی‌شد و این افراد تقریباً در آمریکا ناشناخته بودند. از این رو ارتباط من با آدلر به طرز شگفت‌انگیزی مفید واقع شد. در سرتاسر کشور، افرادی که حرفه‌هایی مشابه من داشتند، تشنه اطلاعاتی درباره اصول مشاوره بودند و بنابراین اغلب برای سخنرانی در کنفرانس‌ها از من دعوت به عمل می‌آمد. از آنجا که در این حوزه هیچ کتابی نوشته نشده بود یا دست‌کم من نتوانستم کتابی در این زمینه بیابم، بر

آن شدم که سخنرانی‌هایم را منتشرکنم. ماحصل این کار طرح اولیه کتاب هنر مشاوره بود، یعنی اولین کتابی که در زمینه مشاوره در آمریکا نگاشته شد.

در کمال تعجب باید بگویم در عصر حاضر، هنوز هم این حوزه «بینابینی» تا حدود زیادی پوشش داده نشده است. امروزه کتابخانه‌ها پر هستند از کتاب‌هایی در زمینه روان‌شناسی «رایج» و برای علاقه‌مندان به حرفه روان‌درمانی هیچ نوع کمبودی در زمینه کتاب وجود ندارد. نیاز مبرم به کتاب برای کسانی وجود دارد که نمی‌خواهند روان‌درمانگر شوند اما نیازمند آن هستند تا در مورد طرز کار درونی شخصیت، اطلاعاتی به دست آورند. این نیاز، غیر از افرادی که حرفه آنها تدریس است توسط پزشکانی که اغلب ضرورت دارد با افراد داغدیده مشاوره کنند و با بیماران درباره موضوعات خصوصی آنها صحبت کنند و وکلایی که به موکلان خود مشورت می‌دهند، نیز احساس می‌شود. همچنین ضرورت آن در حرفه‌های مذهبی و مددکاری نیز آشکار است و نیازی به بازگویی ندارد. حتی صاحبان شرکت‌ها هم مایلند بدانند چگونه می‌توانند تعاملی سازنده با کارکنان خود داشته باشند، بنابراین زمانی که انتشارات گاردنر این نسخه تجدیدنظر شده را به من پیشنهاد کرد، با آن موافقت کردم. این نسخه از کتاب هنر مشاوره تقریباً به‌طور کامل مورد تجدید نظر قرار گرفته است که امیدوارم حق مطلب و جذابیت موضوع را ادا کند.

رولو می

پیشگفتار مترجمان

رولو می، روان‌شناس بزرگ آمریکایی و پدر روان‌شناسی وجودی را به خاطر کتاب‌های جذاب و تأثیرگذارش (هنر مشاوره، معنای اضطراب^۱، عشق و اراده^۲، شجاعت خلاقیت^۳، و آزادی و سرنوشت^۴) می‌شناسند. وجه تمایز کتاب‌های «می»، گیرایی قلم و نگاه عمیق وی به انسان و مسائل انسانی است. او که جهان‌بینی خود را از روان‌شناسی انسان‌گرایانه از یک سو و فلسفه وجودی از سوی دیگر، وام گرفته، نگاهی فراتر از آنچه به‌طور رایج در کتب درسی روان‌شناسی و مشاوره آمده است، به مقوله مشاوره دارد. از دیدگاه او هنر مشاوره، هنر برقراری یک ارتباط انسانی است که لازمه موفقیت آن، وقوف به مسائل پیچیده و پرپیچ و خم روان انسان، این پیچیده‌ترین عنصر جهان هستی است. از این‌رو رولو می در این کتاب به بررسی زوایای واکاوی نشده (یا لافل کمتر واکاوی شده) مسائل روان‌شناختی می‌پردازد و رابطه مشاوره و هدف‌گذاری آن یعنی سلامت روان را با مفاهیم وسیعی چون خداوند، مذهب و اخلاق مورد توجه قرار می‌دهد. وی ظرافت‌های موجود در روان آدمی را به همه‌انهایی که طالب شناخت و ارتباط مؤثر با او هستند، نشان می‌دهد.

کتاب هنر مشاوره، مجموعه‌ای ارزشمند از تجارب ناب این درمانگر بزرگ است که راهنمایی کاربردی را با ارائه نمونه‌های عینی برای خوانندگان فراهم می‌آورد. همان‌طور که می‌در پیشگفتار کتاب بیان می‌کند، این کتاب مختص به مشاوران و درمانگران نیست بلکه برای همه‌انهایی نگاشته شده است که ارتباط تنگاتنگی با انسان‌ها و مقوله‌های انسانی دارند؛ به ویژه کسانی که حرفه آنها به اثرگذاری بر افراد

1- The meaning of anxiety
3- The courage to create

2- Love & Will
4- Freedom & Destiny

مربوط می‌شود، از این‌رو معلمان، وعاظ، پزشکان، وکلا و در مقیاسی وسیع‌تر همه انسان‌ها مخاطبان این کتاب به شمار می‌آیند.

نکته آخر این‌که قلم شیوا و کلام ژرف رولو می، بر کسانی که با این روان‌شناس و نویسنده بزرگ آشنایی دارند پوشیده نیست. امید است که تلاش ما برای حفظ زیبایی و گیرایی مطالب در برگردان فارسی اثر، مثمر ثمر بوده و موجبات رضایت خوانندگان عزیز را فراهم آورد.

دکتر خدیجه علوی - نادیا شاملو

- فصل یک. تصویری از شخصیت
 ۱. آیا شخصیت جبری است؟
 ۲. آزادی فردی
 ۳. فردیت در شخصیت
- فصل دو. در جست‌وجوی خویشتن
 ۱. وحدت اجتماعی
 ۲. منشأ روح
- فصل سه. منشأ مشکلات شخصیتی
 ۱. مورد جورج
 ۲. تنش خلاق
 ۳. ساختار مشکلات ما
- فصل چهار. همدلی، کلید فرآیند مشاوره
 ۱. همدلی در هنر
 ۲. انتقال ذهنی
 ۳. راز تأثیر

«زندگی ناآزموده ارزش زیستن ندارد»

«سقراط»

«آموخته‌ام که تمام چیزهایی که از آنها می‌ترسیدم
هیچ چیز بد یا خوبی نداشتند جز آن‌که ذهن من
تحت تأثیر آنها قرار گرفته بود»

«اسپینوزا»

او مرد واقعی ناکجاآباد است
که در سرزمین ناکجاآباد خود نشسته
و نقشه‌های ناکجاآباد خود را برای هیچ‌کس می‌کشد.
دیدگاهی ندارد
نمی‌داند به کجا می‌رود
آیا او اندکی شبیه من و شما نیست؟
ای مرد ناکجاآباد، لطفاً گوش فرا ده
نمی‌دانی که چه چیز را از دست می‌دهی،
ای مرد ناکجاآباد، جهان تحت امر توست.

«لئون و مک کارتنی»

بخش اول

اصول زیربنایی

فصل اول

تصویری از شخصیت

انسان چیست؟ بحث سازنده ما باید از اینجا آغاز شود. زیرا میزان اثربخشی خدمات مشاوره‌ای به انسان‌ها، به درک ما از این مسئله بستگی دارد که واقعاً انسان چیست. یک مرد چیزی فراتر از وضعیت جسمی، شغلی و موقعیت اجتماعی‌اش است و یک زن چیزی است فراتر از یک مادر، فراتر از جذباتش و فراتر از شغلش. با این حال این‌ها جنبه‌هایی هستند که زن و مرد خود را از طریق آنها ابراز می‌کنند. تمامی این نمودها، آینه بیرونی ساختار درونی‌ای است که ما از آن با اصطلاح کم و بیش مبهم «شخصیت»^۱ یاد می‌کنیم. روان‌شناسان اروپایی، در این رابطه واژه «روح»^۲ را معادل «روان»^۳ به کار می‌برند اما در مورد ما که در آمریکا زندگی می‌کنیم واژه «شخصیت» به شکلی دقیق‌تر، بیانگر آن سرشت بنیادین انسان است که از او یک انسان می‌سازد.

لذا بحث خود را باید با تبیین مفهوم شخصیت آغاز کنیم. مشاوره‌ای که آگاهانه از پرداختن به این مسئله طفره رود، باز هم آن را به شکل ناآگاهانه و سهوی، انجام می‌دهد و بر مبنای این تصور عمل می‌کند که مراجع باید شخصیتی درست مثل شخصیت خود او یا شخصیت قهرمان مورد نظرش یا شخصیت آرمانی یک فرهنگ خاص داشته باشد. مشاور خردمند هرگز این موضوع مهم و اساسی را به ضمیر ناهشیار و نمی‌گذارد، بلکه به شکل هشیارانه و معقول، تصویری از شخصیت ترسیم می‌کند.

1- personality

2- soul

3- psycho

برای روشن شدن موضوع، اجازه دهید که قبل از پرداختن به بحث، نتیجه‌گیری خود را به اجمال بیان کنیم: شخصیت با آزادی^۱، فردیت^۲، وحدت اجتماعی^۳ و تنش مذهبی^۴ مشخص می‌شود. همان گونه که بحث زیر نشان خواهد داد، این‌ها چهار اصل اساسی شخصیت انسان را تشکیل می‌دهند. برای ارائه تعریفی کامل‌تر از مفهوم شخصیت، می‌توان گفت که شخصیت عبارت است از تحقق بخشیدن به فرآیند زندگی در فرد آزادی که دارای وحدت اجتماعی است و به مسئله روح آگاهی دارد.

۱

آیا شخصیت جبری است؟

تصویر جبرگرایانه شخصیت انسان به شکلی روشن و متقاعدکننده در روان‌تحلیلگری^۵ فروید^۶، به تصویر کشیده می‌شود. مسلماً، تأثیر فروید به‌عنوان یکی از بانفوذترین متفکرین قرن بیستم در تاریخ باقی خواهد ماند. او نقطه عطفی در تاریخ تلاش انسان معاصر برای شناخت خویش به شمار می‌آید. در واقع فروید انسان را از نعمت ریاکاری و تقلب محروم کرده و تا حدودی به همین دلیل است که این‌چنین تلخ و رقت‌بار مورد حمله قرار گرفته است.*

فروید در دورانی متولد شد که روان‌تحلیلگری ضروری می‌نمود. قرن نوزدهم چنان به دسته‌بندی ماهیت انسان و تقسیم زندگی پرداخته و حیات اخلاقی را به موضوع تصمیمات سطحی تنزل داده بود که نیاز به روان‌تحلیلگری فروید به شدت احساس می‌شد. تنها، نیاز انسان معاصر است که می‌تواند تأثیر گسترده روان‌تحلیلگری را تبیین کند. فروید پا به عرصه نهاد تا به ما نشان دهد که شخصیت انسان فراتر از آن چیزی است که نظام‌های حقیر ما مجاز می‌دانند. او به «زرفای» ماهیت انسان که در قلمرو عمیق و قدرتمند ضمیر ناهشیار قرار دارد، پی برد. تأکید او بر مسائل جنسی به‌عنوان

1- freedom 2- individuality 3- social integration

4- religious tension 5- psychoanalysis

۶- زیگموند فروید (Freud) (۱۹۳۹-۱۸۵۶): عصب‌شناس اتریشی و پایه‌گذار مکتب روان‌تحلیلگری (م).

* خواننده را به بررسی تاریخی مختصر نهضت روان‌درمانی ارجاع می‌دهم. رک: یادداشت ۱.

مؤثرترین غریزه بشر (که افراطی‌تر از آنی بود که جزئیاتش درست باشد)، واکنشی اجتناب‌ناپذیر به اخلاق‌گرایی ریاکارانه دوران ویکتوریا^۱ بود که می‌پنداشت می‌توان مسائل جنسی را در زندگی نادیده گرفت و آن را به سویی افکند و بدین ترتیب در پناه «معصومیت»، زندگی سرشار از سرور و شادمانی داشت.

فروید در سیاحت اکتشافی‌اش میان انگیزه‌های انسانی موجود در ناهشیار، چیزهای بسیاری را برملا کرد که زشت‌تر از آنی بود تا خوشایند نسلی واقع شود که سعی کرده بود تمام مسائل خود را به «مرکز فوری تصمیم‌گیری»^۲ واگذار کند، جایی که موضوعات اخلاقی را با امضای اوراق و مسائل بین‌المللی را با امضای معاهده‌ها، حل و فصل می‌کردند. فروید نیم‌رخ زشت ماهیت انسان را به ما نشان داد. کسی که هنوز معتقد است ماهیت انسان هیچ جنبه زشتی ندارد - علی‌رغم این‌که به صورت شهوت‌های نخستین و ظلم‌های وحشیانه، نمود پیدا می‌کند - فقط باید به جنگ‌های خانمان‌سوز دنیای مدرن، نظری بیفکند. خودشیفتگی ما باعث شده که فروید را به تهمت زدن و ادای سخنان زشت متهم کنیم. اما همان‌طور که یونگ می‌گوید: «تنها یک آرمان‌گرای بزرگ است که می‌تواند زندگی‌اش را وقف برملا ساختن این همه زشتی و پلیدی کند.»

فروید نابغه‌ای تحلیلگر بود و برای تجزیه و تحلیل شخصیت انسان، نظامی ابداع کرد که به روان‌تحلیلگری شهرت یافت. نظامی که چیزهای با ارزش زیادی درباره عملکرد روان انسان به مشاوران می‌آموزد. او دریافت که نظم موجود در روان، می‌تواند با «سرکوب» امیال به آشفتگی تبدیل شود. در واقع این سرکوب‌ها، نشانگر عدم صداقت فرد با خودش می‌باشد. این فرآیند تا حدودی به قرار زیر است: میل غریزی از «نهاد» یا اید (دیگ جوشانی که در ناهشیار فرد وجود دارد و شامل تمایلات، ترس‌ها، امیال غریزی و هر نوع محتوای روانی است) سرچشمه می‌گیرد و به دنبال فرصتی برای بروز در دنیای بیرونی است. اما، من (ایگو) که در آستانه ضمیر هشیار قرار دارد و واسطه‌ای است بین نهاد و دنیای بیرونی، از ممنوعیت‌های جامعه در برابر ابراز این میل

۱- ملکه ویکتوریا (Victoria) (۱۸۱۹-۱۹۰۱): ملکه پادشاهی متحد بریتانیای کبیر و ایرلند (م).

خاص، آگاه است و بنابراین به ترفندهایی متوسل می‌شود تا آن میل را سرکوب کند. این ترفند، حقه‌ای است که من از آن طریق به خودش می‌گوید: «نمی‌خواهم این میل را به هر شکلی ارضا کنم» یا «در عوض این کار را انجام می‌دهم». اما سرکوب، فقط به معنی آن است که این میل به شکل دیگری - این بار به صورت برخی «نشانگان روان‌نژندی»^۱ مانند اضطراب، آشفتگی، فراموشی یا حتی برخی اشکال جدی‌تر روان‌پریشی^۲ - ظاهر می‌شود.

وقتی بیمار روان‌نژند برای درمان، سراغ روان‌تحلیلگر پیرو فروید می‌رود، روان‌تحلیلگر او را آماده انجام تداوی‌های کلامی‌ای می‌کند که «تداوی آزاد»^۳ نام دارد. طی این به اصطلاح «خودافشایی»^۴ است که روان‌تحلیلگر به انتظار علائم سرکوبی، مانند درنگ بیمار در برخی نقاط حساس یا فراموشی یا نشان دادن آشفتگی آشکار، می‌نشیند. چنین بازداري‌ها یا وقفه‌هایی، بیانگر عدم انسجام روانی بیمار و عدم وجود جریان مناسب از منبع ضمیر ناهشیار امیال غریزی به هشیار و از آنجا به واقعیت است. این نشانه‌ها، گویه‌هایی هستند که بیانگر وجود تعارض‌های روانی پنهان می‌باشند. اکنون ریشه‌یابی این تعارض، خارج ساختن آن از ناهشیار و آشکار ساختنش و در صورت جدی بودن، تخلیه آن به وسیله یک فرآیند پالایش روان‌شناختی که «تخلیه روانی»^۵ نام دارد، بر عهده روان‌تحلیلگر است. نتیجه نهایی، از بین بردن دغدغه‌های ذهنی بیمار، رها کردن وی از «تعارض» و بدین ترتیب برقراری مجدد یکپارچگی کارکردی در روان است.

این کار، بیمار را آزاد می‌سازد تا به ابراز رضایت بخش‌تر امیال غریزی‌اش در واقعیت پردازد؛ یا اگر بروز امیال غیر ممکن باشد، بیمار حداقل به شکل آگاهانه و با صراحت، لزوم چشم‌پوشی از آنها را بپذیرد. فرآیند اصلی روان‌تحلیلگری خارج ساختن تعارض از زوایای تاریک ضمیر ناهشیار به روشنی هشیار فرد است؛ جایی که می‌توان تعارض را در آن تشخیص داد و به شکل معقولی حل و فصل کرد. بر اساس گفته فروید «نقش مؤثر و سودمند یک روان‌تحلیلگر، جایگزینی هشیار به جای ناهشیار و تبدیل ناهشیار به هشیار است» (۲).

1- neurotic syndrome
4- confession

2- psychosis
5- catharsis

3- free association

در میان کمک‌های ارزشمندی که نظام روان‌تحلیلگری به درک ما از روان انسان می‌کند، اولین مورد، بینشی است که این نظام در مورد گستردگی و قدرت حوزه ناهشیار به ما می‌دهد. کاوش در این زوایای تاریک، که نیروها و انگیزه‌های بزرگ زندگی از آنجا ناشی می‌شوند، به درک ما از انسان، عمق بخشیده است. در ضمن روان‌تحلیلگری نشان می‌دهد که ما باید چیزهایی فراتر از من‌هشیار^۱ را مورد توجه قرار دهیم. من، این ژنرال بیچاره، روزگار پرمخاطره‌ای را می‌گذراند که طی آن توسط نیروهای غریزی حاصل از نهاد، دنیای بیرونی و فرامن (وجدان)، مورد حمله قرار می‌گیرد. بنابراین، زندگی باید به سطوحی عمیق‌تر از آنچه در هشیار فرد وجود دارد، هدایت شود و در نهایت *روان‌تحلیلگری فرویدی ثابت می‌کند که ما هرگز نمی‌توانیم با شیوه ساده‌ای همچون سرکوبی محض هرگونه تمایلی که جامعه یا فرامن ما ناخوشایند می‌داند، در زندگی معنوی موفق شویم.*

اما نظام تحلیلی فرویدی زمانی خطرناک می‌شود که به یک تعبیر جبری از شخصیت به‌عنوان یک کل می‌انجامد (۳). این نظام می‌تواند طرح ساده‌ای از علت و معلول باشد: میل غریزی منع شده برابر است با سرکوبی؛ سرکوبی برابر است با عقده روانی؛ عقده روانی برابر است با روان‌نژندی و درمان، به لحاظ نظری دربرگیرنده معکوس کردن صرف این فرآیند است: مشاهده نشانه‌های روان‌نژندی، ریشه‌یابی عقده روانی، رفع سرکوبی و سپس کمک به فرد در بروز رضایت بخش‌تر امیال غریزی. منظور این نیست که بگوییم درمان فرویدی خیلی ساده است. این نوع درمان، جنبه‌های خلاق بسیاری دارد و موفقیت آن دقیقاً به این خاطر است که خود را مقید به نظریه علت‌شناختی محض نمی‌سازد. خطر، در تأثیر نظریه فروید در ایجاد یک دیدگاه ماشین‌گرایانه و جبری‌نگر شخصیت، در اذهان مردمی است که کمتر آگاهند؛ به گونه‌ای که آنها به این نتیجه برسند که قربانیان سائق‌های غریزی خود هستند و یگانه راه رستگاری، در ابراز لیبدو به هنگام طغیان یک میل است. مسلماً نظام علت و معلول، برای برخی از جنبه‌های روان، معتبر و قابل‌اطمینان است. اما تعمیم دادن این حوزه محدود، با این دلالت که اصول علت‌شناختی و

جبرگرایانه، کل شخصیت را تبیین می‌کند، خطاست. نظام‌مندی ملموس و سهل‌الوصول علوم طبیعی، فروید را گمراه کرد و او از این علوم به‌عنوان بستری تحمیلی استفاده کرد و کوشید تعریف خود از مفهوم شخصیت را با آن مطابقت دهد (۴). این سفسطه، ناشی از شکست در شناخت محدودیت‌های روش علمی بود. اگرچه عینیت علوم، ما را در رسیدن به درکی سودمند نسبت به جنبه‌های خاصی از پدیده‌های روانی انسان، بسیار کمک می‌کند، اما تصور این‌که تمامی جنبه‌های خلاق و غالباً غیرقابل پیش‌بینی و واقعاً پیچیده روان انسان، می‌تواند به اصول علت و معلولی و ماشین‌گرایانه کاهش یابد، حماقت محض است. در نتیجه، آنچه که «رنک»^۱، آن را «روانشناسی علوم طبیعی^۲» فروید می‌نامید با ارائه نظریه‌های جبرگرایی غایی شخصیت، به بیراهه کشیده شد.

چنانچه این جبرگرایی مورد پذیرش قرار گیرد، انسان از مسئولیت مبرا می‌شود و در این صورت، دزد می‌تواند بگوید «من نبودم که سب را دزدیدم. گرسنگی عامل دزدی‌ام بود». پس تکلیف هدف، آزادی و تصمیم خلاق از سوی فرد چیست؟ همان‌طور که مشاهده خواهیم کرد، این‌ها مفاهیم بنیادین شخصیت هستند.

در واقع، یکی از پیش‌فرض‌های اصلی در تمام روش‌های روان‌درمانی آن است که بیماران دیر یا زود باید مسئولیت مشکلات خود را بپذیرند. بنابراین، جبرگرایی شخصی‌ای که آنها را از مسئولیت مبرا می‌سازد، در نهایت، مستقیماً برخلاف بازیابی سلامت روانی عمل می‌کند. جبرگرایی علت و معلول، فقط شامل حوزه محدودی به نام حوزه روان‌نژندی سرکوبی - عقده است و وقتی عقده از بین رفت، بیمار در برابر آفرینش خلاق سرنوشت آینده خود مسئول می‌شود.

تجربیات من نشان می‌دهد، افراد روان‌نژند اغلب دقیقاً افرادی هستند که تمایل دارند دیدگاه جبری‌گرایانه‌ای به زندگی داشته باشند. آنها اغلب به دنبال این هستند که دیگری را به خاطر مشکلاتشان سرزنش کنند - والدین‌شان، محیط دوران کودکی‌شان، بستگان‌شان یا «هر چیزی که به نظر می‌رسد به آن متوسل می‌شوند تا از سرزنش

۱- اتو رنک (Otto Rank) (۱۹۳۹-۱۸۸۴): روان‌تحلیلگر، نویسنده، معلم و درمانگر اتریشی. او قریب به

۲۰ سال دست راست فروید و یکی از نزدیک‌ترین یاران وی به شمار می‌آمد (م).

رهایی یابند». این مسئله، قابل درک است چرا که اگر این افراد مسئولیت مشکلات خود را بپذیرند، مجبور می‌شوند در جهت غلبه بر روان‌نژندی، اقداماتی انجام دهند. البته در بروز هر مشکل شخصیتی، عوامل تعیین‌کننده بی‌شماری دخیل هستند، اما در انتهای تمامی این عوامل، خود مختاری خود فرد قرار دارد، یعنی نقطه مسئولیت و امکان رشد خلاق، و عامل مهم، همین خودمختاری است.

مردی میان‌سال، مدیر یک شرکت کوچک در یک دهکده، که اخیراً با او معامله داشتیم، عادت داشت با حرارت بسیار در مورد جبرگرایی بحث کند. او از آزمایش‌های انجام شده روی میمون‌ها و هر نوع مورد مشابه شبه علمی اغراق آمیز یاد و تلاش می‌کرد هر طور شده ثابت کند انسان‌ها، بیش از سگ‌های پاولف^۱ (که بزاق دهان‌شان با ارائه محرک‌های خاصی ترشح می‌شد) مسئول اعمال و رفتارشان نیستند. وقتی فردی بحثی را طوری مطرح می‌کند که گویی زندگی وی به موفقیتش در آن بحث بستگی دارد، می‌توان مطمئن بود که چیزی بیش از علاقه بی‌طرفانه به حقیقت در پس‌شور و هیجان وی نهفته است. ممکن است او سعی داشته باشد که الگوی روان‌نژندانه شخصیت‌اش را از آشفتگی حفظ کند. می‌توان با اطمینان گفت که این مرد از زمان فارغ‌التحصیل شدن از دانشگاه، پیوسته در مشاغل متعددی با شکست مواجه شده است. او با دستپاچگی در مورد دوران دانشگاه صحبت می‌کرد و فقط اشاره می‌کرد که تحصیلات دانشگاهی بد نیست. می‌توانیم این‌طور نتیجه‌گیری کنیم که این مرد مادامی که در زندگی‌اش شکست می‌خورد، مجبور است به جبرگرایی معتقد باشد. اعتقاد به جبرگرایی، بهانه‌ای بود که او را از تحمل بار خردکننده و غم‌افزای شکست، رها کند. او، به واسطه اشتباه‌هایش به سوی جبرگرایی سوق داده شده بود. شور و حرارت زیاد او به هنگام بحث، احساس گناه نیمه‌هشیارانه‌اش درباره شکست‌هایش را ثابت می‌کرد و بنابراین او دقیقاً به این خاطر به بحث درباره جبرگرایی می‌پرداخت که اعتقاد راسخ داشت، سرنوشتش به‌طور کامل از قبل تعیین نشده است.

۱- پاولف (Pavlov) (۱۸۴۹-۱۹۳۶): عصب‌شناس، فیزیولوژیست و پزشک روسی. وی در سال ۱۹۰۴ برنده جایزه نوبل فیزیولوژی و پزشکی شد. شهرت او بیشتر از کارهای او در زمینه بازتاب شرطی ناشی می‌شود (م).

آری، جبرگرایی در برخی موارد، کارآیی دارد؛ اما این‌ها موارد روان‌نژدانه هستند. روان‌نژندی یعنی صرف نظر کردن از آزادی، تسلیم کردن خود به فرمول‌های تربیتی انعطاف‌ناپذیر که در نتیجه، شخصیت در آن مرحله تبدیل به یک ماشین می‌شود. سلامت روان، یعنی بازیابی احساس مسئولیت شخصی و در نتیجه آزادی فرد.

۲

آزادی فردی

آزادی، رکن اساسی و در واقع شرط لازم شخصیت است. به واسطه این خصوصیت است که ما، انسان‌ها را از حیوانات متمایز می‌سازیم. انسان، توانایی این را دارد که زنجیره انعطاف‌ناپذیر محرک و پاسخی که حیوانات را اسیر خود می‌کند، پاره کند. روان سالم قادر است تکانه‌های مختلف را در حالتی از تعادل، که در آن هنوز تصمیمی در مورد تکانه‌ها اتخاذ نشده، نگاه دارد تا در نهایت تصمیم بگیرد کدام یک از تکانه‌ها تسلط یابد. این دارا بودن امکانات خلاق که مترادف با آزادی است، اولین پیش فرض شخصیت انسان می‌باشد.

در اینجا، هدف ما جست‌وجوی دلایل فلسفی آزادی بشر نیست بلکه تنها خاطر نشان ساختن این مسئله است که از دیدگاه روان‌شناختی، اعتقاد به آزادی به منظور داشتن تصویری بسنده از شخصیت، که بر مبنای آن مشاوره‌ای مؤثر و کارآمد انجام گیرد، ضروری است. این امر را نباید «آزادی اراده» نامید زیرا در این صورت بر این مسئله دلالت می‌کند که بخش خاصی از شخص آزاد است و این به بحث‌های بی‌پایان درباره جبرگرایی متافیزیکی می‌انجامد که راه به جایی نمی‌برد (۵). در عوض، افراد، آزادی را به عنوان یکی از کیفیت‌های کل هستی‌شان در اختیار دارند. به خاطر داشته باشیم این بدان معنا نیست که بگوییم تأثیرات تعیین‌کننده نامحدودی که در هر لحظه، از تمامی جهات بر شخص اعمال می‌شوند، وجود ندارند - چرا که در مقایسه با قرن گذشته که در آن بر «تلاش» صرف تأکید می‌شد، نیروهای تعیین‌کننده بسیار