

معنا روی صندلی درمان

جستجوی معنا در درمان وجودی

تألیف
ارنستو اسپینلی
جیانفرانکو بوفاردی

ویراستار
پائولا پامپونی

ترجمه
دکتر سعید طباطبایی برزکی



فهرست

| | |
|-----|---------------------------------|
| ۷ | قدردانی |
| ۹ | پیشگفتار ویراستار |
| ۱۱ | مقدمه |
| ۱۵ | گفت‌وگوی ۱ |
| ۲۱ | گفت‌وگوی ۲ |
| ۳۳ | گفت‌وگوی ۳ |
| ۴۷ | گفت‌وگوی ۴ |
| ۵۷ | گفت‌وگوی ۵ |
| ۶۶ | گفت‌وگوی ۶ |
| ۷۶ | گفت‌وگوی ۷ |
| ۸۵ | گفت‌وگوی ۸ |
| ۹۶ | گفت‌وگوی ۹ |
| ۱۰۹ | گفت‌وگوی ۱۰ |
| ۱۲۲ | مشاهداتی از اتاق درمان ویراستار |
| ۱۳۹ | واژه‌نامه انگلیسی به فارسی |
| ۱۴۱ | واژه‌نامه فارسی به انگلیسی |

گفت‌و‌گویی ۱

جیانفرانکو بوفاردی

ارنستوی عزیز

یکی از موضوعات اصلی که در اندیشه وجودی مورد توجه قرار گرفته و عنصری که در اصل عملیاتی درمان وجودی ساختار یافته است، معنای وجودی و جست‌وجوی مدام فرد برای آن است.

ویکتور امیل فرانکل در فقدان معنا، گسستگی وجودی^۱ را شناسایی می‌کند که می‌تواند منجر به بیماری روان‌پزشکی شود اما واقعاً منظور از «معنای زندگی» چیست؟ آیا ما داریم به معنایی مطلق اشاره می‌کنیم یا تمام معناهای مختلفی که می‌تواند زندگی ما را پر کند؟

فکر می‌کنم شاید لازم باشد اصطلاح معنا را ساختارشکنی کنیم. من چند مثال فقط برای شفاف‌شدن فرضیه‌ام ذکر خواهم کرد.

فردریش نیچه می‌پرسد: معنای زندگی چیست؟ (۱) معنا وجود ندارد؛ زندگی که در دگردیسی هراکلیتی^۲ خود ناشناخته است، خودش معنای خودش است. آیا این همان معنایی است که فرانکل مطرح می‌کند؟

تو در کتابت با عنوان کاربست درمان وجودی، مطرح می‌کنی که ارتباط معنا/بی‌معنایی یکی از اصول اساسی درمان وجودی است اما همچنین بیان می‌کنی که حتی اگر وجود ما همواره معنا محور باشد، با این حال در سطحی پیش‌ذات‌باورانه^۳ معنایی وجود ندارد. (۲) حتی در این مورد، آیا تو به معنایی مطلق اشاره می‌کنی یا به تمام معنایی ممکن که فرد ممکن است در زندگی‌اش به چنگ آورد؟

1. Existential rupture
2. heraclitean metamorphism
3. preessentialist

الیاس کانتی می‌گوید: «بسیار مهم است آنچه فرد حتی در آخرین لحظات زندگی‌اش مطرح می‌کند. این اوج بی‌عدالتی مرگ را برجسته می‌سازد». (۳) در این صورت آن معنا، آن پروژه، کاملاً تصادفی و شخصی است، هیچ چیزی مطلق نیست. آیا این با چیزی که نیچه ادعا می‌کند متفاوت است؟

در تعریف درمان وجودی که ما همگی فرمول‌بندی کردیم و سپس توسط استفن دایاموند ساخته و پرداخته شد می‌خوانیم: «درمان وجودی تشخیص می‌دهد [...] چگونه پروژه‌های آینده ما بر شیوه‌ای که ما گذشته را ادراک و فهم می‌کنیم، تأثیر می‌گذارد درست همان‌طور که میل یا حتی ضرورت یافتن معنا و کنار آمدن با گذشته، در اکنون، می‌تواند اکنون و آینده را متحول کند. (۴) یافتن معنا در زندگی‌مان در لحظه کنونی هم در آینده و یادآوری رویدادهای گذشته، به نظر می‌رسد برای من به پیام مفهومی کانتی نزدیک‌تر است تا آنچه نیچه می‌گوید. آیا این فرد است که معنا را در وجودش قرار می‌نهد؟

تو چطور مفهوم معنا را در درمان وجودی تعریف می‌کنی؟ آیا صرفاً یک مفهوم منفرد برای بیان چیزی که برای مثال منظور فرانکل با استفاده از اصطلاح معنا بود، کفایت می‌کند یا ما نیاز داریم کلمات و یا مفاهیم مختلفی را به کار ببریم تا به اهمیت متفاوتی که این کلمه مبهم در خود پنهان دارد، دست یابیم؟ آیا مطلق است یا متغیر، مرتبط با/ینجا و اکنون خاص است؟

ارنستو اسپینلی

جیانفرانکووی عزیز

تو از من سؤالات بی‌نهایت سختی می‌پرسی که تردید دارم بتوانم پاسخ کافی و مناسبی به آنها بدهم.

اجازه بده جان کلام پاسخی را که سعی دارم بیان کنم برایت بگویم: برای من والاترین کمکی که درمان وجودی کرده است این است که همه اظهارات، فرضیه‌ها و مفروضاتش به جای «نقطه» با «علامت سؤال» پایان می‌یابد.

من تلاش خواهم کرد آن را با توجه به مبحث معنا یا آنچه برای من درست‌تر به

نظر می‌رسد یعنی مبحث معنا/ بی‌معنایی، توسعه دهم.

مقاله‌ای به تازگی در مجله *Existential Analysis* به قلم هیو هترینگتون مرا یاد موتنی انداخت و مدال او که روی آن حک شده بود من چه می‌دانم؟ (۵) این سؤال برای من حداقل به شکل زیبا و موجزی دربرگیرنده تنگنای معنا/بی‌معنایی است.

بنا به درک من، پدیدارشناسی وجودی بحث می‌کند که انسان‌ها موجوداتی «معناساز»^۱ هستند به این دلیل که جهان را از طریق فرایند انسانی ساختن معنای «چیزها» یا رویدادهایی که بر تجربه ما اثر می‌گذارند و با چیزهایی که به طور اجتناب‌ناپذیری با ما در ارتباط هستند، تفسیر می‌کنیم. با این حال این «معناسازی» از طریق یک بافت بین ارتباطی^۲ بنیادین ظهور پیدا می‌کند یعنی اینکه موجود جدا مانده نیست بلکه موجودی-در-این-جهان است که معنا را ایجاد می‌کند. اگر ما این فرض ارتباطی را بپذیریم بنابراین آشکار می‌شود که نمی‌توان گفت هیچ‌کدام از معنایی را که برداشت می‌کنیم نهایی و کامل هستند و نسبت به احتمالات بیشتر، بسته هستند زیرا برخی مؤلفه‌های آن «موجود-در-این-جهان» معرف متغیرهای تجربه‌ای خواهند بود که معنای در حال حاضر حفظ‌شده را به چالش می‌طلبند یا مجدداً شکل می‌دهند. در عوض تلاش‌های آمیخته به ارتباط ما در معناسازی در نهایت با بی‌معنایی به معنای دقیق کلمه مواجه می‌شوند که به طور دقیق همان باز بودن همیشگی نسبت به معنا است.

به نظر من یکی از برترین نقاط قوت پدیدارشناسی وجودی^۳ این است که از تحمیل کردن تقسیم بین معنا و بی‌معنا بودن اجتناب می‌کند. در عوض هر دو را درون بافتی از یک دو قطبی هم وجود^۴ و جدایی‌ناپذیر ملاحظه می‌کند که در آن هر یک از آنها از جایگاه و اهمیت برابری برخوردار هستند. گرایش انسان به جست‌وجوی معنا و نگهداری آنها زمانی که یافته شده‌اند، به واسطه توانایی ما برای پذیرفتن بی‌معنایی (یعنی معناهای هنوز تشخیص داده نشده که معنای در حال حاضر حفظ‌شده را متحول می‌سازد) معناهای مان، نامتوازن می‌شود. از طریق پرسشگری و به چالش طلبیدن معانی

1. preessentialist
2. inter-relational context
3. existential phenomenology
4. co-existent

موجود، احتمالات خلاقیت، کشف، بازیگوشی و تخیل ظهور می‌یابد. به طور همسان، با اجتناب از مواضع بی‌معنایی، معنای تثبیت‌شده خشک و راکد می‌شود و به حقیقت-های غیر قابل انعطاف یا باورهای متعصبانه‌ای تبدیل می‌شوند که بنیادگرایی^۱ فرهنگی، سیاسی، دینی، جنسی و فکری را پرورش می‌دهند.

تنگناهای انسانی ما از تلاش‌های متنوع ما برای «نگه داشتن تنش» بین معنا و بی‌معنایی ظاهر می‌شوند. وضعیت آرمانی، توازن برابر است اما گمان می‌کنم که این امر محقق‌شدنی نیست یا اگر محقق شود خیلی مختصر حفظ می‌شود.

در عوض من مطرح می‌کنم که ما هر یک با توجه به موضع‌مان نسبت به معنا/بی‌معنا بودن با «درجاتی از عدم توازن» زندگی می‌کنیم که برای مثال همه ما در آن برخی معنایی به دست آمده را «سفت و محکم» می‌کنیم طوری که مؤلفه بی‌معنایی آنها شدیداً محدود می‌شود.

در مقام درمانگر ما مدام با اشخاصی مواجه می‌شویم که «عدم توازن‌های‌شان» به عنوان غیر قابل تحمل، تجربه می‌شود. اینها به عنوان تثبیت‌شدگی سفت و سخت در هر دو سر قطبیت بروز می‌یابند. بنابراین معناهایی که باید خیلی سفت و سخت حفظ شوند که هیچ روزه‌ای برای بی‌معنایی‌شان امکان پذیر نیست می‌توانند به عنوان منفی، تضعیف‌کننده و مخرب تجربه شوند. به همین ترتیب تجارب طولانی‌مدت بی‌معنایی ممکن است ترسناک و عمیقاً گیج‌کننده باشند تا جایی که تجارب ما به نوعی برچسب کدگذاری روان‌پزشکی ظاهراً معنادار (اما در اصل بی‌معنا) می‌خورند [متأسفم، من نتوانستم مقاومت کنم!]

با وجود این، همچنین باید تشخیص داد که این حدود افراطی از معنای سفت و سخت یا بی‌معنایی طاقت‌فرسا می‌تواند تجارب «مثبت» مختلفی را برانگیزد. بنابراین تثبیت معنا همچنین می‌تواند به منزله رهایی‌بخش، متحول‌کننده و دقیقاً ارتقادهنده زندگی تجربه شود چرا که تمام تردیها و عدم قطعیت‌ها را حذف می‌کند و یک حس قدرتمند امنیت مهیا می‌کند. به همین ترتیب بی‌معنایی مفرط نیز ممکن است تلاش و تمنا از طریق مواد مستی‌آور یا تکنیک‌های طراحی‌شده برای «آزاد سازی» تجربه باشد

به گونه‌ای که به وجود آدمی اجازه می‌دهد تا رفتار قاعده‌مند را طرد کند. چنین تجارب متناقضی یک پیچیدگی را نسبت به مفروضاتی آشکار می‌کنند که ممکن است در رابطه با معنا/ بی‌معنا بودن داشته باشیم. همان‌طور که من جای دیگری پیشنهاد کرده‌ام شاید خوب باشد تا اهمیتی که بسیاری از درمانگران وجودی به جست‌وجوی معنا می‌دهند مستلزم قدری شفاف‌سازی بیشتر باشد به این دلیل که شاید این نفس جست‌وجو نباشد که تفاوت را رقم می‌زند بلکه نحوه انجام جست‌وجو با توجه به تحمل آن برای چالش همیشگی بی‌معنایی، تفاوت را رقم می‌زند. (۶)

همه آنها مرا یاد اصرار پل تیلیچ می‌اندازد که ما نباید ایمان و تردید را به صورت متضاد در نظر بگیریم بلکه باید به عنوان هم‌وجودهای مشترک ضروری متقابل^۱ بدانیم. یک ایمان بدون تردید برای او دیگر ایمان نیست بلکه بیشتر یک یقین بسته^۲ است که دیگر نیازی به «ایمان» ندارد. (۷)

فکر می‌کنم که این دیدگاه برای بحث بیشتر از معنا/بی‌معنا بودن درست باشد. برای من این یک سؤال جالب را ایجاد می‌کند: چه معنایی در آن تجربه وجود داشت که تمام احتمال بی‌معنا بودنش را کنار زد؟ در این مورد آیا معنا، معنای دیگری دارد؟ برای من افرادی که چنین سؤالاتی را با جدیت بررسی کرده‌اند فیلسوفان نبوده‌اند بلکه هنرمندان بوده‌اند (از هر حیطه هنری). حدس من این است که تلاش‌های هنرمندان آنان تلاش‌هایی مداوم هستند برای بازی با گوناگونی‌های معنا/ بی‌معنا بودن به شیوه‌هایی که به بقیه ما نیز اجازه می‌دهد تا آنها را انجام دهیم. شاید شما دوست داشته باشید با این ایده «بازی» کنید؟

منابع

۱. یکی از نقل قول‌هایی که به این ایده مربوط می‌شود از نیچه است: «شما راه خودتان را دارید و من راه خودم را. چیزی به منزله راه درست، شیوه صحیح و تنها راه وجود ندارد».

در فصل ۱۵۵م از:

2. Iso sprach Zarathustra (Thus Spoke Zarathustra, many editions).

1. mutually necessary coexistents

2. closed certitude

3. Spinelli, E. (2015). *Practising Existential Therapy*. London: Sage. 2nd
4. edition, pg. 36.
5. Canetti, E. *Il libro contro la morte*, pg. 16.
6. Diamond, S., et al. in <http://www.issue.it/2016/08/21/ciao-mondo/> (Italianversion).
7. Hetherington, H. (2017). What a Performance! – Madonna, Montaigne, Cyrano and existential anguish. *Existential Analysis*. 28.2: 374-384
8. Spinelli, E. (2015). *Practising Existential Therapy: The relational world*.
9. London: Sage.
10. Tillich, P. (2001). *Dynamics Of Faith*. London: HarperCollins.

گفت‌و‌گویی ۲

جیانفرانکو بوفاردی

اساساً من با آنچه تو نوشتی موافقم به خصوص وقتی بر فرایند جست‌وجو برای معنا تأکید کردی، آنچه که در درمان به منزله «نحوه انجام جست‌وجو» بیان می‌شود. با این حال چگونه یک فرد این فرایند را می‌سازد؟ چگونه او معانی مختلف را و به سمت کدام هدف انتخاب می‌کند؟ و چقدر این فرایند ممکن است با اختلال مواجه شود؟ سؤالات سختی که درمانگر باید به شکل مکفی مورد توجه قرار دهد. در این مورد آیا درمانگر باید به دنبال مداخلات معطوف به جست‌وجو برای یک معنای خاص باشد؟ بسیاری از سبک‌های روان‌درمانی یک معنا یا تفسیر خاص را به منزله مفید برای درمان «انتخاب» می‌کنند؛ آیا تو احساس می‌کنی این روش درستی است؟ من سردرگم هستم. من از ملاحظه‌ای کلی در مورد جست‌وجو برای معنا شروع می‌کنم؛ این ممکن است نتیجه یک «evo-devo» (زیست‌شناسی تحولی تکاملی)^۱ برخاسته از متغیر تکاملی باشد که در ابتدا این امکان را داد تا انسان‌های اولیه، چه خردمند یا غیر خردمند، نه تنها میراثی از خلاقیت‌شان را بلکه تحول هستی‌شناختی^۲ فردی را که در معرض تغییر موانع یا محدودیت‌های احتمالی است، به جا بگذارند. بر اساس دیدگاه الیزابت لوکاس (۱) این پدیدایی فردی^۳ ریشه در تحول معنایی نوجوان در سه مرحله دارد، همان‌طور که استانیسلاو کراتوچویل (۲) مطرح می‌کند:

مراحل تحول معنایی نوجوان

مرحله یک: جست‌وجو برای معنا در زندگی از هیجان‌ات اولیه تا نزول آشفته، مرحله

1. Evolutionary Developmental Biology
2. ontological
3. ontogeny

دو: از آشفته‌گی به انتخاب یک خط هر می از ارزش‌ها یعنی تخریب- بحران- انتخاب جدید؛ و مرحله سه: ساخت، پیشرفت و تثبیت ارزش‌ها، هدفمندی و معنا. فکر می‌کنم که در آخرین مرحله است که فرد یک نوع «پردازشگر معنا» را می‌سازد؛ بنابراین پیشرفت از مرحله دو به مرحله سه یک انتقال بسیار ظریف است که افکار فرد می‌تواند معطوف به انتخاب معانی ملموس و سازنده شود یا به سمت دیگر، معطوف به معانی پراکنده و مخرب شود. به نظر من طی این انتقال، یک فرد بزرگسال جوان ممکن است بی‌نهایت تأثیرپذیر شود.

برای نمونه در این دوره آیا ممکن است برخی نوجوانان پذیرای مورد سوء استفاده قرار گرفتن در قالب مبارزان آزادی‌خواه افراطی شوند؟ تو در این مورد چه احساسی داری؟

از سوی دیگر پیشرفت معطوف به معنی مفید و نیرومند می‌تواند منجر به فرایند ناخشنودی وجودی شود به خصوص اگر این معنا به صورت مطلق و غیر قابل تغییر، درک شود.

اجازه بده تا از یک مثال زندگی واقعی استفاده کنم: خانم آسونتا ۵۵ ساله، مادر، همسر و خانه‌داری عالی برای سالیان زیاد که مشغول پرورش فرزندانش بوده و با مشکلات مالی دست‌وپنجه نرم می‌کرده، ناگهان غرق در افسردگی عمیق و اضطراب بالا می‌شود. او هر گونه تعامل اجتماعی را رد می‌کند و دیگر علاقه‌ای به مرتب نگه‌داشتن خانه ندارد و در مورد همه چیز احساس بی‌انگیزی می‌کند.

او اعتراف می‌کند که نمی‌تواند دیگر هیچ معنایی در زندگی بیابد؛ وی وارد مرحله بی‌معنایی شده است. چه اتفاقی افتاده است؟ بچه‌های او خانه را برای کار ترک کرده‌اند، شوهر او بازنشست شده است و حضور بیشتری در خانه دارد، موقعیت مالی زوج بهبود پیدا کرده است و آنها اکنون می‌توانند راحتی بیشتری از قبل داشته باشند...

با این حال، آسونتا خوب نیست. آیا او معنای وجودش را از دست داده است؟ آیا او دیگر احساس تعلقی نسبت به بهزیستی دیگران ندارد؟ آیا دیگر تحت فشار ضروریات روزمره نیست؟

آسونتا جست‌وجو برای معنای وجودی را به شکل بسیار سفت و سختی تجربه