

درمان وجودی

۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک



## فهرست مطالب

۱۳	درمان وجودی .....
۱۵	معرفی کتاب .....
۱۷	پیشگفتار .....
۱۹	درباره نویسندگان .....
۲۱	مقدمه .....

### بخش ۱: وجودگرایی از آغاز تا به امروز

۲۵	وجودگرایی به چه معنا است؟ .....	۱
۲۷	پیشینه تاریخی، پایه‌های فلسفی .....	۲
۲۹	شالوده یک رویکرد وجودی در درمان .....	۳
۳۱	درمان وجودی، اینجا و اکنون .....	۴

### بخش ۲: فرضیه‌های نظری

۳۵	وجود، ذات و مفهوم خویشتن .....	۵
۳۷	بودن - در - این - جهان .....	۶
۳۹	بودن - در - این - جهان - با - دیگران .....	۷
۴۱	امور جهانشمول مربوط به هستی انسان .....	۸
۴۳	بودش و امور هستی‌شناختی .....	۹
۴۵	وجود مقدم بر ذات - آفرینش یک خویشتن از هیچ .....	۱۰
۴۷	سهام پدیدارشناسی .....	۱۱
۴۹	روش پدیدارشناختی .....	۱۲
۵۱	قصدمندی .....	۱۳
۵۳	نوئما و نوئسیس .....	۱۴

۱۵	رابطه‌مندی و شکل‌گیری خویشتن.....	۵۵
۱۶	وضعیت بین-ذهنی.....	۵۷
۱۷	آزادی و اختیار، انتخاب و مسئولیت.....	۵۸
۱۸	پرتاب‌شدگی، محدودیت‌ها و متناهی‌بودن.....	۶۰
۱۹	اهمیت اضطراب، فقدان و رنج.....	۶۲
۲۰	مرگ و نیستی.....	۶۴
۲۱	احساس گناه وجودی.....	۶۶
۲۲	اصالت و بی‌اصلاتی، ایمان بد و ایمان خوب.....	۶۸
۲۳	معنا و بی‌معنایی در عالمی بی‌معنا.....	۷۱
۲۴	موقتی‌بودن و جهت‌گیری به سمت آینده.....	۷۳
۲۵	صورت‌بندی و جهان.....	۷۵
۲۶	تمایلات جنسی از چشمان‌انداز وجودی.....	۷۷
۲۷	هشیاری و ناهشیاری.....	۷۹
۲۸	حقیقت محض، نادانسته‌گی و ناشناخته‌گی.....	۸۱
۲۹	نظریهٔ هیجانان.....	۸۳
۳۰	جهان‌های چهارگانه: جهان فیزیکی، شخصی، اجتماعی، معنوی.....	۸۵
۳۱	جهان‌کردن، جهان‌بینی، ارزش‌ها و باورهای فرونشسته (تثبیت‌شده).....	۸۷
۳۲	تمرکز بر من، تو و ما.....	۹۰
۳۳	تعبیر ضد روان‌پزشکی و اجتماعی دیوانگی.....	۹۲
۳۴	زبان و وجودگرایی.....	۹۴

### بخش ۳: درمان وجودی پدیدارشناختی در عمل

۳۵	محیط درمان.....	۱۰۱
۳۶	رویارویی نخست.....	۱۰۳
۳۷	نقش درمانگر.....	۱۰۵
۳۸	نقش مراجع.....	۱۰۷
۳۹	تنظیم قرارداد و تعیین مرزها.....	۱۰۹
۴۰	ارزیابی از چشم‌انداز وجودی.....	۱۱۱
۴۱	هدف روان‌درمانی وجودی.....	۱۱۳
۴۲	اهمیت رویارویی درمانی.....	۱۱۵

### ۳.۲ وظایف درمانی عمده ..... ۱۱۷

۴۳	کاوش در جهان‌های چهارگانه.....	۱۱۹
۴۴	ترسیم طرح جهان‌بینی مراجع.....	۱۲۲
۴۵	روی موج هیجانات.....	۱۲۵
۴۶	حضور، بی‌واسطه‌گی و حرکت به سمت ارتباط من - تویی.....	۱۲۷
۴۷	آشکار کردن نهان.....	۱۲۹
۴۸	انتخاب و تغییر.....	۱۳۱
۴۹	آفرینش / یافتن یک طرح، معنا و ارزش‌ها.....	۱۳۴
۵۰	رویابویی با آزادی و محدودیت‌ها.....	۱۳۷
۵۱	ایجاد پذیرش نسبت به خویشتن اصیل - در - رابطه.....	۱۳۹
۵۲	پرداختن به شکست‌ها و بحران‌ها.....	۱۴۱
۵۳	بودن و نا-بودن و شهادت بودن.....	۱۴۳
۵۴	پایان دادن به درمان.....	۱۴۵

### ۳.۳ عوامل بنیادی یک رابطه درمانی وجودی ..... ۱۴۷

۵۵	بررسی جدایی و تنهایی.....	۱۴۹
۵۶	کار با ناشادی و نا-راحتی (بیم-آری).....	۱۵۱
۵۷	پیام احساس گناه و شرم.....	۱۵۳
۵۸	شناخت معضلات و تعارضات و اداره آنها.....	۱۵۵
۵۹	کار با تناقض‌ها، دوگانگی‌ها و تنیدگی‌های وجودی.....	۱۵۷
۶۰	مقابله با مرگ، فقدان و رنج و امکان رشد.....	۱۵۹
۶۱	حمایت از مراجع برای کنار آمدن با بیماری خطرناک یا لاعلاج.....	۱۶۲
۶۲	بهره‌گیری از رؤیا و قدرت تخیل در نمایان ساختن شیوه مراجع برای بودن - در - این - جهان.....	۱۶۴
۶۳	پرداختن به صداها و توهمات در درمان وجودی.....	۱۶۶
۶۴	کار با اضطراب: اضطراب وجودی، روان‌رنجور و بهنجار.....	۱۶۹
۶۵	کار با اعتیادها.....	۱۷۱
۶۶	کار با افسردگی.....	۱۷۴
۶۷	درک وجودی نسبت به ضربه و چگونگی پرداختن به آن.....	۱۷۶
۶۸	نقطه نظر وجودی درباره خود-آسیب‌رسانی.....	۱۷۹
۶۹	کاربرد فلسفه برای اثرگذاری بر کار با خودکشی و افکار خودکشی.....	۱۸۲

### ۳.۴ توانمندی‌های اساسی درمانگر وجودی ..... ۱۸۵

۷۰	شکل‌دادن یک درمان وجودی شخصی.....	۱۸۷
----	-----------------------------------	-----

۱۸۹.....	در پیش گرفتن یک نگرش وجودی.....	۷۱
۱۹۱.....	تفسیر توصیفی به جای تبیین.....	۷۲
۱۹۳.....	بودن- با- مراجع و بودن- به خاطر- مراجع.....	۷۳
۱۹۵.....	نقش فرد دیگر را به خود گرفتن.....	۷۴
۱۹۷.....	چالش همراه با کنجکاوی و صراحت.....	۷۵
۱۹۹.....	در پیش گرفتن نگرشی مبتنی بر گفتگو.....	۷۶
۲۰۱.....	بهنجار کردن در مقابل تشخیص: دیدگاهی وجودی.....	۷۷
۲۰۳.....	کار درمان به شکل وجودی به شیوه محدود- مدت.....	۷۸
۲۰۵.....	استفاده از افسانه، استعاره و فلسفه.....	۷۹
۲۰۷.....	بررسی تمایلات جنسی، جنسیت و هویت در چارچوب وجودی.....	۸۰
۲۰۹.....	همراهی کردن در مقابل اقدام.....	۸۱
۲۱۱.....	فرزانی و زندگی پرشور.....	۸۲
۲۱۳.....	کار با گروه به شیوه وجودی.....	۸۳
۲۱۵.....	رابطه درمانی وجودی.....	۸۴

#### بخش ۴: موازین اخلاقی و درمان وجودی

۲۱۹.....	تصمیم بگیرید که با چه کسی کار کنید.....	۸۵
۲۲۱.....	رازداری، یادداشت برداری و ارتباط با مؤسسات بیرونی.....	۸۶
۲۲۳.....	ارزیابی خطر و مدیریت آن.....	۸۷
۲۲۵.....	موضوع قدرت در درمان وجودی.....	۸۸
۲۲۷.....	خودافشایی در چارچوب وجودی.....	۸۹
۲۲۹.....	مهارت‌های مربوط به سرپرستی وجودی.....	۹۰
۲۳۱.....	زندگی پس از درمان وجودی.....	۹۱

#### بخش ۵: جمع بندی

۲۳۵.....	دیدگاه‌های انتقادی درباره روان درمانی وجودی.....	۹۲
۲۳۷.....	نقد فراالگوی غالب در روان درمانی.....	۹۳
۲۳۹.....	پژوهش‌ها و اثربخشی درمان وجودی.....	۹۴
۲۴۱.....	خاستگاه‌های مشترک، رهنمودهای متعدد.....	۹۵
۲۴۳.....	مکتب درمان وجودی بریتانیا.....	۹۶
۲۴۵.....	مکتب درمان وجودی اروپا.....	۹۷
۲۴۷.....	مکتب درمان وجودی آمریکای شمالی.....	۹۸

۲۴۹.....	وجودگرایی و سایر جهت‌گیری‌های درمانی	۹۹
۲۵۱.....	یک چارچوب کاری فراگیر برای وجودگرایی	۱۰۰
۲۵۳.....	منابع	
۲۵۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	
۲۶۷.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	
۲۷۵.....	نمایه موضوعی	





## درمان وجودی

درمان وجودی کمتر با جهت‌گیری و بیش از آن، با در پیش گرفتن شیوه‌ای مبتنی بر فهم چالش‌های انسان بودن، به سمت آیین‌های فلسفی متنوع و ارزشمند و شیوه‌های نگرستن به جهان، کشیده می‌شود. بنا به سنت، دیده شده است که ارائهٔ خلاصه‌ای از درمان وجودی و یادگیری آن کار ساده‌ای نیست و حالت رازآلودی که عقاید وجودی را احاطه کرده است، به وسیلهٔ زبان غیرقابل درک مورد استفادهٔ فلاسفه و متخصصان تشدید شده است. *درمان وجودی*: ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک، راهنمای کامل و قابل فهمی را برای بخش جذاب و هیجان‌انگیز دانش و رویکرد درمانی که این دانش شکل داده است، فراهم می‌کند. این راهنما در پنج بخش به موضوعات اصلی می‌پردازد:

- وجودگرایی - از آغاز تا به امروز
- فرضیه‌های نظری
- درمان پدیدارشناختی وجودی در عمل
- موازین اخلاقی و درمان وجودی
- جمع‌بندی

*مطالعهٔ کتاب درمان وجودی*: ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک برای کارآموزان و مشاوران آموزش‌دیده، روان‌درمانگران، روان‌شناسان و روان‌پزشکانی که می‌خواهند در کار با مراجعان خود از خرد عقاید وجودی بهره ببرند، ضروری است. این کتاب همچنین برای مراجعان و نیز مراجعان بالقوه‌ای که می‌خواهند بدانند که در مسیر کاوش دربارهٔ این پرسش که زنده بودن یعنی چه؟ درمان وجودی چگونه می‌تواند به یاری آنها بشتابد، تمرین‌بخش است.

**سوزان ایاکوو**، درمانگر وجودی است که برای دانشگاه مجازی دربی به صورت مجازی آموزش می‌دهد و در چشایر به صورت خصوصی به کار درمان مشغول است. او مجموعه‌ای از برنامه‌های دانشگاهی را در زمینهٔ روان‌شناسی و روان‌درمانی اداره می‌کند و مواد آموزشی بیش از ۱۰۰ سازمان در سراسر جهان را توسعه داده است که به خاطر آن به دریافت جایزه نائل شده است. سوزان ایاکوو آثار منتشرشدهٔ بسیاری دارد و این کتاب، چهارمین اثر او است.



کارن ویکسل - دیکسون، روان‌درمانگر، سرپرست درمان و واسط رسمی در درمان خصوصی و سخنران مهمان در دانشگاه ریچنت لندن می‌باشد. او همکار مؤسس سازمان re-solution است و آثار بسیاری از او به چاپ رسیده است.



## معرفی کتاب

«یک راهنمای بسیار سریع و در دسترس برای درمان وجودی که به شما کمک خواهد کرد به شیوه‌ای روشن و سراسر از اصطلاحات و موضوعات پیچیده فلسفی را درک کنید».

پروفیسور امی ون دئورزن،

رئیس مرکز روان‌درمانی و مشاوره نیواسکول

«در مقام درمانگری که از بیست‌وپنج سال گذشته، درمان وجودی را به متخصصان و فارغ‌التحصیلان حوزه سلامت روان آموزش داده است، همواره آرزو داشته‌ام که کتابی وجود داشته باشد که هم به معرفی درمان وجودی بپردازد و هم نگاهی موشکافانه و به‌دور از ساده‌انگاری به این شیوه از درمان داشته باشد. موردتوجه قراردادن پیچیدگی فلسفه وجودی و تنوع درمان وجودی، کار ساده‌ای نیست. سوزان ایگنو و کارن ویکسل - دیکسون دقیقاً چنین کتابی را ارائه داده‌اند. کتاب آنها، جهان اسرارآمیز درمان وجودی را به شکلی دقیق، قابل‌درک و به‌دور از زبان نامفهوم فلسفی، برای طیف گسترده‌ای از خوانندگان قابل‌فهم کرده است. کسی که می‌خواهد نمایی کلی از نظریه و درمان وجودی داشته باشد، خوب است که با خواندن این کتاب آغاز کند. همچنان‌که به دانش بیشتری در این حوزه دست می‌یابیم و نیاز پیدا می‌کنیم که به مرور مفاهیم و رویه‌های کلیدی بپردازیم، می‌توانیم بارها و بارها به این کتاب رجوع کنیم. خواندن این کتاب را به درمانگران تازه‌کار و درمانگران باتجربه با هر نوع جهت‌گیری، سفارش می‌کنم. همچنین این کتاب می‌تواند موردعلاقه خوانندگان عام قرار بگیرد که به‌دنبال جایگزینی برای رویکردهای علمی مبتنی بر تکنیک هستند که غالباً روان‌درمانی معاصر را قبضه کرده‌اند».

بتی کنون، Ph.D.

نویسنده کتاب سارتر و روان‌تحلیلگری،

مدیر انستیتوی روان‌درمانی بولدر (کلرادو)،

و مؤسس روان‌درمانی وجودی کاربردی (AEP)

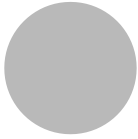
«این کتاب کار سترگی در این حوزه است. راهنمایی جامع و تخصصی که به اندیشه و عمل وجودی به شیوه‌ای بسیار قابل فهم، جذاب و کاربردی نظم بخشیده است.»

میک کوپر،

نویسنده کتاب روان‌درمانی و مشاوره وجودی:

مقاله‌هایی در باب درمان کثرت‌گرایانه (Sage, ۲۰۱۵)،

استاد روان‌شناسی مشاوره، دانشگاه روئه‌آمپتن



## پیشگفتار

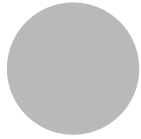
این کتاب بخشی از مجموعه کتاب‌هایی است که پروفیسور ویندی درایدن آن را ویراستاری کرده است و از سوی انتشارات راتلج به چاپ رسیده است.<sup>۱</sup> این کتاب به منظور آموزش افراد در حرفه‌های مربوط به سلامت روان، آموزش کارآموزان در زمینه سلامت روان و آموزش مراجعان و افرادی که به‌راستی جستجوگر هستند، طراحی شده است. این کتاب، ابزارها و تکنیک‌های کلیدی مرتبط با جهت‌گیری‌ها یا فضاهای ویژه در روان‌درمانی را در اختیار این افراد قرار می‌دهد. نگارش این کتاب ویژه، از اشتیاق نویسنده نخست کتاب سرچشمه گرفته است. اشتیاق او برای درمیان گذاشتن بینش‌های نیرومند و بی‌همتای منتج از روان‌درمانی وجودی با کسانی که به زمینه‌های فلسفی، روان‌شناسی، روان‌درمانی و هرآنچه به انسان ربط پیدا می‌کند، علاقه نشان می‌دهند. در نتیجه، کتابی که هم‌اکنون در دست دارید حاصل تجربیات، باورها و جهان‌بینی دو نویسنده است که هر یک به‌شدت از ایده‌های الهام‌بخش و ژرف فیلسوفان و متخصصان بسیارزیرادی اثر پذیرفته‌اند که ما شخصاً نه فضای دسترسی به آنها را داشتیم و نه می‌توانستیم با آنها ارتباط برقرار کنیم.

هیچ حقیقتی در این کتاب نیست. زیرا هیچ حقیقتی وجود ندارد - حقایق صرفاً همان‌هایی هستند که ما به شکلی منحصربه‌فرد آنها را دریافت می‌کنیم. تنها امید ما در مقام نویسنده این است که حقایق ما تأثیری بر جهان‌بینی شما، بر جهان‌بینی خوانندگانمان و به نوبه خود بر زندگی کسانی که با آنها زیست، کار و معاشرت می‌کنیم، بر جای بگذارد. هیچ فرمولی برای زندگی وجود ندارد و بر این اساس هیچ فرمولی برای تلاش درمانی وجود ندارد. این کتاب را بخوانید تا دانسته‌هایتان را مورد تردید قرار دهید، تا به شما بگویند شما درصدد هستید چه کسی باشید و اگر این اتفاق روی نداد، بتوانید با تکیه بر آن دری را که تا به اکنون مانع ورزش این نسیم شده بود، بگشایید.

---

۱. تعدادی از کتاب‌های مجموعه ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک، از سوی انتشارات ارجمند به چاپ رسیده است و در حال تکمیل شدن است. دو کتاب دیگر از این مجموعه نیز با عنوان گشتالت‌درمانی: ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک و درمان تک‌جلسه‌ای: ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک از همین مترجم و از سوی انتشارات ارجمند منتشر شده است - م.





## درباره نویسندگان

**سوزان ایاکوو**، درمانگر وجودی و روانشناس مشاور خصوصی در چشایر است. آثار بسیاری از او منتشر شده است، از آخرین آثار او همکاری‌اش با امی دئورزن در ویراستاری کتاب نوآورانه چشم‌اندازهای وجودی در رابطه درمانی<sup>1</sup> است. سوزان در آموزش مجازی تخصص دارد و اداره برنامه‌های مشاوره، روان‌شناسی و علوم مربوط به دانشجویان دوره کارشناسی و دوره تحصیلات تکمیلی را در دانشگاه آموزش مجازی دربی بر عهده دارد. او درجه کارشناسی ارشد خود را از دانشگاه ادینبورگ دریافت کرده است و اخیراً دوره دکتری خود را در رشته مشاوره و روان‌شناسی وجودی در مؤسسه آموزش عالی نوین روان‌درمانی و مشاوره گذرانده است.

**کارن ویکسل - دیکسون**، روان‌درمانگر، واسط درمان، سرپرست درمان و مربی است. فراالگوی او تحت عنوان فراالگوی وجودگرایی-پدیدارشناختی، توصیف می‌شود. او علاقه بسیاری دارد تا بداند چگونه افراد با موقتی بودن وجودشان، کنار می‌آیند. او در فرانسه-محل اقامت فعلی‌اش - و انگلیس به کار درمان و برگزاری سمینار ادامه می‌دهد.





## مقدمه

ما از نگارش این کتاب سه هدف را دنبال کرده‌ایم: معرفی درمان وجودی به‌عنوان درمانی که قابلیت اجرا دارد؛ ایجاد بینشی در درمانگران/متخصصان سلامت روان با سایر پیشینه‌های نظری تا دریابند چگونه فرضیات بنیادی درمان وجودی می‌تواند به کار درمان آنها ارتقا ببخشد؛ و ارائه نقطه‌آغازی به هر کسی که می‌خواهد درباره‌ی شیوه‌ی بودن خود در این جهان به کاوش بپردازد و بداند برای این کار از کجا باید آغاز کند.

درمان وجودی از سنت دیرپایی برخوردار است و به سده‌هایی برمی‌گردد که مناظره‌های فلسفی پیرامون این موضوع که انسان بودن به چه معناست، وجود داشته است. کتاب‌های بسیاری درباره‌ی وجودگرایی موجود است که پرطول و تفصیل هستند و فهم آنها آسان نیست. این کتاب‌ها بازتابی از پیچیدگی وجود و دیدگاه‌های بسیار زیاد و ناهمگونی است که از ویژگی چالش‌های مربوط به وجود است. در جایگاه نویسندگان این کتاب، آرزوی ما این بوده است که گستره و ژرفای ایده‌های وجودی و بینش‌های بسیار ارزشمندی را که این ایده‌ها در تلاش‌های درمانی ارائه می‌کنند، نمایان سازیم. همچنین برای خوانندگان، مسیری قابل‌دستیابی و عملی فراهم کنیم تا بتوانند از این ایده‌ها در شرایط درمان بهره ببرند. انجام چنین کاری برای ما ساده نبود. ما بارها و بارها مجبور شدیم که مفاهیم فلسفی بنیادی ارائه شده در این کتاب را، غالباً به شکلی بی‌رحمانه، ساده‌تر سازیم و در سایر موارد مجبور بودیم بازنمایی بیش از اندازه سختگیرانه‌ای را بنا نهیم تا نشان دهیم چگونه این مفاهیم تبدیل به کار درمانی می‌شوند.

در نهایت، این کتاب نه یک رساله‌ی نظری جامع است و نه ارائه‌کننده‌ی صدها شیوه از درمان وجودی که می‌توانند قابلیت اجرا داشته باشند. این کتاب خوانندگان را ترغیب می‌کند که آن را به‌عنوان یک راهنمای مقدماتی برای درک فلسفه‌ای که در آن نهفته است، مورد استفاده قرار دهند و با به‌کار بستن آن، از درمان وجودی: به‌عنوان دریچه‌ی ورود به مطالعات و کاوش‌های بیشتر بهره ببرند.

درمان وجودی در کنه خودش از نوعی نظریه‌ی روان‌شناسی که برای تبیین و درمان رنجوری انسان طراحی شده باشد، برخوردار نیست. بنابراین، معرفی یک راهنما برای درمان وجودی به شیوه‌ای که از آغاز تا پایان منطقی باشد، برای ما آسان نبود. درمان وجودی به‌واسطه‌ی تأکیدی که بر ماهیت



منحصربه‌فرد هر فرد و ماهیت منحصربه‌فرد هر رویارویی انسانی دارد، در مقابل هرگونه کوشش برای تبدیل ایده‌هایش به نظام، اسلوب، ابزار و تکنیک، مقاومت می‌ورزد. امید ما این است که با ایجاد شناخت نسبت به اجزای شخصیت انسان در شما، به نقطه‌ای برسید که بتوانید تمامیتی یکپارچه از خودتان بنا نهید. این کار در اصل همان کاری است که درمانگر وجودی انجام می‌دهد- هرچند که کوپر (۲۰۰۳) خاطرنشان می‌سازد، به تعداد درمان‌های وجودی، درمانگر وجودی وجود دارد.

ما کوشیده‌ایم هر بخش از کتاب را به صورت مستقل درآوریم، اما به دلیل ماهیت فوق‌العاده درهم‌تنیده بسیاری از مفاهیم بنیادی، چنین اقدامی منجر به نوعی پُل زدن به برخی از حوزه‌ها شده است. جایی که چنین اتفاقی روی داده است، ما از این مجال بهره برده‌ایم تا مفهومی را که دوباره مطرح شده است، به شکلی متفاوت ترسیم کنیم تا از این رهگذر چیز تازه‌ای به معلومات خواننده بیفزاییم.

درنهایت، درمان وجودی شیوه‌ای از بودن با مراجع است، نه شیوه‌ای برای انجام کارهایی برای مراجع یا نسبت به مراجع. درمان وجودی، درمانی است که هر بار از سوی درمانگر و مراجع هم-آفرینی می‌شود. درمان وجودی به‌آسانی قابل خلاصه‌شدن یا تبیین نیست و نسبت به تعریف و اندازه‌گیری، مقاومت می‌ورزد. باوجوداین، درمان وجودی برای آن دسته افرادی که تمایل به طرح پرسش‌های اساسی دربارهٔ موقعیت انسان دارند، دانش و اطلاعاتی ناب با ارزشی پایدار در اختیار قرار می‌دهد.

## وجودگرایی از آغاز تا به امروز

این بخش از کتاب به معرفی کوتاه وجودگرایی و درمان وجودی می‌پردازد و بر نقش مهمی که ایده‌های وجودی در زندگی مدرن امروز ایفا می‌کنند، تأکید خواهد داشت.





## وجودگرایی به چه معنا است؟

بسیاری اصطلاح «وجودگرایی» را شنیده‌اند و برخی نیز تصورات مبهمی از آن در ذهن دارند. این اصطلاح ممکن است برای برخی تصویر فیلسوفانی را در نظر مجسم کند که در کافه‌های فرانسه در حال کشیدن سیگار گوالوا هستند، یا شاعران و نمایشنامه‌نویسانی را به‌خاطر بیاورد که آثار بدبینانه یا مالیخولیایی درباره‌ی این موضوع که انسان بودن به چه معناست ارائه می‌کنند. برخی ممکن است آن را به مقوله‌های غیراخلاقی یا نویدکننده ربط دهند یا آن را موضوعی در ارتباط با دنیای علم و ادب بدانند که کمترین ارتباطی با زندگی روزمره ندارد. درحقیقت، نقش متفکران وجودی در فلسفه، هنر، ادبیات، علم و زمینه‌های بی‌شمار دیگر، قابل اندازه‌گیری نیست و وجودگرایی، خرد جمعی بسیاری از متفکران بزرگ در زمینه مطالعات انسانی را در اختیار کسانی که در پی کاوش آن هستند، قرار می‌دهد.

چه‌بسا یکی از دلایل گریزان بودن وجودگرایی از فهم مشترک، این باشد که نسبت به یک تعریف موجز مقاوم است. دلایل بسیاری در پاسخ به چرایی این موضوع وجود دارد. نخست اینکه وجودگرایی دانشی با یک بدنه یکپارچه و موزون نیست - درحقیقت، برای هر اصل به ظاهر بنیادی که به‌عنوان اصل وجودی شناخته می‌شود، بی‌درنگ یک دیدگاه مخالف برابر با آن و با پایه‌های قوی مطرح می‌شود و به‌شدت مورد بحث واقع می‌شود. برای مثال، ما در باب ایمان، کافمن و نیچه (۱۹۷۴) را داریم که ادعا می‌کنند خدا مرده است، درحالی‌که تیلیچ (۲۰۰۰) ما را به داشتن ایمان و روی آوردن به لایتناهی موعظه می‌کند. دوم اینکه، بسیاری از کوشش‌های ضدونقیضی که بر اساس یک بازه زمانی برای تعریف وجودگرایی انجام شده است، غالباً به‌عنوان یک اقدام فرهنگی قرن بیستمی یا به‌عنوان اقدامی که ریشه در دوره اواسط قرن نوزده داشته است، اما در قرن بیستم به منصفه ظهور رسیده است، شناخته می‌شوند. باوجوداین، وجودگرایی بدون افرادی همچون نیچه (۱۹۰۰-۱۸۴۴) و کی‌یرکگور (۱۸۵۵-۱۸۱۳) غیرقابل تصور است. درحقیقت، می‌توان موضوعات وجودی را در آثار ارسطو و افلاطون، در عهد عتیق، در حماسه گیلگمش (جسترو و کلی، ۲۰۱۰) و در آموزه‌های بودا یافت. سرانجام، برای اینکه به این سردرگمی بیشتر دامن زده شود، باید گفت که بسیاری از فیلسوفان و نویسندگان که امروزه به‌عنوان وجودگرا تعریف می‌شوند - مانند کامو و هایدگر - به معنای دقیق کلمه، درحالی‌که هنوز زنده بودند نسبت به این موضوع که وجودگرا قلمداد شوند، مقاومت می‌ورزیدند.

تعاریف موجود از وجودگرایی، بر آنچه آن (چیز) نیست (what it is not) یا آنچه ضد (چیزی) است (what it is opposed to)، تأکید دارند. بسیاری آن را برخلاف فلسفه سنتی و خردگرایی، چنانکه در آثار افرادی همچون دکارت و اسپینوزا دیده می‌شود، روشن‌گرانه می‌دانند. (در حقیقت، کروول (۲۰۱۰) معتقد است که وجودگرایی یک رویکرد جامع برای کنار گذاشتن سایر فلسفه‌های نظام‌مند است تا اینکه بخواهد خودش یک فلسفه نظام‌مند باشد) سایرین آن را به‌عنوان واکنشی در مقابل ارزش‌ها و دستورالعمل‌های اجتماعی استبدادی همچون آیین‌های تشکل‌یافته و اقدامات آن برای کنترل افکار و رفتار افراد توصیف می‌کنند. با وجود این، این توصیف‌های منفی نمی‌توانند به ما بگویند که وجودگرایی واقعاً چیست و بیش از توصیفی که برای موسیقی پانک وجود دارد که می‌گوید موسیقی پانک، راک یا جاز نیست و به‌واسطه آن فقط می‌توان دریافت که آهنگ «خدا نگهدارملکه باد» از گروه Sex Pistols واقعاً چه نوع آهنگی است، نمی‌تواند کمکی به ما بکند.

می‌توان برخی از حوزه‌های اساسی مرتبط را که اگر نه در همه فلسفه‌ها، اما در بیشتر آنها بنیادی هستند، متمایز کرد و از طریق آنها تعریفی کارایند از وجودگرایی ارائه داد که بشود کتاب را بر آن اساس ادامه داد.

در نهایت، وجودگرایی صرفاً به چیزی که قرار است در مقام انسان وجود داشته باشد، می‌پردازد. فهم تجربیاتمان، جهانمان، روابطمان و چیزی که آن را «حیثیت» می‌نامیم، یک رویکرد فلسفی است. این رویکرد اعتبار علوم طبیعی را انکار نمی‌کند، اما این نکته را گوشزد می‌کند که انسان در چارچوب علوم طبیعی، به‌طور تمام‌وکمال قابل‌درک نیست. هستی انسان فقط به‌وسیله یک بررسی همه‌جانبه از تجربه او، از چیزی که به‌معنای بودن است (هایدگر، ۱۹۷۸) و از رهگذر درک موضوعات جهانشمولی مانند آزادی، مسئولیت‌پذیری، معنا، تنهایی، مرگ و اضطراب که انسان در انسان بودن خود با آنها روبرو است، قابل‌درک است. وجودگرایی درباره زندگی و چالش‌های آن است. درباره ما در مقام انسان و درباره ما در مقام وجودهایی مرتبط با دیگران است. وجودگرایی به این موضوع می‌پردازد که ما راه خود را در مسیر تولد تا مرگ، چگونه می‌یابیم. وجودگرایی درباره همه آن چیزی است که هستیم و همه آنچه ممکن است باشیم. اگر بخواهیم این موضوع را بسیار ساده بیان کنیم، وجودگرایی درباره انسان بودن است و روان‌درمانی وجودی، چنانکه این کتاب نشان خواهد داد، درباره کاوش در تجربه هر مراجعی درباره انسان بودن با همه پیچیدگی‌هایش است.