

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل اول: مروری بر مشاوره وجودی	۱۳
فصل دوم: ایده‌های کلیدی در مشاوره وجودی	۳۹
فصل سوم: عملی کردن تئوری	۶۳
فصل چهارم: کار بر روی داده‌های مراجع	۷۹
فصل پنجم: مباحث موجود در فرایند مشاوره	۹۹
فصل ششم: درک مسائل خاص و کار کردن با آنها	۱۱۹
فصل هفتم: چگونه یک مشاور وجودی باشیم	۱۳۹
واژه‌نامه	۱۴۹
نکاتی در مورد برخی از متفکران مهم وجودی	۱۵۵
منابع	۱۵۹

مقدمه

این کتاب، مقدمه مختصری در مورد کاربرد ایده‌های وجودی برای مشاوره است. نکته‌ای که من از نوشتن این کتاب یادگرفتم آن است که نوشتن یک کتاب کوچک، دشوارتر از نوشتن یک کتاب بزرگ است. نکته دیگری که آموختم آن است که نوشتن برای خواننده ناآگاه، دشوارتر است. اما همچون کارهای مشکل دیگر، این کار بسیار ارزشمند بود زیرا من را برآن داشت در مورد بسیاری از ایده‌ها و اظهاراتی که قبلاً آنها را مسلم فرض می‌کردم تردید کنم.

وجودگرایان به‌طور معمول کتاب‌های طولی می‌نویسند که درک آنها دشوار و این همیشه برای من گیج‌کننده است زیرا برای من، ایده‌های وجودی درباره تجربیات هر روزه است. ایده‌هایی که برای وجودگرایان واضح است و خیلی اوقات کلمه‌ها و عبارات آردی لاینگ را به خاطر می‌آورد، "چیزی که برای من واضح است ممکن است برای دیگران واضح نباشد" (۱۹۶۸:۱۳). این نشان می‌دهد که اغلب هر چه بیشتر از یک واژه یا عبارت استفاده می‌کنیم از بار معنایش کاسته می‌شود. ما فکر می‌کنیم معنای آن را می‌دانیم در حالی که اغلب اوقات و شاید هرگز آن را نمی‌دانیم. من باید همیشه این سؤال را از خودم بپرسم، "اگر لازم باشد موضوعی را با کمترین واژگان ممکن و بدون استفاده از واژه‌های تخصصی بگویم، چگونه باید آن را بیان کنم؟" تا آنجا که ممکن است سعی کرده‌ام این کار را انجام دهم اما موفقیت آن، براین اساس است که خواننده تا چه حد به سادگی می‌تواند آن را درک کند.

به خاطر ساده و روان بودن مطالب این کتاب، به آن ارجاع داده خواهد شد و من به عنوان یک وجودگرا مسئولیت کامل آن را برعهده خواهم گرفت. هرآنچه شما در اینجا می‌خوانید از متون وجودی، از سال‌ها فعالیت در زمینه وجودگرایی و از مباحثاتی که با همکارانم داشته‌ام و در نهایت از زندگی‌ام گرفته شده است. آیا این کتاب می‌توانست به گونه‌ای دیگر نوشته شود؟ من سعی کرده‌ام همه جنبه‌های مطالب این کتاب را به طور صحیح بیان کنم بدیهی است اگر فضای بیشتری برای ارائه کردن

داشتم، مطالب بیشتر و متفاوت تری می‌گفتم اما برای من این امکان میسر نبود. در پایان هر فصل پیشنهادهایی برای مطالعه بیشتر ارائه کرده‌ام.

در ضمن برایم مشخص شد که رابطه‌ای بین نوشتن این کتاب و کار مشاوره وجود دارد. به همین خاطر است که ما نمی‌توانیم تصور کنیم که مراجعین ما دانش یا علاقه‌ای در مورد مشاوره وجودی داشته باشند. همچنین نباید تصور کنیم که آنها علاقه‌ای به مشاوره دارند به جز اینکه مشاوره می‌تواند به آنها کمک کند که حس بهتری برای زنده بودن داشته باشند. اغلب به راحتی فراموش می‌کنیم که مراجعین، علایق حرفه‌ای ما را ندارند. این درست است و آنها نباید علایق ما را داشته باشند. یکی از معیارهای موفقیت مشاوره آن است که، مراجعین باید به امید کسب زندگی بهتر از گذشته کلینیک ما را ترک کنند. راه عملی شدن این اصل آن است که نباید برای مراجعین توضیح دهیم که ما داریم به روش وجودی عمل می‌کنیم. تئوری‌های مشاوره و شیوه عمل آنها تقریباً به دو دسته تقسیم می‌شوند: دسته‌ای که به تسلط بر زندگی استوار هستند و دسته‌ای که در مورد کشف مهارت زندگی حرف می‌زنند. وجودگرایان می‌دانند که این تسلط امکان‌پذیر نیست. هدف ما کم‌توقع، اما واقع‌بینانه است زیرا همه آنچه که ما می‌توانیم انجام دهیم آن است که سعی کنیم چیزی در مورد مهارت‌های بی‌پایان زندگی کشف کنیم.

بخش دیگر برای مشاوره وجودی، عنوان کتاب است. تاکنون مطالب زیادی در مورد تفاوت بین مشاوره و روان‌درمانی نوشته شده و بحث‌های خوبی هم از سوی هر دو طرف صورت گرفته است. اگرچه، این هم موضوعی است که مراجعین زیاد به آن علاقه ندارند اما مشاوره وجودی احتمالاً به‌خاطر معانی ضمنی واژه «روان» در روان‌درمانی که به «ذهن» یا «روح» یک فرد اشاره دارد و ریشه پزشکی واژه «درمان»، ترجیح می‌دهد از عبارت «مشاوره» استفاده کند تا «روان‌درمانی» (معنای هر کدام هر چه باشد).

با توجه به کاربرد جدید آن، مشاوره تا حدی نسبت به روان‌درمانی عمق کمتری دارد هر چند که این نوع استفاده از استعاره مرموز «عمیق» با معنای ضمنی «بهتر» آن چیزی است که مشاوره وجودی آن را برای کمک به درک ما از شرایط «انسان» مفید

نمی‌داند. باین‌حال، در کل من ترجیح می‌دهم آنچه را که انجام می‌دهم به عنوان تحلیل وجودی توصیف کنم تا مشاوره یا روان‌درمانی.

از آنجا که این یک کتاب کوتاه و مختصر است بسیاری از مسائل مهم ذکر نشده‌اند. یکی از اینها مسأله کار در قلمرو روان‌پزشکی است. این نام‌گذاری یک تصمیم عمل‌گرایانه است که صرفاً به خاطر فضای موجود گرفته می‌شود و نه به این خاطر که رویکرد وجودی هیچ‌گونه تجربه و پیش‌زمینه‌ای با چنین شرایطی ندارد. در واقع می‌توان گفت دلیل تصمیم‌گیری برای نام‌گذاری کتاب در ریشه‌های روان‌پزشکی‌اش نهفته است.

فصل اول

مروری بر مشاوره وجودی

نگاه اجمالی

در این فصل، خواننده را با مشاوره وجودی و برخی از ایده‌های زیربنایی آن آشنا می‌کنم. در ابتدا با شرح یک مشاوره وجودی آغاز می‌کنم. مانند سایر گزارش‌ها، این گزارش نیز ویرایش شده و در آن از اسامی مستعار استفاده شده است. هیچ گزارشی کامل نیست زیرا معانی بسیار متغیر و متفاوت دارند و در عین حال زندگی نیز بسیار پیچیده است. تمام آنچه که می‌توانیم انجام دهیم رسیدن به حقایق روایی و وجودی است. در قسمت‌های مختلف کتاب به این گزارش اشاره می‌شود تا نکات مورد بحث روشن گردند.

پس از این، با توجه به تاریخچه و چشم‌انداز وجودی و اهداف مشاوره آن ایده‌ها و نکاتی را معرفی می‌نمایم. سپس برخی ایده‌های کلیدی که زیربنای آن را تشکیل می‌دهند مطرح کرده و شرح می‌دهم که چگونه می‌توانیم یاد بگیریم دنیا را از دید وجودگرایی بنگریم. در نهایت، در مورد برخی از تعبیرات نادرست در مورد رویکرد مشاوره وجودی صحبت می‌کنم.

گزیده‌ای از گزارش مشاوره وجودی

اولین باری که ماریا با من تماس گرفت وقتی بود که به من زنگ زد تا یک قرار بگذاریم. او گفت که هیچ چیزی در مورد مشاوره نمی‌داند اما یکی از همکارانش به او پیشنهاد داده که مشاوره می‌تواند کمکش کند و او نام من را از یک دفتر راهنمای اینترنتی پیدا کرده بود.

ماریا چند روز بعد در اولین ملاقات، به موقع آمد و من او را به اتاق مشاوره هدایت کردم و به او گفتم که می‌تواند یکی از آن صندلی‌ها را برای نشستن انتخاب کند. چند لحظه به او فرصت دادم تا به اتاق عادت کند و سپس از او خواستم کمی بیشتر در مورد آنچه که باعث شده بود ماریا به اینجا بیاید صحبت کند. او به من گفت که با مشاوره آشنایی ندارد بنابراین خواستم اولین تجربه‌اش از مشاوره برای او خوشایند اما چالش‌برانگیز باشد تا به او ایده‌ای در مورد نحوه کارکرد آن بدهد. همچنین می‌خواستم اولین جلسه را با این احساس ترک کند که می‌تواند خودش و انگیزه‌هایش را بهتر درک کند. می‌خواستم از جایی که قرار داشت شروع کنم و باید می‌دانستم «چرا الآن؟»

او گفت ۳۲ سال دارد و یک ماه قبل همسرش که برای ۸ سال با او دوست بود قطع رابطه کرده است. این جدایی به قدری او را ناراحت کرده بود، که نمی‌توانست بدون نوشیدن الکل به خواب رود و کارش نیز رنج‌آور شده بود. ماریا اگرچه، عملاً به مشاوره مشکوک نبود اما مطمئن نبود چگونه مشاوره می‌تواند به حل مشکلی که او هیچ راه‌حلی برای آن پیدا نمی‌کرد کمک کند. حرف زدن در مورد خودش برای ماریا راحت نبود. این برخلاف شخصیت و شغلهش بود چون او یک "دلال اسب" بود.

از او خواستم بیشتر در مورد رابطه‌اش با دیوید صحبت کند. ماریا گفت: "او پیش من زندگی می‌کرد، یک روز تازه بیدار شده بود و گفتم به نظر نمی‌رسد که رابطه ما به جایی برسد و او می‌خواست این رابطه را قطع کند... او نباید این کار را می‌کرد، درست می‌گویم؟ ما با هم دعوا یا جر و بحث نکرده بودیم... این کارش برایم قابل درک نبود". آنها به طور اتفاقی سرکار همدیگر را دیده بودند و با دیگر همکارانشان بیرون می‌رفتند

و کم‌کم تصمیم گرفتند خودشان با هم بیرون بروند. هر چند که بارها از هم فاصله گرفته بودند، چرا که مطمئن نبودند آیا به هم تعلق دارند. او ادامه داد: "اما من همیشه فکر می‌کردم همه چیز خوب است... شاید این رابطه هرگز نباید شروع می‌شد... اما او گفت چند هفته دیگر برمی‌گردد و الآن من نمی‌دانم چکار کنم... من منتظر می‌مانم". دیوید به تازگی جای دیگری کار پیدا کرده و آنها خیلی وقت بود که همدیگر را ندیده بودند. او تقریباً با یک حالت بی‌احساس در مورد دیوید صحبت می‌کرد که این نکته من را در مورد قدرت احساس کنجکاو می‌کرد بنابراین از او پرسیدم آیا دلش برای دیوید تنگ شده است؟ او با تندی جواب داد و گفت: "البته که تنگ شده، شما چی در مورد من فکر می‌کنید هر کس دیگری هم بود دلش تنگ می‌شد، نمی‌شد؟" واکنش او من را غافلگیر کرد اما چون اولین جلسه بود هیچ چیزی نگفتم. گویی او در زندگی با یک بن‌بست جدی مواجه شده بود. الآن تقریباً پایان جلسه بود بنابراین از او پرسیدم صحبت کردن با من، به‌عنوان یک مرد، در مورد این مسائل چگونه بود؟ او گفت: "بهرتر از آن چیزی که تصور می‌کردم... اما من چکار می‌توانم بکنم؟" این سؤال تا حدی متوجه خودش بود. گفتم تا جایی که به من مربوط است صحبت کردن در مورد این مسائل با شخص دیگری، یعنی من، ارزشمند است اما اگر احساس می‌کند نیاز دارد دوباره در مورد آنها صحبت کنیم می‌توانیم دوباره به آنها بپردازیم. احساس کردم او بیشتر از هر چیزی، نیاز به زمان دارد تا با فرد دیگری صحبت و افکارش را با صدای بلند بیان کند و قضاوت من در این مورد برای او ارزشمند بود.

به نظر من، ماریا به خاطر رفتن دیوید، بحران معنا داشت. او فکر می‌کرد که شیوه قبلی زندگی‌اش دیگر جوابگو نبوده است. من در مورد آنچه که ماریا معنادار می‌دانست کنجکاو بودم و منبع اصلی آن ظاهراً خارج از وجود او قرار داشتند - در محل کار، و در، دیوید- این برای من در مقطعی کشف‌کننده بود.

در آغاز جلسه بعد، او به من نگاه می‌کرد در حالی که منتظر بود من شروع کنم بنابراین از ماریا پرسیدم بعد از پایان جلسه قبل چه اتفاقی برایش افتاد؟ او گفت: که "عجیب اما خوب بود و ادامه داد: من فهمیدم درباره خودم با مردم حرف نزده‌ام، هرگز این کار را نکرده و هرگز با دیوید صحبت نکرده بودم. باید منتظر می‌ماندم تا وقتی

دیوید به من بگوید چه می‌خواهد، بعد می‌فهمیدم کجا هستم". من کنجکاو بودم بدانم چرا ماریا با مردم حرف نمی‌زند. بنابراین از ماریا در مورد خانواده‌اش پرسیدم. او گفت که زندگی "نرمالی" داشته و همه چیز خوب بوده است و ادامه داد که: من چیز زیادی در مورد آن به ذهنم نمی‌آید". من دو برادر دارم، یکی بزرگتر و یکی کوچکتر از خودم. پدر و مادرم هنوز زنده و فعال‌اند و برادرانم موفق هستند. ازدواج کرده‌اند و بچه و همه چیز دارند، اما حقوق آنها از من کمتر است، من موفق‌تر هستم. ماریا این را اندکی با کنایه گفت بنابراین از او پرسیدم منظورش از موفقیت چیست؟ با کمی بی‌تفاوتی گفت که در مدرسه و امتحاناتش زیاد موفق نبوده چون احساس می‌کند خیلی زیرک و زرننگ نبوده است... شاید به همین خاطر است که کارم خیلی اهمیت دارد. از او خواستم بیشتر توضیح دهد. او گفت که داشتن شغل در خانواده‌اش اهمیت دارد و با توجه به اینکه دختر هستم و فرزند وسط مجبورم تلاش کنم تا خودم را بالا بکشم. او روابط را بعد از کارش قرار داده بود. ماریا گفت: "من فکر می‌کردم یک رابطه به خودی خود اتفاق می‌افتد اما این طور نشد و من نمی‌دانم چکار کنم". نحوه گفتن این جمله در این جلسه با نحوه گفتن آن در جلسه قبل متفاوت بود؛ به نظر می‌رسید اکنون از اینکه نمی‌داند چکاری باید بکند را بیشتر می‌تواند تحمل کند. مسأله دیگری که وجود داشت این بود که او مجبور بود تصمیم بگیرد آیا برای ارتقاء شغل درخواست بدهد یا نه؟ او ادامه داد "اما من در حقیقت به این کار علاقه‌ای ندارم. من احساس می‌کنم مجبورم درخواست دهم". از او پرسیدم منظورش از مجبورم چیست. با همان نگاه آشنای کمی حیرت‌زده دوباره به من نگاهی کرد و گفت: "همه از من این توقع را دارند".

ماریا بر سر دو راهی دو چیز کاملاً متضاد گیرافتاده بود - یعنی بین رابطه‌اش با دیوید و شغلش - بدون اینکه بداند چرا هر یک از آنها را می‌خواهد یا اینکه چرا می‌خواهد آنها را به دست آورد؟ در همان حالی که او داشت امیدها و هدف‌هایش را بیان می‌کرد لازم دیدم بررسی کنم که حال او در کنار من که یک مرد بودم چطور است و آنچه را که با هم انجام داده بودیم چگونه می‌دید چرا که این، به طور خوش‌بینانه‌ای هیجان‌انگیز می‌نمود.

در جلسه بعد او این طور شروع کرد "می‌دانید، من این مدت به سؤالی که چند هفته پیش از من در مورد اینکه آیا دلتنگ دیوید هستم؟ فکر می‌کردم و این عجیب است - من بیشتر دلتنگ شرکت او هستم اما نمی‌دانم دلتنگ خودش هم هستم - ما چیزهای متفاوتی را دوست داشتیم. وقتی با هم بودیم فقط تلویزیون تماشا می‌کردیم... خیلی با هم حرف نمی‌زدیم... اما در عین حال من همیشه فکر می‌کردم او مرا خوشحال می‌کند، یک جوری زندگی‌ام را کامل می‌کند. شاید من ایده بودن با او را بیشتر از بودن واقعی در کنار او دوست داشتم."

زمانی که از دیوید انتظار می‌رفت به او بگوید چه نقشه‌ها و طرح‌هایی دارد، چیزی در این مورد نمی‌گفت و ماریا هم تقریباً توجهی نمی‌کرد. او دیگر کمتر در مورد دیوید و کارش حرف می‌زد و بیشتر در مورد روابطش، در مورد اینکه نمی‌دانست چگونه آنها را "پیش‌برد" در مورد اینکه چگونه فکر می‌کرد آنها خودشان اتفاق می‌افتند، و اینکه می‌خواست چه کاری در زندگیش انجام دهد، در مورد نرمال بودن خانواده‌اش که خیلی زیاد آنها را نمی‌دید و اینکه این از نظر او "اشکالی نداشت" حرف می‌زد. او به طور ناخودآگاه بیشتر در مورد اولین تجربه‌اش صحبت می‌کرد - یعنی در مورد اینکه بیشتر کودکی‌اش در حال دعوا و جر و بحث بوده تا وقتی که (برادر کوچکش) همراه با برادر بزرگش خانه را ترک کرده‌اند. "می‌دانید، دیگر نمی‌خواهم با دیوید حرف بزنم". در واقع، من نمی‌دانستم این اولین باری بود که او به این موضوع اشاره کرد. من اجازه دادم ادامه دهد و از او پرسیدم چرا با او حرف نمی‌زند. او گفت: "من او را دوست ندارم، من همیشه می‌خواستم همان‌طوری که من دیوید را تحسین می‌کنم او هم مرا تحسین کند... شاید تمام این مدت من داشتم سعی می‌کردم چیزی را به خانواده‌ام ثابت کنم. اما هیچ وقت این اتفاق رخ نداد و ادامه داد: من گیج شدم. من اینجا آمدم تا در مورد دیوید حرف بزنم در حالی که بیشتر در مورد خانواده‌ام حرف می‌زنم... من می‌دانم که باید کامل باشم... اما همه چیز افتضاح‌تر از قبل به نظر می‌رسد". او فکر می‌کرد که اگر قرار نبود جواب سؤالانش را بگیرد آمدن پیش من چه فایده‌ای داشته است؟ هر چند این سؤال فقط تا حدی متوجه من بود، ولی بیشتر متوجه خودش بود و من اقرار کردم که او گیج شده است. چرا که خودش گفت:

"این در واقع فقط در مورد دیوید نیست، هست؟" اگرچه، این یک سؤال بود اما او نیازی به پاسخ آن از سوی من نداشت، او جواب را می‌دانست. جواب آن این بود که او چطور می‌خواهد باقیمانده زندگی‌اش را بگذراند؟

در ضمن، ماریا به تدریج با من راحت‌تر می‌شد چرا که دیگر می‌توانست در سکوت بنشیند و به افکارش بپردازد. در این مواقع که بیشتر از یکی دو دقیقه طول نمی‌کشید من هیچ لزومی نمی‌دیدم که سکوت او را بشکنم چرا که او در حضور من، در حال حل مسائل خویش بود. در پایان یکی از همین مواقع که پایان جلسه هم بود پس از اینکه به او خاطر نشان کردم که جلسه پایان یافته او گفت: "بله... من اینجا نبودم... خوب بود... متشکرم".

چند جلسه بعد، ماریا این چنین شروع کرد: "می‌دانید، الآن برای آمدن پیش شما لحظه شماری می‌کنم. در حالی که قبلاً از آن وحشت داشتم. چیزهایی را که گفته‌ام آیا به خاطر می‌آورید؟ من می‌توانم هر چیزی را که دوست دارم اینجا بگویم - می‌توانم مسائل را برای خودم حل و فصل کنم". او گفت که چطور از آنچه در موردش حرف زده بودیم یادداشت برداشته طوری که الآن می‌توانست در اوقات بین جلسات در مورد آنها فکر کند. سپس برای اولین بار شروع به یادآوری رؤیاهایش کرد، می‌دانید "آنها واقعاً جالب هستند، من در گذشته به آنها توجه زیادی نمی‌کردم. یکی از رؤیاهای من در مورد شما بود، شما داشتید با یکی از همکارانتان صحبت می‌کردید و من نمی‌توانستم صدای شما را بشنوم اما می‌دانستم دارید در مورد من صحبت می‌کنید. شما شاد به نظر می‌رسیدید!". اینکه من از مصاحبتش لذت می‌بردم تعجب او را برانگیخته بود و گفت: "حالا تصمیم گرفته‌ام اولین اولویت‌م در زندگی سر و سامان دادن به کل روابطم باشد چون قبلاً هیچ وقت این را نگفته و همیشه خلاف این را ابراز می‌کردم و سروسامان دادن به زندگی را به بعد از بچه‌دار شدن موکول می‌کردم. این کار من را عقب نگه‌داشته بود و باعث می‌شد انرژی‌م را صرف کاری کنم که نمی‌دانم آیا می‌خواهم آن را انجام دهم یا نه. شاید این سر و سامان دادن را انجام دهم اما ظاهراً مجبورم. نمی‌دانم می‌خواهم چه کاری انجام دهم، اما بدون اینکه کاری را که می‌خواستم انجام دهم، نمی‌خواهم بمیرم". او در مورد مردی حرف زد که همکارش

بود و برای اولین بار فهمید، که دوستش دارد. نکته جالبی که در مورد ماریا وجود داشت، این بود که تا آن موقع او هرگز توجه نکرده بود، که آیا مردی را دوست دارد، یا مردی به او عشق می‌ورزد؟ "این غیر عادی است، مگر نه؟ چطور تا حالا نمی‌دانستم آیا کسی را دوست دارم؟" من از ماریا پرسیدم آیا دیوید را دوست داشت؟ و او گفت: "نه، فکر نمی‌کنم. خانواده‌ام او را دوست داشتند، من به او احترام می‌گذاختم و او را تحسین می‌کردم، اما نه دوستش نداشتم... خوشحالم که آزاد شدم". من تفاوت بین این گفته‌ها و حرف‌های آغاز جلسه را برایش بازگو کردم و از او پرسیدم که منظورش چیست؟

او گفت: "مثل اینکه من نیمه بیدار بودم و این چیزی نبود که من می‌خواستم، خوب بود اما چیزی نبود که من می‌خواستم". من گفتم: "پس، تو چی می‌خواهی؟" او گفت: "سؤال خوبی، مطمئن نیستم، اما می‌دانم که حالا توانایی بیشتری دارم که آن را بفهمم". او گفت: "الآن احساس سبکی می‌کنم، مثل اینه که یک عروسک جدید خریدم و دارم یاد می‌گیرم چطور کار می‌کند، نمی‌خواهم آن را از دست بدهم". یکی از چیزهایی که او می‌دانست، این بود که همیشه دلش می‌خواست سفر برود. از او پرسیدم چرا تا حالا این کار را نکرده و به مسافرت نرفته؟ "همیشه فکر می‌کردم سفر، هدر دادن پول است. فکر می‌کردم باید در عوض کار کنم... اما احمقانه است، این طور نیست؟ ممکنه فردا بمیرم".

در طول هفته‌های بعد، ماریا می‌گفت که، با برادر بزرگتر و خانواده‌اش، درباره بزرگ شدنش شروع به صحبت کرده است و صحبت‌هایش به خوبی پیش می‌رود. همچنین وقتی فهمید که برادرانش او را تشویق به مسافرت می‌کردند خیلی تعجب کرده بود، آنها آرزو داشتند که خودشان توان مالی داشته باشند و به مسافرت بروند. ماریا حالا شروع کرده بود که اولویت‌های زندگی‌اش را بر اساس نیاز و خواست خودش انتخاب کند نه بر اساس خواست دیگران.

جلسات مشاوره تعطیل شد، چون ماریا برای یک مسافرت یک ساله برنامه‌ریزی کرده بود. "این ترسناک و هیجان‌انگیز است و من مجبورم آن را انجام دهم. آیا

می‌خواهید شما را از اوضاع خودم باخبر کنم؟" من جواب دادم خوشحال می‌شوم من را از احوالت با خبر کنی.

تاریخچه مختصری در مورد مشاوره وجودی

برای یافتن منشأ مشاوره وجودی باید به یونان باستان بازگردیم. پی‌بردن به مسائل عملی انسان و کوشش برای داشتن یک زندگی خوب، کانون توجه فلسفه یونان را تشکیل می‌داد و افسانه‌های یونان، نمونه‌هایی از داستان‌های زنده‌ای هستند که نشان می‌دهند چگونه می‌توان این مسائل انسانی را درک کرد.

در یونان فلسفه یعنی "عاشق عقل و خرد بودن" و مشاوره وجودی شکل جدیدی از فلسفه کاربردی است که سعی می‌کند به مردم در جهت کسب خرد کمک کند تا بتوانند زندگی را با مفهوم گسترده‌تری از معنا و هدف درک کنند.

سقراط شیوه فکر کردن نظام‌مند در مورد مسائل انسانی را پایه‌گذاری کرد و معتقد بود که ما باید موضوعات آشنا و ناآشنا هر دو را بررسی کنیم تا معنای آنها را دریابیم. بررسی موضوعات آشنا اغلب دشوارتر است چون فکر می‌کنیم همه چیز را در مورد آنها می‌دانیم. در حقیقت، این موضوع آنها را برای بررسی ضروری‌تر می‌کند چون به طور معمول اشتباه می‌کنیم.

مشاوره وجودی معاصر

مشاوره وجودی مدرن را می‌توان منتسب به تأثیر فیلسوف‌های قرن نوزدهم یعنی فردریک نیچه و سورن کییرکگارد دانست و از آن پس، فلسفه وجودی برای هر رشته‌ای از تلاش‌های انسان به کار برده می‌شود، از هنر و معماری گرفته تا ادبیات، سیاست، کار و مشاوره. وجودگرایی آن قدر اهمیت دارد که نمی‌توان آن را فقط برای مشاوره به کار برد.

تفکر وجودی، بسیاری از چهره‌های مشهور مشاوره و روان‌شناسی را نیز تحت تأثیر قرار داده است. یکی از فلاسفه‌ای که زیگموند فروید را تحت تأثیر قرار داد، فردریش نیچه بود و فروید رابطه دوستی خود با پیشگام سوئیسی تفکر وجودی لودویگ بیزونگر را تا پایان زندگیش حفظ کرد. پس از آن، کارل راجرز همکاری طولانی مدتی با رولومی داشت در حالی که فریتز پرلز در ابتدا تحت تأثیر فلسفه وجودی و پدیدارشناسی بود. بدین ترتیب ایده‌های وجودی اگرچه، راه خود را به درون دیگر چشم‌اندازهای درمان باز کردند اما اغلب به شکلی ضعیف و گاهی تحریف شده بودند.

به طور تناقض‌آمیزی، گستردگی مبانی وجودگرایی، یکی از دلایل عدم شناخت ایده‌های آن است. یکی دیگر از دلایل آن، این است که مشاوران وجودی برای آزادی خود ارزش قائلند و اغلب توجهی به حرف زدن به طور نظام‌مند در مورد رویکرد خود ندارند.

طبق گفته میک‌کوپر (۲۰۰۳)، فقط یک نوع درمان وجودی نداریم بلکه چند نوع آن وجود دارد، همچنان که چند نوع درمان روانکاو، انسان‌گرایی و شناختی وجود دارند. این بدان معناست که اگرچه تمام مشاوران وجودی، دارای اصول مبنایی مشترکی هستند اما دیدگاه‌های متفاوتی در مورد این اصول دارند. همین پویایی و تنوع است که به رویکرد وجودی، قدرت و انعطاف‌پذیری خاص خود را می‌دهد.

این تفکر در کشورهای مختلف نیز در جهات مختلفی تکامل یافته است. تحلیل وجودی^۱ در کشور سوئیس شکل گرفته و پیوند بین ایده‌های مارتین هایدگر و روانکاو است در حالی که معنادرمانی^۲ براساس تجربیات ویکتور فرانکل در اردوگاه کار اجباری در اطریش شکل گرفت. در ایالات متحده، درمان وجودی، با ایده‌های انسان‌گرایی پیوند خورده است.

1. Dasein Analysis

2. Logotherapy

با توجه به تاریخچه و مکان ما، این کتاب نمایانگر مدل جدید بریتانیایی مشاوره وجودی است که درعین حالی که قابلیت علمی دارد، ریشه‌های فلسفی و پدیدارشناختی خود را حفظ کرده است. این تفکر بر این اصل استوار است که امکان توصیف تجربیات روزمره به زبان عامیانه باید وجود داشته باشد.

احتمال دارد برخی مسائل که در این کتاب با آنها مواجه می‌شوید شبیه چشم‌اندازهای درمانی دیگر بوده و از نظر شما آشنا باشند. مسأله‌ای نیست و حتی نشان می‌دهد که برخی اجزای رویکردهای دیگر می‌توانند هماهنگ با رویکرد وجودی باشند. مشاوران وجودی در صورت لزوم، آمادگی ورود به دیگر شیوه‌های درمانی را دارند و همیشه این کار را به طریقی فیلسوفانه و آگاهانه انجام می‌دهند.

اهداف و فرضیات مشاوره وجودی

مشاوره وجودی بیان می‌کند که تفاوت‌ها و مشکلات انسان به شرایط مشترک گسترده‌تری مربوط می‌شوند و صرفاً نقایص یا نشانه‌های شخصی برای برطرف شدن نیستند. مشاوره وجودی بر این اصل استوار است که ما با شناخت الگوی عادت‌های خود، فهمیدن علت به وجود آمدن آنها و اینکه چگونه ندانسته آنها را حفظ می‌کنیم می‌توانیم برای درک نقاط قوت و ضعف خود در موقعیت بهتری قرار گیریم و حتی فرصت‌های که نادیده گرفته‌ایم درک کنیم.

یکی از خصلت‌های انسان آن است که خود را در مورد انگیزه‌ها و اهدافش فریب می‌دهد. در اینجا می‌توان گفت که ما نیز همچون مشاوران وجودی می‌توانیم ارزشمند باشیم زیرا، خطاپذیری انسان را درک کرده و می‌دانیم چگونه آن را به چالش بکشیم. در تمام اوقات، مشاور و مراجع، فعال و مستقل بوده، و هدف مشاور، ایجاد یک رابطه تعاونی با مراجع است و باید مراقب لحظات بسیار حساس عدم همکاری باشد.

مشاور با همکاری مراجع با ذهنی باز و با یک نگرش حاکی از کنجکاوی پرشور و بی‌خطر به جستجوی حقیقت می‌پردازد نه اینکه مراجع را به طور پنهانی یا آشکار در