

زندگی اصیل تحلیل وجودی در عمل

تألیف

انجمن معنادرمانی و تحلیل وجودی وین

ویراستار

سیلویا لانگله

کریستوفر وورم

ترجمه

مسلم آرین

دانشجوی دکترای مشاوره توانبخشی

امیر امیریان

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

ویراستار علمی

دکتر بهمن بهمنی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی گروه مشاوره

مدرس و روان‌درمانگر وجودی



فهرست

مقدمه ویراستار.....	۵
درباره ویراستاران و همکاران.....	۱۱
پیشگفتار.....	۱۷
فصل اول: می‌توانیم به احساسات خود اتکا کنیم؟.....	۲۳
فصل دوم: معنا و شادکامی: اهمیت حیاتی معنا.....	۵۱
فصل سوم: معنویت در روان‌درمانی؟ رابطه بین حضور و تعالی در تحلیل وجودی.....	۷۰
فصل چهارم: بُعد زمان در نقش چالش برای وجود راستین.....	۹۳
فصل پنجم: حرکت به سمت معنا: روش کسب معنا.....	۱۰۹
فصل ششم: بحران: تهدید و فرصت.....	۱۲۵
فصل هفتم: ترس: شاهراهی به سوی وجود-پشت ترس بنیادی و اضطراب آینده‌نگر چه چیزی نهفته است؟.....	۱۳۸
فصل هشتم: «می‌ترسم از دنیا بیرون بیفتم»: مطالعه ای موردی از بیماری که به سکوت انتخابی و کناره‌گیری اجتماعی کامل مبتلا بود.....	۱۵۴
فصل نهم: مسیری به سوی تحرک درونی: روان‌درمانی با رویکرد تحلیل وجودی برای درمان افسردگی.....	۱۶۵
فصل دهم: «... و بعد از اقدام به خودکشی، من مجبورم که به زندگی‌ام ادامه بدم».....	۱۷۷
فصل یازدهم: «درهرحال، فقط آدم‌های احمق می‌توانند خوشحال باشند» - شخصیت‌های خودشیفته.....	۱۸۳
فصل دوازدهم: آنا: کودکی که در مرزهای خود آسیب دیده بود.....	۲۰۷
فصل سیزدهم: بازی با شن: درمان کودک طلاق.....	۲۲۶
فصل چهاردهم: درمان با فرد کم‌توان: نگرش و تجربه درمانگر.....	۲۵۱
سخن پایانی: آغاز زندگی.....	۲۶۳

مقدمه ویراستار

اگرچه به لحاظ سیر تاریخی، نظریه پردازی فلسفه وجود- و بعدها کاربرد آن در مشاوره و روان‌درمانی- نخست در دنیای غرب صورت گرفته است، اما نگرش‌های وجودمدار و تفلسف در مورد هستی و هستی‌مندی انسان سابقه‌ای به قدمت خود انسان دارد و رد پای آن را می‌توان در تمامی ماندگارهای تمدنی انسان در عرصه زمین مشاهده کرد.

قطعاً نیاز به توان تصور خارق‌العاده‌ای نیست تا هر یک از ما بتوانیم مرد جوانی از اعضا یک گروه انسانی اولیه ساکن در یک غار بزرگ در کوهستانی مشرف به دشتی وسیع را تصور کنیم که در یکی از شب‌های پرستاره تابستان بر روی تخته‌سنگی بیرون و نزدیک در ورودی غار محل اسکان قبیله‌اش نشسته و درحالی‌که به درخشندگی وهم‌آمیز راه شیری که مسیر بین دو بیکران آسمان را به او نشان می‌دهد خیره شده و مثل بسیاری از شب‌های دیگر زندگی، عشوهری غمزه‌آمیز هلال ماه نوظلوع در پهنه آسمان، او را به گفتگو با خود فراخوانده است. او خسته، کمی مجروح و البته مغرور از محصول تلاش خطرناک خود و دوستانش در شکار بزرگشان از یک گله گاو وحشی، به شکارچی‌ای می‌اندیشد که بعد از اتمام جریان شکار به گونه‌ای نامنتظره آسیب دید و دیگر نفس نکشید. اگرچه تلاش برای دیدن جهان دقیقاً آن گونه که او تجربه کرده است، برای هرکس دیگری در همان موقع و نیز برای ما در حال حاضر، بی‌سرانجام است، اما برای اغلب ما خاطره از دست دادن عزیز در زمانی که همه چیز خوب به نظر می‌رسید و هیچ علامت نگران‌کننده‌ای در زندگی وجود نداشته است، تجربه بیگانه‌ای نیست.

حال در همین صحنه و در مقابل او و روی تخته‌سنگی دیگر جسد پیچیده در پوستی را تصور کنید که تا غروب آن روز زنده و با آنها در شکار باشکوه‌شان مشارکت داشته است؛ اما حالا چند ساعت است که قفسه سینه‌اش تکان نمی‌خورد، چشمانش

بسته و گویا در خواب عمیق و بی‌پایانی فرورفته است.

او با خودش فکر می‌کرد در سال‌های آشنایی و تلاش و شکار و جنگ مشترک‌شان برای به دست آوردن غذا و امنیت، گاه همان‌طور که خیلی به هم کمک کرده و حتی یکدیگر را از خطر نجات داده بودند، اما با هم رقابت و حسادت و کینه هم داشتند. می‌دید که احساساتی را به او داشته که حالا هیچ‌کدام نیست یا اگر هم هست باعث شرم و سرافکنندگی درونی و یا حسرت و دل‌تنگی‌های جدید برای اوست. به بقایای لاشه حیوانات شکار شده‌ای نگاه می‌کرد که حالا بیشترش توسط زن‌ها قطعه‌قطعه شده و برای آماده شدن بیشتر در گوشه‌ای تلنبار بود تا به تدریج کار آماده‌سازی استفاده از پوست برای لباس، استخوان برای ابزار و روده برای دوخت و دوز و ... پیگیری شود. گوشت و استخوانی که مایه جریان زندگی در قبیله او می‌شد، اما فراهم کردنش باعث به خواب رفتن همیشگی یکی از اعضایشان شده بود. او حس‌های متناقض و معناهای متفاوت و گاه ناهمسازی را تجربه می‌کرد. برای لحظه‌ای ذهن تیز و هشیار و خلاقش تمام صحنه رخداد فاجعه را برای چندمین بار برایش به تصویر کشید. گروه شکار توانسته بودند با استفاده از شعله‌های آتش، گاوهای وحشی را به طرف پرتگاه برمانند. پس از آن که شکارچیان با خوشحالی و غرور مشغول جمع کردن لاشه‌های له‌شده کف دره بودند و از احساس امنیت حاصل از تأمین غذا در فصل کم‌شکار لذت می‌بردند، ناگهان فریاد کمک‌خواهی یکی از شکارچیان همه را به سمت صدا جلب کرد. آن‌ها دیدند که حیوان درنده‌ای به شکارچی جوان حمله کرده و او پس از آسیب دیدن به رودخانه خروشان کف دره پرت شد. تصویر دور شدن بدن شکارچی در جریان تند آب و حرکت رودخانه در بستر دشت و رفتن به سمت افق، آنجا که گویی خورشید سرخ‌گون غروب در پیوستگاه زمین و آسمان منتظر بلعیدن رود و بدن بی‌جان شکارچی بود..... حس غریبی را در او برمی‌انگیخت. در کنار احساساتی چون دل‌تنگی برای رفیق از دست رفته، نگرانی برای بازماندگانش، حسرت غفلت و ترس از تکرار این‌گونه حوادث، چه بسا رنج‌آورترین وجه داستان برای او و آنها (و چرا ما نه؟) مواجه شدن مجدد با این وجه غیرقابل اجتناب از زندگی یعنی «رویداد نامساعد وقتی که احساس می‌کنی همه‌چیز خوب است...» و احساس ناامنی

عمیق درونی ناشی از وقوف به این احتمال دائمی تلخ بود.

برای نزدیک شدن بیشتر به تجربه بی بدیل او، به وجه دیگری از صحنه هم سری بزنیم. درست در هنگامی که شکارچیان قصه ما در ذهن خود مشغول بازتکرار مداوم رویدادهای عصر بودند، همراه با فریادهای نوسان دار زنی که در حال وضع حمل بود، مهمه گنگ خوشحالی زنان سوگواری نیز به گوش می رسید که تجربه زندگی به آنها یاد داده بود که شادی و رنج همزاد هم اند. آنها بر گرداگرد آتشی که نور و گرما می افشاند، با کمک به زنی که در حال وضع حمل بود، برای حفاظت از «زندگی» و «زایش» می کوشیدند. شعله های فروزان آتش حاضر در این جمع حامیان زندگی و زایش، سایه های لرزان آنان را بر دیوار مقابل جمع شکارچیان نشسته در بیرون غار می رقصاند تا با هم آمیزی با لهله خوشحالی و پیش زمینه آندوه شان، به گونه ای گنگ معنی هراسناک اقتضائات اجتناب ناپذیر حیات را برایشان متجلی کند. این فضا همه عناصر لازم برای نشان دادن تقابل دردناک و آگاهی بخش «هستی» را به شکارچی «هستی مند» داستانمان داراست: تولد، رنج، تلاش، نگرانی، امید، شادی، غم و از این طریق شاید هم دهشتناک تر از همه، تنهایی، ناگزیری انتخاب و تحمل تبعاتش، ناپایداری معناها و البته مرگ. می توانیم در ذهنمان او را ببینم که چگونه لحظه ای حسرت حس و حال سگ اهلی شده توسط شکارچی از دنیا رفته را می خورد که آن طرف تر پوزه اش را میان شکمش پنهان کرده و فارغ از ترس فردا، به خوابی عمیق فرورفته بود....

شکارچی قصه ما فقط «هست» نبود، بلکه مدت ها بود که «هست مند و هستی دار» شده بود. «هستی» که نه فقط «بود»، بلکه «وجود» هم داشت. چون مدت ها بود که می توانست برخلاف آن سگ صاحب - از - دست - داده، از «فردایی» که نیست، بترسد. این جوانک با تمام کم تجربگی اش اصیل بود، به خودش و جهان، به دیروز، به فردا، به مرگ ها و زایش ها می اندیشید و احساس شان می کرد.... او هستی اش را احساس می کرد و به آغوش می کشید. اهمیتی ندارد که او چه شکلی است، در چه دوره ای و در کدام مکان جغرافیایی زندگی می کند. او هرکه و هر جا باشد به اطرافش، به گذشته اش و تصویری از آینده، و به زندگی می اندیشد؛ زندگی ای که نافش را با مرگ و زایش،

همبودی و تنهایی، دیروزها و فرداها، و جمع اضداد بریده‌اند. گویی ما همان انسان‌های شکارچی ای هستیم که فقط ابزار و امکانات به ما اضافه شده است، و گرنه در بستر سایر بودن‌های هستی، فقط ماییم که می‌دانیم هستیم و منتظریم، و بنابراین می‌توانیم از نبودن بترسیم. ما «واجد» خصلت‌های ذاتی همان جهان و همان سرنوشت مشترک انسانی هستیم که برای اجدادمان نیز بود، و خصلت‌های وجودی و ذاتی ما نیز همان است که برای آنها بود. او بود (و نیز ما) که با دلهره تغییر هر آنچه می‌دانست یا حس می‌کرد یا قبول داشت مواجه بود. او بود که برخلاف تمامی سایر «هست‌ها» می‌دانست که «هست» و ممکن است «نباشد». او بود که می‌فهمید تنها تر از آن است که جز خودش هیچ‌کس دیگر بتواند رنجش را تحمل و یا عمق لذتش را بفهمد. و او بود که فهمیده بود که وقتی خیراندیشانه به‌زعم خود بهترین انتخابش را می‌کند، ممکن است مقدمه دردسر، فاجعه و شری باشد که جز او هیچ‌کس هم نمی‌تواند بهایش را بپردازد. این اقتضانات هستی و دلهره مواجه شدن با آنها (تلاش برای رویارویی اصیل و صادقانه با آنها، یا انکار و فرار فریب‌آمیز از آنها) سراسر تاریخ شفاهی و مکتوب اسطوره‌ها، قصه‌ها، افسانه‌ها، آیین و مذاهب و فلسفه و تفلسف‌ها را از خود سرشار کرده است. از منظری خاص، پیام تمامی داستان‌های اساطیری که حتی قبل از پیدایش خط به صورت سینه‌به‌سینه منتقل می‌شد انعکاس نگرانی‌های هستی‌مندی انسان و پاسخ‌های او به این دغدغه‌ها است.

در حوزه خدمات انسان‌یآوری و سلامت روان طی سال‌های اخیر کتاب‌های متعددی که همه یا فصولی از آنها را می‌توان از نظر محتوا، ترجمه و ویراستاری ادبی در زمره کتاب‌های بسیار شایسته نیز ارزیابی کرد، در حوزه معرفی روان‌درمانی‌های وجودی به زیور طبع آراسته شده‌اند. اما جریان نسبتاً نوپا، پرتکاپو، نوجو و پراستعداد دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان‌شناسی و روان‌پزشکی که بیش‌ازپیش در جستجوی منابع جدید برای توسعه درک حضورمحور (بالینی) مراجعین خود و نیز گسترش قابلیت‌های اثربخش و هستی‌مند-محور (ظهور-مدار) خود و مراجع خود، جهت استقرار فضای لازم برای تسهیل رشد و بالندگی و نیز کمک به مراجعین برای رهایی از معضلات رشدی و فرایند هستی‌مندی آنها (و خود) در فرایند مشاوره و روان‌درمانی

هستند، حوزه نیاز گسترده‌تری را پیش روی اساتید حوزه نظری و کارآموزی و کارورزی برای پرورش حرفه‌ای متقاضیان فراگیری مشاوره و روان‌درمانی‌های وجودگرا (هستی‌مند- محور) گشوده است. در واقع، کتاب‌های خوبی در این زمینه چاپ شده است که برخی از آنها سعی کرده‌اند مبانی فلسفه وجود را مختصر و کارآمد معرفی کنند، برخی کوشیده‌اند نظریه‌های روان‌درمانی وجود- محور را نشر دهند و برخی نیز سعی کرده‌اند تا در قالب داستان و رمان‌های بلند و کوتاه به معرفی فلسفه زیربنایی وجود و کاربرد آن در عرصه مشاوره و روان‌درمانی بپردازند. با وجود این، هنوز کتاب‌هایی که مشخصاً به کاربرد مهارت‌های توصیف و تحلیل، مفهوم‌سازی و اقدام در فرایند مداخله مشاوره وجود-محور پرداخته باشند بسیار معدود است.

کتاب آفرینش زندگی: «تحلیل وجودی در عمل» تألیف انجمن معنادرمانی و تحلیل وجودی وین است که توسط یکی از درمانگران وجودگرای با سابقه و صاحب‌سبک یعنی دکتر سیلویا لانگله ویراستاری محتوایی و توسط درمانگر وجودی کریستوفر وورم علاوه بر تدوین بخش‌هایی از کتاب، ویراستاری برگردان دشوار آن به انگلیسی انجام شده است. این کتابی است بسیار مفید، عمل‌گرا و قاعده‌مند به‌منظور انتقال عملی مهارت‌های استفاده از مبانی فلسفه و درمان‌های وجودی در فرایند مشاوره و روان‌درمانی. چارچوب این کتاب نیز بر اساس رویکرد تحلیل وجودی مدرن آلفرید لانگله است که سعی کرده است ساختارمند و دقیق و حساب‌شده، درمان وجودی را منسجم و کاربردپذیر کند. شش فصل ابتدایی این کتاب، علی‌رغم حجم نسبتاً کم، کوشیده است تا گستره وسیعی از مؤلفه‌های اصلی رویکرد معنایی به روان‌درمانی را از منظر تحلیل وجود به خواننده معرفی کند. در بخش دوم کتاب نیز کاربرد اصول نظری را در توصیف، تفسیر و کمک به مراجع برای درگیر شدن در فرایند هستی‌مند شدن و معنایابی و معناسازی در بستر رویدادهای زندگی را به‌عنوان اصلی‌ترین شاخص سلامت روان، آموزش می‌دهد.

پس از ۳۲ سال اشتغال روزمره به ارائه خدمت حرفه‌ای مشاوره و روان‌درمانی به مراجعینی که علت مراجعه‌شان در دامنه گسترده‌ای از تصمیم‌گیری درباره ازدواج، فرزنددار شدن یا فرزندپروری، تا یاری‌گیری برای مواجه شدن با احتمال قریب‌الوقوع

مرگ خود یا عزیزان، کنار آمدن با مرگ عزیز، از دست دادن‌های عظیم نظیر هویت و معنا، و یا تصمیم‌های هولناک نظیر موافقت با اعمال جراحی ناگزیری که نقص جسمانی در پی دارد، یا موافقت با قطع دستگاه‌های کمک به بقای جسمی بیماران در مرگ‌های مغزی و...، هنوز نشستن و تأمل به آنچه در موقعیت مشاوره و استقرار فضای حضور متقابل (ارتباط بالینی) و تسهیل ظهور متقابل (فرایند بروز هستی‌مندانه) می‌گذرد، برایم هیجان‌انگیز، مهیب و دلهره‌آور است. اگرچه تقریباً دو دهه از فعالیت حرفه‌ای انسان‌یوری‌ام با آشنایی با فلسفه وجود و به تدریج استفاده سازمان‌یافته از آن در کار مشاوره آمیخته است، اما دغدغه‌های وجودی و هستی‌مندانه مراجعینم را می‌توانم تا اولین مداخله‌های حرفه‌ای در نخستین روزهای فعالیت انفرادی‌ام در اتاق مشاوره دنبال کنم. از این رو، چنین کتاب‌هایی را نه فقط یک انتخاب، بلکه یک ضرورت حرفه‌ای در جهت توسعه خدمات انسان‌یورانه می‌دانم.

امیدوارم این کتاب بتواند برای تازه‌آشنایان با رویکردهای مشاوره و روان‌درمانی وجودمدار، به‌عنوان نقطه شروعی مفید، برانگیزاننده و الهام‌بخش عمل کند و برای سایر عزیزانی که در حال توسعه کار حرفه‌ای خود هستند نیز وسیله‌ای باشد برای رشد حرفه‌ای بیشتر.

دکتر بهمن بهمنی

مدرس و روان‌درمانگر وجودی

عضو هیئت‌علمی گروه مشاوره

دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی

درباره ویراستاران و همکاران

همه مؤلفین این اثر، روان‌درمانگران عضو «انجمن معنادرمانی و تحلیل وجودی^۱» وین هستند.

روپرت دنهوبل: دکترای الهیات

متولد ۱۹۹۵ در وین؛ روان‌درمانگر خصوصی و روان‌درمانگر بخش مداخله در بحران درمانگاه کریستین- داپلر دانشگاه سالزبورگ؛ و سرپرست آموزش در انجمن معنادرمانی و تحلیل وجودی.

هلن درکسلر: دکترای تخصصی

متولد ۱۹۶۱؛ روانشناس بالینی و سلامت؛ تحلیل‌گر وجودی؛ ناظر و مربی انجمن معنادرمانی و تحلیل وجودی اتریش، و مدرس و سخنران دانشگاه وین.

استرید گروتز: دکترای تخصصی

روانشناس بالینی و سلامت؛ تحلیل‌گر وجودی؛ ناظر و مربی انجمن معنادرمانی و تحلیل وجودی اتریش؛ مدرس و سخنران دانشگاه وین و دانشگاه خصوصی زیگموند فروید وین؛ و سردبیر نشریه *EXISTENZANALYSE*

کریستوف کولبه: دکترای تعلیم و تربیت

متولد ۱۹۹۵؛ روان‌درمانگر؛ دیپلمای آموزش و پرورش؛ دکترای مطالعات روان‌شناسی، تعلیم و تربیت، الهیات؛ درمانگر خصوصی، مؤسس انستیتوی معنادرمانی و تحلیل

1. Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE)

وجودی آلمان شمالی، رئیس (به همراه S. Jaeger-Gerlach) آکادمی معنادرمانی و تحلیل وجودی. استاد و سخنران دانشگاه وین و هانوفر، دارای مقالات متعدد و سخنرانی‌های بین‌المللی. رئیس انجمن آلمانی معنادرمانی و تحلیل وجودی.

آلفرید لانگله: استاد دانشگاه، پزشک و دکترای تخصصی

متولد ۱۹۵۱، دوره‌دیده پزشکی و روانشناسی در دانشگاه‌های اینسبورگ، رم، تولوز، و وین. روان‌درمانگر و پزشک عمومی؛ روانشناس بالینی؛ سرپرست آموزش انجمن معنادرمانی و تحلیل وجودی؛ استاد دانشگاه HSE مسکو؛ استاد مدعو دانشگاه زیگموند فروید وین؛ دستیار ارشد (سخنران مدعو) دانشگاه کلاگنفورت؛ رئیس انجمن بین‌المللی معنادرمانی و تحلیل وجودی؛ و روان‌درمانگر خصوصی.

سیلویا لانگله: دکترای تخصصی

روان‌درمانگر؛ درمانگر مدرس انجمن معنادرمانی و تحلیل وجودی اتریش؛ عضو هیئت‌بورد انجمن بین‌المللی معنادرمانی و تحلیل وجودی؛ و سردبیر نشریه
EXISTENZANALYSE

آنتون نیندل: دکترای تخصصی

متولد ۱۹۵۶؛ روان‌شناس بالینی و سلامت؛ آموزگار؛ روان‌درمانگر خصوصی؛ درمانگر مدرس انجمن معنادرمانی و تحلیل وجودی اتریش؛ و رئیس انستیتوی تحلیل وجودی سالزبورگ.

کریستین پروبست: پزشک

متخصص روان‌پزشکی و عصب‌شناسی؛ روان‌درمانگر؛ درمانگر مدرس انجمن معنادرمانی و تحلیل وجودی اتریش؛ عضو هیئت‌بورد انجمن بین‌المللی معنادرمانی و تحلیل وجودی؛ رئیس انستیتوی تحلیل وجودی گراتس.

میکائیل پروبست (متوفی)

آموزگار و تحلیل‌گر وجودی؛ درمانگر مدرس انجمن معنادرمانی و تحلیل وجودی

اتریش؛ و عضو هیئت‌بورد انجمن بین‌المللی معنادرمانی و تحلیل وجودی؛ و مدیرعامل وقت انستیتوی تحلیل وجودی گراتس.

کارل روهل: دیکون^۱

مدیر اجرایی کلیسا، و تحلیل‌گر وجودی.

کارین اشتیبرت: دکترای تخصصی

روانشناس و تحلیل‌گر وجودی؛ درمانگر مدرس انجمن معنادرمانی و تحلیل وجودی اتریش؛ استاد و سخنران دانشگاه وین؛ ویراستار نشریه *EXISTENZANALYSE*

لیزه‌لاته توج، دکترای تخصصی

روانشناس بالینی و سلامت؛ تحلیل‌گر وجودی؛ استاد ناظر و مربی؛ درمانگر مدرس؛ و درمانگر تروما.

کریستین ویکی: دیپلمای الهیات

متولد ۱۹۵۶؛ دوره‌دیده‌الهیات و فلسفه؛ روان‌درمانگر؛ استاد ناظر؛ درمانگر مدرس انجمن معنادرمانی و تحلیل وجودی سوئیس.

کریستوفر سیمون اسقی وورم

متولد ۱۹۵۶؛ دانش‌آموخته پزشکی از دانشگاه آدلاید؛ دوره‌دیده معنادرمانی و تحلیل وجودی در وین؛ دارای تجربه روان‌درمانی در اتریش (۱۹۹۱)؛ مشاور ارشد بخش الکل و مواد مخدر در بیمارستان سلطنتی آدلاید و خدمات مراقبت اولیه سافتن پارک. روان‌درمانگر خصوصی و عضو مدعو روان‌پزشکی دانشگاه آدلاید.

۱. یا شَمَّاس کلیسا (م).

مقدمه دکتر سیلویا لانگله بر ترجمه فارسی

این کتاب برای زندگی است؛ هم برای اندیشیدن به زندگی و هم هدایت آن. این کتاب بر مبنای تحلیل وجودی مدرن آلفرید لانگله نوشته شده است. در کتاب پیش رو بیشتر مضامین مهم این رویکرد درمانی به صورت جداگانه و همراه با مطالعه موردی به طور قابل فهمی توصیف شده‌اند. علاوه بر پرداختن به مضامین تحلیل وجودی، به پرسش‌های عملی از این دست نیز پاسخ داده شده است: تحلیل وجودی را چگونه به کار ببریم، و با بیماران چگونه پیش برویم؟ چه تدابیری را باید در مصاحبه بالینی در نظر گرفت؟ کدام فرآیندها موجب التیام و تخفیف رنج بیماران می‌شود، و چه اقداماتی منجر به برون‌رفت از شرایط بحرانی و حاد می‌شود؟

به نظر می‌رسد تحلیل وجودی برای فهم کار درمان و مشاوره بدون استفاده از چارچوب‌های نظری آماده و سفت و سخت رویکرد مناسبی باشد. دلیل این موضوع را در مبانی پدیدارشناختی تحلیل وجودی می‌دانم. به این معنا که مشاور یا درمانگر دارای نگرش پدیدارشناسانه، بدون نظریه یا تعبیر و تفسیر خاصی پذیرای بیمار می‌شود تا بتواند با بیمار خود یک رویارویی (encounter) منحصر به فرد داشته باشد. بیمار باید با تمام یگانگی و ویژه بودنش درک شود. یک رویارویی در چارچوب تحلیل وجودی به این معناست که مشاور یا درمانگر به همتای خود (بیمار) علاقه نشان بدهد و نسبت به تجارب زندگی این بیمار گشوده و پذیرا باشد. از این طریق است که درمانگر می‌تواند با همدلی خود بیمار را درک کند تا بیمار از ترس و نگرانی‌هایش سخن بگوید، و از رنج‌هایی که شادابی زندگی‌اش را گرفته‌اند شکوه کند، از عدم قطعیت و تردید به خود حرف بزند، اشتیاق خود را به نمایش بگذارد و از فقدان معنای خود گلابه کند. سپس این گشودگی درمانگر در نگرش و نظر، با فرایند دقیق و هدایت‌شده رویکرد تحلیلی - وجودی درباره انسان ترکیب می‌شود. در این کتاب هدفمان این بوده

است که توصیفی از این فرایند به طور کل ارائه بدهیم و برای هر مبحث نیز مطالعه موردی شرح بدهیم.

این کتاب که با مشارکت نویسندگان مختلف آماده شده است، به خوبی نشان می‌دهد که تحلیل وجودی می‌تواند فرد را قادر به یافتن زندگی خود کند و بتواند خودش زندگی‌اش را بزیند. عنوان اصلی کتاب یعنی «living your own life»^۱ دو تعبیر و معنا دارد: یکی به معنای گرفتن مهار زندگی به دستان خودم است تا به عنوان زندگی خودم، آن را زندگی کنم، و با تمام مسئولیت و شایستگی‌هایم آن را تجربه کنیم. معنی دوم آن عمیق‌تر است: هر آنچه از آن من است را زندگی کنم. هرآنچه که در ظرف وجودی‌ام قرار داد را به زندگی بیاورم، تمام خودم را به زندگی بیاورم. نباید زندگی را مانند تصویری که روی جلد کتاب^۲ است، تجربه کنیم: صندلی‌ام خالی است، روی آن ننشسته‌ام، هیچ حسی ندارم، واقعاً من آنجا نیستم، فقط سایه‌ام کورسویی از وجودم را به نمایش می‌گذارد. البته می‌توانیم معنای مثبتی از طرح جلد نیز دریافت کنیم: من دیگر آنجا نیستم، اما از خودم ردی بر جا گذاشته‌ام؛ سایه‌ای که همچنان وجود دارد. این گونه است که من می‌خواهم به عنوان یک فرد در دنیا کار کنم، من واقعاً می‌خواهم در پایان زندگی‌ام همان جایی باشم که می‌خواسته‌ام. پس مفهوم این تصویر می‌تواند ترسناک باشد- اگر من روی صندلی خودم نباشم. اما از طرفی، شما را تشویق می‌کند تا اثر مثبتی از خود باقی بگذارید و این اثر را ترک کنید. بنابراین روزی به گذشته می‌نگرید و خواهید گفت: «من حقیقتاً زندگی‌ام را زیستم، من در زندگی‌ام بوده‌ام و مجبور نبودم منتظر بمانم تا زندگی روی خوشش را نشان دهد- من زندگی کرده‌ام و زندگی خودم را زیستم».

Silvia Längle

Vienna, 1st September 2020

۱. معادل آن را «زندگی اصیل» گذاشتیم (م).

۲. تصویر روی جلد توسط Ruth Kathan-Windisch طراحی شده است. او روان‌درمانگر وجودی و هنرمند تجسمی در وین است. از این تصویر در ویرایش اول آلمانی همین کتاب نیز استفاده کردیم.

پیشگفتار

کریستوفر وورم

هدف این کتاب تأکید بر روش‌های عملی و کاربردهای جدید رویکرد تحلیل وجودی است. امروزه معنادرمانی و ویکتور فرانکل به واسطه انتشار کتب، مقالات علمی، و اسناد صوتی-تصویری به زبان‌های مختلف در جای‌جای دنیا شناخته شده است، اما اثر حاضر اولین کتاب به زبان انگلیسی^۱ است که اجمالاً به چگونگی شکل‌گیری رویکرد معنادرمانی، عمدتاً در وین و در بیست و پنج سال اخیر پرداخته است.

تاکنون در زبان انگلیسی تقریباً متنی مربوط به کاربرد معاصر تحلیل وجودی در دسترس نبوده است. از این رو، ما این کتاب را انتخاب کردیم چرا که به‌جای نظریه بیشتر به کاربردهای رویکرد تحلیل وجودی می‌پردازد (اولین ویرایش آن را سیلویا لانگله و مارتا سولز در اتریش انجام دادند). امیدواریم این موضوع باعث شود این رویکرد برای درمانگران و حتی علاقه‌مندان به روان‌درمانی، مشاوره و حوزه «وجودگرایی» قابل‌فهم و دسترس‌پذیرتر از هر زمان دیگری باشد.

مسیر زندگی من

چه شد که من به تحلیل وجودی روی آوردم، در حالی که در جنوب استرالیا و در خانواده‌ای متولد و بزرگ شدم که فقط به زبان انگلیسی صحبت می‌کردند؟ خانواده من که زمانی به آلمانی حرف می‌زدند، تقریباً از سال ۱۹۱۴ مجبور شدند فقط به زبان انگلیسی صحبت کنند و نام خانوادگی نیای پدری خود را از وورم به وستون تغییر دهند. در حالی که جنوب استرالیا شمار زیادی از مهاجران قلمروهای آلمانی‌زبان، دوک‌نشین، و

۱. این کتاب ابتدا به زبان آلمانی تالیف شده است (م).

امیرنشین را در خود جای داده بود که طی بیست سال اول رسمی شدن این منطقه به عنوان کلونی بریتانیا به آنجا نقل مکان کرده بودند، هرگونه سوءظن نسبت به عدم وفاداری به «وطن اصلی»^۱ می‌توانست موجب زندان رفتن شود (عدم تحمل و پذیرش مهاجران آلمانی مناطق همچون وستفاليا، باواریا و ... باعث از بین رفتن آنها شد، با وجودی که بسیاری از نیاکان خاندان سلطنتی بریتانیا اصالتاً متعلق به همین مناطق از اروپا بودند).

شبی در خانه از مشاهده تصاویر بافت عضلات و کبد در کتاب درسنامه آسیب‌شناسی احساس دلزدگی کردم و از طرفی مفتون برنامه تلویزیونی‌ای شدم که والدینم داشتند تماشا می‌کردند. در آن برنامه مردی به زبان انگلیسی و لهجه اروپایی، طوری در مورد روان‌درمانی صحبت می‌کرد که پیش‌داوری‌های من را شدیداً به چالش می‌کشید. او می‌گفت «بعضی مردم شاد نیستند، و علت این موضوع گذشته نیست، بلکه نحوه پرداختن به زمان حال است». متوجه شدم که این درمانگر ویکتور فرانکل است که به عنوان مهمان در این برنامه استرالیایی صحبت می‌کرد. از آن روز به بعد مشتاقانه تا حد ممکن هر چیزی را که مربوط به روان‌درمانی بود، در دانشگاه پیگیری می‌کردم. البته یک بار هم در مورد آگزیستانسیالیزم (وجودگرایی)، معنا یا هدف چیزی نشنیدم.

زمانی که مدرک پزشکی‌ام را گرفتم، میلی به تحصیل در رشته روان‌پزشکی نداشتم چرا که فکر می‌کردم دیگر نمی‌توانم به علاقه‌ام به تحلیل وجودی بپردازم. بعدها رشته تخصصی «طب اعتیاد» تصویب شد. از آنجا که من حین تحصیل و پس از آن مشغول تألیف فصل‌هایی از کتاب‌ها و ارائه‌هایی در مورد کاربردهای تحلیل وجودی در این حیطه (اعتیاد) بودم، به عضویت بنیاد طب اعتیاد شعبه استرالیا درآمدم.

تفاوت‌های فرهنگی

دو ماه به عنوان دانشجوی پزشکی در دانشگاه بن آلمان درس خواندم. قبل از آن همیشه مترصد فرصتی بودم تا به آلمان سفر کنم و با زبان و فرهنگ آنجا آشنا شوم. همچنین قصد داشتم در انگلیس و اسکاتلند طی کریسمس و جشن سال نو (هاگمونی)، یکی از همکلاسی‌های استرالیایی و دوستان قدیمی خانوادگی‌ام را ملاقات کنم.

۱. منظور بریتانیا است (م).

در بن متوجه شدم که شیوه انگلیسی صحبت کردن ما در جنوب استرالیا طوری است که معمولاً در گفتگوهایمان از ایجاد تعارض دوری می‌کنیم و به دنبال سازگاری هستیم. در واقع عرف است که از مسائل جنسی، سیاسی و مذهبی صحبتی به میان نیاوریم. سپس فهمیدم چیزهای جدیدی در بن آموخته‌ام که خیلی بیشتر می‌توانم در مورد مسائلی صحبت کنم که مردم آنجا عمیقاً به آنها اهمیت می‌دهند. در واقع عملاً خودم را در وضعیتی دیدم که دارم در مورد نیروی هسته‌ای، انرژی تجدیدپذیر، صلح جهانی، و معنای ترانه‌های لورید صحبت می‌کنم. حالا که بیش از سی سال از این موضوع گذشته است، به‌رغم میل من به گفتگو، یافتن کسی که مایل باشد درباره این موضوعات به زبان انگلیسی گفت‌وگو کنیم، سخت‌تر به نظر می‌رسد.

برداشتن این بود که در مقایسه با زبان انگلیسی مفاهیم و کلماتی که در زبان‌های اروپایی برای توصیف مفاهیم معنا و هدف به کار می‌روند، از نظر جهانی محبوبیت بیشتری دارند، بخصوص کلماتی که با میل و فصاحت بیشتری بیان می‌شوند (و کمتر خودآگاهانه هستند). جای سؤال است که آیا زادگاهم، آدلاید استرالیا، نماینده سایر جوامع انگلیسی‌زبان نبود؟

چرا علاقه به تحلیل وجودی در استرالیا، آمریکای شمالی و بریتانیا گسترش یافت؟ بعید است که چیزی فراتر از نیاز به کشف معنا و هدف بین این جوامع مختلف فرهنگی باعث این علاقه شده باشد، البته در این بین تفاوت‌هایی در میزان علاقه به این نوع تحلیل و میزان آشنایی با مفاهیم آن وجود دارد. همان‌طور که روزی فرانسه زبان شعر و رمان محسوب می‌شد، آلمانی نیز به زبان غالب فلاسفه قرن بیستم تبدیل شده بود.

مطمئناً این طور نیست که گویشوران زبان انگلیسی نیاز کمتری به شعر یا فلسفه جهت تأمل درباره خودشان داشته باشند. شاید برخی از ما میلی به پیگیری و کاوش این موضوعات نداریم چرا که تأمل کردن به وجود خویشتن از یافتن کلمات برای بیان مفاهیم سخت‌تر است، یا مثلاً صحبت کردن درباره دوره‌ها و ارزش‌های انسانی از صحبت کردن درباره مسائل ورزشی و آب‌وهوا به مراتب دشوارتر است.

همان‌طور که نگرش و علایق آدمی تغییر می‌کند، معتقدم که مطالعه دقیق این کتاب می‌تواند به گویشوران انگلیسی‌زبان نشان دهد که نسبت به کاوش مسائل فلسفی و

استفاده از تحلیل وجودی برای پرداختن به چالش‌های زندگی، بسیار پذیرا هستند. گاهی اوقات افراد به‌طور پرخاشگرانه رفتار می‌کنند، چرا که طوری بار آمده‌اند که هیجاناتی مثل غم یا اضطراب را ابراز نکنند. همچنین افراد ممکن است زمانی اضطراب و ترس‌شان را بیان کنند که درگیر موقعیت‌های دشواری مثل از دست دادن یا تعارض ارزش‌ها باشند. اگر مراجع و درمانگر درک همسانی از سؤالات اساسی وجودی نداشته باشند، این خطر وجود دارد که اضطراب درمانجو به‌اشتباه شکلی از بیماری قلمداد شود؛ در حالی که بهتر است آن را واکنش معمول به دوره‌های زندگی بدانیم.

معنادرمانی و تحلیل وجودی

معنادرمانی تا اوایل دهه ۱۹۸۰ منحصراً با کتب و سخنرانی‌های ویکتور فرانکل شناخته می‌شد. تا اینکه دستیار دیرین فرانکل یعنی ایوا کوزدرای روانپزشک به همراه گابریل ولسلی (دختر فرانکل) و آلفرید لانگله پزشک و روانشناس در سال ۱۹۸۲ در وین «آموزش معنادرمانی و تحلیل وجودی» را پایه‌ریزی کردند.

این فرصت برای یک جوان استرالیایی و مشتاق به یادگیری این رویکرد بسیار عالی به نظر رسید. بنابراین در نیمه دوم سال ۱۹۸۴ در این دوره آموزشی شرکت کردم و به همین خاطر چندین بار به وین سفر کردم. سپس در سال ۱۹۹۱ یک دوره سه‌ماهه در بیمارستان فلدریک در غرب اتریش مشغول به کار شدم، و برای سخنرانی در کنفرانس گراتس اتریش که انجمن معنادرمانی و تحلیل وجودی آن را ترتیب داده بود، دعوت شدم و مقاله‌ام در مجموعه مقالات این کنفرانس و با ویراستاری آلفرید لانگله و کریستین خویست منتشر شد (وورم، ۱۹۹۱).

آلفرید لانگله علاوه بر روش‌های خود، از تجربه خود^۱ نیز حین آموزش این رویکرد استفاده می‌کرد. به همین خاطر فرانکل در سال ۱۹۹۱ از ریاست افتخاری انجمن معنادرمانی و تحلیل وجودی استعفا کرد، چرا که معتقد بود حین آموزش، استفاده از تجارب خود با مفهوم معنادرمانی «تعالی خود» در تضاد است. تعالی خود به معنای فرارفتن انسان از خویشتن است که به واسطه متعهد شدن به ارزش‌ها و معانی زندگی حقیقی به دست می‌آید.

1. self-experience

فرانکل همواره مضمون یا موضوع مرکزی درمان یا مشاوره را معنا می‌دانست. او معنادرمانی را در نقش مکمل روان‌درمانی مطرح کرد تا به درمانگران کمک کند به جستجوی معنای مراجع که امری انسانی است و بیماران و مراجعان غالباً در طلب آن هستند، بپردازند. معنادرمانی به‌صراحت برای تسکین یا «درمان» رنج حاصل از فقدان معنا مطرح شده است. به گفتهٔ فرانکل این بی‌معنایی می‌تواند منجر به «خلأ وجودی» شود و متعاقباً افسردگی، اعتیاد، و پرخاشگری را به‌بار آورد.

کتاب حاضر

این کتاب با نگاهی به نقش هیجان‌ات در زندگی آغاز می‌شود. هیجان‌ات در رویکرد تحلیل وجودی معاصر به مؤلفه‌ای محوری تبدیل شده‌اند که حاکی از لزوم توجه جدی به آنها به منظور تحقق درونی در زندگی است. این تأکید بر هیجان‌ات در رویکرد تحلیل وجودی تفاوت آشکاری با معنادرمانی فرانکل دارد که در مفهوم سستی بیشتر متمرکز بر شناخت (تفکر) است.

پس از آن به تعدادی از مضامین وجودی می‌پردازیم، از جمله شادکامی و معنا (و روش معنایابی)، معنویت، زمان، ترس، افسردگی، خودکشی، درمان کودک، و کم‌توانی. تحلیل وجودی برای «درک فرد» اهمیت زیادی قائل است. ما به دنبال درک جملات مراجعان‌مان هستیم، اما به دنبال فهم تاریخچه، ترس، و دیگر موارد احتمالی آنها نیز هستیم. همچنین ممکن است برای مراجع بسیار مفید باشد که علائم او را درک کنیم، و گاهی اوقات مهم‌تر است که از این علائم رهایی یابد. برای این کار باید کلام گفتاری و نوشتاری و نیز زبان بدن، فرهنگ، و دیگر شیوه‌های بیانی مراجع را درک کنیم. نه تنها طرفداران و علاقه‌مندان فراوانی به این رویکرد در اروپای غربی و آمریکای شمالی دیده‌ام، همچنین در کشورهای مثل استرالیا، نیوزیلند، استونی، لتونی، لیتوانی، سوئد، نروژ، آفریقای جنوبی، اندونزی، مالزی، تایلند، و فیلیپین نیز این‌گونه است. این رویکرد اشتیاق و همنوایی خاصی میان مراجعان، مراقبان، و درمانگرانی همچون روانشناسان حرفه‌ای یا دوره‌دیده، روانپزشکان، درمانگران طب اورژانس، طب تسکینی، مراقبت معنوی، و محیط‌های درمان اجتماعی و بومی به وجود آورده است.

باعث افتخار من بوده است که همکار- ویراستار این ویراست باشم که پیش از این به زبان‌های آلمانی، اسپانیایی، چکی، و روسی نیز منتشر شده است. همچنین مفتخرم که تنها ویراستار «انگلیسی‌زبان» این اثر هستم. ممکن است متوجه مقداری لهجه بومی و خاص در نوشتار من شوید، به هر حال هر جا که هستید امیدوارم از این اثر لذت ببرید و آن را الهام‌بخش بیابید.

آدلاید ۲۰۱۵

منابع

- Längle, A., & Probst, C. (Eds.) (1997). *Süchtig sein*. Wien: Facultas Universitätsverlag.
- Wurm, C. S. E. (1991). *Definitionen, Diagnostik und Behandlung von alkoholbedingten Problemen. Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten*. Graz, Austria: Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse.

فصل اول

می‌توانیم به احساسات خود اتکا کنیم؟

آلفرید لانگله

پرسشی عجیب

آیا می‌توانیم به احساسات خود اتکا کنیم؟ ممکن است این پرسش کمی عجیب به نظر برسد. به عبارتی دیگر، آیا به‌طور کلی احساسات معنای مهمی دارند؟ آیا آنها نقش مهمی در زندگی ما ایفا می‌کنند، یا اینکه نقش آنها بیشتر فرعی است تا حدی که شبیه اثر جانبی باشند، یعنی هنگام تجربه خوشی و شادی، خوشایند و هنگام تجربه خشم، غضب، حسادت، غبطه، ترس، و افسردگی ناخوشایند هستند؟

خواه احساسات اثر جانبی باشند یا نه، بسیاری از مردم آنها را «امری صرفاً شخصی» قلمداد می‌کنند که نمی‌خواهند در بین جمع درباره آنها صحبت کنند. در عصر خردگرایی علم و تکنولوژی معمولاً به‌طرز تحقیرآمیزی احساسات را «زائده روح»^۱ می‌دانند، و بنابراین موضوعی است که نباید زیاد به آن توجه کرد. شاید به همین خاطر است که این عقیده رایج وجود دارد که ما نباید «احساسات مان را ابراز کنیم». در واقع، ظهور احساسات شبیه موتوری است که در اثر فعالیت خود گرم

1. stuff of the soul