



ویراست دوم

مهارت‌های مشاوره و روان‌درمانی وجودی

روان‌درمانی وجودی

فهرست مطالب

مقدمه نویسنده بر ویراست دوم کتاب	۷
فصل ۱: چارچوب درمان وجودی	۱۷
فصل ۲: شخص درمانگر	۶۱
فصل ۳: کار کردن پدیدارشناسانه: مرکز درمان وجودی	۷۹
فصل ۴: ایجاد نگرش وجودی	۱۱۴
فصل ۵: از ساحت نظر به عالم عمل	۱۳۸
فصل ۶: چه چیزی برای درمانجو واقعاً مهم است	۱۹۵
فصل ۷: فرایند درمان وجودی	۲۳۳
فصل ۸: کاربردهای مشاوره و روان‌درمانی وجودی	۲۸۳
فصل ۹: مسائل و چالش‌های حرفه‌ای	۳۲۵
فصل ۱۰: خلاصه: نگاهی کلی به مسائل	۳۴۵
ضمیمه: بیشتر خواندن، داستان و فیلم	۳۵۱
واژه‌نامه اصطلاح‌های وجودی	۳۵۹
منابع	۳۷۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۳۷۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۳۸۱
درباره نویسنده‌گان	۳۸۳

فصل ۱

چارچوب درمان وجودی

در کوهستان حقیقت، هرگز صعود بیهوده نخواهد بود. یا امروز بالاتر می‌روید یا نیروی خود را تقویت می‌کنید تا بتوانید فردا بالاتر بروید.

فردریش نیچه

تاریخچه و پیشینه نظری

معرفی درمان وجودی

پرسش‌هایی که فیلسوفان وجودی مطرح می‌کنند پرسش‌هایی هستند که بشر همواره از خود پرسیده است اما هرگز پاسخ رضایت بخشی برای آنها نیافته است. این پرسش‌ها هم آشنا و هم دردسر ساز هستند. پرسش‌هایی از قبیل:

- زنده بودن به چه معناست؟
- چرا به جای آنکه هیچ‌چیز وجود نداشته باشد چیزی وجود دارد؟
- من چگونه باید رفتار کنم و چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنم؟
- چگونه می‌توانم زندگی ارزشمندی را سپری کنم؟
- پس از مرگ چه اتفاقی می‌افتد؟

همچنین پرسش‌هایی وجود دارد که ذهن درمانجویان را به خود مشغول ساخته‌اند. به‌رغم آشنا بودن چنین پرسش‌هایی، دلایل خوبی برای شناخته شده نبودن نظریات وجودی در روان‌درمانی وجود دارد. اول، درمان وجودی بنیانگذار واحدی همچون

فروید، راجرز، پرلز یا پاولوف ندارد که با نام آنها شناخته شود. دوم، ریشه‌های این درمان در فلسفه است که به‌رغم ارتباط عمیق با پرسش‌های زندگی و سابقه طولانی‌اش، همواره نوعی رشته دانشگاهی بوده است. همه دیدگاه‌های درمانی نوعی مبنای فلسفی دارند ولی چندان از آن حرفی به میان نمی‌آید. اکثر درمانگران و مشاوران به دلیل دریافت آموزش‌های عملی، به واکاوی پرسش‌ها با روش فلسفی عادت ندارند. آنها اغلب بر علائم روانشناختی و رفتاری یا جنبه‌های عینی تعامل حرفه‌ای تمرکز می‌کنند.

گرچه تمام متفکران وجودی موضع فلسفی مشترکی دارند، ممکن است دیدگاه‌های کاملاً متفاوتی داشته باشند و این پویایی و تنوع است که به رویکرد وجودی قدرت و انعطاف‌پذیری خاصی می‌بخشد. با وجود این، شباهت‌ها است که به ما امکان می‌دهد مهارت‌ها و مداخلات ویژه مشاوره و درمان وجودی را که در این صفحات شرح می‌دهیم، شناسایی کنیم. تمرکز ما بر این خواهد بود که چگونه به مدد فلسفه پرسش‌های درمانجویان را واکاوییم.

تلاش برای توصیف و ترسیم دقیق «مهارت‌های وجودی» مشکل‌ساز است، زیرا عموماً از نظام‌مندسازی و تکنیک به نفع آزادی فردی و مسئولیت‌پذیری اجتناب شده است. درمانگران وجودی تمایلی ندارند بگویند: «درمان وجودی را باید این‌گونه اجرا کنید» زیرا یکی از اصول محوری درمان وجودی این است که هر درمانگر باید شیوه شخصی خود را برای کار ایجاد کند ولی به‌طور قطع این شیوه برای همه مناسب نخواهد بود. درمان وجودی پژوهشی در باب معنا است و هر پژوهشی که نظام‌مند نیست، منجر به نتایج اتفاقی خواهد شد و تحت تأثیر چیزی قرار می‌گیرد که پژوهشگر می‌خواهد به آن دست یابد. بنابراین این رویکرد دارای ساختارها و اقدامات مشخص، مداخلات و روش‌های نظام‌یافته و مهارت‌های خاص برای هدایت این پژوهش است و وظیفه درمانگران وجودی این است که اینها را همچون لباس متناسب با تن خود درآورند. مهارت‌ها و شیوه‌های پیشبرد این درمان مبتنی بر همان ساختارهای گسترده‌ای هستند که مؤید پژوهش پدیدارشناختی محسوب می‌شوند. در واقع، فلسفه وجودی نتیجه کاربست روش پژوهش پدیدارشناختی در مطالعه وجود است.

پیش از آنکه گامی به جلو برداریم، لازم است دربارهٔ پاره‌ای واژگان تخصصی دقت بیشتری به خرج دهیم. بسیاری از واژه‌های رایج و معمولی مانند «انتخاب» و «اضطراب» در عرف وجودی به معنای خاصی مورد استفاده قرار می‌گیرند و باید به این موضوع توجه کرد. در مقابل، بسیاری از کلمات ناآشنا مانند «بودن در جهان» یا «رها شدگی» هستند که دلهره‌آور به نظر می‌رسند اما در واقع به تجربیات آشنا اشاره دارند. اینها را نیز توضیح می‌دهیم.

منظور ما از «فلسفی» چیست؟

منظور ما چیست وقتی رویکرد وجودی را در روان‌درمانی به مثابه امری فلسفی توصیف می‌کنیم؟ طیف گسترده‌ای از متون فلسفی در دسترس درمانگران است اما همه موضوعات فلسفه ربطی به درمان ندارند، زیرا فلسفه یک‌سره با مسائل انسانی یا اخلاقی در ارتباط نیست. مسائل بسیاری از فلسفه یونان باستان، فلسفه شرقی و فلسفه قاره‌ای قرن نوزدهم و بیستم به درمان مربوط هستند. اکثر مسائل فلسفه تحلیلی با درمان مرتبط نیستند.

مشاوران و درمانگرانی که مایل به کار به شیوه وجودی هستند، لزوماً نیازی به داشتن زمینه‌ای قوی در این متون و میراث فلسفی ندارند. اما باید تا حدی روش فلسفی تفکر در باب زندگی را در خود شکل دهند.

دیگر رویکردهای درمانی از اساس زیستی، روانشناختی، اجتماعی، عقلانی و معنوی هستند و به‌طور کلی فلسفه را نادیده می‌گیرند. آنها همچنین بر روی آنچه در درون فرد یا بین افراد اتفاق می‌افتد تمرکز می‌کنند و به ندرت شرایط انسانی و بستر گسترده‌تر فلسفی و اجتماعی-سیاسی آن را مورد توجه قرار می‌دهند.

نیز اکثر درمان‌ها بر روی آنچه نادرست است تمرکز و این کار را آسیب‌شناسی قلمداد می‌کنند و هدف‌شان رها کردن فرد از این دست موضوعات است. این درمان‌ها اغلب شامل عوامل میان‌فردی و درون‌روانی هستند. با اینکه درمان وجودی ممکن است این ابعاد را نیز در زمان‌های مختلف در برگیرد، محدودهٔ نگرش آن گسترده‌تر است و پایش را فراتر از مشکلات فردی گذاشته و به خود زندگی می‌رسد. تمرکز آن

بر ماهیت حقیقت و واقعیت است نه شخصیت، بیماری یا درمان، بنابراین، به جای فکر کردن درباره عملکرد و اختلال عملکرد، ترجیح می‌دهد در خصوص توانایی فرد برای حل چالش‌هایی بیندیشد که در زندگی ناگزیر به رویارویی با آنها است.

رویکرد وجودی به وضوح ایده‌هایی را شامل می‌شود اما مانند جدول کلمات متقاطع فقط امری عقلانی نیست و نیز به‌طور قطع مانند ریاضیات انتزاعی نیست. درک زندگی به اندازه توانایی صحبت کردن، راه رفتن، نفس کشیدن یا خوردن برای ادامه زندگی حیاتی است. این رویکرد مؤثر و عینی است. همواره این زندگی است که به ما آموزش می‌دهد و افکار هیچ سودی ندارند مگر آنکه بتوانند تغییر مثبتی در زندگی ما به ارمغان آورند.

عمل کردن بر اساس تجربه مانند سخن گفتن به زبان مادری است. از این جهت، درمان وجودی کاریست فلسفه در زندگی روزمره است. این روش درباره ادراک محدودیت‌ها و امکانات زندگی و در نتیجه زندگی کردن خلاقانه و سازنده است. پرداختن به نظریات وجودی نیازمند این است که ما شهامت ارزش گزاردن بر تنوع در مقابل شباهت، عینیت در مقابل انتزاعی بودن، معماهای پایان باز در مقابل پاسخ‌های ساده‌انگارانه و اقتدار خودیافته و به‌سختی حاصل‌شده در مقابل تعصب از پیش موجود و قدرت تثبیت‌شده را داشته باشیم.

از اساس مهارت‌های درمانگر وجودی با عبارتی که بر معبد آپولو در دلفی حک شده است آغاز می‌شود: «خود را بشناسید»، چرا که ما نمی‌توانیم هیچ‌کس یا هیچ چیز را درک کنیم مگر آنکه ابتدا خودمان و ارتباطمان را با هستی انسان درک کنیم. این بدان معنا است که ابزار اولیه ما به عنوان درمانگر روشی است که برای بودن برگزیده ایم و روشی که زندگی‌مان را ادراک می‌کنیم، نه نظریه یا تکنیک.

اما همین هم چندان آسان نیست چراکه ما همواره در حال تغییر هستیم و به صورت مداوم با دیگران در ارتباط هستیم. این بدان معناست که ما هرگز نمی‌توانیم زمانی که تصمیم‌های شخصی می‌گیریم، نیازهای دیگران را نادیده بگیریم، اما همچنین نمی‌توانیم اجازه دهیم دیگران به‌طور کامل تعیین‌کننده ما باشند حتی زمانی که تنها هستیم. این نوعی تناقض است.

منظور ما از «وجودی» چیست؟

مارتین هایدگر فیلسوف آلمانی و ژان پل سارتر فیلسوف فرانسوی، هر دو هم نظر بودند که وجود مقدم بر ماهیت است. این بدان معناست که هستی ما بنیادی‌تر از چیستی ما است. ابتدا باید بگوییم هستیم و سپس خودمان را تعریف کنیم. از طریق وجود داشتن ما ماهیتمان به تدریج شکل می‌گیرد.

افزون بر این، ما همیشه در فرایند تبدیل شدن به چیزی دیگر هستیم. اولین و مهم‌ترین ویژگی فرد این است که پویا، زنده، خود-اندیشیده و در حال تغییر است و این مهم‌ترین ویژگی است؛ اینکه وجود داریم، زنده هستیم و می‌توانیم خودمان را تغییر دهیم، آگاه باشیم و بیاموزیم. برای مثال، ماهیت این کتاب ناظر به مهارت‌های کاربردی درمان وجودی است. ولی این کتاب همیشه این کتاب خواهد بود؛ هرگز تغییر نخواهد کرد و نیز قادر نخواهد بود خود را تغییر دهد، حال آنکه آدمی در زمان‌های مختلف متفاوت است. ما پویا، اثرگذار و تعاملی هستیم. به یک معنا ماهیت فرد ترکیب شیمیایی او است (مثلاً ۸۵ درصد آب). به معنایی دیگر، ماهیت فرد ساختمان ژنتیکی او است که از نیمی از خزانه ژنی هر والد تشکیل شده است.

حتی در معنایی دیگر می‌توان گفت که ما نتیجه تجربیات اولیه خودمان و آموزش هستیم. یا می‌توانیم بگوییم فرایندهای زیستی - شیمیایی در مغز، ما را تعریف می‌کند. از دیدگاه وجودی، آدمی به‌وضوح بسیار فراتر از تک‌تک این موارد است.

بیایید جمله ناکامل زیر را در نظر بگیریم: اساساً افراد..... هستند

اگر ما بر این باور بودیم که ماهیت بنیادی‌تر از وجود است، این جمله می‌توانست بسته به دیدگاه فرد درباره طبیعت انسان به روش‌های بی‌شمار و متفاوتی تکمیل شود، برای مثال:

در اصل، افراد همان DNA خودشان هستند یا

در اصل، افراد فقط به فکر بقای خودشان هستند یا در اصل، افراد موجوداتی اجتماعی هستند

اینکه می‌توانیم به اشکال بسیار متفاوتی درباره‌ی ماهیت انسان صحبت کنیم وجود نظریه‌های بسیار و متفاوت روان‌درمانگری را تبیین می‌کند: زیرا همه‌ی آنها ماهیت را مقدم بر وجود می‌دانند و دیدگاه‌های متفاوتی درباره‌ی اجزاء تشکیل‌دهنده‌ی این ماهیت دارند.

اما اگر این سخن که وجود بر ماهیت مقدم است صحت داشته باشد، جمله‌ی بالا را صرفاً می‌توان با افزودن یک نقطه در پایان کامل کرد:

در اصل، افراد هستند.

وجود ما و کیفیتِ وجود ما تعیین‌کننده‌ی ماهیتی است که آشکار می‌شود، نه برعکس. این اولین اصلی است که تمام فلاسفه‌ی وجودی در آن اشتراک دارند: مهم‌ترین مسئله‌ی آنها وجود افراد انسان است. این مسئله همچنین برجسته‌ترین ویژگی معرف‌درمان وجودی است. زمانی یک رویکرد درمانی را می‌توان وجودی نامید که این مقدمه را پذیرفته باشد.

این البته به هیچ وجه پایان مسئله نیست. اگر افراد از اساس فاقد نوعی ماهیت ثابت باشند، آنگاه زندگی آنها به صورت نوعی تفسیر، مسئولیت و انتخاب شخصی در می‌آید. آنچه ماهیت خود، طبیعت خود و احساس فردیت خود می‌پنداریم، در حقیقت در طول زمان به تکامل رسیده و نتیجه‌ای از شیوه‌ی تفسیر ما از مفروضات بنیادین وجود یا محدودیت‌های وجود است. صرفاً به این دلیل آن را ثابت می‌بینیم که اذعان به انعطاف و سیالیت ذاتی آن اضطراب (وجودی) بسیار زیادی بر می‌انگیزد.

این ظرفیت اندیشیدن درباره‌ی محدودیت‌های وجود ما و شیوه‌ی خاص وجود ما است که نوعی حس خویش‌پندید می‌آورد و این اندیشیدن است که نقش اساسی در آنچه ما هستیم و آنچه خواهیم شد ایفا می‌کند.

درک ما از این مسائل است که به ما امکان می‌دهد انتخاب کنیم که آیا اجازه می‌دهیم به شرایط ما را تعریف کنند یا راهی برای فائق آمدن بر چالش‌های زندگی بیابیم.

تمرین

فهرستی از شش هویت، ویژگی یا استعداد مختلفی که فکر می‌کنید دارا هستید تهیه کنید. به عنوان مثال:

- والد
- باغبان
- دوزبانه
- پسر/دختر
- درمانگر
- دانشجو

فهرست خود را تهیه کنید و سپس موارد فهرست خود را از کمتر مهم به مهم‌ترین مرتب کنید. از موارد کمتر مهم شروع کنید و تصور کنید زندگی‌تان بدون هر یک از این ویژگی‌ها چگونه می‌توانست باشد. تا وقتی که به‌طور کامل دربارهٔ یک مورد به نتیجه نرسیده‌اید به مورد بعدی نروید. احتمالاً این تصورات دشوار – و البته نه ناممکن – خواهند بود، ولی به احتمال احساساتی بسیار قوی در شما برمی‌انگیزانند.

ما به این هویت‌ها بسیار وابسته می‌شویم؛ در حقیقت، اغلب تصور می‌کنیم که آنها تمام آن چیزی هستند که ما هستیم. گرچه، ما بیش (یا شاید مناسب‌تر باشد بگوییم کمتر) از این هستیم و حتی بدون این ویژگی‌ها ما هنوز هستیم. ما هنوز

وجود داریم. ممکن است در پایان تمرین شما ببینید که ناگهان حس موجودی را دارید که باقی مانده است در حالی که تمام هویت‌های خاصش به‌طور موقت به حالت تعلیق در آمده‌اند.

این توانایی منحصربرفرد بشر در اندیشیدن دربارهٔ وجود و خود، او را از دیگر حیوانات و اشیاء متمایز ساخته، ولی هزینه‌ای هم بدنبال دارد: مسئولیت فردی.

برخی از مهم‌ترین فیلسوفان وجودی

زندگی‌نامه‌های کوتاه زیر، که به ترتیب زمانی ارائه شده‌اند، پیش روی شما طیفی از تنوع فکری فیلسوفان وجودی قرار می‌دهد.

سورن کی یرکگور (۱۸۵۵-۱۸۱۳) فیلسوف دانمارکی است که گاهی از او به «پدر تفکر اگزیستانسیال» یاد می‌کنند. او به‌طور غیرمستقیم و اغلب با استفاده از نام مستعار می‌نوشت و با آنچه هم‌نوایی با جامعهٔ بورژوازی قرن نوزدهم تلقی می‌کرد، به‌ویژه با روش ریاکارانهٔ آن در تفسیر مسیحیت مخالفت کرد. او از یادگیری از اضطراب و ناامیدی حمایت کرد و ارزش حقیقت سوژکتیو [ذهن‌زاد/ خصوصی] را بیش از حقیقت داده‌شده [یا مسلم] دانست. او بر این باور بود که همهٔ ما باید ابتدا بیاموزیم به زیبایی و سپس اخلاقی زندگی کنیم اما برای یادگیری اینکه خودمان فکر کنیم باید جرأت شک و تردید داشته باشیم، تا زمانی که بتوانیم با پذیرش خطر، درک شخصی خودمان از خدا و رابطه با خدا را پیدا کنیم.

فردریش نیچه (۱۸۴۴-۱۹۰۰) فیلسوف آلمانی بود که به شیوه‌ای شاعرانه و افسانه‌ای می‌نوشت و به دلیل آنچه او «طرز تفکر گله‌ای» هم‌وطنانش نامیده بود از آنها انتقاد کرد. او به عنوان متفکری موفق به مخالفت با همهٔ نظام‌هایی پرداخت که به‌ویژه متأثر از پذیرش بی‌چون و چرای برخی ارزش‌ها بودند. او به این دلیل

معروف است که می‌گوید «خدا مرده است» (هیچ‌انگاری). او گفت که هر فرد برای آنکه با اشتیاق به حس حقیقت و واقعیت که فراتر از ارزش‌های موجود است دست یابد، باید بی‌وقفه بپرسد. ما باید حق و باطل را دوباره ارزیابی کنیم و برای تبدیل شدن به آنچه *Übermensch* «آبرانسان» نامید که ارزش‌ها و اخلاقیات خود را ایجاد کرده و زندگی‌ای سرشار از شور و شوق و قدرت مثبت شخصی دارد، با اشتیاق تلاش کنیم.

ادموند هوسرل (۱۸۵۹-۱۹۳۸) منطق‌دان و ریاضی‌دان بود که روش جدیدی برای توصیف و درک تمامی ابژه‌ها و افعال هشیاری، از جمله خود هشیاری، طراحی کرد. او این فرایند را «پدیدارشناسی» یا علم چگونگی ظهور ابژه‌ها نامید. او گفت که هشیاری همیشه هشیاری نسبت به ابژه‌ای است و هرگز نمی‌تواند از آن ابژه جدا شود. این موضوع را به عنوان «اصل قصدمندی» می‌شناسند. پدیدارشناسی فرایندی است که این امکان را به ما می‌دهد تا آگاهی بیشتری از شیوه‌های مختلفی داشته باشیم که در خصوص موقعیت‌های جسمی، شخصی، اجتماعی و اخلاقی پیش‌داوری می‌کنیم و بتوانیم از رهگذر استفاده نظام‌مند از شهود، به‌طور مستقیم قادر به درک ماهیت ابژه‌ها شویم.

مارتین بوبر (۱۸۷۸-۱۹۶۵) فیلسوف و متکلم یهودی اتریشی بود. او بر این باور بود که وجود انسان از اساس رابطه‌ای است. او پیشنهاد تمایز بین حالت‌های «من-تو» و «من-این» را در رابطه ارائه داد، که دومی بیشتر شبیه به ارتباط هرروزه ما با ابژه‌ها است، که با فاصله، سوگیری و استعمار شناخته می‌شود. حالت اول مبتنی بر نوعی ارزشیابی کامل و باز و ارتباط با مجموع دومی بود. او می‌گوید اهمیت فضای بین دو نفر به این است که آنها خودشان این فضا را با هم ایجاد می‌کنند و بنابراین کیفیت تعامل آنها را همین فضا تغییر می‌دهد.

کارل یاسپرس (۱۸۸۳-۱۹۶۹) روانپزشک و فیلسوف آلمانی بود که مانند هوسرل

از توانایی علم در ارائه هرگونه بینش نسبت به شرایط انسانی در زندگی، ناراضی بود. او بر معمای دائمی نیاز به نوعی «جهان‌بینی» به منظور ناامید نشدن از نبود آن و همچنین قدرت رستگاری‌بخش ارتباط تأکید داشت. او بر این باور بود که در «موقعیت‌های مرزی» اجتناب‌ناپذیر مانند مرگ، گناه، محکومیت، شک و شکست است که ما به یاد وجود خودمان می‌افتیم. او همچنین از اهمیت آگاه ماندن از عناصر جامع وجود ما که فراتر از دل‌مشغولی‌های روزمره است صحبت کرد.

پل تیلیچ (۱۸۸۶-۱۹۶۵) متکلم پروتستان متولد آلمان بود که در دهه ۱۹۳۰ به ایالات متحده مهاجرت کرد. او از مواجهه با اضطراب نبودن حمایت کرد و بین اضطراب «آگزیستانسیال» و «روان‌رنجوری» تمایز قائل بود. مفهوم خداوند در نظر تیلیچ به عنوان نمادی از واقعیت است که باید در زندگی روزمره خود با آن کنار بیاییم. او معلم رولو می و الهام‌بخش کارش بود.

گابریل مارسل (۱۸۸۹-۱۹۷۳) فیلسوف و نمایشنامه‌نویس فرانسوی بود. او بر راز بنیادین وجود و اهمیت گشودگی در برابر دیگران تأکید داشت. نیز معتقد بود که برای درست زندگی کردن نیاز است که فرد به هارمونی‌ای ایمان داشته باشد که وجود بشر برای آن در تکاپو است. او درباره وفاداری به خود، به زندگی و به یکدیگر سخن گفت و از نیاز به آمادگی برای وفادار ماندن در آینده حتی در سخت‌ترین شرایط صحبت کرد.

مارتین هایدگر (۱۸۸۹-۱۹۸۹) فیلسوف آلمانی بود و یکی از اثرگذارترین متفکران وجودی به حساب می‌آید. کار او بر ظرفیت انسان برای دستیابی به آگاهی راسخ، از رهگذر دست و پنجه نرم کردن با اضطراب، تأکید دارد؛ این اضطراب را آگاهی ما به زمان و به ویژه آگاهی به مرگ ناگزیر ما بر می‌انگیزد. نیز بر آنچه «دلیل وجود» نامید، تأکید کرد و اظهار داشت که انسان‌ها باید محافظین یا شبان‌های وجود باشند. او در سال‌های پایان عمر خود با روانپزشک سوئیسی مدارد باس

همکاری می‌کرد، که ثمره‌اش پدید آوردن روش تحلیل وجودی بود؛ نیز هایدگر بر لودویگ بینزواگنر که مدتی طولانی همکار فروید بود، تأثیراتی گذاشت.

ژان پل سارتر (۱۹۰۵-۱۹۸۰) فیلسوف، رمان‌نویس، نمایشنامه‌نویس و فعال سیاسی بود. احتمالاً به دلیل رمان‌ها و نمایشنامه‌هایش شناخته شده‌ترین فیلسوف وجودی است. فردی است که اولین بار اصطلاح «اگزیستانسیالیسم» را به کار برد و تنها کسی است که آگاهانه و عامدانه ادعا کرد که اگزیستانسیالیست است. او نشان داد که عدم در هسته وجود انسان وجود دارد، به همین دلیل به ما آزادی می‌دهد. او استدلال کرد که اکثر مردم سعی دارند از رهگذر زندگی با ایمان بد از این آزادی بگریزند. او معتقد بود که آزاد بودن یعنی انتخاب کردن و پذیرش مسئولیت همچنان که ما خود را با افعال خود تعریف می‌کنیم. ما بهانه‌ای نداریم که پروژه زندگی‌مان را خواسته و ارادی تعریف نکنیم. او از توصیف ماهیت رقابتی روابط انسانی عبور کرد و به نوعی مدل تعامل انسانی رسید که جنبه مشارکتی بیشتری دارد.

سیمون دوبوار (۱۹۰۸-۱۹۸۶) فیلسوفی بود که در درجه اول به دلیل فمینیست بودن و نیز رمان‌هایش، که نمایانگر مضامین وجودی هستند، شناخته شده است. او کارهای چشمگیری درباره مسائل مربوط به ساحت جنسی، جنسیت و سن پیری انجام داد. درباره اخلاق آزادی و امکان منطقی نوشت و از ابهام زندگی و اهمیت آماده بودن برای انتخاب‌های اخلاقی جدید در وضعیت‌های جدید سخن به میان آورد. او بر اهمیت مشارکت تأکید داشت.

موریس مرلوپونتی (۱۹۰۸-۱۹۶۱) فیلسوف و پدیدارشناس فرانسوی بود که بر طبیعت متجسم وجود انسان تأکید داشت. او مفهوم بینادذهنی هوسرل را برجسته کرد، که گویای این نظریه است که جدایی واقعی بین خود و دیگری وجود ندارد. او نشان داد که چگونه می‌توانیم به‌طور متفاوتی درباره جهان فکر کنیم، اگر عینی

سازی و جدا کردن خودمان از تجربیاتمان را متوقف کنیم، از ابهام متقابل همه تجارب انسان آگاه شویم.

آلبر کامو (۱۹۱۳-۱۹۶۰) رمان‌نویس و فیلسوف فرانسوی بود که مانند دوبوار به دلیل رمان‌هایش شناخته شده بود. او تأکید کرد که آنچه زندگی را با ارزش می‌سازد، مبارزه علیه آن چیزی است که او پوچی نامید، بی‌معنا بودن بنیادین وجود انسان. او استدلال کرد که خود این مبارزه متعهدانه است که ما را به وجود می‌آورد و به ما امکان ایجاد معنا می‌دهد.

اهداف فلسفی درمان اگزیتانسیال

مسائل انسانی همواره کانون توجه فلسفه یونانی بوده است و افسانه‌های یونانی از اساس داستان‌هایی هستند که بیان می‌کنند چگونه می‌توان این مسائل را درک و حل و فصل کرد، کم‌وبیش شبیه آنچه داستان‌های کتاب مقدس مطرح می‌کند. فلسفه یونانی (یا «عشق به حکمت») این گونه مسائل را منطقی‌تر و مؤثرتر بررسی کرده است. در حقیقت جستجو برای حکمت درباره وجود انسان بود که ما را به چیزی فراتر از اسطوره‌شناسی رهنمون شد. در نهایت، درمان وجودی شکلی معاصر از فلسفه عملی و کاربردی است که به دنبال کمک به افراد در دستیابی به حکمت برای درک و ادامه زندگی با آگاهی و ادراک بیشتر است. درمان به افراد کمک می‌کند تا این کار را از طریق فرآیند پرسشگری سنجیده و غربالگری احساسات، تجارب و شهود به منظور رسیدن به توانایی تفکر و بینش واضح انجام دهند.

وظیفه انسان بودن در درجه اول روانشناختی یا بیولوژیک نیست، بلکه فلسفی است، چراکه ما نیاز به ایجاد نوعی جهان‌بینی برای خود برای یافتن معنا در زندگی‌مان داریم. وظیفه درمانگر وجودی این است که این پرسشگری‌های فلسفی را عمل‌گرایانه، دقیق و مرتبط با تلاش فرد برای زندگی بهتر کند. هدف درمانگر این است که با درمانجو در جستجوی او برای دستیابی به حقیقت با ذهنی باز و نگرشی تحسین‌کننده همکاری کند، نه اینکه درمانجو را به صورت آشکار یا پنهان در چارچوب‌های تفسیر

موجود محصور کند. این بدان معنی است که ما باید به همان اندازه که به درمانجو در بررسی مفروضه‌هایشان درباره زندگی کمک می‌کنیم، خود نیز آمادگی این کار را داشته باشیم.

رویکرد وجودی به درمان ناظر به یادگیری فلسفه ورزیدن است، به این معنا که پرسش‌های مهمی درباره معنای زنده بودن مطرح شود. این رویکرد مسئولیتی را بر دوش درمانگر و درمانجو قرار می‌دهد تا به وضوح ایده‌ها را به کار ببندند و وضع و موقعیت انسان را در جهان درک کنند و عواقب آن را با کمک حقیقت و واقعیت ارزیابی کنند. زمانی که این کار را با تمام وجود انجام دهیم تبدیل به نوعی روش زندگی کردن لذت‌بخش خواهد شد.

به جای تلاش برای دست‌کم گرفتن مشکلاتمان می‌آموزیم که آنها را تصدیق کنیم، چراکه لحظاتی هستند که در آنها بینش‌های جدیدی را به دست می‌آوریم. مشکلات انسانی پازل‌هایی هستند که به ما در درک تصویر کلی زندگی کمک می‌کنند.

تمرین

به زمانی فکر کنید که در ارزیابی خود از یک فرد اشتباه کردید: به خود اجازه دهید به عقب برگردید و فکر کنید چگونه چنین قضاوت اشتباهی شکل گرفت، بدون اینکه درباره خودتان قضاوت کنید. فقط فرایند مفروضه‌ها و پیش‌داوری خود را مشاهده کنید.

- شما چگونه درباره دیگران سریع نتیجه‌گیری می‌کنید؟
- شما چگونه تصمیم می‌گیرید که چیزی درست یا راستین است؟
- شما برای راهبری تصمیم خود از چه اصولی استفاده می‌کنید؟ این اصول از کجا آمده‌اند؟