

خوبترین پدیده‌های

رویکردی وجودی - گشتالتی

فهرست مطالب

۷.....	سپاس‌گزاری.....
۹.....	پیشگفتار.....
۱۳.....	فصل اول: مقدمه: خود و دیگری.....
۲۸.....	فصل دوم: همتافتی و پدیدارشنودگی.....
۶۲.....	فصل سوم: رابطه و بازخورد.....
۹۴.....	فصل چهارم: آشوب، فرایند و ساختار.....
۱۲۵.....	فصل پنجم: انتخاب و اراده.....
۱۵۹.....	فصل ششم: مرگ و پایان‌ها.....
۱۷۸.....	پیوست: گشتالت‌درمانی و پیدایش.....
۱۹۰.....	پی‌گفتار.....
۱۹۳.....	منابع.....
۱۹۵.....	مشروح اصطلاحات تخصصی.....
۲۱۸.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۲۴.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۲۳۰.....	نام‌نما.....
۲۳۲.....	درباره نویسنده.....

مقدمه: خود و دیگری

در حال حاضر، «خویشتن» را نمی‌توان جدا از زمینه‌ی مربوط به آن درک کرد. درست همانطور که نمی‌توان روز را غیر از قیاس با شب فهمید. اگر روز و روشنایی ابدی بودند، نه تنها مفهوم «روز» را نداشتید، بلکه آگاهی از «روز» را نیز پیدا نمی‌کردید، زیرا چیزی برای آگاهی وجود نداشت و هیچ تفاوتی در کار نبود؛ بنابراین، «خویشتن» در تقابل با دیگران یافت می‌شود. یک مرز بین خود و دیگری وجود دارد و این مرز جوهر روان‌شناسی است. (پرلز، ۱۹۷۸)

اگر دیگری نباشد «منی» هم وجود ندارد. اگر منی در کار نباشد، «دیگری» هم برای ادراک وجود ندارد. (چوانگ تسو، ۱۹۷۴، ص. ۲۵)

من چه کسی هستم؟

بیش از ۲۰۰۰ سال است که مردم با سؤالاتی در رابطه با ماهیت وجودی‌مان درگیر شده‌اند. ماهیت خود، ذهن، یا آگاهی چیست؟ رابطه‌ی بین اینها و بدن چیست؟ آیا دو نوع مجزایی از چیزها وجود دارند «دوگانگی»^۱ یا جنبه‌هایی از یک چیز «کل‌گرایی»^۲؟ تفاوتی بین آدم‌ها و حیوانات وجود دارد؟ و آن چیست؟ زمانی که ما می‌میریم چه

-
1. Dualism
 2. Holism

اتفاقی می افتد - آیا شکلی از حیات ادامه می یابد که ما به وجودمان ادامه می دهیم، حتی پس از مرگ؟ آیا ما اراده آزاد داریم؟ و اگر داریم، چگونه این امر در یک جهان قانونی و همسو با اصول علمی پدیدار می شود؟

به طور ویژه، افرادی که با «روان و خود» کار می کنند - روان درمانگران، روان شناسان، روانکاوان و مشاوران مکاتب مختلف - چه به طور آشکار یا ضمنی، با حس خاصی از نوع «خود» سروکار دارند. آیا این خویشتنی است که خود را به خودشکوفایی^۱ یا خودتنظیمی^۲ می رساند و نیاز به تطبیق یا رابطه دارد؛ یا خویشتنی که از نظر رفتاری به محرکها پاسخ می دهد؛ یا حتی خویشتنی که از نظر روان پویایی، برآمده از رویارویی بین تمایل و تابو است؟ آیا خود از دل درمانی متشکل از بستر جسمانی، رابطه‌ای، اجتماعی، یا خلاقیت مراجع یا غیر از اینها کشف می شود؟

این کتاب درک ویژه‌ای از خویشتن، به طور فلسفی و از طریق شواهد پژوهشی و مضامین آن برای روان‌درمانی دنبال می کند. در هر مرحله، ابتدا نظریه‌ای را که به کار می برم شرح داده و سپس مفاهیم بالینی نظریه و به دنبال آن پیوندهایی که با دورنمای فلسفی ذاتی آن در نظریه مشخص می شود را بررسی می کنم و سرانجام به مثال‌های موردی گسترده‌تری می پردازم. در ابتدا یک شرح مختصر از رویکردی که اتخاذ می کنم ارائه خواهم داد، و سپس با صرف مقداری زمان، آن را در یک بحث مختصر با حالتی از مناظره مطرح خواهم کرد. امیدوارم با انجام این کار بتوانم رویکرد خود را در زمینه‌ای که بسیاری از نظریه‌ها با ظاهری متفاوت اما مشابه یکدیگر وجود دارند، روشن کنم.

خویشتن پدیدار شونده

دو نوع از کلمات وجود دارند. برخی مانند «صندلی» و «رایانه» چیزهایی را توصیف می کنند. می توانید به آنها اشاره کنید، آنها را لمس کنید، ببینید، و استفاده کنید. البته، اشاره کردن، لمس کردن، دیدن و استفاده کردن، همگی برآمده از روابط هستند و بدون

1. Self-Actualize
2. Self-Regulates

این روابط نمی‌توانیم هیچ درکی از این چیزها داشته باشیم. اما هرکسی که فاقد اختلال حسی است، می‌تواند یک رایانه را ببیند، لمس کند و ...

نوع دیگر از کلمات، کلمات مقایسه‌ای هستند. «بزرگ» و «کوچک» مثال‌هایی از این کلمات‌اند. هیچ معنایی جز در رابطه با قطب مخالفشان ندارند. در قیاس با یک مورچه، بزرگ و در مقایسه با یک کوه، کوچک‌ام. اگر به شما بگویم «من بزرگ‌ام»، قبل از موافقت یا مخالفت با من ابتدا باید بدانید که نسبت به چیزی خودم را مقایسه کردم. نظریهٔ خویشتن پدیدارشنونده یا رابطه‌ای مورد حمایت من، بیان می‌دارد که «خود» از نوع دوم از کلمات است و در مقایسه با «دیگری» شکل می‌گیرد. بدون دیگری خودی هم در کار نخواهد بود، و برعکس. وقتی از خود صحبت می‌کنیم همیشه این قیاس است که به آن اشاره داریم؛ بنابراین خود یک «چیز» یا یک امر خاص نیست، بلکه نوعی پدیدارشنودگی در یک وضعیت معین است.

این رویکرد نسبت به خودبودگی^۱، هستهٔ اصلی نظریهٔ گشتالت درمانی بود، همانطور که برای اولین بار در اوایل دههٔ ۱۹۵۰ توسط «فردریش (فريتز)، لوره (لورا) پرلز و پل گودمن» به تفصیل شرح داده شد. فريتز پرلز بعدها در روزهای «پیشوایی‌اش»^۲ در کالیفرنیا از محوریت این نظریه دور شد، اما این نظریهٔ اصلی است که در حال حاضر توسط فلاسفهٔ ذهن و پژوهشگران در عصب‌روان‌شناسی^۳ و حوزهٔ رشدی کودک، و همچنین روان‌درمانگران بسیاری از مکاتب مختلف (اغلب بدون ذکر منبع) مورد توجه قرار گرفته است. این روشی برای اندیشیدنی کاملاً متفاوت از این است که ما به‌طورکلی خود را به‌صورت «جوهر» خویشتن تلقی می‌کنیم؛ و پرسش‌های متفاوتی را مطرح می‌کند؛ بنابراین به‌عنوان نمایی از یک خویشتن ذاتی و بنیادی سؤال این است: «چگونه خود، از طریق تعامل با یک درمانگر، تغییر می‌کند؟» برای آنهایی که خویشتن را به شکل رابطه‌ای می‌بینند، پاسخ بدیهی است (خود همیشه در رابطه با دیگری تغییر می‌کند)، و سؤال جایگزین این است: «چگونه می‌توانیم حس خودی

1. Selfhood

2. Guru

3. Neuropsychology

مستمر و پیوسته را داشته باشیم؟»

در این کتاب، این دیدگاه را در نظر خواهیم گرفت که خویشتن‌مستمر تا حدی یک توهم و سازه است و در واقع باید در مقابل همه امکانات مختلفی که جهان به ما عرضه می‌کند، بدون تغییر باقی بمانیم. این کار را به دو دلیل انجام می‌دهیم. اول از همه، پیوستگی و استمرار، اجازه برقراری ارتباط عمیق‌تر را می‌دهد: دوستی، روابط عاشقانه با همسر و خانواده‌ها. دوم اینکه متعادل‌کنندگی، قابل پیش‌بینی بودن، اضطراب‌آوری کمتری دارد و ما با کنشی کلیشه‌ای و اجتناب از برخی تماس‌های عمیق، از اضطراب وجودی^۱ جلوگیری می‌کنیم. این ماهیت دوگانه خویشتن‌مستمر و پیوسته، در یک زمینه، عمیق‌تر شدن ارتباط و در زمینه دیگر اجتناب از تماس، جایگاه مهمی در درک من از روان‌درمانی دارد.

دیدگاه من این است که مردم در غرب از طریق میراث فرهنگی ما مستعد تماشای خویشتن به شکل «جوهر» هستند، اگرچه فیلسوفان و پژوهشگرانی در غرب وجود دارند که به پارادایم دیگری اشاره می‌کنند؛ بنابراین وظیفه بعدی من ارائه‌نمایی کلی از این زمینه در اندیشیدن درباره خودبودگی است.

غرب

در فرهنگ غربی، تمایل داریم که فرزندان افلاطون باشیم (۴۲۷ تا ۳۴۷ قبل از میلاد). از نظر افلاطون، خویشتن نمونه‌ای از مُثُل^۲ است، جوهری کامل که جهانی که از طریق آن می‌بینیم صرفاً تصویری ناقص است؛ بنابراین خویشتن، جوهر تمام‌عیار، فناپذیر و حقیقی فردی است که خود را در دنیای ناکامل حاضر می‌کند و به جوهر پاک در مرگ

1. Existential Anxiety

2. Forms *

این کتاب به علت تخصصی و میان‌رشته‌ای بودن، از اصطلاحات متعددی در حوزه‌های فلسفه، روانشناسی، فیزیک و ریاضات بهره برده است. از همین رو بخشی در انتهای کتاب به‌عنوان "مشروح اصطلاحات تخصصی به کوشش ویراستار" تهیه شده است تا واژگانی که در جلوی آنها ستاره (*) ثبت شده است را بتوانید از این بخش جستجو کرده تا از این طریق به درک شما از کتاب و مفاهیم مطرح شده، کمک کند.

بازمی‌گردد. این دیدگاه بخشی از مذهب مسیحیت به شمار می‌رود، مسلماً به علت نفوذ اندیشه یونانی بر پولس مقدس (مبشر مسیحیت) با در نظر گرفتن اینکه اصالت مسیحیت ارتدکسی این بود که فرد مؤمن به جای اینکه یک شخص «روحانی» در بهشت باشد، در ظهور ثانویه مسیح به طور فیزیکی احیا خواهد شد. در هر صورت، این مسیحیت افلاطونی، دیدگاهی فرهنگی به فرد را با وجود زیست در جسمی که منشأ گناه و نقص است، به صورت یک روح جاویدان و کامل تقویت می‌کند.

نظریه دوگانگی ذهن/جسم که توسط دکارت (۱۶۵۰-۱۵۹۶) مطرح شد، چرخشی نسبتاً متفاوت بود که ذهن و جسم را در قالب دو «چیز»^۱ متفاوت می‌دید. برای او جسم نسخه‌ای از جوهر و روح نبود، بلکه چیز دیگری بود. درحالی‌که اندیشه او «شکاف»^۲ نهایی بین ذهن و جسم را به وجود آورده بود (دست‌کم، انعکاس^۳ ناقص، نوعی رابطه است) او پاسخ این سؤال را اساساً باز گذاشت که چگونه جسم و ذهن می‌توانند یکدیگر را تحت تأثیر قرار دهند. این موضوع به شکل سؤالی ناراحت‌کننده برای کسانی که دیدگاه دوگانه‌انگاری آدمی را حفظ کرده‌اند، همچنان ادامه دارد.

جنبه مهم دیگر اندیشه دکارت که به خوبی شناخته شده است چیزی نیست جز: «من می‌اندیشم، پس هستم». دکارت می‌گوید هر چه بیشتر به وجود خود شک کنم، بیشتر وجود خود را به جای کسی که شک دارد تأیید می‌کنم. این موضوع از دو جهت، استدلال مهمی برای این کتاب است. اول از همه، یک روش جالب مغالطه‌آمیز است. بخش اول «من می‌اندیشم» شامل یک «من» است که می‌اندیشید، نه اینکه بگویید «اندیشیدنی در جریان است»؛ بنابراین نتیجه وجود «من» توضیح بی‌مورد و مکررگویی است. در اندیشه و زبان غربی، هر فعل دارای یک فاعل است، پس ذهنیت ما مانع از دیدن مغالطه می‌شود. در اندیشه و زبان شرقی، انجام دادن لزوماً به یک «عامل»^۴ نیاز ندارد، بنابراین مغالطه بسیار بیشتر به چشم می‌آید. دکارت به ما می‌آموزد که چگونه

1. Thing

در متن، به واژه تخصصی نیز اشاره شده است: Res

2. Break

3. Mirroring

4. Doer

می‌توانیم توسط فرهنگ و زبان در تفکر چیزی که واضح است، ولی در حقیقت این‌طور نیست، به راحتی به دام بیفتیم. ثانیاً، می‌توان این بحث را با نگاهی پدیدارشناختی نجات داد، دیدگاهی که به وسیله هوسرل به یک شکل و توسط من به شکل دیگری استفاده می‌شود.

شرق

در بسیاری از اندیشه‌های شرقی، فعل در آغاز می‌آید و خود از دل آن می‌روید؛ بنابراین وقتی یک راهب از جوشو (۷۷۸-۸۹۸) استاد بزرگ ذن، پرسید: «خویشتن من چیست؟»، جوشو پاسخ داد: «آیا کار صبحگاهی خود را تمام کرده‌اید؟»، راهب گفت آری، جوشو گفت: «پس ظرف خود را بشوید». در بی‌درنگی فعالیت است که خویشتن برمی‌خیزد، نه در تفکر درباره فعالیت. روش مراقبه در ذن بودیسم مشمول نشستن (و یا پیاده‌روی) و اجازه ندادن به افکار برای ماندگاری در ذهن است. با این حال استادان ذن ریزای بر این نکته تأکید دارند که این خالی کردن ذهن هدف مراقبه نیست و استاد ذن با سویی این هدف را «حفره عمیق شبه رهایی»^۱ نامید و به شنوندگان خود دستور داد در آن مرحله تلاش مضاعف کنند. چون به محض رسیدن به اولین سطح از روشنگری، غرور دستیابی وجود خواهد داشت و نه صرفاً فعل به دست آوردن. توجه کنید که این مثال دیگری از همان مسئله منطقی‌ای است که دکارت وارد آن شد! این همان من یا خویشتنی است که به صورت کننده کار و عامل اصلی در ابتدا می‌آید. بعداً خواهیم دید که هوسرل دقیقاً همین نکته را بیان کرده است

1. Deep Pit Of Pseudo-Emancipation

کسانی که به این مرحله می‌رسند، با این باور که دیگر مشکلی در [مطالعه و تمرین] بودیسم ندارند، به دلیل فقدان خرد، متکبرانانه رفتار می‌کنند. مشتاقانه درگیر بحث‌های مذهبی می‌شوند، از اینکه مخالفان خود را به گوشه بکشند، لذت می‌برند، اما زمانی که خود در گوشه‌ای گیر می‌کنند، عصبانی می‌شوند. همیشه ناراضی به نظر می‌رسند در حالی که دیگر به قانون علیت اعتقادی ندارند. به جوک گفتن با صدای بلند و چرتوپرت می‌پردازد. عمداً به مزاحمت و تمسخر کسانی که درس می‌خوانند و جدی تلاش می‌کنند، پرداخته و آنها را کلوخ‌هایی می‌نامد که عملشان ذن نیست! [ویراستار]

و در واقع همان روش راهبان رینزای را پیشنهاد می‌کند. تأکید شرقی‌ها بر عاملیت به‌عنوان پیوندهای اولیه و اصلی به‌خوبی به موضوع بعدی‌مان، یعنی آگزیستانسیالیسم پیوند می‌خورد که بخش قابل توجهی از اندیشهٔ این کتاب خواهد بود.

آگزیستانسیالیسم (وجودگرایی)

این مکتب فلسفی به شکل واکنشی به ایدهٔ افلاطونی تقدم «جوهر» یا همان ماهیت به وجود آمد. برای وجودگرایان و همچنین برای ذن بودایی، وجود و مشارکت مسئولانه در جهان از اهمیت مرکزی برخوردار است. اما این موضوع پیامدهای عمیقی دارد، چرا که «شبکهٔ ایمنی»^۱ را از بین می‌برد که در آن می‌توانیم مطمئن باشیم که «ماهیتاً»^۲ چه کسی هستیم. در عوض، ما خودمان هستیم که مشارکت می‌کنیم، درگیر می‌شویم و انتخاب می‌کنیم بدون هیچ تضمینی دربارهٔ آنچه درست است، یا آنچه در آینده رخ خواهد داد. جای تعجب نیست که برای بیشتر وجودگرایان، اضطراب بخش ذاتی‌ای از بودن در دنیا است. هر عمل ارادی، تحقق‌بخشیدن خویشتن و عمل انفصال^۳ (که سارتر آن را «نفی»^۴ نامید) از بقیهٔ جهان است که به شیوه‌ای پاسخ می‌دهد که ما هرگز نمی‌توانیم به طور کامل پیش‌بینی کنیم. توجه به این امر مهم است که متفکران وجودگرایی نمی‌گویند که اساساً از بقیهٔ جهان جدا هستیم. به طرز متضادی، اگر ذاتاً خودمان باشیم، عمل انتخاب یک گام کمتر رادیکالی خواهد بود و مشکل می‌شود که توضیح دهیم چگونه می‌توانیم خلاقانه در جهان و با جهان درگیر شده و مشارکت کنیم. از نظر وجودی، خود بودن یک عمل جدایی به‌منظور برقراری ارتباط است: سارتر این عمل را نفی می‌نامد، و بوبر آن را «جدایی اولیه یا urdistanz» در نظر می‌گیرد.

با این حال، برای وجودگرایانی نظیر کیرکگور و سارتر، می‌توانیم به گونه‌ای رفتار

1. Safety Net

2. Essentially

3. Separation یا جداسازی

4. Negation

کنیم که انگار این ما نیستیم که واقعاً تصمیم می‌گیریم، و همچنین از طریق همراه شدن با جمع به طوری که انگار انتخاب دیگری نداریم، از اضطراب اجتناب کنیم. سارتر آن را «ایمان بد»^۱ نامید و حقیقتاً متوجه شد که این انکار مسئولیت منجر به اشغال زادگاهش [فرانسه] توسط نازی‌ها، حبس او و بعدها عضویت او در جبهه مقاومت می‌شود. تکرار می‌کنم، این چشم‌انداز وجودی بخش مهمی از رویکرد این کتاب خواهد بود.

پدیدارشناسی

درک اینکه تجربه ما از جهان هرگز به همان‌گونه که جهان واقعاً وجود دارد نیست، نقطه شروع پدیدارشناسی است. با این حال، می‌توانیم بهتر از اینها در فهم جهان عمل کنیم. می‌توانیم با توجه کردن به شیوه‌یمان در پالایش ذهنی اطلاعات دریافتی از محیط و «پرانتز گرفتن»^۲ تعصبات خود، درک واضح‌تری از جهان و ماهیت آن به دست آوریم. مایلم مفهوم پرانتز گرفتن یا اپوخه^۳ را بیشتر بررسی کنم، چرا که آن‌طور که باید شناخته نشده است. اول از همه، این بدان معنا نیست که خودمان را نادیده بگیریم، بلکه دلالت بر این دارد که باید خودمان و جلوه تجربیات عادت‌مندانه خود را بشناسیم. این بدان معنا نیست که می‌توانیم یک دیدگاه «عینی» از جهان دریافت کنیم، بلکه می‌توانیم به توصیفی نزدیک‌تر شویم که ارتباط وسیع‌تری نسبت به خودمان داشته باشد. «قیاس نسبی بین امور»^۴ (وجود شباهت‌های کلی بین دو چیز که در اصل با هم متفاوت‌اند) در اینجا می‌تواند روش ساختن عدسی‌های نوری باشد. هرگونه ناصافی در سایش عدسی (که البته مقدار کمی باید وجود داشته باشد) منجر به اعوجاج تصویر می‌شود. تا همین اواخر، دانشمندانی که عدسی‌های بسیار دقیقی می‌خواستند، به تجهیزاتی نیاز داشتند که شیشه را با دقت زیاد بسابند. با این حال، روش دیگری نیز وجود دارد. اعوجاج هر

-
1. Bad Faith *
 2. Bracketing
 3. Époque *
 4. Analogy

قیاس: تطابق یا شباهت نسبی بین امور (ترجمه دکتر علی‌اکبر سیف)