

معنا روی سندلی درمان

جستوجوی معنا در درمان وجودی

تألیف

ارنستو اسپینلی
جیانفرانکو بوفاردی

ویراستار
پائولا پامپونی

ترجمه
دکتر سعید طباطبایی برزکی



فهرست

۷.....	قدردانی.....
۹.....	پیشگفتار ویراستار.....
۱۱.....	مقدمه.....
۱۵.....	گفت‌وگوی ۱.....
۲۱.....	گفت‌وگوی ۲.....
۳۳.....	گفت‌وگوی ۳.....
۴۷.....	گفت‌وگوی ۴.....
۵۷.....	گفت‌وگوی ۵.....
۶۶.....	گفت‌وگوی ۶.....
۷۶.....	گفت‌وگوی ۷.....
۸۵.....	گفت‌وگوی ۸.....
۹۶.....	گفت‌وگوی ۹.....
۱۰۹.....	گفت‌وگوی ۱۰.....
۱۲۲.....	مشاهداتی از اتاق درمان ویراستار.....
۱۳۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۴۱.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

مقدمه

این کتاب مجموعه‌ای از ایمیل‌ها است، مکاتباتی بین جیانفرانکو و ارنستو که هر یک بحث می‌کنند و سؤالات، تردیدها و نظراتی در مورد برخی از موضوعات اساسی درمان و مکتب فکری وجودی مطرح می‌کنند. آنها طی ده فصل این موضوعات را گسترش می‌دهند و به مهم‌ترین و اصلی‌ترین اصولی می‌پردازند که باعث شده تا درمان وجودی از دیگر اشکال درمان به شکل بسیار جالب و مجذوب‌کننده‌ای متمایز شود.

این گفت‌وگوها برای خواننده‌ای در نظر گرفته شده است که از قبل با مبنای فلسفی تفکر وجودی آشنا باشد، اما می‌تواند نقطه شروعی باشد برای آنهایی که به فکر آموزش یا مطالعاتی در آینده در زمینه روان‌درمانی هستند. کنجکاوی و پرسشگری عناصر اساسی یادگیری هستند و ما امیدواریم که مکالماتی که در ادامه می‌آید آغازگر پرسشگری بیشتر و گفت‌وگوهای بیشتر به هر شکلی باشد. آرزوی ما این است که آنها مشوق خواندن بوده و درک را توسعه ببخشند و بدین ترتیب موجب فرایند خلاقانه‌ای در ذهن خواننده گردند.

در پایان ده گفت‌وگو، ویراستار تلاش می‌کند تا بررسی و توصیف کند که چگونه اصول مفهومی درمان وجودی در عمل در اتاق درمان جای می‌گیرند.

عنوان و موضوع این نوشته‌ها به اصل بنیادینی می‌پردازد که به ما اطلاعاتی از درمان وجودی می‌دهد: جست‌وجوی معنا. جیانفرانکو و ارنستو در تبادل پرسش‌ها، مشاهدات و ایده‌ها، تجارب خودشان را در مقام درمانگران وجودی به سبک بی‌نظیر خودشان توصیف می‌کنند.

بودن - در - این - جهان^۱ و رابطه‌مندی^۲ با دیگران معنای جدید و همواره متغیری را خلق می‌کند. بنابراین آنها می‌پرسند آیا فقط یک معنا در زندگی وجود دارد یا معنای مختلف که از لحظات و تجارب مختلف نشئت می‌گیرند؟ آیا این احتمال هم هست که اصلاً معنایی وجود نداشته باشد؟ حفظ توازن بین دو قطبی معنا/ بی‌معنایی کشمکش

1. Being-in-the-world
2. relatedness

مستمر است و این توازن به ندرت به دست می‌آید اگر نگوئیم اصلاً به دست نمی‌آید. همان‌طور که این مکالمه گسترش می‌یابد با جنبه‌های بسیار مهمی از سبکی که درمان وجودی را تعریف می‌کند مواجه می‌شویم. تلاش چندانی در جهت جست‌وجو و یافتن معنا نیست بلکه بیشتر این است که چگونه این جست‌وجو انجام می‌شود. اینکه درمانگر وجودی در کنار مراجع می‌ماند بخش فعلی از این گفت‌وگو و روایت^۱ است و در نتیجه آن، وی می‌تواند فضای مواجهه‌شان را تنفس کند، بر اساس آن حس ارتباط داشتن‌شان را ایجاد کند و صورانه حرکت و تحول مراجع یا آرامش و صمیمیت را همان‌طور که ممکن است باشد، دنبال نماید. تنفس فضا این‌گونه است که احتمالاً درمان وجودی را به مثابه درمانی متفاوت از سایر درمان‌ها معرفی می‌کند.

جیانفرانکو روانپزشک است و دارای پیشینه علمی است که خاطر نشان می‌کند ما در یک جهان مشتاق برای پژوهش علمی بیشتر، در تلاش برای درک علت و معلول و به دست آوردن کنترل کیفیت زندگی‌های مان، زندگی می‌کنیم. به نظر می‌رسد ما همه نیاز به الگوهای علمی و منطق‌های خشک‌شان داریم. به نظر می‌رسد قطعیت علمی، کنترل و ایمنی را ارائه می‌دهد.

به نظر ارنستو درمان وجودی کوششی علمی نیست و بیش از آنکه نوعی درمان باشد تمرینی فلسفی محسوب می‌شود. در این چشم‌انداز آنچه طنین‌انداز می‌شود سؤال «من چه می‌دانم»، و پاسخ آن، «من نمی‌دانم» است. واژه درمان^۲ یعنی ماندن در کنار دیگری. علاج نیست بلکه توجه و مراقبت است.

درمان وجودی در واقع با سایر درمان‌ها متفاوت است و این تفاوت در این واقعیت ریشه دارد که بیشتر از نوعی سبک درمانی است و یک جنبش، موضع، الگو و نگرش است.

موضوعات مهمی مثل مرگ، فضا و زمان و حس ارتباط داشتن در این گفت‌وگوها به شکلی عمیق و مهیج مورد بحث قرار می‌گیرد.

درک خودم از معنا‌نگامی که این گفت‌وگوها را خواندم و پیشنهادهایی دادم با این تشخیص همراه شد که درمان وجودی لفظ درمان را به توجه و مراقبت تعبیر

1. narrative
2. therapia

می‌کند برخلاف معنای دیگری که به آن نسبت داده می‌شود که همان علاج است. از سوی دیگر توجه و مراقبت هم خود شکلی از علاج است.

درمان وجودی با دیگر انواع درمان تفاوت دارد، زیرا مورد تأیید الگوی پزشکی نیست و هدف آن رسیدگی به دیگری، ایستادن کنار او و بودن با او است، همان‌طور که دیگری هست، نه آن‌طور که باید باشد. این امر مبتنی بر پذیرش، تمایل و آرامش است. درمان وجودی روی مراجعان همان‌طور که هستند سرمایه‌گذاری می‌کند به جای اینکه آنها را به سوی راه‌های بهتر بودن حرکت دهد یا این راه‌ها را پیشنهاد دهد.

با مشاهده تحول این گفت‌وگوها به نوعی آشکار می‌شود که هم ارنستو و جیانفرانکو و هم من در مقام مشاهده‌گر، همگی درگیر جست‌وجوی معنا برای حرفه و زندگی‌هایمان به طور کلی هستیم.

در حالی که جیانفرانکو یک ذهن کنکاش‌گر علمی دارد به نظر می‌رسد ارنستو از یک موضع «من نمی‌دانم» برای پاسخ‌دادن استفاده می‌کند، اگرچه همه می‌دانیم که او خیلی زیاد می‌داند. دانش او نتیجه مشاهده، تحلیل و پرسشگری مدام در مورد ماهیت انسان در جهان است.

به نظر می‌رسد پرسشگری جیانفرانکو از زندگی در تنوع رنگارنگ آن، کاملاً حاوی این مفهوم باشد که درمانگر باید به اندازه کافی ساده و ابتدایی باشد تا خودش را از بند دانش آکادمیک از پیش تعیین‌شده خلاص کند و به جهان به شیوه‌ای کودکانه نگاه کند. این سبک درمان وجودی است، کنجکاو بودن، مشاهده و توصیف و به قدر کافی تاب‌آور^۱ بودن تا هر قدر که نیاز است همراه با مراجع در آن فضا باقی بمانیم. حرکت در روش درست در زمان درست رخ خواهد داد و این دقیقاً چیزی است که هر دو نویسنده ما در صفحاتی که در ادامه می‌آید انجام می‌دهند، هنگامی که آنها به سوی درک جدید، پرسش‌های جدید و شگفت‌زدگی جدید حرکت می‌کنند.

برای من این جادوی درمان وجودی است. این اقدامی خلاقانه از حس ارتباط داشتن است، انگار با حیرت دستان یکدیگر را مانند کودکانی که در حال کشف جهان هستند، گرفته‌اند. ارنستو و جیانفرانکو مانند دو هنرمند در کار، از نو از طریق هنر مواجهه‌شان خلق می‌کنند و خلق می‌شوند.

و در مورد من چه؟ من با تلاش برای نوشتن این مقدمه به نوعی تحول سال‌های

آموزشم را مرور دوباره‌ای کرده‌ام. با تصدیق کیفیت عقلانی این گفت‌وگو، مفاهیم، ارجاع نویسندگان، نقل قول‌ها شروع کردم همانند آنچه طی سال‌های تحصیل کارشناسی ارشدم انجام دادم. سپس شروع کردم به یافتن معانی این محتواها، ایده‌ها، راهی که اینها ابراز می‌شوند درست همانند آنچه طی دیپلم پیشرفته‌ام در درمان وجودی انجام دادم. در نهایت با استفاده از تجربه‌ی ایجاد شده از کارم، تشخیص دادم که آنچه واقعاً برای پیشرفت نیاز داشتم عبارت بود از نفس کشیدن هوای این نمایشنامه و بخشی از آن شدن با سادگی، کنجکاوی و شیفتگی^۱.

من اکنون تشخیص می‌دهم که این گفت‌وگوها شبیه مجموعه‌ای از جلسات روی کاغذ هستند. آنها اساس درمان وجودی و حرکت مستمر آن را به سوی دانستن بیشتر، درک بیشتر و زیستن بیشتر بیان می‌کنند. من با به اشتراک گذاشتن این فضا و ملحق شدن به این پروژه، انگیزه و الهام گرفته‌ام. برای شما خوانندگان آرزو می‌کنم که همین تجربه‌ی هیجان‌انگیز را در مسیر و سبک منحصر به فرد خودتان داشته باشید.

پائولا پامپونی

گفت‌وگویی ۱

جیانفرانکو بوفاردی

ارنستوی عزیز

یکی از موضوعات اصلی که در اندیشه وجودی مورد توجه قرار گرفته و عنصری که در اصل عملیاتی درمان وجودی ساختار یافته است، معنای وجودی و جست‌وجوی مدام فرد برای آن است.

ویکتور امیل فرانکل در فقدان معنا، گسستگی وجودی^۱ را شناسایی می‌کند که می‌تواند منجر به بیماری روان‌پزشکی شود اما واقعاً منظور از «معنای زندگی» چیست؟ آیا ما داریم به معنایی مطلق اشاره می‌کنیم یا تمام معناهای مختلفی که می‌تواند زندگی ما را پر کند؟

فکر می‌کنم شاید لازم باشد اصطلاح معنا را ساختارشکنی کنیم. من چند مثال فقط برای شفاف‌شدن فرضیه‌ام ذکر خواهم کرد.

فردریش نیچه می‌پرسد: معنای زندگی چیست؟ (۱) معنا وجود ندارد؛ زندگی که در دگردیسی هراکلیتی^۲ خود ناشناخته است، خودش معنای خودش است. آیا این همان معنایی است که فرانکل مطرح می‌کند؟

تو در کتابت با عنوان *کاربست درمان وجودی*، مطرح می‌کنی که ارتباط معنا/بی‌معنایی یکی از اصول اساسی درمان وجودی است اما همچنین بیان می‌کنی که حتی اگر وجود ما همواره معنا محور باشد، با این حال در سطحی پیش‌ذات‌باورانه^۳ معنایی وجود ندارد. (۲) حتی در این مورد، آیا تو به معنایی مطلق اشاره می‌کنی یا به تمام معنایی ممکن که فرد ممکن است در زندگی‌اش به چنگ آورد؟

1. Existential rupture
2. heraclitean metamorphism
3. preessentialist

الیاس کانتی می‌گوید: «بسیار مهم است آنچه فرد حتی در آخرین لحظات زندگی‌اش مطرح می‌کند. این اوج بی‌عدالتی مرگ را برجسته می‌سازد». (۳) در این صورت آن معنا، آن پروژه، کاملاً تصادفی و شخصی است، هیچ چیزی مطلق نیست. آیا این با چیزی که نیچه ادعا می‌کند متفاوت است؟

در تعریف درمان وجودی که ما همگی فرمول‌بندی کردیم و سپس توسط استفن دایاموند ساخته و پرداخته شد می‌خوانیم: «درمان وجودی تشخیص می‌دهد [...] چگونه پروژه‌های آینده ما بر شیوه‌ای که ما گذشته را ادراک و فهم می‌کنیم، تأثیر می‌گذارد درست همان‌طور که میل یا حتی ضرورت یافتن معنا و کنار آمدن با گذشته، در اکنون، می‌تواند اکنون و آینده را متحول کند. (۴) یافتن معنا در زندگی‌مان در لحظه کنونی هم در آینده و یادآوری رویدادهای گذشته، به نظر می‌رسد برای من به پیام مفهومی کانتی نزدیک‌تر است تا آنچه نیچه می‌گوید. آیا این فرد است که معنا را در وجودش قرار می‌نهد؟

تو چطور مفهوم معنا را در درمان وجودی تعریف می‌کنی؟ آیا صرفاً یک مفهوم منفرد برای بیان چیزی که برای مثال منظور فرانکل با استفاده از اصطلاح معنا بود، کفایت می‌کند یا ما نیاز داریم کلمات و یا مفاهیم مختلفی را به کار ببریم تا به اهمیت متفاوتی که این کلمه مبهم در خود پنهان دارد، دست یابیم؟ آیا مطلق است یا متغیر، مرتبط با/ینجا و اکنون خاص است؟

ارنستو اسپینلی

جیانفرانکووی عزیز

تو از من سؤالات بی‌نهایت سختی می‌پرسی که تردید دارم بتوانم پاسخ کافی و مناسبی به آنها بدهم.

اجازه بده جان کلام پاسخی را که سعی دارم بیان کنم برایت بگویم: برای من والاترین کمکی که درمان وجودی کرده است این است که همه اظهارات، فرضیه‌ها و مفروضاتش به جای «نقطه» با «علامت سؤال» پایان می‌یابد.

من تلاش خواهم کرد آن را با توجه به مبحث معنا یا آنچه برای من درست‌تر به

نظر می‌رسد یعنی مبحث معنا/ بی‌معنایی، توسعه دهم.

مقاله‌ای به تازگی در مجله *Existential Analysis* به قلم هیو هترینگتون مرا یاد موتنی انداخت و مدال او که روی آن حک شده بود من چه می‌دانم؟ (۵) این سؤال برای من حداقل به شکل زیبا و موجزی دربرگیرنده تنگنای معنا/بی‌معنایی است.

بنا به درک من، پدیدارشناسی وجودی بحث می‌کند که انسان‌ها موجوداتی «معناساز»^۱ هستند به این دلیل که جهان را از طریق فرایند انسانی ساختن معنای «چیزها» یا رویدادهایی که بر تجربه ما اثر می‌گذارند و با چیزهایی که به طور اجتناب‌ناپذیری با ما در ارتباط هستند، تفسیر می‌کنیم. با این حال این «معناسازی» از طریق یک بافت بین ارتباطی^۲ بنیادین ظهور پیدا می‌کند یعنی اینکه موجود جدا مانده نیست بلکه موجودی-در-این-جهان است که معنا را ایجاد می‌کند. اگر ما این فرض ارتباطی را بپذیریم بنابراین آشکار می‌شود که نمی‌توان گفت هیچ‌کدام از معناهایی را که برداشت می‌کنیم نهایی و کامل هستند و نسبت به احتمالات بیشتر، بسته هستند زیرا برخی مؤلفه‌های آن «موجود-در-این-جهان» معرف متغیرهای تجربه‌ای خواهند بود که معنای در حال حاضر حفظ‌شده را به چالش می‌طلبند یا مجدداً شکل می‌دهند. در عوض تلاش‌های آمیخته به ارتباط ما در معناسازی در نهایت با بی‌معنایی به معنای دقیق کلمه مواجه می‌شوند که به طور دقیق همان باز بودن همیشگی نسبت به معنا است.

به نظر من یکی از برترین نقاط قوت پدیدارشناسی وجودی^۳ این است که از تحمیل کردن تقسیم بین معنا و بی‌معنا بودن اجتناب می‌کند. در عوض هر دو را درون بافتی از یک دو قطبی هم وجود^۴ و جدایی‌ناپذیر ملاحظه می‌کند که در آن هر یک از آنها از جایگاه و اهمیت برابری برخوردار هستند. گرایش انسان به جست‌وجوی معنا و نگهداری آنها زمانی که یافته شده‌اند، به واسطه توانایی ما برای پذیرفتن بی‌معنایی (یعنی معناهای هنوز تشخیص داده نشده که معنای در حال حاضر حفظ‌شده را متحول می‌سازد) معناهای مان، نامتوازن می‌شود. از طریق پرسشگری و به چالش طلبیدن معانی

1. preessentialist

2. inter-relational context

3. existential phenomenology

4. co-existent

موجود، احتمالات خلاقیت، کشف، بازیگوشی و تخیل ظهور می‌یابد. به طور همسان، با اجتناب از مواضع بی‌معنایی، معنای تثبیت‌شده خشک و راکد می‌شود و به حقیقت‌های غیر قابل انعطاف یا باورهای متعصبانه‌ای تبدیل می‌شوند که بنیادگرایی^۱ فرهنگی، سیاسی، دینی، جنسی و فکری را پرورش می‌دهند.

تنگناهای انسانی ما از تلاش‌های متنوع ما برای «نگه داشتن تنش» بین معنا و بی‌معنایی ظاهر می‌شوند. وضعیت آرمانی، توازن برابر است اما گمان می‌کنم که این امر محقق‌شدنی نیست یا اگر محقق شود خیلی مختصر حفظ می‌شود.

در عوض من مطرح می‌کنم که ما هر یک با توجه به موضع‌مان نسبت به معنا/بی‌معنا بودن با «درجاتی از عدم توازن» زندگی می‌کنیم که برای مثال همه ما در آن برخی معنایی به دست آمده را «سفت و محکم» می‌کنیم طوری که مؤلفه بی‌معنایی آنها شدیداً محدود می‌شود.

در مقام درمانگر ما مدام با اشخاصی مواجه می‌شویم که «عدم توازن‌های‌شان» به عنوان غیر قابل تحمل، تجربه می‌شود. اینها به عنوان تثبیت‌شدگی سفت و سخت در هر دو سر قطبیت بروز می‌یابند. بنابراین معنایی که باید خیلی سفت و سخت حفظ شوند که هیچ روزنه‌ای برای بی‌معنایی‌شان امکان‌پذیر نیست می‌توانند به عنوان منفی، تضعیف‌کننده و مخرب تجربه شوند. به همین ترتیب تجارب طولانی‌مدت بی‌معنایی ممکن است ترسناک و عمیقاً گیج‌کننده باشند تا جایی که تجارب ما به نوعی برچسب کدگذاری روان‌پزشکی ظاهراً معنادار (اما در اصل بی‌معنا) می‌خورند [متأسفم، من نتوانستم مقاومت کنم!]

با وجود این، همچنین باید تشخیص داد که این حدود افراطی از معنای سفت و سخت یا بی‌معنایی طاقت‌فرسا می‌تواند تجارب «مثبت» مختلفی را برانگیزد. بنابراین تثبیت معنا همچنین می‌تواند به منزله رهایی‌بخش، متحول‌کننده و دقیقاً ارتقادهنده زندگی تجربه شود چرا که تمام تردیها و عدم قطعیت‌ها را حذف می‌کند و یک حس قدرتمند امنیت مهیا می‌کند. به همین ترتیب بی‌معنایی مفرط نیز ممکن است تلاش و تمنا از طریق مواد مستی‌آور یا تکنیک‌های طراحی‌شده برای «آزادسازی» تجربه باشد