

**درمان وجودی**  
**ویژگی‌های شاخص**

ره رو منزل عشقیم و ز سرحد عدم  
تا به اقلیم وجود این همه راه آمده ایم

## درمان وجودی

کتاب *درمان وجودی: ویژگی‌های شاخص معارفه‌ای بر چستی ویژگی‌های منحصر به فرد این شیوه است* که با محبوبیتی فزاینده روبه‌رو شده است. این کتاب که به قلم دو درمان‌گر وجودی چیره‌دست با تجربه‌ی عملی سالیان بسیار نگاشته شده مروری اجمالی در ابعاد مناسب و سهل‌آموز بر این رویکرد درمان روانشناختی ارائه می‌دهد. کتاب پیش رو، با پیروی از قالب ویژگی‌های متمایز، به توصیف ۱۵ ویژگی نظری و ۱۵ ترفند عملی از درمان وجودی پرداخته است.

*درمان وجودی* مرجع ارزشمندی برای روان‌درمان‌گران، روان‌شناسان بالینی، روان‌شناسان سلامت، مشاوران و روان‌پزشکان و به طور کلی برای همه‌ی افرادی است که علاقه دارند درباره‌ی رویکرد وجودی بیش‌تر بدانند.

*پروفسور امی ون دورزن* یکی از خبرگان درمان وجودی با آوازه‌ی جهانی است. او بیش از شانزده کتاب در این حوزه نوشته و مؤسس جامعه‌ی تحلیل وجودی و دانشکده‌ی جدید روان‌درمانی و مشاوره‌در آکادمی اگریستن‌شال<sup>۱</sup> می‌باشد.

*دکتر کلر آرنولد-بیکر* نیز یک درمان‌گر وجودی، روان‌شناس مشاور و متخصص پیرزایشی است. او هم‌چنین رهبر و سرپرست برنامه‌ی دوره‌ی دکترای مشاوره‌ی روان‌شناختی و روان‌پزشکی<sup>۲</sup> در دانشکده‌ی جدید روان‌درمانی و مشاوره<sup>۳</sup> است که یک برنامه‌ی مشترک با دانشگاه میدلسکس<sup>۴</sup> می‌باشد. دکتر آرنولد-بیکر در این دانشگاه نیز به تدریس و نظارت مشغول است. وی هم‌چنین به طور منظم به برگزاری کارگاه‌های «درآمدی بر درمان وجودی» می‌پردازد.

---

<sup>۱</sup>Emmy van Deurzen

<sup>۲</sup>The Society for Existential Analysis

<sup>۳</sup>the New School of Psychotherapy and Counselling (NSPC)

<sup>۴</sup>Existential Academy

<sup>۵</sup>Claire Arnold-Baker

<sup>۶</sup>DCPsych Programme

<sup>۷</sup>NSPC

<sup>۸</sup>Middlesex University

**درمان وجودی  
ویژگی‌های شاخص**

**امی ون دورزن  
و  
کلر آرنولد-بیکر**

ترجمه‌ی محمد حسینی و مصطفی قلاوند

با مقدمه‌ای از دکتر اسماعیل اسدپور  
(عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی تهران)

ما معماران بنای زندگی خویش هستیم.

کتاب حاضر فلسفه و شیوه‌ای برای زندگی و بهزیستی بشریت است؛ می‌توانم این اثر ارزش‌مند را -ملاقات با جان- نام‌گذاری کنم. جوهری وجودت را چنان برایت روشن می‌کند که گویی به قول یونگ، با «جان آدمی»<sup>۹</sup> گفت‌وگو می‌کند و روح او را صیقل داده و جلا می‌بخشد. با خواندن هر سطر و هر صفحه از کتاب حاضر گویی این همان «جان آدمی» است که با او به گفت‌وگو نشستیم و از مهم‌ترین دغدغه‌های وجودی خود و انسانیت (آزادی، مسئولیت‌پذیری، معنای زندگی، پوچی، مرگ، رنج، اصالت، تنهایی و...) برایش سخن می‌گویید.

در این اثر ارزنده و قابل تأمل، جوهری درمان وجودی را به صورت مؤثر، ارزشمند و مختصر فهم می‌کنید. در کنار بزرگان تأثیرگذار این درمان کارآمد می‌نشینید و در مورد مهم‌ترین دلواپسی‌ها و دغدغه‌های وجودی که مطرح می‌کنند، می‌اندیشید. فیلسوفان و بزرگان وجودگرایی هم‌چون سورن کیرکگور، فردریش نیچه، مارتین هایدگر، ژان-پل سارتر، ادموند هوسرل و... در این اثر به شما درباره مهم‌ترین دغدغه‌ها و دلواپسی‌های هستی انسان می‌گویند.

روان‌درمانی وجودی نگرشی است درباره‌ی رنج انسان‌ها و پرسش‌های عمیقی را درباره‌ی ماهیت انسان و تنهایی، بیگانگی، انزوا، سوگ، اضطراب، ناامیدی، معنا، عشق، تنهایی، خوشبختی، ناکامی و... مطرح می‌کند. روان‌درمانی وجودی با تعمق درباره‌ی این تجارب و دغدغه‌ها، نگرش‌هایی را نسبت به درمان مطرح کرده است که سبب می‌شود درمان‌گران برای کمک، در پی تحریف «هستی انسان» نباشند. فلسفه‌ی وجودگرا به طور عام بر درک هستی انسان، اصل بودن و به طور خاص بر نحوه‌ی زندگی و ادامه‌ی حیات بشر در دنیا متمرکز است. فیلسوفان وجودگرا افراد را ترغیب می‌کنند که با واقعیت هستی خود مواجه شده و این واقعیت را، خواه هر قدر تشویش برانگیز باشد، تجربه کنند.

درمان وجودی را می‌توان به بهترین وجه به صورت یک رویکرد فلسفی توصیف کرد که بر کاربست درمانی مشاور تأثیر می‌گذارد. اصل بنیادی رویکرد وجودی این است که انسان‌ها قربانی شرایط خود نیستند و می‌توانند آگاهانه زندگی خود را شکل دهند. درمان وجودی می‌خواهد درمان‌جویان را از زندگی خشک، انعطاف‌ناپذیر و روزمره‌ی تکراری آن‌ها بیرون بکشد و گرایش‌های محدود و بی‌اختیاری که جلوی آزادی آن‌ها را گرفته‌اند به چالش بطلبد و به آن‌ها جرأت انتخاب کردن مسیرهای تازه و معنی‌دار را بدهد. این درمان انسان‌ها را معماران بنای زندگی خویش در نظر می‌گیرد. درمان وجودی فرآیند جست‌وجو کردن و مکاشفه‌ی ارزشمندی و معنا در زندگی است. وجودگرایان افراد را به عنوان سازندگان معنا در نظر می‌گیرند و وظیفه‌ی اصلی درمان‌گر وجودی این است که درمان‌جویان را ترغیب کند تا گزینه‌ها و منابع خود را برای آفریدن وجود و هستی با معنی، بررسی کنند. از نگاه این‌جانب یافتن معنا در بودن و وجود خویشتن در نظام هستی، ارزشمندترین محصول و دستاورد افراد در پاسخ به گم‌گشتگی‌های دنیای امروزی به شمار می‌رود. هم‌چنین معتقدم که در نهایت، درمان وجودی زمینه‌ساز صلح با خویشتن، صلح با خلق، صلح با خلقت و صلح با خالق برای بشریت خواهد بود.

کتاب درمان وجودی (ویژگی‌های شاخص و سرآمد آن)، به بهترین و خلاقانه‌ترین وجه ممکن به قلم دو درمان‌گر وجودی نام آشنا به نام‌های پروفیسور امی ون دورزن و دکتر کلر آرنولد بیکر نوشته شده که در دنیا با محبوبیتی فزاینده و استقبال بی‌نظیری مواجه شده است. اثر حاضر، به توصیف ۱۵ شاخص و ویژگی منحصر به فرد نظری و ۱۵ ویژگی منحصر به فرد عملی از درمان وجودی پرداخته است. جای این اثر ارزش‌مند در میان کتابخانه‌های ایران بسیار خالی بود که با کوشش و

<sup>۹</sup> - جان، بخشی از روان است که ما را به ازلی و ابدی وصل می‌کند و احساس معنا و ارزش به زندگی‌مان می‌آورد.

پیگیری‌ها و ترجمه‌ی بسیار دلنشین و جذابِ وجود گرایانه‌ی آقایان محمد حسینی و مصطفی قلاوند به چاپ رسیده و در دسترس علاقمندان قرار گرفت.

اثر حاضر، مرجعی ارزشمند برای روان‌درمان‌گران، روان‌شناسان بالینی و مشاوران سلامت روانی و روان‌پزشکان و به طور کلی برای همه‌ی افرادی است که مایلند درباره‌ی رویکرد وجودی بیش‌تر بدانند و بیاندیشند.

دکتر اسماعیل اسدی‌پور

عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی

۱۳۹۸/۸/۲۳

این کتاب به نسل آینده تقدیم می‌گردد:

دیزی، اُتو، بن و ساشا

## فهرست مطالب

مقدمه‌ی نویسندگان.....\*\*

### بخش نخست - ویژگی‌های نظری

۱. رویکردی فلسفی به جای رویکرد روان‌شناختی به درمان.....\*\*
۲. فلسفه‌ی وجودگرا بینشی از چیستی انسان بودن ارائه می‌دهد.....\*\*
۳. ایجاد چشم‌اندازی گسترده‌تر درباره‌ی بودن در دنیا.....\*\*
۴. تشخیص این که ما چگونه با سایرین ارتباط برقرار می‌کنیم.....\*\*
۵. تأثیر زمان و زمان‌مندی بر هستی بشر.....\*\*
۶. قصدمندی (التفات) .....\*\*
۷. تمرکزی بر اختیار، انتخاب و مسئولیت‌پذیری.....\*\*
۸. مرگ، تشویش و اضطراب.....\*\*
۹. احساس گناه وجودی.....\*\*
۱۰. تناقض و تنش وجود داشتن .....\*\*
۱۱. مفهوم خود پویا.....\*\*
۱۲. اصالت و نااصالت.....\*\*
۱۳. یافتن مقصود و معنا.....\*\*
۱۴. ارزش‌ها و ارجمندی انسان.....\*\*
۱۵. زندگی نیک‌زیسته.....\*\*

### بخش دوم - ویژگی‌های عملی

۱۶. ایجاد نگرشی پدیدارشناسانه.....\*\*
۱۷. کیفیت روابط میان درمان‌گر و مراجع.....\*\*
۱۸. کاوش توصیفی.....\*\*
۱۹. صورت‌برداری و کسب آگاهی از محدودیت‌های زندگی.....\*\*
۲۰. درک نمای کلی‌تر.....\*\*
۲۱. حیات مادی در دنیا.....\*\*
۲۲. حیات اجتماعی در دنیا.....\*\*
۲۳. حیات شخصی در دنیا.....\*\*
۲۴. حیات معنوی در دنیا.....\*\*
۲۵. دنیای هیجانی مراجع.....\*\*
۲۶. بدن‌مندی.....\*\*
۲۷. بررسی تناقض‌های زندگی.....\*\*
۲۸. بازنگری ارزش‌ها و باورها.....\*\*



\*\*.....۲۹. معناسازی و یافتن مقصود.....

\*\*.....۳۰. یافتن اختیار.....

\*\*.....منابع.....

\*\*.....نمایه.....

\*\*.....واژه‌نامه.....

## مقدمه‌ی نویسندگان

در چند دهه‌ی گذشته در سرتاسر دنیا شاهد شکوفایی رویکرد وجودی به درمان بوده‌ایم. پیش‌تر، همواره این رویکرد حالتی مبهم و مرموز داشت و تا حدود یک قرن، سیر تحول و تکامل خود را در میان آثار متخصصان و روان‌شناسانی هم‌چون بینزوانگر، باس، فرانکل و می‌طی می‌کرد که نظریات فلسفی وجودی را بر پایه‌ی نگاهی شخصی بر روان‌شناسی اعمال می‌کردند. اما در دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰، مخصوصاً با کارهای اروین د. یالوم<sup>۱</sup> در ایالات متحده و امی ون دورزن در بریتانیا این نگاه تغییر کرد. در آن دوران، برنامه‌های آموزش درمان وجودی شروع به ظهور و قوت گرفتن کرده و سپس در سرتاسر دنیا ترویج یافتند. همین که در حال حاضر ۱۳۶ مؤسسه‌ی درمان وجودی (کوریا<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶) در نقاط مختلف دنیا وجود دارد خود گواهی بر گستره‌ی به‌درستی جهان‌شمول این رویکرد می‌باشد. وجه جذابیت رویکرد وجودی نه تنها در سراسر بودن آن است، بلکه این رویکرد بدون آن که برچسب‌های آسیب‌شناختی به افراد بزند مشکلات آن‌ها در زندگی را نشانه می‌رود. علاوه‌براین، به دلیل تمرکز بر چگونگی موجودیت ما در مقام بشر، باعث تعالی موضوعاتی چون فرهنگ، جامعه، سیاست و مذهب می‌شود.

اگرچه رویکرد وجودی تأثیری برابر و همتای روش‌های متداول‌تر نظیر درمان شناختی-رفتاری (CBT)<sup>۲</sup> بر بخش خدمات سلامت ندارد اما یکی از شیوه‌های درمانی برجسته در آموزش‌های مشاوران روان‌شناختی در بریتانیا را شکل داده که بخشی از جامعه‌ی روان‌شناسی بریتانیا (BPS)<sup>۳</sup> هستند. به تازگی پژوهشکده‌هایی نظیر کرس<sup>۴</sup> در دانشگاه روهامپتون<sup>۵</sup> و ارا<sup>۶</sup> در آکادمی اگزیتشنال<sup>۷</sup> تحقیقاتی انجام داده‌اند که اثربخشی و کاربست رویکرد وجودی را نشان داده و برای به کار بستن آن شواهدی ارائه می‌دهد.

در دهکده‌ی جهانی امروز، هر چه که انسان‌ها به لطف رسانه‌های مجازی بیش‌تر به هم مرتبط می‌شوند، دنیا ظاهری کوچک‌تر به خود می‌گیرد. اما تناقض حال حاضر افراد آن است که این افزایش پیوستگی، مخصوصاً از نوع برخط<sup>۸</sup>، در نهایت ممکن است باعث شود آن‌ها احساس انزوا و گوشه‌گیری کنند. رویکرد وجودی با تمرکز بر معنا، باورها و ارزش‌ها، برای خلأ وجودی<sup>۹</sup> (فرانکل، ۱۹۶۷) ناشی از پیشرفت فناوری پادزهری کاری ارائه می‌دهد. به طور روزافزون مراجعان و صد البته متخصصانی از سایر شیوه‌ها<sup>۱۰</sup> نیز برای الهام‌گیری به رویکرد وجودی متمایل می‌شوند. نظریه‌های وجودی برای برقراری پیوندی دوباره با دنیای پیرامون و سایر افراد و هم‌چنین با خودمان، به شیوه‌ای معنادارتر و هدف‌مندانه‌تر راهکار عرضه می‌دارند.

در کتاب حاضر ویژگی‌های شاخص رویکرد وجودی به نحوی واکاوی شده‌اند که بتوان به سادگی آن‌ها را با سایر شیوه‌های دیگر نیز به کار بست. در بخش نخست کتاب جنبه‌های فلسفی و نظری رویکرد وجودی مورد توجه قرار گرفته‌اند و بخش دوم بر پیامدهای عملی این رویکرد متمرکز شده است. در زندگی انسان ناگزیر به پذیرش محدودیت‌هایی است که در مسیر خود با آن‌ها روبه‌رو می‌شود؛ صد البته که این پذیرش باید همراه با درس گرفتن از آن‌ها باشد. به همین ترتیب، کتاب پیش رو نیز از نظر حجم دامنه‌ی محدودی دارد و برای کسب درکی ژرف‌تر بهتر است خواننده منابع دیگری را نیز برای تکمیل خوانش خود قرار دهد. با وجود این، امید می‌رود همین حجم اندک نیز معارفه‌ای کافی در اختیار خوانندگان گذارده و نقطه‌ی

---

<sup>۱</sup>Irvin David Yalom  
<sup>۲</sup>Correia  
<sup>۳</sup>Cognitive Behavioral Therapy  
<sup>۴</sup>The British Psychological Society  
<sup>۵</sup>CREST  
<sup>۶</sup>Roehampton University  
<sup>۷</sup>ERA  
<sup>۸</sup>Existential Academy  
<sup>۹</sup>online  
<sup>۱۰</sup>existential vacuum  
<sup>۱۱</sup>modalities

شروعی برای کاوش‌های آتی آنان در مورد رویکرد وجودی باشد. با آرزوی این که کتاب حاضر برای خوانندگان مفید، واضح و سراسر است باشد.

بخش نخست

ویژگی‌های نظری

### رویکردی فلسفی به جای رویکرد روان‌شناختی به درمان

از میان تمامی جنبه‌ها آنچه بیش از همه موجب تمایز درمان وجودی از سایر انواع روان‌درمانی می‌شود این است که رویکردی فلسفی را به جای نگاهی صرفاً روان‌شناختی به کار با افراد اتخاذ می‌کند. تا پیش از آن که روان‌شناسی به شکل یک رشته، در حدود یک قرن پیش، پا به منصه‌ی ظهور بگذارد مردم اغلب برای درک بهتر و اندیشیدن درباره‌ی زندگی خود از فلسفه یاری می‌جستند. صد البته که روان‌شناسی بینش‌های بسیاری را افزوده و شواهد دادگانی فراوانی را به ارمغان آورده که برای درمان‌گران پربها است؛ اما از سمت دیگر، تکیه‌ی صرف درمان‌گران بر روان‌شناسی ممکن است موجب گریزانی آن‌ها از تلاش اندکی عمیق‌تر برای دسترسی به معضلات و دغدغه‌های وجودی افراد شود.

اتخاذ رویکرد فلسفی به آن معنی است که درمان‌گران وجودی به شیوه‌های زندگی و کسب تجربه‌ی افراد و نحوه‌ی تفکر و تصورات آن‌ها درباره‌ی زندگی‌شان می‌پردازند. درمان وجودی نگاهی کل‌نگر دارد و هر فرد را در جایگاه جزئی از یک دنیای وسیع‌تر در نظر می‌گیرد که به طور فطری با سایر افراد اطراف خود در ارتباط است. درمان‌گران وجودی نه تنها به پیشینه‌های فرهنگی، اجتماعی و سیاسی می‌پردازند که توسط افراد بدیهی فرض شده، بلکه شرایط و محیط جسمانی و هیجانی پیرامون آن‌ها را نیز در نظر می‌گیرند. رویکردهای روان‌شناختی، در عوض، اغلب تمایل دارند به طور مستقیم بر روان و فردیت اشخاص تمرکز کنند. مثلاً رویکردهای روان‌کاوی و روان‌پویایی بر نیروها و انگیزه‌های درونی افراد تمرکز می‌کنند که معمولاً تصور می‌شود غیرارادی بوده و فرد را به انجام رفتار یا کردار خاصی سوق می‌دهد. این رویکردها، هم چنین، تأکید بسیاری بر تجربیات پیشین افراد دارند. رویکردهای اومانستی و انسان‌محور روابطی را که هر از گاهی میان درمان‌گر و مراجع شکل می‌گیرد ارجح می‌نهند. یکی از مؤلفه‌های اصلی این رویکرد آن است که ایجاد رابطه‌ای همایند و شفاف که در آن درمان‌گر بتواند به مراجع خود ملاحظات مثبت بی‌قید و شرط ارائه دهد مراجعان را قادر می‌سازد که بتوانند راه خویش را در میان مشکلات عاطفی و ارتباطی که دارند پیدا کنند. درمان‌های شناختی رفتاری می‌کوشند شیوه‌ی اندیشیدن یا رفتار افراد را به نوعی اصلاح کرده بلکه از آن طریق مشکلات آن‌ها را فروکاسته و افراد را در مسیری بهتر یا واقع‌گرایانه‌تر قرار دهند. هر رویکردی، تمرکز و جهان‌بینی خاص خود را دارد و برپایه‌ی آن برداشتی منحصر به خود را از علل پریشانی در افراد و چگونگی یافتن بهترین راه‌ها برای کمک به مراجعان در غلبه بر مشکلات‌شان ارائه می‌دهد. در رویکردهای روان‌شناختی علل پریشانی‌هایی را اغلب درون افراد جست‌وجو می‌کنند اما رویکرد درمان وجودی در تمامی این جنبه‌ها متفاوت عمل می‌کند. رویکرد فلسفی آن باعث می‌شود بتوان پریشانی‌های مراجع را به صورت گواهی از مشکلات آن‌ها در زندگی مورد کاوش قرار داد. این رویکرد به کاوش در تمامی جنبه‌های پراهمیت نظیر گذشته، حال و آینده و شیوه‌ی قرارگیری فرد در زمان می‌پردازد. در این رویکرد، شیوه‌های گوناگون بسته به کاوش‌هایی که در هر لحظه متقاضی باشند ترکیب خواهند شد. در این رویکرد ضمن دنبال کردن سرخ‌های مراجع و تشویق به انجام اکتشافی مشترک میان مراجع و متخصص، تلاش می‌شود پیشرفت‌ها در مسیری باشد که بیش‌ترین معنا را برای مراجع به همراه آورد.

### استفسار فلسفی

با توجه به آنچه گفته شد جنبه‌های فلسفی درمان وجودی اهمیت ویژه‌ای خواهند داشت؛ تا جایی که به نوعی می‌توان گفت این رویکرد یک استفسار فلسفی است که پرسش‌هایی را درباره‌ی جهان مطرح کرده و بسیاری از پاسخ‌های محتمل را بررسی می‌کند. بسیاری اوقات این پرسش‌ها به پاسخ ختم نشده و خود پرسش‌هایی بهتر و بدیع‌تر را به بار می‌آورند. برخی از این

سؤال‌ها، چون می‌کوشند پرده از جهان‌شمول بودن چیزی درباره‌ی ماهیت انسان یا دنیا بردارند، می‌توانند تا اندازه‌ای ماهیت انتزاعی به خود بگیرند. اما اغلب اوقات این پرسش‌ها کاملاً شخصی و درباره‌ی این هستند که یک شخص خاص چگونه این جنبه‌ها از واقعیت انسانی را تجربه می‌کند. فلسفه در شیوه‌های خود غنی است و به همین دلیل راه‌های مختلفی را برای تفکر و گره‌گشایی از مسائل به کار می‌گیرد. جهان‌پژوهی‌های فلسفی همواره مشوق ایجاد احساس حیرت درباره‌ی دنیا و شگفتی از چیزهایی است که ممکن است با آن روبه‌رو شویم. فلاسفه عادت به پرسمان و ایجاد چالش دارند و هیچ چیز را بدیهی در نظر نمی‌گیرند. در این زمینه، سقراط (از سال ۴۶۹ پیش از میلاد تا ۳۹۹) نیز به خوبی اشاره کرده «دستیابی به خرد با متحیر شدن آغاز می‌شود» و معتقد بوده «زندگی بدون اندیشیدن ارزش زیستن ندارد». اتخاذ رویکرد پرسش‌گرانه به جهان هستی و وجود انسان باعث می‌شود که ما بسیار ژرف‌تر به این که چه چیز برای ما اهمیت دارد و درباره‌ی چگونگی دستیابی به بینشی صحیح درباره‌ی زندگی و دنیای خود بباندیشیم. فلاسفه می‌کوشند و رای ساختارهایی را ببینند که ما بر شیوه‌ی تفکر خود تحمیل کرده‌ایم و همگان را تشویق می‌کنند که یک بار دیگر، در جست‌وجوی حقیقت، گام در مسیر اکتشاف نهند.

### بهای حقیقت

استفسار فلسفی پذیرا بودن نسبت به موضوع بحث و هم‌چنین جست‌وجویی نظام‌مند را می‌طلبد که می‌کوشد از اصول زیربنایی و شالوده‌ها پرده براندازد. کار را باید با این فرض آغاز کرد که همه چیز زیر سؤال رفته و بهتر است از موضع شک کار را شروع کنیم. ممکن است بخش عمده‌ای از زندگی خود را برپایه‌ی پیش‌داوری‌ها و فرضیه‌های نادرست بنا نهاده باشیم. برای یافتن ارزش‌های حقیقی که با آن‌ها زندگی می‌کنیم می‌بایست حاضر باشیم در مورد آنچه تاکنون صحیح یا غلط پنداشته‌ایم تجدید نظر کنیم. افلاطون این اندیشه را مطرح کرد که «حقیقت خود پاداش خود است» و کنفسیوس باور داشت که «حقیقت مقصود انسان عالی است». برای همگی این فلاسفه، جست‌وجوی حقیقت اهمیت بسیاری داشت و در واقع به معنای تلاش برای یافتن چیزی مؤثق و معتبر برای تمامی موقعیت‌ها و یا چیزی زیربنایی برای تمامی اهداف یا تجربه‌ها بود. جست‌وجوی حقیقت به معنی کوشش برای دسترسی به قلب تجارب به پذیراترین شکل ممکن است؛ نه این که پیش‌داوری‌ها، پنداشت‌ها و برداشت‌های نادرست تجربه‌ی ما را تحت‌الشعاع قرار دهد.

### در جست‌وجوی معرفت

یکی از درون‌مایه‌های مشترک میان فلاسفه‌ی باستانی تمرکز آن‌ها بر موضوع چیستی خرد و معرفت است. این جست‌وجو برای یافتن دانش با پرسش‌گری و حقیقت در ارتباط بوده؛ زیرا آن‌ها چنین فکر می‌کردند که انسان می‌باید نسبت به محدودیت‌های دانش خود آگاه باشد. سقراط باور داشت «دانش حقیقی آن است که بدانیم هیچ چیز نمی‌دانیم» و کنفسیوس هم بیان می‌داشت که «دانش حقیقی آن است که آگاه باشیم چه چیزهایی را می‌دانیم و چه چیزهایی را نمی‌دانیم». آگاهی نسبت به نادانسته‌هایمان باعث می‌شود متوجه شویم دریایی از دانش و بینش وجود دارد که حتی فراتر از آن چیزی است که شاید بتوانیم درک کنیم. تلاش‌های انسان برای یافتن دانایی همواره در ارتباط با اکتشاف بزرگ برای یافتن حقیقت سنجیده می‌شود. چنان‌چه در دانش به دست آمده فروتن بوده و آماده‌ی به زیر سؤال بردن دانسته‌هایمان باشیم آن‌گاه چیزهای جدید می‌آموزیم.

## زندگی نیک زیسته

در طول اعصار، فلاسفه همه‌ی جنبه‌های شیوه‌ی زندگی بشر و دانش او را مورد پرسش و بررسی قرار داده‌اند؛ اما از این میان تنها آن‌هایی که به مسئله‌ی موجودیت انسان پرداخته‌اند بیش‌تر از بقیه به مباحث درمان‌گران وجودی مربوط می‌شوند. اگرچه در فصل بعدی فلاسفه‌ی وجودی با جزئیات بیش‌تری مورد بحث قرار خواهند گرفت اما در این جا لازم است اشاره شود که بسیاری از اندیشه‌های فلاسفه‌ی باستانی هنوز هم با شیوه‌ی زندگی امروزی ما در ارتباط است و بر آن اثر می‌گذارد. از نگاه سقراط، افلاطون، ارسطو و کنفسیوس پراهمیت‌ترین موضوع برای داشتن یک زندگی خوب دنبال‌گیری فضایل بود. افلاطون معتقد بود «بزرگ‌ترین ثروت آن است که بتوان با اندک داشته‌ای نیز قانع زیست». از سوی دیگر، ارسطو و هراکلیت بیش‌تر درگیر این موضوع بوده‌اند که اعمال ما مشخص می‌کند چه کسی هستیم. هراکلیت در همین راستا بیان داشته «محتوای شخصیت افراد حاصل انتخاب‌های آن‌ها است. روز به روز، انتخاب‌هایی که می‌کنند، چیزهایی که به آن می‌اندیشند و رفتارهایی که انجام می‌دهند در نهایت چیزی را می‌سازد که هستند». همه‌ی این فلاسفه به بررسی این موضوع پرداختند که افراد درباره‌ی خود چگونه می‌اندیشند و چه چیزی برایشان اهمیت دارد و بهترین شیوه‌ی زیستن کدام است. فهرست بلندبالایی از فلاسفه‌ی سنتی، از جمله رواقیون، وجود دارد که بر جنبه‌های مختلف چگونه خوب زیستن تأکید داشته‌اند. این‌ها همان چیزهایی هستند که درمان‌گران وجودی نیز با مراجعان خود مطرح می‌کنند.

## فلسفه به مثابه شیوه‌ای برای شنیدن

با توجه به آن‌چه تا این جا گفته شد، فلسفه یک ذره‌بین خاص (به شکل دیدگاه نظری) را به درمان‌گران وجودی اهدا می‌کند که بتوانند به کمک آن بیش از پیش به زندگی افراد، به‌ویژه مراجعان خود، نزدیک شوند. این ذره‌بین باعث ایجاد نگرشی آزاد به آن‌چه می‌بینیم و پذیرا بودن همه‌ی احتمال‌ها و آمادگی برای جهان‌بینی‌های مختلف خواهد شد. این ذره‌بین هم‌چنین بر طیفی از پاسخ‌های ما، خواه قبول ماهیت اشیاء باشد و خواه موضع پرسش‌گری، تمرکز دارد. درمان‌گران وجودی هم‌چنین، به لطف این دریچه‌ی فلسفی توانایی خاصی در گوش دادن به مسائل مراجعان خود را نیز کسب می‌کنند. به عبارت دیگر، به جای تلاش برای یافتن اختلالات روان‌شناختی، درمان‌گران وجودی می‌کوشند به مسائلی هم‌چون منازعاتی که مراجعان در زندگی با آن دست به گریبان بوده و چگونگی گذران حیات آن‌ها و انتخاب‌هایی که انجام می‌دهند و ارزش‌هایی که به آن‌ها پایبند هستند گوش فرا دهند. درمان‌گران وجودی هم‌چنین با برقراری گفت‌وگوهای سقراطی با مراجعان خود می‌کوشند به آن‌ها کمک کنند که ارزش‌هایشان را به زبان آورده و شیوه‌ی زندگی خود و گذران عمرشان را نیز بررسی کرده و مورد پرسش قرار دهند؛ بلکه بدین ترتیب با یافتن بینش و خردی جدید مسیر خود را به سوی حقیقت در پیش بگیرند.

## فلسفه‌ی وجودگرا بینشی از چیستی انسان بودن ارائه می‌دهد.

## کدام فلسفه؟

حوزه‌ی فلسفه، یا عشق به خرد، به صورت یک رشته‌ی علمی بسیار گسترده و فراگیر بوده و بسیاری از جنبه‌های وجودی بشر نظیر دانش، روحیات، اخلاق، مذهب، حس زیبایی‌شناسی و متافیزیک را در بر می‌گیرد. فلسفه هم‌چنین با به‌کارگیری تفکر انتقادی درباره‌ی طیفی از موضوعات که برای بشر اهمیت دارند بینش‌های قابل توجهی ارائه داده است. با این حال، مرتبط‌ترین سهم از رهاورد‌های فلسفی برای درمان‌گران وجودی از فیلسوفانی حاصل شده که بر موجودیت بشر تمرکز نموده‌اند و به فلاسفه‌ی وجودگرا شهرت یافته‌اند.

فلسفه‌ی وجودگرا به طور عام بر درک هستی انسان، اصل بودن<sup>۲</sup> او به طور خاص بر نحوه‌ی زندگی و ادامه‌ی حیات بشر در دنیا متمرکز است. اولین بارقه‌های تفکر وجودگرایی را می‌توان در میان فلاسفه‌ی یونانی هم‌چون سقراط، افلاطون و ارسطو ریشه‌یابی کرد. اما باید اذعان داشت که سرانجام در آغاز قرن بیستم و با آثار کیرکگور، پدر و مؤسس وجودگرایی، بود که فلسفه‌ی وجودگرا در قاره‌ی اروپا شکوفا شد. هم‌چنین این دوره‌ی زمانی با تغییر کانون توجه به سمت علوم انسانی و توسعه‌ی دانش روان‌شناسی و درمان‌های روان‌شناختی نیز شناخته می‌شود.

## فیلسوفان وجودگرا

سورن کیرکگور (۱۸۱۳-۱۸۵۵)، فردریش نیچه (۱۸۴۴-۱۹۰۰)، مارتین هایدگر (۱۸۹۹-۱۹۷۶) و ژان-پل سارتر (۱۹۰۵-۱۹۸۰) چهار فیلسوف اصلی وجودگرایی هستند که الهام‌بخش درمان‌گران بوده‌اند. علاوه بر این، بسیاری از درمان‌گران وجودی از آثار سایر فیلسوفان وجودگرا مثل پدیدارشناس معروف ادموند هوسرل (۱۸۸۶-۱۹۶۱)، مارتین بوبر (۱۹۷۸-۱۹۶۵) متخصص الهیات اتریشی، کارل جاسپرز (۱۸۸۳-۱۹۶۹)، پال تیلیش (۱۸۸۶-۱۹۶۵)، سیمون دو بوآر (۱۹۰۸-۱۹۸۶)، موریس مرلو-پونتی (۱۹۰۸-۱۹۶۱) و آلبر کامو (۱۹۱۳-۱۹۶۰) نیز بهره برده‌اند. ادبیات وجودگرا نیز می‌تواند بسیار الهام‌بخش باشد و نول‌های افرادی چون داستایفسکی، تولستوی، کافکا، سارتر، کامو و دو بوآر نیز راهی مناسب برای آشنایی با مفاهیم وجودگرایی به شمار می‌آیند.

تمامی این نویسندگان علاقمند به بررسی هستی بشر<sup>۳</sup> و شیوه‌های بودن انسان در دنیا، یعنی کارهایی که در مقام بشر انجام می‌دهد، بودند. این نویسندگان در پی جنبه‌های بنیادین هستی بشر بودند که در میان همگان مشترک است (مثل هستی‌شناسی)؛ هر چند که هر فیلسوف شیوه‌ی خاص خود را برای تمرکز بر جنبه‌های مورد علاقه‌ی خود از زندگی مردم داشته است. این بدان معنی است که نمی‌توان یک نسخه‌ی واحد یا یک برنامه‌ی کلی برای همه‌ی بشریت ارائه داد (دورزن، ۱۹۸۸). در عوض، فلسفه‌ی وجودی یک راه یا شیوه برای نگاه به هستی بشر و جهان هستی ارائه داده است که برپایه‌ی چند فرض روان‌شناختی اساسی تهیه شده است:

- انسان جزئی از دنیا و جهان هستی است که در واقع بسیار بزرگ‌تر از خود او است.
- انسان خود را (به ناچار پرتاب شده) در جهانی مادی که تسلط بسیار کمی بر آن دارد می‌یابد.



- در جهان داده‌ها و مفروضاتی مثل ژنتیک، خانواده، فرهنگ، جامعه، جغرافیا و قوانین فیزیک وجود دارد که تغییر آن برای بشر ممکن نیست.
- در این جهان بشر همواره همراه با سایرین و در ارتباط با آن‌ها زندگی می‌کند.
- انسان به وسیله‌ی همین ارتباطات با دیگران خود را معنی می‌کند.
- انسان شیوه‌ی خاص خود را برای سر در آوردن موضوعات دارد و این کار را از طریق زبان و ایده‌ها انجام می‌دهد.
- انسان همواره در جست‌وجوی هدف و معنا است.

### فلسفه‌ی وجودگرایانه

این مفروضه‌های فلسفی زیربنایی را به وجود می‌آورند که به کمک آن می‌توان روابط با خود، دیگران و جهان پیرامون را درک کرد. البته فیلسوفان وجودگرا سایر عناصر اساسی حیات انسان را نیز آزموده‌اند. وارناک<sup>۴</sup> (۱۹۷۰) باور داشت توجه خاص بر موضوع آزادی انسان عنصر معنابخشی بود که فلاسفه‌ی وجودگرا را حول یک کانون متفق می‌کرد. هم‌چنین، آنچه که فلاسفه‌ی وجودگرا را از فیلسوفان پیش از خود متمایز می‌کرد این بود که فلسفه‌ی آن‌ها وجهی عملی (کاربردی) هم در خود داشت. فیلسوفان وجودگرا علاقمند بودند که مردم نسبت به آنچه در کلام تارناس<sup>۵</sup> (اساسی‌ترین و رک و راست‌ترین دغدغه‌های هستی انسان) نامیده می‌شد آگاه شوند (۱۹۹۱، ص. ۳۸۹). به عبارت دیگر، این گروه از فیلسوفان به جای اندیشیدن صرفاً نظری درباره‌ی آزادی، دوست داشتند مردم آن را تجربه کرده و معنای درونی آن را بیابند.

فیلسوفان وجودگرا همواره تأکید می‌ورزیدند که تنها قطعیتی که درباره‌ی انسان وجود دارد محدودیت زمانی او است. اگرچه هیچ انسانی نسبت به زمان دقیق مرگ خود آگاهی ندارد ولی همین موضوع محدودیت نیز خود باعث افزایش اضطراب بشر می‌شود. بشر هم‌چنین به جای (یا به عبارت بهتر، علاوه بر) سرنوشت معین و مقدر دارای قدرت آزادی اختیار و انتخاب نیز هست و این موضوع را هم در تصمیم‌هایی که هر از گاهی درباره‌ی ارزش‌های خود اتخاذ کرده نشان می‌دهد و هم در تصمیم‌گیری‌هایش درباره‌ی این که می‌خواهد چگونه زندگی کرده و بر آن اساس خود را تعریف کند. سارتر<sup>۶</sup> (۱۹۴۳) باور داشت که انسان از نیستی آغاز می‌کند و فهم او از خود از طریق مراوده با دنیا و سایر افراد شکل می‌گیرد و به عبارت دیگر انسان یک فرآیند (تبدیل) شدن است.

از سوی دیگر، یکی دیگر از پیامدهای آزادی انتخاب این است که انسان در قبال تصمیمات اتخاذ شده‌ی خود مسئولیت دارد و بی آن که راهی برای فهمیدن چگونگی پیاپی شدن آن انتخاب‌ها در آینده داشته باشد ناگزیر به انتخاب است؛ این خود عاملی دیگر برای افزایش تشویش او است. پوچی حاضر در موجودیت بشر، چنان‌که در آثار کامو<sup>۷</sup> به آن اشاره شده به آن معنا است که هستی انسان و مسئولیتی که از بابت آن برعهده دارد کشمکش‌هایی هستند که انسان با آن دست به گریبان بوده و اتفاقاً در گیر و دار همین کشمکش‌ها است که معنا ساخته می‌شود. بدین ترتیب کامو این گونه نتیجه‌گیری کرد که علی‌رغم، یا شاید حتی به خاطر، بیهودگی اساسی زندگی درست همین جست‌وجو برای یافتن معنا است که ارزش صرف وقت به آن بخشیده است.

<sup>۴</sup>Warnock  
<sup>۵</sup>Tarnas  
<sup>۶</sup>Sartre  
<sup>۷</sup>Camus

## چگونه زیستن

فیلسوفان وجودگرا افراد را تشویق می‌کنند که با واقعیت هستی خود مواجه شده و این واقعیت را، خواه هر قدر اضطراب برانگیز باشد، تجربه کنند. هدف از این مواجهه با هستی فلج نمودن و فسردهن فرد برای ایجاد ناکنشوری تحت تأثیر اضطراب و نگرانی نیست و بلکه در عوض به او کمک می‌کند برای بهتر زیستن تصمیم بگیرد. از نگاه کیرکگور<sup>۸</sup> (۱۸۴۳) مقصود این بود که زندگی را بدون توهم و به گونه‌ای باید زیست که نسبت به فرد در ارتباط با بی‌نهایت درست باشد. نیچه<sup>۹</sup> (۱۸۹۵) نیز با مفهوم تمایل به قدرت که انگیزه‌بخش انسان است بار مسئولیت را بر دوش افراد گذاشت. نیچه معتقد بود که بشر تمایل به کسب قدرت و سروری بر محیط اطراف و خودش دارد و به جای تعریف شدن به واسطه‌ی یک وجود خارجی نظیر خدا، همین توانایی بشر برای تغییر یا قدرت زندگی الهام‌بخش وی برای تبدیل شدن به ماهیتی قابل هستی شده است. هایدگر<sup>۱۰</sup> (۱۹۲۷) می‌خواست افراد نسبت به هستی خود و چگونگی آن آگاهی یابند. چنین چیزی تنها زمانی ممکن می‌شود که انسان محدودیت‌های خود، مخصوصاً موضوعاتی نظیر ختم شدن زندگی به مرگ، را بشناسد و این نیز انسان را ملزم می‌کند که خود را از قید و بند تأثیراتی که دیگران بر وی می‌گذارند رها کند. هایدگر بر این باور بود که با داشتن آگاهی نسبت به واقعیت هستی خود، انسان قادر خواهد بود برای چگونه زیستن خود تصمیماتی بهتر و قابل اعتمادتر بگیرد. سارتر (۱۹۴۳) بر شیوه‌هایی که افراد از طریق آن‌ها واقعیت هستی خود را انکار می‌کنند به خوبی واقف بود: افراد خود را با موضوعاتی هم‌چون چه چیز اهمیت دارد و چه چیز اهمیت ندارد سرگرم کرده و فریب می‌دهند. واقعیتِ نیستیِ ذاتی انسان را ملزم می‌کند که همواره خود را از نو بسازد و واقعیت آزادی انتخاب او را ملزم می‌کند که مسئولیت تصمیمات خود را پذیرا باشد. سارتر از تمایل انسان به انکار یا زیر بار نرفتن این حالت اضطراب یا بیمناکی پرده برداشت که از واقعیت‌های گفته شده، زندگی با باور نادرست، انکار واقعیت و عدم تمایل به مواجهه و برخورد با محدودیت‌ها ناشی می‌شود.

تمامی این فیلسوفان خاطرنشان کرده‌اند که کسب آگاهی نسبت به هستی بشر تا چه حد دشوار بوده و اما بسیار ضروری است که افراد با خود صادق باشند. هر قدر که انسان شهامت بیشتری برای مواجهه با مسئله هستی خویش و اضطراب ناشی از آن داشته باشد به همان میزان نیز قوی‌تر شده و بهتر از قبل خواهد توانست زندگی آگاهانه‌تر و سنجیده‌تری را داشته باشد.