

# درمان‌های وجودی

دکتر حمید بهرامی‌زاده

# زمینه‌ی فلسفی

- سورن کی‌یر کگارد

- زندگی اتفاق پشت اتفاق است بدون هیچ تضمینی جز حتمی بودن مرگ
- تاکید بر واقعیت ذهنی ارتباط عمیق با خداوند

- فردریش نیچه

- تاکید بر قدرت اراده‌ی فرد

- مارتین هایدگر

- پدیدار شناسی

- ژان پل سارتر

- ارزش‌های ما همان چیزهایی است که انتخاب می‌کنیم
- مسئولیت روی دیگر آزادی است

- بینز وانگر (۱۸۸۱-۱۹۶۶) و مدارد باس (۱۹۹۱-۱۹۰۳) از درمانگران با نفوذ وجودی هر دو تحت سرپرستی بلولر بوده و هر دو تحت تاثیر افکار فروید بودند.
- درمان وجودی، بیشتر یک فلسفه در باره روان درمانی است نه یک نظام روان درمانی.
- با این وجود، چند روان درمانگر آمریکایی کوشیده‌اند رشته‌های متعدد وجودنگری را در یک رویکرد بالینی منسجم کنار هم قرار دهند: رولو می، جیمز بوگنتال، ایروینگ یالوم، و ارنست کین.
- روان درمانگران فوق، مبنای فلسفی کی یر کگارد، هایدگر، سارتر، و بابر را با تجربه‌های درمانی خود در یک نظام روان درمانی ترکیب کرده‌اند.

# برداشت از ماهیت انسان

- وجود ما هرگز یک بار برای همیشه تثبیت نشده است، بلکه ما مرتباً خود را از طریق برنامه‌های خویش دوباره می‌آفرینیم.
- ما همان سئوال‌هایی را مطرح می‌کنیم که فیلسوفان در طول تاریخ مطرح کرده‌اند:
  - من کیستم؟
  - چه چیزی را می‌توانم بدانم؟
  - چه کاری را باید انجام دهم؟
  - به کجا می‌روم؟

# توانایی برای خودآگاهی

- ما به عنوان انسان می‌توانیم بیاندیشیم و تصمیم‌گیری کنیم زیرا که قادر به خودآگاهی هستیم.

- هرچه آگاهی ما بیشتر باشد امکانات ما برای آزادی بیشتر است.

وقتی آگاهی خود را در زمینه‌های زیر بالا ببریم،  
توانایی خویش را برای زیستن کامل بالا می‌بریم:

- ما متناهی هستیم و وقت نامحدودی نداریم که آنچه را در زندگی می‌خواهیم انجام دهیم.
- ما از توانایی اقدام کردن یا اقدام نکردن برخورداریم.
- ما می‌توانیم اعمال خود را انتخاب کنیم و بنابراین می‌توانیم تا اندازه‌ای سرنوشت خود را به وجود آوریم.
- ما در معرض تنهایی، بی‌معنایی، پوچی، گناه و انزوا قرار داریم.
- ما اصولاً تنها هستیم و با این حال فرصت ارتباط برقرار کردن با موجودات دیگر را داریم.

# نظریه شخصیت

- وجودنگرها (existentialists) از اصطلاح شخصیت به صورتی که مجموعه صفات ثابت فرد را مورد اشاره قرار دهد، ناخشنودند (باس).

# هستی و سطوح سه گانه جهان

• هستی ما از طریق رابطه با سه سطح جهان ما موجودیت می‌یابد:

۱. سطح **Umwelt**، ما را در رابطه با جنبه‌های زیستی و مادی دنیایمان معنا می‌بخشد ( **بودن-در-طبیعت** )
۲. سطح **Mitwelt**، به دنیای اجتماعی اشاره دارد ( **بودن-با-دیگران** )
۳. سطح **Eignwelt**، به معنی دنیای خود ماست و به نحوه‌ای که ما در مورد خودمان فکر کرده و خود را ارزیابی و تجربه می‌کنیم اشاره دارد ( **بودن-برای-خود** )



- شخصیت‌ها از نظر چگونگی زیستن در هر یک از سه سطح هستی، فرق دارند.
- وقتی ما با دیگران هستیم، می‌دانیم که آنها موجودات هشیاری هستند که می‌توانند در باره ما فکر کنند، به ارزیابی ما پردازند، و در باره ما به قضاوت بنشینند. این شاید باعث شود که از دیگران بترسیم و بخواهیم از آنها بگریزیم.
- وقتی ما در حالت بودن برای خودمان قرار داریم، کسی هستیم که در باره وجودمان تامل می‌کنیم، آن را مورد ارزیابی قرار می‌دهیم یا در باره آن قضاوت می‌کنیم. از آنجا که نفس نگری گاهی می‌تواند بسیار عذاب آور باشد، شاید ترجیح بدهیم درون نگر نباشیم.
- در جریان تلاش برای آفریدن وجود سالم، با معضل بهترین راه برای بودن – در – طبیعت، بودن – با – دیگران، و بودن – برای – خودمان مواجه می‌شویم.

# گزینه‌ی وجودی برای زندگی کردن چیست؟

- بهترین گزینه‌ی وجودی، اصیل بودن است.
- وجود اصیل، روراستی با طبیعت، با دیگران و با خودمان را به همراه دارد. یعنی تصمیم گرفته‌اند چیزی را از خود پنهان نکنند و از فاش‌سازی خودشان نمی‌ترسند.
- وجود اصیل، به این علت سالم است که در آن سه سطح هستی ما به جای در تعارض بودن، یکپارچه و متصل به هم هستند.
- وجود سالم عبارت است از رابطه‌ی همزمان و هماهنگ با هر یک از سطوح هستی بدون تاکید بر یک سطح به قیمت دو سطح دیگر، مثل فداکردن ارزیابی خودمان به خاطر رضایت و تایید دیگران.

- اگر اصالت تا این حد نوید بخش است، چرا تصمیم نمی‌گیریم  
اصیل باشیم؟

- شرایطی ذاتی در وجود است که ما را به گریختن از آگاهی  
خیلی زیاد اغوا می‌کند (پل تیلیچ). این شرایط ما را دچار  
وحشتی می‌کند که اضطراب وجودی ( existential  
anxiety) نام دارد.

# منابع اضطراب وجودی

۱. آگاهی از اینکه هستی مستلزم نیستی است:
۲. آگاهی از اینکه جزء جدانشدنی وجود، الزام به عمل کردن است
۳. تهدید به بی معنایی (meaninglessness)
۴. انزوا

# ویژگی بارز شرایط انسان

- منابع متعدد اضطراب وجودی، از ویژگی بارز شرایط انسان یعنی **متناهی بودن** خبر می‌دهد:
- **مرگ** بیانگر **متناهی بودن زمان** ماست.
- **پیشامدها محدودیت قدرت** ما را نشان می‌دهند.
- **اضطراب ناشی از تصمیم‌گیری‌ها، ناکافی بودن آگاهی** ما را نشان می‌دهد.
- **تهدید بی معنا بودن**، بیانگر **محدودیت ارزشهای** ماست.
- **انزوا، حاکی از محدودیت همدلی** ماست و
- **طرده، بیانگر محدودیت کنترل** بر دیگر انسانهاست.

# نظریه آسیب شناسی روانی

- دروغگویی اساس آسیب روانی است.
- دروغگویی تنها راهی است که می‌توانیم از نیستی بگریزیم، برای اینکه اجازه ندهیم اضطراب وجودی، به تجربه ما راه یابد.
- دروغگویی به اضطراب روان‌رنجور هم می‌انجامد.
- **فرق اضطراب روان‌رنجور با اضطراب وجودی** این است که اضطراب روان‌رنجور، پاسخی نااصیل به هستی است، در حالی که اضطراب وجودی پاسخ صادقانه به نیستی است.
- **نشانه‌های آسیب روانی**، در واقع فعل‌پذیر کردن خودمان است. ما در محدوده‌ی آسیب‌مان، خود را به صورت مفعول‌های بدون اراده احساس می‌کنیم.

- آسیب روانی با تاکید بیش از حد بر یک سطح هستی، به قیمت از دست دادن سطوح دیگر آن مشخص می‌شود.
- دروغگویی می‌تواند در هر یک از سه سطح هستی واقع شود:
- شاید رایج‌ترین سطح دروغگویی، دروغ گفتن به دیگران باشد (اینکه با تظاهر به غمگین بودن، دیوانه بودن، یا بی‌گناه بودن، بسته به نقطه ضعف دیگران، بر آنها تاثیر بگذاریم).

# دروغگویی به خود

- دروغ گفتن – به خاطر – خودمان، قدری پیچیده تر است.
- دروغگویی به خاطر خودمان را می توان در دامنه ی وسیعی از آسیب ها یافت.
- افراد زیادی اطمینان دارند اگر سخت تر کار کنند می توانند به کمال برسند، یعنی بری از انتقاد و از این رو فارغ از طرد باشند. به همین دلیل خوره ی کار می شوند.
- عده ای دیگر با پشت کردن به امیال جنسی، از خودپنداره ی پرهیزکارشان محافظت می کنند.



# انواع زمان‌ها در واکنش‌های بیمارگون

- **آینده تباه‌کننده:** حالتی است که فرد احساس می‌کند زندگی و جهان در سرایشی قرار دارد.
- **حالت تلاش برای آینده:** ویژگی کسانی است که به خود نوید می‌دهند بالاخره یک روز، واقعاً زندگی خواهند کرد. آنها در جریان ذخیره کردن پول، زمان یا هستی خود برای آینده نمی‌توانند به صورت اصیل وجود داشته باشند.
- **آینده‌ی خیالی:** عبارت است از این آرزو که روزی اوضاع فرق خواهد کرد: معجزه‌ای ... این نوع خیال جریان زمان را نفی می‌کند.
- **گذشته‌ی فراگیر:** این نوع زندگی در زمان گذشته، اغلب به خاطر پشیمانی‌های

# نظریه‌ی فرایندهای درمانی

- راه حل از بین بردن نشانه‌های بیماری، صداقت است.
- با توجه به اینکه هدف روان‌درمانی وجودی، اصالت است، افزایش دادن هشیاری یکی از فرایندهای حیاتی است که افراد از طریق آن، به جنبه‌هایی از دنیا و خودشان که دروغگویی آن را پنهان کرده است پی می‌برند.
- چون دروغگویی به نوعی فعل‌پذیرکردن خود هم منجر می‌شود، پس درمان باید شامل فرایندهایی باشد که فرد از طریق آنها بتواند خود را به صورت فاعل یا عاملی احساس کند که قادر است از طریق **بالا بردن حق انتخابها**، زندگی‌اش را هدایت کند.
- در درمان وجودی، **تکنیک‌ها کم اهمیت هستند**. زیرا که:
- تکنولوژی یک فرایند مفعول کردن است که درمانگر(فاعل) بر اساس آن، بهترین راه حل تغییر دادن بیمار(مفعول) را تعیین می‌کند.

# هشپاری افزایی وظیفه درمانجو:

- تجربه کردن آزاد
- در حالت تجربه کردن آزاد، بیماران ترغیب می‌شوند آزادانه و صادقانه، هر آنچه را که در حال حاضر تجربه می‌کنند، ابراز نمایند.
- زمانی که بیماران سعی دارند آزادانه تجربه کنند، به طور فزاینده‌ای آگاه می‌شوند که همان الگوهای هستی، مانند بودن- در - گذشته یا آینده خیالی را تکرار می‌کنند.
- آنها آگاه می‌شوند که قسمتهایی از خود و دنیای خودشان، به راحتی تجربه یا ابراز نمی‌شود.
- سرانجام بیمار ترغیب می‌شود از تجربه کردن خودمحوانه فرایند روان‌درمانی و شخص درمانگر دست بردارد و به گفتگوی اصیل بپردازد.

# هشیاری افزایشی وظیفه درمانگر:

- متاسفانه، وجودنگرهای قدیمی روشهایی را که برای افزایش دادن هشیاری درمانجویان به کار می‌بردند، توضیح نداده‌اند.
- روش پدیدارشناختی (phenomenological method) بر بی‌واسطه بودن تجربه، درک تجربه، و مشاهده با کمترین سوءگیری قبلی، تمرکز دارد.
- اغلب وجودنگرها برای پی بردن به دنیای پدیداری بیماران از پسخوراند شفاف سازی (clarification) استفاده می‌کنند.
- برخلاف ترتیب وارونه و رایجی که طی آن متخصص بالینی سعی می‌کند بیمار را از طریق نظریه و فنون ترجیحی خودش درک کند، در درمان وجودی، فن درمانی از درک دنیای پدیداری درمانجو پیروی می‌کند.

- به نظر می‌رسد برخی وجودنگرهای سنتی نوعی **مواجهه** (confrontation) را ترجیح می‌دهند، به این صورت که اطلاعاتی را در اختیار درمانجو قرار می‌دهند که از واکنش اصیل درمانگر به او کسب شده‌اند.

- **مواجهه وجودی با مواجهه روان کاوی از این نظر فرق دارد** که وجودنگرها، تجربه‌ی خودشان از بیمار را آشکار می‌سازند و صرفاً تجربه‌ی بیمار را منعکس نمی‌کنند. وجودنگرها به هیچ وجه نمی‌خواهند مثل روان‌کاو، صفحه‌ی سفید باشند، زیرا این پسخوراند صادقانه‌ی ناشی از تجربه‌ی وجودنگر است که می‌تواند دنیای بسته بیمار را بشکافد و سرانجام وارد آن شود.

- درمانگر از طریق اصیل بودن، امکان ایجاد مواجهه‌ای را فراهم می‌کند، که به جای رابطه‌ی انتقالی تکرار گذشته‌ها، رابطه‌ی جدیدی است که افق‌های تازه‌ای را در برابر

# انتخاب وظیفه درمانجو:

- درمانجویان باید تصمیم بگیرند:
  - ✓ آیا خود را به همکاری با این فرد بخصوص متعهد کنند یا خیر.
  - ✓ در جریان درمان از چه چیزی صحبت کنند و چگونه باشند
  - ✓ خطر تغییر دادن جنبه‌های اساسی از وجودش را بپذیرند.
  - ✓ در امان نشانه‌های بیماری باقی بمانند یا وارد اضطراب اصالت شوند.
  - ✓ آیا می‌توانند جرات پریدن به آینده‌ی نامعلوم را در خود ایجاد کنند (با آگاهی از این امر که هیچ تضمینی وجود ندارد که با سر به زمین نخواهند خورد).
- و با این تصمیم‌ها با مسئولیت سنگین انتخاب مواجه شوند.

# انتخاب وظیفه درمانگر:

- درمانگر وجودی از هر فرصتی برای روشن کردن انتخابهایی که بیماران همواره در درمانشان با آنها مواجه می‌شوند، استفاده می‌کند.
- درمانگر هنگام انتخابهای جزئی و لحظه‌های بحرانی تصمیم‌گیری، با آنها می‌ماند، با اضطراب و پریشانی آنها همدردی می‌کند، اما در عین حال می‌داند بیمار برای اینکه فاعلی اصیل شود نه نشانه‌ای مفعول، باید مسئولیت انتخاب‌های خود را بپذیرد.

# محتوای درمان تعارض‌های درون فردی

- اضطراب:
- پذیرش آزادی و آگاهی از متناهی بودن، ناگزیر موجب اضطراب می‌شود.
- اضطراب در درمان وجودی، مانند روان کاوی، مفهوم مهمی است، اما وجودنگرها آن را پیامد طبیعی آگاه شدن از نیستی می‌دانند.
- وجودنگرها **به جای** اینکه در درمان، مخصوصاً در لحظه‌های بحرانی تصمیم‌گیری، به تدریج با اضطراب **برخورد** کنند، معمولاً با آن **رودررو** می‌شوند.
- ما باید در خودمان این جرات را پیدا کنیم که اضطراب وجودی را به عنوان توانی برای انسان بودمان بپردازیم. در عوض می‌توانیم از اینکه انسان منحصر بفردی هستیم، لذت ببریم.



- دفاع‌ها:

- چون اضطراب وجودی پیامد هشیاری است، پس تنها دفاع علیه آن، دروغ‌گویی هشیار است- با تظاهر کردن به چیزی که واقعاً نیستیم، مثل فناپذیر، مقتدر، عالم مطلق، یا هرچیز دیگری غیر از انسان متناهی، توجه خود را از تهدیدهای نیستی منحرف می‌کنیم.
- به مرور این دفاع‌ها می‌توانند جزء ناهشیار و عادی خود فعل‌پذیر ما شوند.
- اما دفاع‌ها فقط در صورتی می‌توانند تثبیت شوند که ما، گریختن از تشویش صادقانه و اصیل بودن را ادامه دهیم.
- به عنوان مثال، دروغ‌گویی- به- دیگران فقط در صورتی می‌تواند به نتیجه برسد که دروغ‌های ما از دیگران پنهان بمانند.

- عزت نفس:
- برخلاف آنچه دانشمندان رفتاری ممکن است بگویند، عزت نفس ربطی به این مساله ندارد که دیگران چقدر برای ما ارزش قایل هستند، این عزت اجتماعی است.
- آدم خودگردان قبول می‌کند که عزت نفس در سطح بودن- برای- خود و در نتیجه خودسنجی پدید می‌آید.
- آدم اصیل تصدیق می‌کند که تایید شدن توسط خود باید از تایید شدن توسط دیگران، برتر باشد.
- وقتی با خودمان روراست هستیم، می‌دانیم که فقط در صورت صادق بودن، می‌توانیم نسبت به خودمان احساس واقعاً خوبی داشته باشیم.
- درمانگران وجودی قصد ندارند اعتماد به نفس متزلزل بیمار را تقویت کنند.
- تنها کاری که یک درمانگر می‌تواند انجام دهد این است که از طریق اقداماتی چون توجه مثبت غیرمشروط و تقویت‌های مثبت، عزت اجتماعی بیمار را بیشتر کند.
- عزت نفس پاسخی طبیعی است که سخت به دست می‌آید و بیماران فقط بعد از تلاش برای اصیل بودن می‌توانند آن را شخصاً بدست بیاورند.

# محتوای درمان تعارض‌های میان فردی

- صمیمیت و تمایلات جنسی:
- صمیمیت با دیگران جزء مکمل انسان بودن است.
- تمایلات جنسی برای وجودنگرها کمتر از صمیمیت اهمیت دارد.
- ما می‌توانیم از لحاظ جنسی آزاد باشیم، یعنی آزادیم زمانی به امیال جنسی‌مان بگوییم آری که معتقدیم بهتر است بگوییم آری و آزادیم به امیال جنسی‌مان بگوییم نه، زمانی که بهتر است بگوییم نه .

- ارتباط:

- وجودنگرها معتقدند که تعارض‌های وجودی در ارتباط، تقریباً از انزوای ما جدانشدنی است. چون ما هرگز نمی‌توانیم مستقیماً وارد تجربه دیگران شویم، هیچگاه نمی‌توانیم کاملاً بدانیم که طرف مقابل ما، چه چیزی را می‌خواهد به ما برساند.
- همچنین مشکلات موجود در ارتباط، به این دلیل اجتناب‌ناپذیر هستند که زبان نمی‌تواند تجربه را به خوبی منتقل کند.

- **خصومت:**
- دستخوش خصومت شدن یعنی دستخوش تهدید به نیستی شدن زیرا خصومت یکی از سریع ترین و قطعی ترین راه‌های خاتمه دادن به هستی خودمان یا دیگران است .
- درست به همان صورتی که اگر بگوییم نمی‌توانیم عصبانی شویم، دروغ می‌گوییم. اگر بگوییم نمی‌توانیم خصومت خود را کنترل کنیم، نیز دروغ می‌گوییم.
- البته از نظر وجودنگرها، خشونت همیشه یک اقدام بیمارگون نیست.
- قدرت کشتن، خواه کشتن خود ما باشد یا دیگری، به ما می‌گوید که چقدر می‌توانیم آزاد باشیم.
- اگر قرار است آزادی خود را در زمینه کشتن کنترل کنیم، پس اولین اصل ما تایید زندگی است، نه آزادی.

# کنترل

- از دیدگاه سارتر، تلاش برای کنترل کردن دیگری از نظر روان‌شناختی خشن‌ترین کاری است که می‌توانیم در حق او انجام دهیم.
- کنترل کردن دیگران اساساً نابود کردن آنهاست.
- درمانگر وجودی، بیهودگی تلاش برای کنترل کردن دیگران را به بیماران یادآور می‌شود و از آنها می‌خواهد دوست نداشته باشند کنترل شوند.

# محتوای درمان تعارض‌های میان فرد و جامعه

- سازگاری در برابر فراروندگی:
- تنها راه برای سالم بودن یک زندگی مبتنی بر سازگاری، این است که جامعه‌ای که فرد با آن سازگار می‌شود، اصولاً صادق باشد.
- ما نباید با این تصور خود را فریب بدهیم که می‌توانیم به هر طریق ممکن، از تمام آن چیزهایی که برایمان مقدر شده است، فراتر برویم- مقطع زمانی، زبان بومی ما، و ساخت ژنتیکی ما- آزادی ما را واقعا محدود می‌کند.

# کنترل تکانه

افرادی که دچار مشکلات کنترل تکانه هستند هر روز به دروغ می‌گویند: فقط یک لیوان آبجو می‌نوشم یا فقط یک کیسه چیپس می‌خورم، ... آنها به جای اینکه صادقانه اعتراف کنند که ترجیح می‌دهند بخورند یا بنوشند تا احساس بی‌حالی‌ای اضطراب نکنند، دروغ‌های رنگارنگ به خود می‌گویند.

- با وجود اینکه افراد بسیاری اجازه می‌دهند تکانه‌ها بر آنها حاکم شوند، ولی **در واقع، تکانه‌ها نیروهای حاکم در انسان‌ها نیستند**. آنچه یک آدم پخته و بالیده را هدایت می‌کند، فرایندهای هشیاری و انتخاب است.
- بنابراین آزاد بودن به معنی آن نیست که تبدیل به یک حیوان یا فرد سرمست بی‌خردی شویم که اصیل بودن را فقط در ابراز هر میل خودانگیخته‌ای می‌داند.



# فراسوی تعارض به سوی خرسندی

- یافتن معنی در زندگی:
- ما معنی را در زندگی کشف نمی‌کنیم بلکه آن را در زندگی خود می‌آفرینیم.
- معنی ما در آنچه تصمیم می‌گیریم برایش مقاومت کنیم نمایان می‌شود. افراد می‌توانند در زندگی مواضع کاملاً متفاوت، اما اصیل بگیرند، و به همین دلیل است که در طول تاریخ با انبوهی از معانی متضاد روبه رو می‌شویم. عیسی مسیح برای محبت، مارکس برای عدالت، سارتر برای آزادی، گاليله برای حقیقت، پیکاسو برای خلاقیت، مارتین لوتر برای حقیقت، هیتلر برای قدرت و مارتین لوترکینگ برای برابری مقاومت کردند.

- برای اینکه بدانیم معنی وجود ما چیست باید از خودمان بپرسیم: برای چه چیزی مقاومت می‌کنیم؟ آیا ما اصلاً موضع داریم؟ آیا آنچه می‌خواهیم بشویم، ارزش آن را دارد که برایش تلاش کنیم؟ آیا آنقدر ارزشمند است که برای رسیدن به آن همه امکانات دیگر را رها کنیم؟

# فرد ایده آل

برای زندگی، و از این رو برای رواندرمانی، ایده آل آن است که در زندگی خود، با گرفتن تصمیم‌هایی که از وجودمان معنی و ارزش بیافرینند، خودمان را اصیل کنیم.

- زندگی اصیل آن است که بر ارزیابی دقیق از شرایط انسان و برآورده ساختن استعدادهای فرد استوار باشد (هایدگر- سارتر)
- اصالت مستلزم این است که از خود، روابط، و دنیا آگاه باشیم؛ تصمیمات خود را به رسمیت بشناسیم و آنها را قبول داشته باشیم، و مسئولیت کامل این تصمیمات را بپذیریم.
- آدم اصیل باید با آگاهی از این که شکل‌های مختلف نیستی، مثل انزوا یا مرگ می‌توانند همان معنایی را که در زندگی جستجو می‌کرده است باطل کنند، باز هم جرات زیستن داشته باشد. **تنها ارزشی که فرد برای اصیل شدن باید دنبال کند، صادق بودن حتی در مواجهه با نیستی است.**