

هو العليم

مهارت‌های مشاوره و روان‌درمانی وجودی

نویسندگان: www.ketab.ir
امی وان دورژین - مارتین آدامز

مترجمین:

ایمان یوسف‌زاده - الهام زمان‌شمار - معصومه اسحاقی

ویراستار:

غزاله رضوی



سرشناسه: وان دورزن، امی، ۱۹۵۱ - م.

Van Deurzen, Emmy

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های مشاوره و روان‌درمانی وجودی نویسندگان امی وان دورزن، مارتین آدامز؛ مترجمین ایمان یوسفزاده، الهام زمان‌شمار، معصومه اسحاقی؛ ویراستار غزاله رضوی.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۹۲ص.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۳۵۰۰۵۹۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Skills in existential counselling & psychotherapy, 2011.

موضوع: روان‌درمانی وجودی

موضوع: روان‌شناسی وجودی

موضوع: Professional-Patient Relations. موضوعاتی که مربوط به سرعنوان موضوعی پزشکی هستند رو ما نمیسازیم

شناسه افزوده: آدامز، مارتین

شناسه افزوده: Adams, Martin

شناسه افزوده: یوسفزاده، ایمان، ۱۳۶۵ - مترجم

شناسه افزوده: زمان‌شمار، الهام، ۱۳۶۶ - مترجم

شناسه افزوده: اسحاقی، معصومه، ۱۳۶۶ - مترجم

شناسه افزوده: رضوی، غزاله، ۱۳۴۹ - ویراستار

رده بندی کنگره: RC۴۸۹/۹

رده بندی دیویی: ۸۹۱۴/۶۱۶

کتابخانه ملی: ۳۴۹۸۲۴۹

عنوان: مهارت‌های مشاوره و روان‌درمانی وجودی

نویسندگان: امی وان دورزن، مارتین آدامز

مترجمین: ایمان یوسفزاده - الهام زمان‌شمار، معصومه اسحاقی

ویراستار: غزاله رضوی

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشیا

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۲۲۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۰-۰۵۹-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن مرکز پخش و توزیع: ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۷۵ - فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۲۴۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۵		قدردانی
۷		درباره‌ی نویسندگان
۹		مقدمه
۲۱		فصل اول: چارچوب درمان وجودی
۵۹		فصل دوم: شخص درمانی
۷۹		فصل سوم: کار کردن به روش پیرارینیاسی، محور درمان وجودی
۱۰۵		فصل چهارم: ایجاد یک نگرش وجودگرایانه
۱۳۳		فصل پنجم: از نظریه تا عمل
۱۸۷		فصل ششم: آنچه به‌راستی برای مراجع اهمیت دارد
۲۲۹		فصل هفتم: فرآیند درمان وجودی
۲۶۳		فصل هشتم: جمع‌بندی مطالب: نتیجه‌گیری
۲۷۳		واژه‌نامه‌ی تخصصی
۲۸۴		واژه‌نما
۲۸۵		موضوع‌نما
۲۸۷		نام‌نما

قدردانی

می‌خواهیم از همکاران و معلمان سابق‌مان، که ما را تشویق کرده‌اند در همه‌ی این سال‌ها در زمینه‌ی کاوش‌های وجودی مصر باشیم، قدردانی کنیم. همچنین از همه‌ی کسانی که با ما مخالفت کردند نیز متشکریم. چراکه سبب شدند اندیشه‌های‌مان را تا جایی که می‌توانیم شفاف‌سازی کنیم، در غیر این صورت این کار ممکن نشده بود.

به‌ویژه، دوست داریم از همه‌ی دانشجویان و کارآموزان در مدرسه‌ی جدید روان‌درمانی و مشاوره تشکر کنیم؛ شما هستید که ما را ملزم کرده‌اید. در تمام مدت جنبه‌ی عملی درمان وجودی را دقیق و موشکافانه روشن کنیم، زیرا همیشه بهترین سؤال‌ها را پرسیده‌اید.

درنهایت، هر دوی ما می‌خواهیم از عشق و حمایت همسران‌مان - دیگبی و پنی - قدردانی کنیم، چرا که بدون آن‌ها این کتاب نوشته نمی‌شد.

درباره‌ی نویسندگان

امی وان دورژن در زمینه‌ی رویکرد وجودی، در جهان، شناخته شده و نیز پایه‌گذار مدرسه‌ای در Ragent College و مدرسه‌ی جدید مشاوره و روان‌درمانی (New School of Psychotherapy and Counselling) است. در حال حاضر، در کنار فعالیت خصوصی خود، یعنی مشاوره‌ی بحران، NSPC را مدیریت می‌کند. مارتین آدامز متخصص و ناظر در مشاوره‌ی خصوصی و نیز مجسمه‌ساز است. آدامز در NSPC و Ragent College لندن تدریس می‌کند.

مقدمه

«کمال انسان در این است که نقص خود را دریابد.»

سنت آگوستین^۱

بیش از یک قرن از «سابقه‌ی تئوری و عمل درمان وجودی می‌گذرد. همه‌ی درمانگران وجودی در دو جنب مشترک‌اند؛ به طور عمده، مبنای کار خود را بر فلسفه قرار می‌دهند تا روان‌شناسی، و اساساً نسبت به فنون و فعالیت‌های مهارت‌محور بدبین‌اند. درمانگران وجودی معتقدند با مشکلات انسان باید از طریق تفکر در گسترده‌ترین حیطه‌ی ممکن برخورد کرد تا بتوان آن‌ها را به‌عنوان بخشی از مشکلات و تنگناهای^۲ وضعیت نوع بشر روشن‌سازی و توصیف کرد. این به آن معناست که درمانگران وجودگرا، برعکس سایر درمانگران، بیشتر از آن که بخواهند به موشکافی مشکلات خاص بپردازند یا روی نشانه‌ی خاص ناخرسند و ناراحتی تمرکز کنند، بر درستی شیوه‌ای که درمان‌جو زندگی‌اش را سپری می‌کند، تمرکز دارند. هدف این است که افراد یاری شوند در رویارویی شجاعانه با مشکلات‌شان، بهتر عمل کنند و از آن‌ها نگریزند. می‌توان گفت درمانگران وجودی به‌طور کلاسیک تمایل نداشته‌اند رویکردشان را در حیطه‌ی فراگیری مهارت‌ها یا کاربرد تکنیک‌های خاصی قالب‌بندی کنند. آنان همواره

1. Saint Augustine

2. dilemma

اذعان داشته‌اند تکنیک‌ها و مهارت‌ها باید در مسیر فهمیدن درست موضوعاتی باشد، که فرد حقیقتاً با آن‌ها درگیر است. همچنین معتقدند نظریه‌ها و سبک‌های مشاوره و روان‌درمانی می‌تواند راه فهمیدن معنای زندگی را منحرف کند. درمانگر وجودی درصدد است از رویکردهای گوناگون مشاوره و روان‌درمانی فراتر برود و به یک دیدگاه فلسفی درست درباره‌ی شرایط بغرنج مربوط به هر شخص دست یابد. یعنی مشاوره‌ی وجودی همیشه شخصی می‌ماند و در برخی حیطه‌ها مبهم و حتی رازآلود است. این تا حدی خارج از جریان اصلی روان‌شناسی است؛ زیرا درمانگران وجودی از روشن کردن سبک کارشان سر باز زده‌اند. آن‌ها برای آزادی عمل ارزش قائل‌اند و هرگز مراحل درمان وجودی را به شیوه‌های ساختارمند و اصولی، صورت‌بندی نکرده‌اند. این موضوع اغلب سبب می‌شود در آنجا که تکنیک‌هایی با رویکرد فلسفی کلی درمانگران وجودی سازگار باشد، آن‌ها این تکنیک‌ها را از سبک‌های دیگر درمان وام بگیرند و در کار خودشان ادغام کنند. این ادغام با روش ساختارمند انجام می‌شود و بدون شک الگویی «باری به هر جهت» نیست. درمانگران وجودی هر جا که اقتضا کند آماده‌ی درگیر شدن با سایر سبک‌های درمانی هستند و آن را به شیوه‌ای فلسفی، انتقادی و آگاهانه انجام می‌دهند. آن‌ها به کمک نظریه‌ها، به دنبال آزمودن، بحث و بررسی مفروضه‌های ساخته شده هستند. فلسفه به‌عنوان جست‌وجویی برای حقیقت و عشق به دانایی، به چنین زیر سؤال بردن‌هایی متعهد است و درمان وجودگرا نیز از آن مستثنا نیست.

از دیرباز بین شیوه‌ی مشاوره‌ی وجودی و روان‌کاوی تنش وجود داشته است. از ارتباطات اولیه و دوستی تمام عمر فروید و بینزوانگر به بعد، نویسندگان وجودگرا مبانی تئوریک روان‌تحلیلی را بسیار مورد نقد قرار داده‌اند. وجودگرایان اصولاً با جهان‌بینی زیست‌شناختی^۱ و اغلب تقلیل‌گرایانه^۲ با قدرت‌مداری

1. biological

2. reductionist

والدمنشانه‌ی روان‌تحلیلی مخالفت کرده‌اند. درمانگران وجودی به‌همین ترتیب درباره‌ی درمان‌های رفتاری شناختی و عجله‌ی آن‌ها در تشخیص و برطرف کردن مشکلات پیش از درک کامل آن‌ها هشدار داده‌اند. همچنین، آن‌ها روابط تنش‌آمیزی با دیدگاه‌های انسان‌گرایانه و فردمدار دارند؛ حتی با آن‌که انسان‌گرایان در منشاء و معرفت‌شناسی و امدار مکتب وجودی هستند، مفروضه‌های مثبت درباره‌ی ماهیت انسان، که بیشتر متخصصان انسان‌گرا (و روان‌شناسان مثبت‌نگر) اختیار کرده‌اند، با دیدگاه سختگیرانه‌ی فلسفی هماهنگ نیست. مکتب وجودگرایی شاید اشتراکات بیشتری با جنبش سازمان‌یافته‌ی یکپارچه‌سازی^۱ در روان‌شناسی داشته باشد؛ در آنجا که چنین التقاطی بر مبنای اصول مبرهن مورد تأیید و پژوهش است. همچنین نقاط اشتراک زیادی با دیدگاه‌های سیستمی دارد، از این حیث که هر دو براساس فهم تجربیات فرد در بافت زندگی او قرار دارند.

درمان وجودی بیشتر مناسب کسانی است که برای مدتی در حوزه‌ی درمان کار کرده‌اند و همچنین برای کسانی که تجربه‌ی شخصی آن‌ها را برانگیخته است تا اصول جزمی درمان را زیر سؤال ببرند. درمان وجودی بیشتر زمانی مناسب است که به‌نظریه‌ای کاربردی یا اصول نظام‌مندی نیاز داشته باشیم و بتواند به دل‌مشغولی‌ها و اهداف معتبر افراد در زندگی بپردازد. این نوع از درمان، به‌ویژه، خوشایند کسانی است که با فشار و محدودیت‌های کارهای چندفرهنگی دست به‌گریبان‌اند. چراکه زمینه‌ای فارغ از ارزش را در کار مشاوره فراهم می‌سازد و نظریه‌ی خاصی را، درباره‌ی شخصیتی که دچار محدودیت‌های فرهنگی باشد، تجویز نمی‌کند. به‌همین دلیل برای مشاوره‌ی بین‌المللی مناسب است و بیش از حد معمول با مشاوره‌ی معنوی، که برای مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی ارزش قائل است، سازگار خواهد بود.

درمان وجودی در کشورهای مختلف به شیوه‌های گوناگونی ظاهر شده است. در اروپای غربی^۱ گرایش به فعالیت ساختارمندتر و منسجم‌تر وجود دارد؛ برای مثال به شیوه‌ی داز این کاوی^۲ که شکلی از روان‌تحلیل‌گری هایدگری است و توسط مدارد باس^۳ در سوئیس ایجاد شد. یا معنادرمانی، که توسط ویکتور فرانکل^۴ در اتریش ایجاد شد. در ایالات متحده، درمان وجودی به پیوند با مکتب انسان‌گرایی گرایش دارد و اغلب به‌عنوان درمان انسان‌گرایانه - وجودی یا درمان یکپارچه‌نگری - شناخته می‌شود. این مورد با کارهای کرک اشنايدر^۵ و بتی کنون^۶ مطرح شد، که بیشتر وامدار درمان فردمحور و تا حدی درمان گشتالتی هستند.

به لحاظ مکان و تاریخچه، این کتاب بازنمایی مدل بریتانیایی درمان وجودی است، که به ریشه‌های فلسفی آن نزدیک‌تر است و بر پایه‌ی روش پدیدارشناسی قرار دارد. در خرد مکتب بریتانیا نیز چندین گرایش وجود دارد و تقسیم‌بندی‌ای بین دو مکتب گسترده‌تر وجودی صورت گرفته است. از یک سو مکتبی هست که، اغلب، درمان وجودگرایی - پدیدارشناسی نامیده می‌شود، اما درواقع نسخه‌ای پدیدارشناسانه از درمان‌های فردمحوری یا به بیان دیگر، به‌عنوان نمونه، کارهای ارنستو اسپینلی^۷، دیو مرنز^۸ و مایک کوپر^۹. از سوی دیگر، رویکرد وجودی رادیکال امی وان دورزن^{۱۱} و همکارانش قرار دارد که قویاً براساس فلسفه‌ی اروپایی^{۱۲} قرار گرفته است. این کتاب اساساً بر مبنای مکتب دوم قرار دارد.

البته زمینه‌ی درمان وجودی پویا و در حال تغییر دائمی است. برخی درمانگران شناختی، در حال حاضر، برای ارتقای موج سوم CBT، اصول وجودگرایانه را به کار گرفته‌اند و درمانگران مثبت‌نگر هم به‌همین ترتیب ادعا

1. continental Europe

4. Victor Frankl

7. Egan

10. Mick Cooper

2. Daseins analysis

5. Kirk Schneider

8. Ernesto Spinelli

11. Emmy Van Deurzen

3. Medard Boss

6. Betty Cannon

9. Dave Mearns

12. continental Philosophy

می‌کنند موضوعات وجودی را مورد اشاره قرار می‌دهند. این بخشی از مکتب وجودگرایی است که فواید فلسفه را عرضه می‌کند و به همه‌ی علاقه‌مندان اجازه می‌دهد، بدون دیکته کردن چگونگی انجام آن، از شفافیت فکری‌اش سود ببرند. گسترده‌ترین تأثیر وجودگرایی عمدتاً به این موضوع مربوط می‌شود که وجودگرایان تمایلی به اشاره‌ی دقیق به قالب مشاوره‌شان ندارد و فعالیت‌های درمانی خود را به قدر کافی انعطاف‌پذیر نگه می‌دارند تا همه‌ی چیزهای مفید را شامل شود و این بیشتر از آن‌که ایراد داشته باشد، نقطه‌ای مثبت است. این مسئله فقط زمانی می‌تواند یک مشکل باشد که متخصصان تلاش کنند درمان وجودی را به صورت واحدی استاندارد و تجویزی در نظر بگیرند و ادعای تعریف درست آن را داشته باشند. برای آزادی درمان وجودی حیاتی است که هیچ شکل واحدی از درمان وجودی به عنوان قالب استاندارد و روش تعیین شده‌ی مشاوره نباید وجود داشته باشد (کوپل، ۲۰۰۵؛ دورن و آرنولد - بیکر^۱، ۲۰۰۵؛ دورن و کنوارد^۲، ۲۰۰۵؛ دورن و یانگ^۳، ۲۰۰۴). طبیعتاً این مسئله، نوشتن کتابی در زمینه‌ی مهارت‌های وجودی را مشکل‌ساز می‌کند. چراکه طبق تعریف با مسئله‌ی «بیش‌گشودگی»^۴، تعلیق اطمینان و قطعیت و سهل‌گیری تکنیکی متناقض است. درمانگران وجودی بسیاری، که اساس کارشان را بر این مفروضه بنا کرده‌اند که درمانگران وجودگرا باید در مسیر تثبیت این اصول گام بردارند، تمایلی به خواندن این کتاب نخواهند داشت. این بی‌انصافی است، زیرا در همه‌ی صفحات این کتاب مشخص شده است این نوشته به اندازه‌ی سایر رویکردها به معنای دقیق کلمه فن‌محور نیست. مهارت‌های درمانگران وجودی بیشتر از آن‌که عمل‌گرایانه و کاربردی باشد، از نوع مهارت‌های ایدئولوژیکی، انتقادی یا روش‌شناختی است. برای درمانگران وجودی هرگز ممکن نخواهد بود به شیوه‌ای انعطاف‌ناپذیر توسط کتاب

1. Arnold-Baker

2. Kenward

3. Young

4. openness

یا حتی با این کتاب کار کنند. هیچ قاعده‌ی مطلق و صورت‌بندی شده‌ای از درمان وجودی نیست که بتوان آن را تجویز یا دنبال کرد. درمان وجودی مثالی است از یادگیری مشاوره به شکل خودانگیخته و خلاقانه که به محض آن که در مقابل سایر موجودات انسانی گشوده بودیم و بیشتر درباره‌ی رنج و محنت نوع بشر آموختیم، همواره از دانش قبلی فراتر می‌رود. رابطه‌ی تئوری نسبت به عمل، مسئله‌ی بسیار مهمی است و این چیزی است که معتقدیم به اندازه‌ی کافی توجه منسجمی را دریافت نکرده است. این احتمال وجود دارد برخی از مطالبی که در صفحات این کتاب با آن برخورد می‌کنید از سایر رویکردهای درمانی، برای‌تان آشنا باشد. این یک مشکل محسوب نمی‌شود، بلکه فقط نشان می‌دهد برخی مؤلفه‌های سایر درمان‌ها، می‌توانند با درمان وجودی سازگار شوند.

اگر بخواهیم صادقانه بگوییم، مشاوره‌ی وجودی نه می‌تواند منحصرراً تکنیکی باشد و نه تماماً ابداعی. این یک تناقض است - بلکه باید با روش هم این / و هم آن^۱ حل شود، نه روش یا این / یا آن^۲. ما در این صفحات بتوانیم این تناقض را برای خوانندگان به روشنی شرح دهیم تا متوجه چگونگی کنار آمدن با آن در محیط‌های درمانی‌ای باشند که لزوماً غیرقابل تحمل نیستی‌اند.

مهارت‌های درمان وجودی ضرورتاً از کیفیات زندگی انسانی و از توانایی انسان برای صورت‌بندی تفکرات خود درباره‌ی دنیا اقتباس شده‌اند؛ این یعنی نتیجه‌گیری کردن و آموختن از تجربه در یک منش منسجم و سازنده. درمانگران وجودی در فلسفه متبحر هستند و آموخته‌اند اندیشه و تفکری روشن را در فعالیت‌های مشاوره‌ای خود به کار گیرند. به همین دلیل تا آنجا که کاملاً به کسب چشم‌اندازهای عقلانی و فلسفی نائل شوند، برای انجام نظارت^۳ سهمی ارزشمند قائل هستند (دورزن و یانگ، ۲۰۰۹). درمان وجودی، به‌ویژه، موردی مناسب در موقعیت‌های بحران و گذار است؛ یعنی زمانی که جهان‌بینی افراد به هم می‌ریزد و

1. both / and

2. either / or

3. supervision

برای آن‌ها دشوار است هیچ شکل دیگری از درمان را بپذیرند. چراکه مراجعان در این شرایط احساس می‌کنند به راحتی توسط تعیین فنون درمانی و دیدگاه‌های موجود انسانی، که بر مبنای امنیت‌گزینی و تجویز قرار دارد، فرسوده و رنجیده می‌شوند.

شاید برای آن‌که تاب‌آوری مان بالاتر رود و ادراک فلسفی محکمی از وظایف کلی زندگی داشته باشیم، برجسته‌ترین مهارت آزمون شده‌ی درمان وجودی توانایی ارائه‌ی دیدگاهی وسیع باشد؛ به‌ویژه زمانی که فردی ناامید است یا زندگی‌اش در حال از هم پاشیدن است. در این جاست که درمان وجودی به‌راستی مبارزه‌طلبانه عمل می‌کند، زیرا چیزهای پیش‌پاافتاده از میان برداشته می‌شوند و برای شخص لازم است با رنج‌هایش روبه‌رو شود. درمان وجودی به دلیل درک جهانی‌اش از هستی انسان، می‌تواند تروما را حل کند. افراد در اغلب موارد درمی‌یابند در این دنیای پرتلاطم می‌توانند توانش‌های شگفتی را گردآوری کنند و فهمی کاملاً جدید از زندگی به دست آورند. بعید است درمانگران وجودی با موقعیت‌های بحرانی یا مزمن مورد تهدید قرار گیرند. آن‌ها نه از مردم انتظار دارند به‌گونه‌ای ایده‌آل یا همواره شاد زندگی کنند، و نه دقیقاً مطابق ایده‌آل‌های والدینی رفتار کنند. این درمانگران با واقعیت و مسائل حقیقی یا مسائل موجود، کار می‌کنند و ناکامل بودن، سختی، رنج، درد و دشواری عجین شده با انسان و نیاز او برای تعالی و تسهیل زندگی خود به‌منظور ساختن آینده‌ای جدید را پذیرفته‌اند.

همیشه هدف این است مردم روشن‌تر و آگاه‌تر شوند و بهتر بتوانند خود و جهان اشیا و سایر مردم و اندیشه‌ها را بفهمند و این فهم را رشد و گسترش دهند؛ تا جایی که در عمل به بهترین شکل جواب دهد. در این فرآیند، درمانگران وجودی نظریه و اندیشه را به‌عنوان ابزاری برای روشن‌سازی به‌کار می‌گیرند. در صفحات بعدی، تلاش کرده‌ایم بدون فراهم کردن بسته‌ای مشخص از مهارت‌هایی که به‌سادگی می‌توانند آموخته و به‌کار برده شوند، این نظریه و اندیشه را در خوانندگان قوت ببخشیم. با آن‌که ممکن است گاهی برخی مداخلات خاص را

توصیف کرده باشیم، به خوانندگان هشدار داده‌ایم این فعالیت مهارتی نباید خیلی سخت و خشک به کار بسته شود. در نظر داشتن فضای خاص یک مداخله و ادغام آن با شیوه‌ی خودتان بسیار مهم است. هدف این کتاب کمک به شماست تا با نگرش وجودگرایی، زندگی و کار کنید. با این وجود واضح است درمان وجودی یک هنر است که به دست آوردن و به کمال رساندن آن ممکن خواهد بود. همچنین مهارت‌ها و نگرش‌های معینی وجود دارند که به این فرآیند [تعالی درمان] کمک می‌کنند و چیزهای دیگری هستند که از آن جلوگیری می‌کنند.

اساسی‌ترین توانایی انسان قابلیت تأمل کردن است. روشن است موجودات انسانی می‌توانند دانش جدید منحصر به فردی را از تجربیات خود ترسیم و درباره‌ی رفع مشکلات‌شان تلاش کنند و بکوشند بر آن‌ها غلبه کنند. در حقیقت، روح انسان زمانی پس از همیشه اوج می‌گیرد که مجبور است با مشکلات و چالش‌ها درگیر شود. بالایی وجود انسان از طریق تکامل بیولوژیکی به تأمل و هشیاری دست یافته است، به طوری که با او قادر می‌سازد از یک زندگی صرفاً مکانیکی فراتر برویم. تکامل انسان اکنون، بیش از همه، زمانی آشکار می‌شود که درباره‌ی جهان فکر می‌کند و خود را تغییر می‌دهد تا بتواند مؤثرتر عمل کند. لازمه‌ی این کار مسئولیت‌پذیری شخصی است. هیچ بهانه‌ای برای عدم سامان بخشیدن به قابلیت‌هایمان به صورت روشن در راستای پیشرفت دیالکتیکی پذیرفته نیست. حتی اگر کارکرد درمان وجودی همانند یک سبک هنری، همواره فعالیت‌ی بسیار شخصی باقی بماند، [اما] توسط هنرمندان گوناگونی، که همان درمانگر وجودی هستند، به طور متفاوتی تفسیر شده است. اگرچه هنر یک مبنای تکنیکی دارد، فقط زمانی هنر می‌شود که تکنیک‌های جذب شده‌ی مفهومی را القا کند. این امر با آموزش مشاهده و درک واقعیت به شیوه‌های جدید و مؤثرتر و مرتبط کردن این‌ها با حرکت قلم منحصر به فرد خود ما، که از آگاهی‌مان به جایگاه انسان در هستی سرچشمه می‌گیرد، کسب می‌شود. از این تشبیه روشن می‌شود، برای عملی کردن درمان وجودی، باید خاستگاه خود را،

که همان وجود انسان است بشناسیم. نیاز داریم خود را برای پروراندن نگرشی شامل توجه درگیرانه و گشوده، نه فقط به فردی که روبه‌روی ما نشسته بلکه به زندگانی او و به شیوه‌هایی که مشکلات به‌خصوص او می‌تواند حل شود، آماده کنیم. در عین حال به حل و روشن کردن برخی از مسائل اصیل بشری، که خود با آن‌ها درگیر هستیم، بپردازیم. به‌منظور روشن شدن این نوع توجه و قصدمندی، روش‌های تمرینی متنوع آموختنی وجود دارد. کتاب حاضر می‌تواند این فعالیت‌ها را توصیف کند و به‌روشنی نشان دهد چگونه مهارت‌هایی از این دست تمرین و به‌طور ماهرانه در درمان اجرا شوند. تصمیم داریم با چارچوب کلی درمان وجودی در بخش نخست شروع کنیم، و دیدگاه فلسفی درمان را به‌وضوح توضیح دهیم. همچنین این مسئله را که چگونه در سطوح بسیار متفاوت، یک گزاره‌ی روان‌شناسی با گزاره‌ی دیگر درباره‌ی شیوه‌ی بودن در دنیا جایگزین می‌شود، شرح می‌دهیم. با مورد ملاحظه قرار دادن شخص درمانگر وجودگرا در فصل دو ادامه خواهیم داد. با نگاهی به شیوه‌های خاص بودن که این درمانگران باید به آن‌ها مجهز باشند و به مهارت و شایستگی دقیقی، که باید برای کار کردن با مراجع به آن تسلط داشته باشند، می‌پردازیم. فصل سوم فعالیت پدیدارشناسانه را شرح می‌دهد، روش پژوهشی و مشاهده‌ای انقلابی که رویکرد وجودی را برجسته می‌سازد و آن را به یک روش‌شناسی نظام‌مند برای پژوهش دوباره‌ی سبک زندگی و روشی که فرد دنیا را می‌بیند، مجهز می‌کند. فصل چهارم به برخی از اصول اساسی کار وجودی و چگونگی ایجاد یک نگرش وجودی نگاهی می‌اندازد و با مثال‌هایی که چگونه چنین فعالیت‌هایی می‌توانند به‌کار گرفته شوند، آن‌ها را روشن خواهد کرد. سپس در فصل پنجم به‌سوی پیوند دادن تئوری و عمل حرکت خواهیم کرد؛ آن جاست که بر روی عواطف و اضطراب به‌طور خاص کار می‌کنیم. فصل ششم ایده‌ی جهان‌بینی را دربرمی‌گیرد و دل‌مشغولی‌های مراجع را، به‌عنوان نقطه‌ی شروع و پایان هر مداخله‌ی درمانی، مشخص می‌کند؛ با نشان دادن این‌که درمانگر وجودی چگونه با مشکلات ملموسی که مراجع مطرح می‌کند، سروکار دارد.

در فصل هفتم برخی مؤلفه‌های فرآیند درمان وجودی را خواهیم دید که با مثال توضیح داده و با آن‌ها کار شده است.

در فصل هشتم یافته‌های مان را به‌طور خلاصه در رئوس مطالب درباره‌ی درمان وجودی ارائه داده‌ایم. در پایان شما واژه‌نامه‌ی تخصصی اصطلاحات را خواهید دید، که به‌طور خلاصه برخی مفاهیم نسبتاً پیچیده و بغرنج را در همه‌ی بحث‌های مربوط به درمان وجودی، روشن می‌کند. بنابراین با آن که ممکن است این کتاب فهرست ساده‌ای از مهارت‌هایی را که برای درمانگر وجودی مفید هستند فراهم نکند، مطمئناً استعداد و قصد درمانگری را که درباره‌ی عملی کردن این نوع درمان اصرار می‌ورزد، برمی‌انگیزد. درمان وجودی درمانی است که قویاً بر مبنای فلسفه قرار دارد و در جست‌وجوی توانمندی مراجع برای تفکر درباره‌ی خویش است. در ابتدا و قبل از هر چیز، لازم است درمانگر زندگی کردن به شیوه‌ی وجودی را به‌عنوان بخشی از زندگی خود و در قبال افکار، احساسات و اعمال مسئولیت‌پذیر باشد.

کتاب‌های بسیاری نیز هستند که می‌توان به‌عنوان مواد تکمیلی این متن مقدماتی مورد استفاده قرار گیرند؛ یالوم (۲۰۰۲، ۲۰۱۰)، کوهن^۲ (۱۹۹۷)، اسپینلی (۲۰۰۵، ۲۰۰۹)، استراسر^۳ (۱۹۹۹). البته هیچ‌یک از این متون به‌طور مشخص مهارت‌های درمان وجودی را فرمول‌بندی نکرده‌اند، زیرا این نویسندگان نیز از این آگاه بودند که اگر بخواهیم به اهداف و ریشه‌های چنین فعالیت‌ی وفادار باشیم، تلاش برای خلاصه کردن ناگزیر یک قالب‌بندی کم‌مایه خواهد بود. شاید ما احمقانه در قلمروی گام گذاشته‌ایم که فرشتگان پیش از ما جرئت گام برداشتن در آن را نداشته‌اند. اما زیر سایه‌ی نظام‌مندی و سازمان‌یافتگی روان‌شناسی امروز، به‌نظر می‌رسد دیدگاه وجودگرایی باید صدای خود را بالا ببرد و به نوبه‌ی خود اصول، روش‌ها و مهارت‌های‌اش را به‌روشنی

توضیح دهد. چنانچه گفتیم باید به یاد داشته باشیم دیدگاه وجودی بر پایه‌ی آزادی قرار دارد، بنابراین همیشه تلاش می‌کند از این اصول، روش‌ها و مهارت‌ها فراتر برود.

چنین کتابی فقط زمانی می‌تواند موفق شود که بتواند اصول متفاوت عمل درمان را برای خوانندگان به زندگی مرتبط کند. به‌همین دلیل خلاصه‌ها و مثال‌هایی متناسب با این منظور در این کتاب طراحی شده‌اند. همیشه درباره‌ی چنین نوشته‌هایی مسئله‌ی رازداری مطرح می‌شود. همه‌ی مثال‌هایی که مورد استفاده قرار داده‌ایم، ساختگی هستند. به‌رغم این که ممکن است آن‌ها واقعیت بیرونی نداشته باشند، معتقدیم تشریح واقعیت‌های وجودی‌اند. همان‌طور که پیکاسو می‌گوید: «همه‌ی ما می‌دانیم هنر حقیقت نیست، هنر دروغی است که کمک می‌کند به حقیقت پی ببریم.» (فرای^۱، ۱۶۵، ۱۹۹۶). این تناقض دیگری است؛ این مثال‌ها موارد ساختگی دروغین هستند که به ما کمک می‌کنند حقیقت را ببینیم. پس همه‌ی مثال‌ها مستقیماً از تجربه مشتق شده‌اند و گویا کاملاً ساختگی نیستند. اگر یکی از مثال‌ها برای هر یک از خوانندگان زنگ را به صدا درآورد، بنابراین نشانی از موفقیت ما در توانمندی برای گفتن دروغی است که روایتگر حقیقت است.

در اینجا عبارت شایسته‌ای را که در بسیاری از فیلم‌ها و رمان‌ها ظاهر می‌شود به‌شکلی متفاوت بیان می‌کنیم: «هرگونه شباهتی به هر شخص زنده یا مرده اتفاقی، تصادفی و البته عمدی است.»