

ارودین نیالوم
روثلین یوسلسون
میک کوپر
ترجمه ارسطو میرانی

راهنمای روان درمانی اگزیزستانسیال



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

سرسناسه: یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م. Yalom, Irvin D., 1931-
 عنوان و نام پدیدآور: راهنمای روان‌درمانی اگریستانسیال/اروین یالوم/رونلین یوسلسون/میک کوپر/
 ترجمه ارسطو میرانی
 مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۴۰۳
 مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۳-۹۳۸-۰
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 یادداشت: کتاب حاضر ترجمه بخش‌هایی از دو کتاب «روان‌درمانی اگریستانسیال» اروین
 یالوم، میک کوپر است.
 موضوع: روان‌درمانی وجودی
 شناسه افزوده: رونلین یوسلسون/میک کوپر
 شناسه افزوده: میرانی، ارسطو، ۱۳۵۷-، مترجم
 رده‌بندی کنگره: RC۴۸۹
 رده‌بندی دیویی: ۸۹/۶۱۶
 شماره کتابشناس ملی: ۹۴۰۱۵۹۷



راهنمای روان‌درمانی اگریستانسیال

اروین یالوم/رونلین یوسلسون/میک کوپر

ترجمه ارسطو میرانی (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران)

آماده‌سازی و تولید: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

چاپ و صحافی: بوستان کتاب

همه حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.

هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۴.

طبقه سوم، تلفن، ۶۶۴۷۷۴۰۵

parsehbookpublication@gmail.com

@ketabeparseh

اروین یالوم روانپزشک آمریکایی، نخستین روان‌درمانگر اگزیستانسیال و نویسنده کتاب‌های مشهوری چون *روان‌رمانی اگزیستانسیال*، *درمان شوپنهاور* و *وقتی نیچه گریست*، و *مادام و معنی زندگی* است.

روثلین یوسلسون استاد روانشناسی بالینی در دانشگاه تحصیلات تکمیلی فیلدینگ، استاد مدعو دانشگاه‌های هاروارد و کمبریج و صاحب‌نظر در زمینه‌های شش کیفی و تحلیل روایتی است. او جوایزی معتبر از جمله جایزه هنری ای. مورای و جایزه پژوهش کیفی انجمن روانشناسی آمریکا را دریافت کرده است.

میک کوپر روان‌درمانگر، استاد روانشناسی مشاوره در دانشگاه روهمپتون لندن و نویسنده کتاب‌های *درمان‌های اگزیستانسیال* و *روانشناسی در قلب تغییر اجتماعی* است.

فهرست

۱۳	مقدمه مترجم
۱۷	روان‌درمانی اگزستانسیال؛ اروین ی" / روثلین یوسلسون
۱۷	مقدمه
۱۸	مفاهیم بنیادی
۱۹	دغدغه‌های غایی
۲۰	آزادی
۲۲	جدایی
۲۴	معنا
۲۶	مرگ
۲۷	موضع درمانی: همسفر
۲۷	تاریخ
۲۷	پیشینیان
۲۸	سرآغازها
۳۱	وضعیت کنونی
۳۳	شخصیت

۳۳	نظریه شخصیت
۳۴	پیش‌های روانی اگزیستانسیال
۳۶	انواع مفاهیم
۳۷	آزادی
۳۹	جذابی
۴۱	بی‌معنایی
۴۲	مرگ
۴۶	روان‌درمانی
۴۶	نظریه روان‌درمانی
۴۹	فرآیند درمانی
۵۰	روان‌درمانی اگزیستانسیال و آزادی
۵۵	تنهایی اگزیستانسیال و روان‌درمانی
۵۷	بی‌معنایی و روان‌درمانی
۵۹	مرگ و روان‌درمانی
۵۹	مرگ در مقام یک تجربه بیدار
۶۴	مرگ در مقام منبع اصلی اضطراب
۶۵	سازوکارهای روان‌درمانی
۶۵	همدلی
۶۶	اینجا و اکنون
۶۸	روایاها
۶۹	همسفران
۷۱	شفافیت درمانگر
۷۲	کاربردها
۷۲	به چه کسی می‌توانیم کمک کنیم؟
۷۳	درمان
۷۶	شواهد
۷۹	روان‌درمانی در یک جهان چندفرهنگی

۸۲	نمونه بالینی
۸۲	یک طلاق ساده
۸۷	خلاصه
۸۹	کتاب‌شناسی توصیفی
۹۳	روان‌درمانی اگزستانسیال؛ میک کوپر
۹۴	تاریخ روان‌درمانی اگزستانسیال و گونه‌های آن
۹۴	سرآغازهای رویکرد
۹۸	جمعیت‌ها و راهایی که روان‌درمانی اگزستانسیال در آنها رشد یافت
۹۹	شخصیت‌های کلیدی و انواع رویکردها
۹۹	دازاین کاوی
۱۰۰	معنادرمانی
۱۰۱	روان‌درمانی اگزستانسیال - از نظر گرا
۱۰۲	آر. دی. لینگ و مکتب بریتانیایی، تئوری وجودی
۱۰۴	ابعاد روان‌درمانی اگزستانسیال
۱۰۶	محبوب‌ترین رویکردهای رایج در حال حاضر
۱۰۷	نظریه شخصیت و آسیب‌شناسی روانی
۱۰۷	ابعاد اساسی نظریه شخصیت و آسیب‌شناسی روانی
۱۰۷	بی‌همتایی
۱۰۸	آزادی و انتخاب
۱۰۹	رو به آینده بودن
۱۱۰	محدود شده
۱۱۱	در - جهان - بودن
۱۱۲	با دیگران بودن
۱۱۵	سلامت و بیماری
۱۲۰	پدیدآیی مشکلات
۱۲۳	نظریه روان‌درمانی

۱۲۳	اهداف درمان
۱۲۴	رویه‌های ارزیابی
۱۲۵	فرآیند درمان
۱۲۹	راهبردها و مداخلات
۱۲۹	کاوش‌های پدیدارشناسیک
۱۳۴	چالش
۱۳۶	تفسیر
۱۳۷	آموزش
۱۳۹	کاوش در رتعبیات هستی
۱۴۳	عوامل شناختی
۱۴۳	دیدار شفابخش
۱۴۴	بینش
۱۴۵	پذیرش
۱۴۶	موضوعات خاص
۱۴۷	فرهنگ و جنسیت
۱۴۸	انطباق با حوزه‌های مسائل خاص
۱۴۸	حمایت تجربی
۱۵۰	توصیف یک رویکرد خاص به درمان
۱۵۴	مثال موردی: یک باز انسانی‌سازی ملایم
۱۶۴	خلاصه
۱۶۵	کتاب‌شناسی توصیفی: متون مقدماتی و بررسی‌های کلی

مقدمه مترجم

روان‌درمانی اگزستانسیال از رویکردهای محبوب روان‌درمانی در ایران است و بخش زیادی از این محبوبیت - اگر نگوییم تمام آن - به خاطر آثاریکی از نویسندگان بخش اول کتابی است که در دست دارید. اروین یالوم روان‌درمانگری است که آشنایی عمیق با ادبیات و فلسفه غرب داشته و قصه‌گویی تواناست که هم درمان برخی از بیمارانش را به شیوای رایج کرده و هم داستان‌هایی با مضمون روان‌درمانی نگاشته است. تمام این داستان‌های او به فارسی ترجمه شده و مورد استقبال ایرانیان قرار گرفته‌اند. اما یالوم کتاب مهم آموزشی نیز دربارهٔ روان‌درمانی نوشته است: در سنامهٔ روان‌درمانی اگزستانسیال^۱ که باز از محبوب‌ترین کتاب‌های روان‌درمانی در ایران است و طیف خوانندگانش محدود به دانشجویان روانشناسی و مشاوره و روان‌درمانگران نیست؛ و روان‌درمانی گروهی^۲ (با همکاری مولین لشیج).

با این همه، به باور من این محبوبیت روان‌درمانی اگزستانسیال در ایران

۱. این کتاب با همین عنوان به قلم سبیده حبیب ترجمه شده و نشر نی آن را منتشر کرده است - م.

۲. این کتاب به قلم مهشید یاسایی ترجمه و توسط نشر دانژه منتشر شده است - م.

پیامد مثبت چندانی نداشته است و حتی می‌توان از آثار ناخوشایند آن سخن گفت. بدترین اثر، انبوه درمانگران اگزیستانسیال خودخوانده‌ای است که غیر از داستان‌های جذاب یالوم چندان چیزی در این باره نخوانده و حتی با الفبای اگزیستانسیالیسم هم آشنا نیستند. بسیاری از دانشجویان روانشناسی با خواندن داستان‌های جذاب یالوم با او، یا درمانگر قصه‌اش، همذات‌پنداری کرده و خود را روان‌درمانگر اگزیستانسیال می‌دانند و می‌خوانند، بی‌آنکه بدانند یالوم با خواندن داستان‌های روان‌درمانی، روان‌درمانگر اگزیستانسیال نشد و خلاقیت و دانش او فرآورده سال‌ها مطالعه عمیق و گسترده در فلسفه و ادبیات غرب است. برای شبیه یالوم شدن یالوم‌خوانی به هیچ وجه کافی نیست؛ باید آثار او را خواند که یالوم خوانده است. با اندوه بسیار باید بگویم در میان این روان‌درمانی اگزیستانسیال‌اندک کسانی هم دست به ترجمه متونی در باره این رویکرد زده‌اند، اما دیدن بیشتر این ترجمه‌ها - می‌گویم «دیدن» چون نمی‌توان آن‌ها را «خواند» - چیزی جز ناآشنایی آن‌ها با فلسفه و روان‌درمانی اگزیستانسیال، خواننده آشکار نمی‌کند. البته هستند کسانی که بی‌هیچ ادعایی درباره روان‌درمانگر اگزیستانسیال بودن کتاب‌های ارزشمندی در این حوزه به خوبی ترجمه کرده‌اند. من هم از ترجمه‌های نیکویشان آموخته و قدردانشان هستم.

علت دوم وضعیت نابسامان روان‌درمانی اگزیستانسیال - را با این برخلاف دورویکرد محبوب دیگر، یعنی درمان شناختی-رفتاری و روان‌درمانی پویشی کوتاه‌مدت، فقدان دوره آموزشی معتبر و منسجم درباره آن است. البته به باور من اساساً روان‌درمانی اگزیستانسیال را نمی‌توان در دوره‌های کوتاه‌مدت صدساعته و چندماهه آموزش داد. بخش دوم این کتاب نشان می‌دهد کسب شایستگی در این رویکرد، علاوه بر مبانی و اصول روان‌درمانی، نیازمند سال‌ها مطالعه عمیق در ادبیات و فلسفه اگزیستانسیال است.

کتابی که در دست دارید در واقع ترجمه دو بخش از دو کتاب متفاوت است. کتاب‌های متعددی با عنوان نظریه‌های روان درمانی و مشاوره وجود دارند که هر فصل آن‌ها به یکی از نظریه‌ها و رویکردهای روان درمانی اختصاص دارد. بعضی از این کتاب‌ها هم به فارسی ترجمه شده‌اند و مشهورترین آن‌ها کتاب نظام‌های روان درمانی پروچاسکا و نورکراس است که تاکنون سه بار به فارسی ترجمه شده است. من دیدم در میان کتاب‌های نظریه‌های روان درمانی دو کتاب ارزشمند از اهمیت خاصی برخوردارند، یکی کتاب

Corsini, Raymond J. and Wedding, Danny(eds.). (2010). *Current Psychotherapies*: (9th. ed.). Brooks/Cole, Cengage Learning

که فصل روان‌درمانی اگزستانسیال آن را اروین یالوم و روثلین یوسلسون نوشته‌اند و دیگری کتاب

Jay L. Lebow(ed.).(2008). *Twenty-First Century Psychotherapies - Contemporary Approaches to Theory and Practice*. John Wiley & Sons, Inc

که فصل درمان‌های اگزستانسیال آن را مایک کوپر یکی از شاخص‌ترین روان‌درمانگران اگزستانسیال، نوشته است.

بعد از مطالعه این دو فصل بر آن شدم آن‌ها را در کنار یک کتاب واحد ترجمه کنم، به این دلیل که متأسفانه با بالا رفتن بهای کتاب، همه آثاری از این دست - که بیش از ششصد صفحه حجم دارند - دشوار شده است، بنابراین ترجمه این دو فصل عملاً این دو کتاب را به راحت‌ترین شکل در دسترس علاقه‌مندان روان درمانی اگزستانسیال قرار می‌دهد. بعد از ترجمه بخش دوم متوجه شدم که کتاب روان درمانی‌های قرن بیستم به فارسی ترجمه شده است. فصل‌های دیگر آن را هنوز نگاه نکرده‌ام اما متأسفانه ترجمه این فصل از آن بسیار مغلوط و فهم‌ناپذیر است.

با اینکه هر دو فصل معرفی اجمالی روان درمانی اگزستانسیال هستند، و

بخش دوم ارجاعات بسیار به منبع اصلی بخش اول، یعنی کتاب روان‌درمانی اگزیستانسیال اروین یالوم دارد، بین این دو بخش فرق بسیار است و این خود شاهدهی بر تنوع درونی رویکرد اگزیستانسیال به روان‌درمانی است. بخش اول کتاب حاضر شاید بهترین خلاصه ممکن از کتاب روان‌درمانی اگزیستانسیال باشد، خلاصه‌ای خواندنی به قلم خود نویسنده و همکاریش به اضافه نکات آموختنی دیگر. بنابراین این بخش معرف رویکرد یالومی است. اما بخش دوم نه به یک رویکرد واحد بلکه به رویکردهای گوناگون و تنوع و غنای درونی روان‌درمانی اگزیستانسیال پرداخته است. همچنین بخش دوم با ارجاعات پیرامون فصل به اندیشه‌ها و آثار فیلسوفان بزرگ اگزیستانسیال مانند مارتین ایدل، ژان پل سارتر و مارتین بوبر از غنای فلسفی بیشتر برخوردار است. مزیت این بخش این است که به خوبی اهمیت آشنایی عمیق با فلسفه اگزیستانسیال را بر سلاقت خوانندگان روان‌درمانی اگزیستانسیال آشکار می‌کند.

در پایان دوست فرهیخته و دانش‌پژوه، خانم معصومه خلیلی را سپاس می‌گویم که از سر لطف و با دقت و زحمتی متن ترجمه را از اول تا آخر خواندند و از کاستی‌ها و ناهمواری‌های آن بسیار کاستند.