

## هنر درمان

رویکرد روان درمانی اگزیستانسیل مدعی است تعارض درونی‌ای که ما را مسحور خود می‌سازد، نه فقط ناشی از کشاکش میان غرایز سرکوب شده یا افراد مهم درونی شده یا خرده ریزهای تروماتیک فراموش شده، بلکه ناشی از رویایی با «مسلمات» هستی است. منظور از «مسلمات» هستی چیست؟ اگر به خود اجازه دهیم که دلواپسی‌های روزانه‌ی زندگی را طبقه‌بندی کنیم و عمیقاً تحت تاثیر موقعیت خود در جهان قرار گیریم، ناگزیر به ساختار ژرف هستی (یا به اصطلاح هستی پل تیلیش، «دلواپسی‌های غایی») می‌رسیم. به اعتقاد من، چهار دلواپسی غایی در روان درمانی از بقیه برجسته‌ترند: مرگ، انزوا، معنی زندگی و آزادی.

فقره فوق را از «هنر درمان»، نوشته اروین یالوم نقل کردم؛ این اثر توسط سپیده حبیب به فارسی برگردانده شده است. اخیراً خواندن این کتاب خواندنی را به پایان بردم. یالوم در این اثر، از تجربیات درازآهنگ روان درمان‌گرانه خویش پرده برگرفته و با عنایت به آنچه از آن تحت عنوان «روان درمانی اگزیستانسیل» تعبیر می‌کند، نکات رهگشایی را با مخاطبان در میان گذاشته است. اصطلاح «کشایش میان غرایز سرکوب شده»، طنین پررنگ فرویدی دارد. فروید به نهاد انسان بدبین بود و روانکاو خود را بر اضطراب بنیادین انسان که ما حاصل تعارضات جدی میان‌اید، ایگو و سوپرایگو، بنا نهاد. آبراهام مازلو و کارل راجرز، به عنوان با نفوذترین روانشناسان انسان‌گرا (humanist psychologists) که چندین دهه بعد سر برآوردند، بر خلاف فروید، به نهاد انسان خوشبین بودند و بر روی خود شکوفایی (self-actualization) انگشت تاکید نهادند. تعبیری نظیر انسانیت تام (full humanity) که برخی از روانشناسان این نحله بکار بسته‌اند، آشکارا طنین اگزیستانسیل دارد و از آثار فیلسوفان اگزیستانسیالیستی نظیر کیرکه‌گارد، سارتر، مارسل و یاسپرس، نسب می‌برد. یالوم تمام این تحولات در سنت روانکاو و روانشناسی سده بیستم را پیش چشم داشته و با عنایت بدانها «روان درمانی اگزیستانسیل» را بر ساخته و مقومات آن به روایت خویش را تبیین کرده است. او، افزون بر فیلسوفان اگزیستانسیالیست یاد شده، به سر وقت آباء فلسفه اگزیستانسیل رفته و از آراء شوپنهاور و نیچه نیز بهره‌های فراوان برده است. حقیقتاً «مرگ»، «انزوا» و «معنی زندگی»، در زمره دلواپسی‌های غایی انسان در دنیای رازدایی شده کنونی است؛ روزگاری که در آن انسان، بسان پرکاهی، دچار قبض و بسط‌های وجودی می‌شود و آنگاه آسا از این سو بدین سو می‌رود و زیر و زبر می‌گردد و دچار تلاطم‌های ژرف می‌شود.

بیش از پنج ماه است که در کنار درس و مشق در حوزه روانشناسی و روان‌درمانگری، به این کار انسانی مشغول گشته و با آدمیانی که پیشینه‌های تربیتی و معرفتی رنگارنگ و متنوعی دارند، سر و کار دارم. اضطراب‌های وجودی کثیری از این انسان‌های پیرامونی، با دلوپسی‌های غایی یاد شده ارتباط وثیقی دارد و عمیقاً گره خورده است. یالوم در «هنر درمان»، رابطه میان مراجعه کننده و روان‌درمانگر را، رابطه دو «همسفر» دانسته است. به نظرم، تلقی درست و دل‌انگیزی است؛ تجربه کار چند ماهه‌ام نیز بر این مهم دلالت می‌کند. مراجعه کننده و روان‌درمانگر از جایی معین می‌آغازند، اما از پیش مشخص نیست به کجا ختم می‌کنند؛ که «کس را فوق نیست که انجام کار چیست»، و «راه خود بگویدت که چون باید رفت». گفتگوی روشمند، آنها را به پیش می‌راند و از پی خود می‌کشاند. به درستی، در متون درسی روان‌درمانگری، از «روش سقراطی» سخن رفته، روشی که هم‌عنان با گفتگوی اصیل و رهگشاست و به کار هر دو طرف گفتگو می‌آید.

خواندن «هنر درمان» را به دوستان و عزیزان دغدغه‌مند پیشنهاد می‌کنم