

# تفکر وجودی و کاربرد درمانی

## مقدمه‌ای بر روان‌درمانی وجودی

تألیف

هانس کوهن

ترجمه

دکتر ابراهیم نعیمی

عضو هیأت علمی گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

مصطفی قلاوند

دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

فاطمه نجفوند دریکوند

دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۸

سرشناسه	: کن، هانس دلبلیو، ۱۹۱۶-م. Cohn, Hans W.
عنوان و نام پدیدآور	: تفکر وجودی و کاربرد درمانی : مقدمه‌ای بر روان‌درمانی وجودی/تالیف هانس کوهن ؛ ترجمه ابراهیم نعیمی، مصطفی قلاوند، فاطمه نجفوند در یکنوند.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۴۷-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
پادداشت	: عنوان اصلی
<p>Existential thought and therapeutic practice : an introduction to  existential psychotherapy, ۱۹۹۷.</p>	
موضوع	: روان‌درمانی وجودی/Existential psychotherapy
شناسه افزوده	: نعیمی نظام‌آباد، ابراهیم، ۱۳۵۶ - مترجم
شناسه افزوده	: قلاوند، مصطفی، ۱۳۷۰ - مترجم
شناسه افزوده	: نجفوند در یکنوند، فاطمه، ۱۳۶۷ - مترجم

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

---

**تفکر وجودی و کاربرد درمانی مقدمه‌ای بر روان‌درمانی وجودی**

تألیف: هانس کوهن

ترجمه: دکتر ابراهیم نعیمی - مصطفی قلاوند - فاطمه نجفوند دریکوند

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۴۷-۵

---

قیمت ۲۱۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است



---

## فهرست مطالب

---

۷.....	مقدمه مترجمان
۹.....	مقدمه مولف
۱۱.....	فصل اول: روان‌درمانی وجودی چیست؟
۱۹.....	فصل دوم: زمینه‌های فلسفی
۳۴.....	فصل سوم: مقایسه روان‌درمانی وجودی و روان‌کاوی
۴۲.....	فصل چهارم: رابطه درمانی
۵۶.....	فصل پنجم: پدیدارشناسی وجودی
۷۰.....	فصل ششم: ذهن و بدن
۸۰.....	فصل هفتم: جنبه‌های گناه و اضطراب
۸۸.....	فصل هشتم: مسئله‌ی ناخودآگاه
۹۶.....	فصل نهم: علائم و رویاها
۱۰۴.....	فصل دهم: بودن در جهان جنسی
۱۲۲.....	فصل یازدهم: توهم و ترک
۱۳۶.....	فصل دوازدهم: اهداف درمانی



---

## مقدمه مترجمان

---

جنگ جهانی دوم خسارت‌بارترین جنگ تاریخ بشریت پس از حدود ۶ سال به اتمام رسید. یکی از ثمرات ناپیدای این جنگ، رشد تصاعدی آسیب دیدگان روانی از جمله اضطراب، افسردگی، استرس پس از ضایعه و امثالهم بود. از طرف دیگر مراجعان به روانکاو و رفتاردرمان‌گران نیز به اندازه کافی از مداخلات انجام‌شده در جهت حصول به تجربه بازگشت به سلامت روانی رضایت کافی نداشتند، در چنین شرایطی گروهی از اندیشه پردازان حوزه روانی به فکر راه سومی بودند که در نهایت موج سوم روان‌شناسی را به راه انداختند. در این موج جدید به جای تأکید بر آسیب‌شناسی و تشخیص؛ با محوریت انسان مراجعه‌کننده، پالایش، رشد و ارتقای او با محوریت توانمندی‌های درونی‌اش و اینکه خود وی توان غلبه بر مسائل و حل آن‌ها و نیز رشد روزافزون را برای ارتقای خودش داراست، توجه نمودند.

پایه‌های اصلی مشاوره با رویکرد نظری وجودی؛ بیش از هر چیز مبتنی بر فلسفه زندگی است. در این رویکرد به انسان و مسائلی که این انسان ناشی از وجود و هستی خودش ایجاد می‌کند توجه می‌نمایند. به اعتقاد رولومی؛ مسئله اصلی مردم این است که فاقد یک مبنای نظری و فلسفی صحیح و عمیق در مورد خود و زندگی خود و ارتباطاتشان با دیگران هستند و در تنظیم این روابط در درون خود و با دیگر انسان‌ها مشکل جدی دارند. لذا احساس میان‌تهی بودن کرده و فاقد تأثیرگذاری درستی بر زندگی خود و دنیای اطرافشان هستند. ویژگی دیگری که مردم جهان امروز البته "مردم جهان غرب با شدت بیشتر" با آن مواجه‌اند، احساس تنهایی و دورافتادگی از انسان‌های دیگر است و این دور بودن، پیوندهای عاطفی و ارتباطی با آن‌ها را متزلزل ساخته و فرصت کافی برای تبادلات انسانی و رشد را در اختیار فرد قرار نمی‌دهد.

در چنین فضایی رویکرد وجودی متولد شد. که هدف اصلی آن تفکر و تعمق درباره زندگی برای یافتن معنای زندگی، پرورش احساس مسئولیت‌پذیری فردی، انتخاب‌هایی

که می‌تواند داشته باشد و نهایتاً چگونگی استفاده از این حق انتخاب است. این رویکرد در دهه ۱۹۵۰ - ۱۹۴۰ نضج گرفت. از مهم‌ترین افراد مؤثر در شکل‌گیری و رشد این رویکرد می‌توان به این شخصیت‌ها اشاره کرد: سورن کی‌یر کگارد (۱۸۵۵ - ۱۸۱۳)، فردریش نیچه (۱۹۰۰ - ۱۸۴۴)، مارتین هایدگر (۱۹۷۶ - ۱۸۸۹)، ژان پل سارتر (۱۹۸۰ - ۱۹۰۵)، مارتین باربر (۱۹۶۵ - ۱۸۷۸)، لودویک بنیز وانگر (۱۹۶۶ - ۱۸۸۱)، رولومی (۱۹۹۴ - ۱۹۰۹).

هدف اصلی مترجمان از ترجمه این اثر، بررسی علمی نقطه نظرات این رویکرد از زوایای مختلف می‌باشد و اساساً به معنی تأیید جزئیات همه مطالب مطرح‌شده در آن نیست. به نظر مترجمان مشاوره یک فعالیت یاورانه انسانی است که قطعاً جغرافیای پذیر و فرهنگ‌پذیر است و لازم است در تجزیه و تحلیل و کاربست رویکردهای نظری به شاخصه‌های اساسی آن‌ها توجه نمود. از طرفی استفاده از بخش‌های مفید یافته‌های انسانی در جهت رشد و ارتقای انسان‌ها کاری است عقلانی و مشروع.

در کتاب حاضر آقای هانس کوهن از چيستی روان‌درمانی وجودی و مبانی فلسفی که این رویکرد بر پایه آن استوار است شروع کرده و به تفصیل به رابطه درمانی و چگونگی تحقق آن در جلسه مشاوره، پدیدارشناسی وجودی ذهن و بدن، جنبه‌های گناه و اضطراب، مسئله‌ی ناخودآگاه، علائم و رؤیاها، بودن در جهان جنسی، توهم و ترک و درنهایت به اهداف درمانی وجودی می‌پردازد.

امیدواریم مطالعه این اثر بتواند در جهت آشنایی عمیق‌تر اساتید فرهیخته، دانشجویان عزیز و سایر علاقه‌مندان گرامی برای درک درست ابعاد روان‌درمانی وجودی راهگشا باشد.

- ❖ دکتر ابراهیم نعیمی؛ عضو هیأت علمی گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی
- ❖ مصطفی فلاوند؛ دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی
- ❖ فاطمه نجفوند دریکوند؛ دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی



---

## مقدمه مولف

---

من از نوشتن این کتاب دو هدف داشته‌ام در ابتدا می‌خواهم چارچوبی کلی برای رویکرد پدیدارشناسی وجودی در مورد روان‌درمانی ارائه دهم و درعین‌حال نشان دهم که چگونه چنین چارچوبی روزبه‌روز در کاردرمانی اثر می‌گذارد. این هدف به‌طور اجتناب‌ناپذیری ساختاربندی کتاب را شکل می‌دهد و باعث می‌شود بر جنبه‌های خاصی از رویکرد تأکید کنیم درحالی‌که دیگر جنبه‌ها به‌ناچار نادیده گرفته شده است. توضیحات اولیه‌ای در مورد نحوه‌ی شکل‌گیری این کتاب و آنچه فراتر از آن به نظر می‌رسد مفید می‌باشد. اول اینکه در سراسر کتاب چارچوب پدیدارشناسی وجودی با فرضیات روان‌کاوی به‌عنوان اصولی که توسط فروید ارائه شده است، مقایسه شده است. هرچند که در طی سال‌ها اصلاح شده است و ایده‌های اساسی خودشان زمینه‌ساز بسیاری از اشکال روان‌درمانی شده است. معرفی یک چارچوب جدید با مقایسه کردن آن با چیزی که بیشتر با آن آشنا هستیم و به‌ویژه اینکه رویکرد وجودی به روش‌های مختلف و به لحاظ تاریخی و نظری پاسخی به روان‌کاوی است، مفید به نظر می‌رسد. علاوه بر این در روان‌کاوی نظریه و عمل به هم آمیخته است و تفکرات وجودی در وضعیت درمانی ظاهر می‌شوند. دوم اینکه، یک تاریخچه‌ای در روان‌درمانی وجودی نیست، روان‌درمانی وجودی مانند روان‌کاوی خودش مدل‌های مختلفی را ارائه می‌کند که پرداختن به همه‌ی آن‌ها باعث می‌شود که هدف این کتاب نادیده گرفته شود.

مدلی که من معرفی می‌کنم بر اساس تلاش‌های دو درمانگر سوپسی لودینگ بینسوانگر و مدارد باس است که در جهت پیدا کردن بنیادی جدید برای کاربرد روان‌درمانی بر اساس مفاهیم فلسفی مارتین هایدگر است. هایدگر تأثیر عمیقی روی تفکرات تعدادی از فلاسفه‌ی اروپا به‌ویژه روی ژان پل سارتر و موريس مرلوپونتی داشته است. من فکر می‌کنم منصفانه است که بگویم هایدگر، مرلوپونتی و سارتر در آنچه که

جنبش فلسفی شد و در اروپا هستی‌گرایی (یا خود گوهر‌گری) نامیده شده، نقش برجسته‌ای داشته‌اند.

هرچند که دیدگاه‌های آن‌ها در بسیاری از جهات متفاوت است اما آن‌ها مفروضات اساسی خاصی را به اشتراک می‌گذارند. این ایده‌های آن‌ها شکل اساسی چیزی است که من در این کتاب روان‌درمانی وجودی نامیده‌ام. سوم اینکه به‌منظور حفظ یک طرح کلی واضح و روشن از چنین چارچوبی جدید، رویکرد مهم و جالب‌توجهی که بیشتر اصطلاحات را معرفی می‌کند و به‌ویژه آن چیزی را برای من انحراف قابل‌توجهی از مفاهیم اولیه این جنبش در اروپاست را نادیده گرفته‌ام. چنین انحرافات به‌طور مکرر منجر به استفاده‌ی مبهم یا تقریباً محاوره‌ای از کلماتی مثل «وجودی»، «هستی‌شناختی» و «موثق»، بدون توجه کردن به معنای آن‌ها در زمینه فلسفه‌ی وجودی می‌شود. بنابراین من متوجه شدم که یک چارچوب فلسفی سازگار در کار رونالد دیوید لینگ به‌سختی قابل‌تشخیص است. برای مثال در تأثیرگذارترین کتابش «خویش‌تن ازهم‌گسیخته» در شرح این کتاب به استفاده از کلمه‌ی هستی (ontological) در مفهومی فلسفی مشابه هایدگر و سارتر به‌عنوان صفتی مشتق از بودن اشاره می‌کند. باین‌حال او استفاده خودش را با فلاسفه‌ی وجودی، و نامنی وجود که واژه‌های خیلی مشهوری هستند اما ریشه‌ی فلسفی آن‌ها در خلأ است مقایسه نمی‌کند. این مثال ممکن است توضیح دهد که چرا من سرخ‌هایی از بیانات کار لینگ، که جالب‌توجه و تأثیرگذار و همچنین ممکن است گیج‌کننده و گمراه‌کننده باشد، پیدا کرده‌ام. همچنین نیاز است که چندکلمه‌ای در مورد اینکه تصمیم به این که شامل گروه‌های درمانگران وجودی آمریکایی که هرکدام سابقه‌ای در دنیای روان‌درمانی وجودی دارند، هرچند که پرداختن به آن‌ها یک زمینه‌ی گسترده است، لازم به نظر می‌رسد. هرچند که این افراد به درجات مختلفی تحت تأثیر تحولات اروپا قرار گرفته بودند ولی به نظر می‌رسد که در سنت‌های فلسفی که در آن عناصر انسانی و عمل‌گرا نقش تعیین‌کننده‌ای دارند، ریشه داشته‌اند. این مطالعه‌ای جداگانه در جهت قضاوت در مورد رابطه‌ی بین جنبه‌های وجودی و انسانی روان‌درمانی وجودی می‌خواهد و این کتاب جایی برای این بحث نیست. باین‌حال تأکید شده است که درمانگران آمریکایی در مورد جنبه‌های وجودی کمک‌های مهمی کرده‌اند و کتاب‌های زیادی برای افرادی که علاقه‌مند به این روش‌های جدید درمانی هستند ارائه داده‌اند.