

معنادرمانی

مبانی و کاربردهای معنادرمانی

دکتر ویکتور فرانکل

مهین میلانی

نویسنده انسان در جستجوی معنی
نسخه‌ی مفصل با پس‌گفتار جدید نویسنده



انتشارات لیوسا

فهرست

- درباره‌ی نویسنده ۵
پیشگفتار ۷
مقدمه ۱۱

بخش یک

- اساس معنا درمانی ۲۳
مفاهیم فراکلینیکی روان‌درمانی ۲۴
از خود - فرا رفتن یا تعالی خویشتن ۴۲
منظور از معنا چیست؟ ۶۲

بخش دو

- کاربردهای معنا درمانی ۹۹
خلاء وجودی: چالشی برای روان‌پزشکی ۱۰۰
تکنیک‌های معنا درمانی ۱۱۸
وظیفه‌ی پزشکی ۱۳۶
نتیجه‌گیری ابعاد معنا ۱۶۴
پس گفتار: پیشکسوت - زدایی در معنا درمانی ۱۸۱
واژه‌نامه ۱۹۵
نام‌نما ۲۰۵

مقدمه

وضعیت روان‌درمانی و جایگاه معنا‌درمانی

وضعیت کنونی روان‌درمانی با پدید آمدن روان‌پزشکی وجودی توصیف شده است. در واقع می‌توان تلقیح هستی‌گرایی در روان‌کاوی را روشی اساسی در این عصر دانست. اما وقتی درباره‌ی هستی‌گرایی صحبت می‌کنیم باید به یاد داشته باشیم که به تعداد هستی‌گرایان، هستی‌گرایی وجود دارد. به علاوه نه تنها هر هستی‌گرایی فلسفه‌ی خاص خود را قالب‌ریزی می‌کند، بلکه هر کدام وجه تسمیه‌اش را نیز متفاوت از دیگران به کار می‌برد. به‌طور مثال معانی کلمه‌ی هستی و حقیقت اینجا بودن در نوشته‌های یاسپرز^۱ و هایدگر^۲ متفاوت است.

با وجود این، نویسندگان در حوزه‌ی روان‌پزشکی وجودی دارای اشتراکاتی هستند. این اشتراکات یعنی «در دنیا بودن»^۳ عبارتی است که این نویسندگان اغلب به اشتباه به کار می‌برند و انسان این ذهنیت را پیدا می‌کند که بسیاری از این نویسندگان فکر می‌کنند که اگر عبارت «در دنیا بودن» را هرازگاه به کار برند، برای اینکه هستی‌گرای حقیقی

1. Jaspers

2. Heidegger

3. Being in the world

احساساتی که تاکنون شناخته شده عاجز است، اعم از اینکه عقایدی انقلابی باشد که فیلسوف بزرگی بیان کرده است یا احساس‌های عجیبی که فرد اسکیزوفرنیک تجربه کرده است. و چیزی که به این دو وحدت می‌بخشد محدودیت بیان است، و من در جای دیگری نشان داده‌ام که چیزی مانند این در مورد هنرمند هم صادق است. (رجوع شود به کتاب روان‌درمانی و هستی‌گرایی، مقالات برگزیده در مورد معنا درمانی، واشنگتن اسکوتر پرس، ۱۹۶۷، فصلی در مورد روان‌درمانی، هنر و مذهب).

اما اگر بخواهیم در مورد جایگاه تکنیک معنا درمانی که موضوع این کتاب است سخن بگویم، باید بگویم بیشتر نویسنده‌ها بر این باورند که معنا درمانی تحت مقوله‌ی روان‌پزشکی هستی‌گرایانه قرار می‌گیرد. در واقع، در سال‌های دهه‌ی سی واژه‌ی تحلیل وجودی را به‌عنوان گزینه‌ای برای معنا درمانی که در دهه‌ی بیست ابداع کرده بودم برگزیدم. بعدها وقتی نویسندگان امریکایی شروع به چاپ کتاب در زمینه‌ی معنا درمانی کردند نیز از همین واژه استفاده کردند. متأسفانه سایر نویسندگان نیز همین کار را در مورد عبارت تحلیل وجودی که لودویک بینزونگر^۱ فقید، روان‌پزشک برجسته سوئیسی، در دهه‌ی چهل برای تعالیم خود انتخاب کرده بود اعمال کردند. از آن زمان تاکنون عبارت تحلیل وجودی به شکل واژه‌ای بس مبهم درآمده است. و من برای اینکه بر این ابهام نیفزایم، تصمیم گرفتم از به کار بردن عبارت تحلیل وجودی در کتاب‌های انگلیسی‌ام اجتناب کنم. اغلب حتی در متونی که درمانی به معنای واقعی کلمه در کار نیست، از معنا درمانی صحبت می‌کنم. به‌طور مثال چیزی را که درمان دارویی

در نظر گرفته شوند، گواهی کافی است. من در کافی بودن این عبارت‌ها برای اینکه کسی خود را هستی‌گرا بنامد، تردید دارم به‌ویژه‌ی به این دلیل که در بسیاری موارد تصویر هایدگر از در دنیا بودن، در جهت درون‌گرایی محض نادرست است، چنان که گویی "دنیایی که انسان در آن «زندگی» می‌کند چیزی نیست جز باورها و نگرش‌های شخصی فرد. من با جسارت از این تصور نادرست انتقاد می‌کنم، زیرا یک بار فرصت یافتم در مورد آن در یک گفت‌وگو با مارتین هایدگر بحث کنم و متوجه شدم که او هم با من موافق است.

شاید بتوان به‌سادگی به سوءتفاهم‌ها در زمینه‌ی هستی‌گرایی پی برد. دست‌کم باید بگویم دامنه‌ی اصطلاحات در این باب محدود است. در حدود سی سال پیش باید درباره‌ی روان‌پزشکی و هستی‌گرایی در وین سخنرانی می‌کردم. در این سخنرانی در دو مورد نقل قول کردم که یکی، از نوشته‌های هایدگر و دیگری از بیمار اسکیزوفرنیکی^۱ بود که در بیمارستانی که من کار می‌کردم، بستری شده بود. و بعد از پایان سخنرانی از حاضرین خواستم رأی بدهند کدام نقل قول از کدام یک از این دو نفر است. باور کنید که اکثریت مطلبی را که از آن هایدگر بود به بیمار اسکیزوفرنیک نسبت دادند و برعکس. اما نباید از سر شتابزدگی از این تجربه نتیجه‌گیری کنیم. به‌هیچ‌وجه منظور من این نیست که از اهمیت هایدگر بکاهم و باید بپذیریم همان‌طور که بسیاری از متخصصان معتقدند، او انسان بزرگی است. این امر نشانگر آن است که زبان روزمره از بیان اندیشه‌ها و

۱. نوعی بیماری روانی که با اختلال در تفکر و عاطفه‌ی شخص مشخص می‌شود. «علائم مثبت» اسکیزوفرنی عبارتند از هذیان‌ها، توهمات و تداخل در «تفکر». علائم منفی آن شامل فقدان احساس و انگیزه، کندی و مردم‌گریزی است. م

مفاهیم فراکلینیکی روان درمانی

مفاهیم فراکلینیکی روان درمانی به طور عمده به مفهوم انسان و فلسفه‌ی زندگی اشاره دارد. هیچ روان‌درمانی‌ای وجود ندارد که تئوری انسان و فلسفه‌ی زندگی در پس آن نباشد. روان‌درمانی آگاهانه یا ناآگاهانه بر این دو مبتنی است. در این مورد روان‌کاوی هم از این امر مستثنی نیست. پُل شیلدر^۱ روان‌کاوی را نوعی جهان‌بینی می‌نامید، و گوردون پلون^۲ در همین اواخر گفت که "کارورزان روان‌کاوی افراد اخلاق‌گرایی هستند که بر اخلاق و رفتار مردم تأثیر می‌گذارند."

بنابراین موضوع این نیست که آیا روان‌درمانی بر مبنای جهان‌بینی استوار است یا نه، بلکه پرسش این است که آیا جهان‌بینی موجود در پس روان‌درمانی درست است یا نادرست. به هر حال درست یا نادرست بودن در این زمینه به معنای آن است که آیا انسانیت انسان در نظریه و فلسفه‌ی ارائه شده حفظ می‌شود یا نه. به طور مثال، روان‌شناسانی که به قول گوردون آلپورت^۳ یا به «مدل ماشینی» یا «مدل موش» توسل می‌جویند نسبت به کیفیت انسانی انسان‌ها بی‌توجهی کرده و آن را نادیده می‌گیرند. معتقدم در مورد اول واقعیت قابل ملاحظه این است که انسان تا زمانی که به خود به نظر مخلوق نگاه می‌کرد، هستی خود را در تصور خداوند یعنی خالق خود تفسیر می‌کرد، اما به مجردی که خود را خالق پنداشت، هستی خود را صرفاً در تصویر خلقت خود یعنی ماشین تفسیر کرد.

مفهومی که معنا درمانی از انسان ارائه می‌دهد بر سه پایه استوار است: آزادی اراده، معناجویی و معنای زندگی. اولین پایه یعنی

آزادی اراده با اصلی که رایج‌ترین رویکرد به انسان به طور مثال جبرگرایی را توصیف می‌کند، در تضاد است. به هر حال واقعاً با آنچه که من عادت کرده‌ام مشرب جبرگرایی مطلق بنامم در تضاد است، زیرا صحبت پیرامون آزادی اراده به هیچ وجه به معنای عدم قطعیت قبلی نیست. از همه‌ی اینها گذشته، آزادی اراده به معنای آزادی اراده‌ی انسان است و اراده‌ی انسان آزادی یک موجود فانی است. آزادی انسان، رهایی از شرایط موجود نیست، بلکه آزادی در انتخاب جایگاه در هر شرایطی است که با آن مواجه می‌شود.

هوستون اسمیت از دانشگاه هاروارد (ام.آی.تی آن زمان) در مصاحبه‌ای از من پرسید که آیا به عنوان استاد عصب‌شناسی و روان‌پزشکی اذعان نمی‌کنم که انسان تابع شرایط و تعیین‌کننده‌ها است؟ پاسخ دادم که البته در مقام یک عصب‌شناس و روان‌پزشک کاملاً آگاهم که انسان تا چه حد تحت تأثیر شرایط است. اعم از اینکه شرایط زیست‌شناختی، روان‌شناختی یا جامعه‌شناختی باشد. اما این را هم اضافه کردم که در عین حالی که استاد دورشته‌ی عصب‌شناسی و روان‌پزشکی هستم، اما نجات‌یافته از چهار اردوگاه (کار اجباری نازی‌ها) هم هستم. به معنای دقیق‌تر شاهد توانمندی خارق‌العاده‌ی انسان در مقاومت و شهادت در بدترین شرایط بوده‌ام. توانایی منحصر به فرد انسان این است که خود را حتی از بدترین شرایط رها نماید. به هر حال، این ظرفیت بی‌ظنیر انسان در منفک کردن خود از هر وضعیتی که در آن واقع می‌شود، نه فقط با قهرمان‌گرایی به گونه‌ای که در اردوگاه‌های نازی‌ها مشاهده می‌کنیم، بلکه با شوخ‌طبعی نیز در انسان بروز می‌کند. شوخ‌طبعی هم از توانمندی‌های منحصر به فرد انسان است، که نباید از آن شرمندانه بود. حتی برخی پافرازگذاشته و

1. Paul Schilder

2. Gordon Pleune

3. Gordon Allport

معتقدند که شوخ طبعی یک ویژگی الهی است. در سه مزامیر داود به خداوند به عنوان «خداوند متبسم» اشاره می‌شود.

شوخ طبعی و قهرمان‌گرایی بیانگر توانمندی بی‌نظیر انسان در جدائی خود از شرایط موجود است. و با همین توانمندی است که انسان می‌تواند نه تنها خود را از یک وضعیت رها کند، بلکه می‌تواند از خودش نیز رهائی یابد. انسان قادر است نگرشی را که نسبت به خود دارد برگزیند. و با انجام چنین کاری او واقعاً جایگاهی را در جهت عوامل تعیین‌کننده و شرایط جسمی و روحی برای خود برمی‌گزیند. و چنین انتخابی برای روان‌درمانی، روان‌پزشکی، آموزش و پرورش و مذهب پیامدی تعیین‌کننده دارد. زیرا همچنان که در پرتو این امر مشاهده می‌کنیم، شخص آزاد است شخصیت خود را شکل بخشیده و مسؤول خویشتنی است که از خود ساخته است. آنچه اهمیت دارد ویژگی‌های شخصیت ما یا سائق‌ها و غرایز به خودی خود نیست، بلکه موضعی است که ما نسبت به آن برمی‌گزینیم. و توانایی اختیار چنان موضعی است که از ما یک انسان می‌سازد.

موضع گرفتن در برابر پدیده‌های جسمی و روحی بدان معنا است که انسان بر آنها غالب می‌آید و بُعد جدید یعنی بُعد پدیده‌های ذوقی یا بُعد ذهن‌شناسی را می‌گشاید که با ابعاد روان‌شناختی و زیست‌شناختی در تناقض است. در همین بُعد است که پدیده‌های انسانی منحصر به فردی پدید می‌آید.

این بُعد را می‌توان بُعد معنوی نامید. از آنجا که واژه‌ی انگلیسی «معنوی» بار الهی دارد، تا جایی که ممکن است باید از استفاده از آن اجتناب ورزید. زیرا برداشتی که ما از بُعد ذهن‌شناسی داریم بیشتر بُعد مردم‌شناختی است تا بُعد دینی. این مسأله در متن معنا درمانی

در مورد «کلمه» نیز صادق است. علاوه بر اینکه در اینجا کلمه^۱ به معنی «معنا» است، به معنای «روح» نیز هست. اما باز هم تکرار می‌کنم بدون هیچ بار و معنای الهی. در اینجا «کلمه» یعنی انسانیت انسان‌ها به اضافه‌ی معنای انسان بودن!

انسان هر زمانی که به خود می‌اندیشد، یا اگر لازم باشد خود را مردود می‌داند؛ هر زمانی که خود را مورد اعتراض قرار می‌دهد؛ هرگاه نشان می‌دهد نسبت به خود هشیار است؛ یا هر زمان خود را با وجدان نشان می‌دهد، بُعد ذهن‌شناسی را تجربه می‌کند. در واقع، وجدان نشانگر توانمندی منحصر به فرد انسان است که از خود فراتر می‌رود تا بتواند در موارد اخلاقی کردار خود را ارزیابی کرده و در مورد آن داوری کند.

البته انسان می‌تواند خود را از پدیده‌ی انسانی و منحصر به فردی مانند وجدان محروم کند. ممکن است انسان در مورد وجدان صرفاً بر مبنای نتیجه‌ی فرآیندهای شرطی‌سازی بیندیشد. اما در حقیقت چنان تفسیرهایی فقط در مورد سگی مناسب و کافی است که فرش را خیس کرده و خود رازیر نیمکت پنهان می‌کند. آیا این سگ با کاری که کرده می‌خواهد وجدان درد خود را نشان دهد؟ من فکر می‌کنم که خیر فقط می‌خواهد ترس از تنبیه را نشان دهد که می‌تواند پیامد فرآیندهای شرطی‌سازی باشد.

تنزل وجدان به حد پیامد محض فرایندهای شرطی‌سازی چیزی نیست جز کاستی‌گرایی^۲. من کاستی‌گرایی را رویکرد علمی کاذبی

۱. Logos: اشاره به واژه "logo" "کلمه" در عبارت "logotherapy" به معنی "معنا درمانی".

۲. Reductionism - دیدگاهی فلسفی مبنی بر اینکه پدیده‌های مرکب را با تحلیل آنها به جنبه‌های ابتدایی و اساسی آنها بهتر می‌توان درک کرد. فرهنگ