



راهنمای روان‌درمانی اگزیزستانسیال

ارودین نیالوم
روثلین یوسلسون
میک کوپر
ترجمه ارسطو میرانی

راهنمای روان‌درمانی اگزیزستانسیال



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

سرشناسه: یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م. Yalom, Irvin D., 1931-
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای روان‌درمانی اگزستانسیال/اروین یالوم/روثلین یوسلسون/میک کوپر/
ترجمهٔ ارسطو میرانی
مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۹۳۸-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: کتاب حاضر ترجمه بخش‌هایی از دو کتاب «روان‌درمانی اگزستانسیال» اروین
یالوم، میک کوپر است.
موضوع: روان‌درمانی وجودی
شناسه افزوده: روثلین یوسلسون/میک کوپر
شناسه افزوده: میرانی، ارسطو، ۱۳۵۷-، مترجم
رده‌بندی کنگره: RC۴۸۹
رده‌بندی دیویی: ۸۹/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۰۱۵۹۷



راهنمای روان‌درمانی اگزستانسیال

اروین یالوم/روثلین یوسلسون/میک کوپر

ترجمهٔ ارسطو میرانی (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان)

آماده‌سازی و تولید: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

چاپ و صحافی: بوستان کتاب

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

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

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

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

طبقهٔ سوم، تلفن، ۶۶۴۷۷۴۰۵

parsehbookpublication@gmail.com

@ketabeparseh

اروین یالوم روانپزشک امریکایی، شاخص‌ترین روان‌درمانگر اگزستانسیال و نویسنده کتاب‌های مشهوری چون *روان‌درمانی اگزستانسیال*، *درمان شوینهاور*، *وقتی نیچه گریست*، و *مامان و معنی زندگی* است.

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

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

برای به‌یاد عزیز
و آن پرسش مهیب اگزستانسیالیاش که فقط با من از آن می‌گوید
مترجم

فهرست

۱۳	مقدمه مترجم
۱۷	روان‌درمانی اگزیزتانسیال؛ اروین یالوم/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	نظریهٔ شخصیت
۳۴	پویش‌های روانی اگزستانسیال
۳۶	انواع مفاهیم
۳۷	آزادی
۳۹	جدایی
۴۱	بی‌معنایی
۴۲	مرگ
۴۶	روان‌درمانی
۴۶	نظریهٔ روان‌درمانی
۴۹	فرآیند روان‌درمانی
۵۰	روان‌درمانی اگزستانسیال و آزادی
۵۵	تنهایی اگزستانسیال و روان‌درمانی
۵۷	بی‌معنایی و روان‌درمانی
۵۹	مرگ و روان‌درمانی
۵۹	مرگ در مقام یک تجربهٔ بیدارکننده
۶۴	مرگ در مقام منبع اصلی اضطراب
۶۵	سازوکارهای روان‌درمانی
۶۵	همدلی
۶۶	اینجا و اکنون
۶۸	رؤیاها
۶۹	همسفران
۷۱	شفافیت درمانگر
۷۲	کاربردها
۷۲	به چه کسی می‌توانیم کمک کنیم؟
۷۳	درمان
۷۶	شواهد
۷۹	روان‌درمانی در یک جهان چندفرهنگی

فهرست ■ ۱۱

- ۸۲..... نمونه‌بالینی
- 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 جاهایی که روان‌درمانی اگزستانسیال در آن‌ها رشد یافت
- ۹۹..... شخصیت‌های کلیدی و انواع رویکردها
- ۹۹..... دازاین کاوی
- ۱۰۰..... معنادرمانی
- ۱۰۱..... روان‌درمانی اگزستانسیال - انسان‌گرا
- ۱۰۲..... آر.دی. لینگ و مکتب بریتانیایی تحلیل 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..... بادیگران 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 واقعیات هستی
۱۴۳	عوامل شفابخش
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 نگوئیم تمام آن - به خاطر آثار یکی 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 بیماران را به شیوایی روایت 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 دو کتاب مهم آموزشی نیز درباره روان‌درمانی نوشته است: در سنامه 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 لشیچ).

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

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

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

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

علت دوم وضعیت نابسامان روان‌درمانی اگزیتانسیال در ایران، برخلاف دو رویکرد محبوب دیگر، یعنی درمان شناختی-رفتاری و روان‌درمانی پویایی کوتاه‌مدت، فقدان دورهٔ آموزشی معتبر و منسجم دربارهٔ آن است. البته به باور من اساساً روان‌درمانی اگزیتانسیال 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 مطالعهٔ عمیق در ادبیات و فلسفهٔ اگزیتانسیال است.

کتابی که در دست دارید در واقع ترجمه دو بخش از دو کتاب متفاوت است. کتاب‌های متعددی با عنوان نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره وجود دارند که هر فصل آن‌ها به یکی از نظریه‌ها و رویکردهای روان‌درمانی اختصاص دارد. بعضی از این کتاب‌ها هم به فارسی ترجمه شده‌اند و مشهورترین آن‌ها کتاب نظام‌های روان‌درمانی پروچاسکا و نورکراس است که تاکنون سه بار به فارسی ترجمه شده است. من دیدم در میان کتاب‌های نظریه‌های روان‌درمانی 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 میک کوپریکی از شاخص‌ترین روان‌درمانگران اگزستانسیال، نوشته است.

بعد از مطالعه این دو فصل بر آن شدم آن‌ها را در قالب یک کتاب واحد ترجمه کنم، به این دلیل که متأسفانه با بالا رفتن بهای کتاب، تهیه 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 روان‌درمانی اگزستانسیال قرار می‌دهد. بعد از ترجمه بخش دوم متوجه شدم که کتاب روان‌درمانی‌های 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 روان‌درمانی اگزستانسیال هستند، و