

فلسفه‌ی اگزیستانسیال (Existential Philosophy) یک جریان فلسفی است که در قرن بیستم شکل گرفت و تا به

امروز تأثیر قابل توجهی در فلسفه، روانشناسی و رشته‌های دیگر داشته است. در مهم‌ترین فرهنگ‌نامه‌های فلسفه این اسم اینگونه تعریف میشود: **اگزیستانسیالیسم به سادگی قابل تعریف نیست.** در کتاب پیشرو، پنج مورد وام گرفته شده از فلسفه اگزیستانسیال اصل و اساس قرار گرفته اند که به توضیح آنها میپردازیم.

این اصول که در سال 1963 توسط جیمز بوگنتال ارایه شدند به شرح زیرند:

1. انسان بعنوان انسان از مجموعه‌ی بخش‌های خود اولی‌تر است. (به این معنا که نمی‌توان انسان را با مطالعه‌ی علمی کارکرد بخش‌های مختلفش شناخت)
2. هستی انسان در بستری انسانی معنا پیدا میکند (یعنی نمی‌توان انسان را با توجه صرف به کارکرد های مختلفش و بدون در نظر گرفتن تجربیات بین فردی درک کرد.)
3. انسان آگاه است. (و نمی‌توان او را با روانشناسی‌ای موردشناسایی قرار داد که خودآگاهی مستمر و چند لایه اش را نادیده بگیرد.)
4. انسان دارای قدرت انتخاب است. (او شاهد و ناظر هستی خویش نیست؛ او تجربه‌ی خویش را خلق میکند.)
5. انسان دارای قصد است. (انسان به آینده می‌نگرد؛ دارای هدف، ارزش‌ها و معناست.)

مواردی که در ادامه‌ی اصول (در پرینترها) آورده شده اند سعی در تبیین چگونگی به کارگیری اصل فلسفی روان

درمانی اگزیستانسیال دارند. اما به راستی روان درمانی اگزیستانسیال چیست؟

روان درمانی اگزیستانسیال:

ابتدا مدلی را در نظر بگیرید که فرض را بر وجود نیروهای متعارض درون فرد میگذارد و اندیشه، احساس و رفتار او

را چه سازگار یافته باشد و چه بیمارگونه، نتیجه‌ی این نیروهای متعارض میداند. به علاوه که این نیروها در سطوح مختلفی از آگاهی قرار دارند؛ و در واقع بعضی کاملاً ناخداگاهند. به مدلی که این کنش‌ها و فعل و انفعالات را اصل قرار میدهد **روان درمانی پویه نگر** میگوییم. آگاهی از تعریف داده شده برای قرار دادن روان درمانی اگزیستانسیال در مجموعه روان درمانی پویه نگر لازم است.

در ادامه‌ی راه، پرداختن به هر یک از این تعارضات اصل کار روانشناسی است؛ و آنچه روانشناسی اگزیستانسیال را از بقیه‌ی روش‌های درمانی جدا میکند در ماهیت این نیروها نهفته است.

ماهیت این نیروهای متعارض در دیدگاه اگزیستانسیال، **مسلمات هستی** است. و در این مقاله قصد داریم به این چهار واقعیت اجتناب ناپذیر زندگی، یعنی **مرگ، تنهایی، آزادی و پوچی**، بپردازیم. لازم است بدانیم در مواجهه با واقعیات زندگی، وظیفه‌ی فیلسوف و درمانگر، **مهار سرکوب و واپس زنی و انکار فرد، و آشنا کردن دوباره‌ی او با چیزهایی است که خود همواره میدانسته است.** در این راه تمرکز بر مشاهدات درونی فرد و توجه به موقعیت اگزیستانسیال خویش نهفته است.

توجه به تفاوت این روش درمانی با سایر روش‌ها میتواند ما را در درک بهتر آن یاری دهد. که در ادامه به آن پرداخته ایم.

از عمده تفاوت‌های روان درمانی اگزیستانسیال با دیگر روش‌ها:

در روان درمانی وجودگرا از مدل تکاملی روان بهره نمی‌بریم؛ به این معنا که سعی نداریم تا با جستجو در گذشته‌ی فرد و پیوند دادن آن به حال رابطه‌ای پیدا کنیم؛ بلکه سعی داریم با کنار زدن دلوپسی‌های روزمره، عمیقاً به موقعیت اگزیستانسیال فرد در جهان فکر کنیم. تفکری که دیگر وابسته به زمان نیست بلکه خارج از آن است. تفکر درباره‌ی

خودآگاهی فرد و فضایی که احاطه اش کرده؛ به معنای فکر کردن درباره ی شیوه ی شدن و بودن فرد نیست، بلکه به معنای تفکر درباره ی خود فرد است. به عبارت دیگر اگر از فرد بپرسیم در این لحظه سرچشمه ی بنیادی ترین دلواپسی هایش در عمیق ترین لایه های وجودش، کجاست؟" پاسخ دیگر وابسته به صرف فرد نخواهد بود؛ پاسخی فرافردی خواهد بود که ورای تاریخچه ی زندگی خصوصی هر فرد است و برای همه کاربرد دارد؛ چرا که مربوط به موقعیت بشر در جهان است.

نکته ی دیگری که قابل تامل است در نپرداختن درمانگران دیگر شاخه ها به مسائل اگزیتانسیال نهفته است. استدلال ممکن است این باشد که برای مواجهه با واقعیت های ناخوشایند زندگی راهی جز پذیرش و یا انکار حقیقت وجود ندارد؛ و هر دوی اینها برای درمان مراجع سودی ندارد و حتی آزاردهنده است. درمان اگزیتانسیال اما این استدلال را نمی پذیرد؛ نه خرد به جنون ختم میشود و نه انکار به سلامت عقل؛ رویارویی با مسلمات هستی دردناک ولی در نهایت شفا بخش است. کار درمانی خوب همواره با آزمون واقعیت و جست و جوی روشن بینی فرد عجین است؛ درمانگری که وجوه خاصی از حقیقت را نادیده بگیرد عملاً کار درمانی را بدرستی انجام نداده است.

در ادامه به تبیین چهار اصل اساسی، یعنی همان درونمایه ی متعارض و پویای اگزیتانسیال میپردازیم.

چهار اصل:

مرگ؛ همه چیز در تقلای بقا و زنده ماندن است. (اسپینوزا)

مرگ واضح ترین و قابل درک ترین دلواپسی غایی است. اکنون وجود داریم، اما روز میرسد که دیگر نیستیم. مرگ خواهد آمد و گریزی از آن نیست. حقیقت هولناکی است و ما با وحشت مرگ به آن پاسخ می دهیم. و تعارض اگزیتانسیالی اصلی، تنشی است که میان آگاهی از اجتناب ناپذیری مرگ و آرزوی ادامه ی زندگی وجود دارد.

آزادی:

آزادی دلواپسی غایی دیگری است که کمتر قابل درک است. معمولاً آزادی را مفهومی کاملاً مثبت و خالی از ابهام تصور میکنیم. آیا انسان در سراسر تاریخ ثبت شده اش در حسرت آزادی و ستیز برای آن نبوده است؟ با وجود این، وقتی آزادی را از منظر انگیزه ی غایی می نگریم، چشم ها با هراس خیره می ماند. آزادی در مفهوم اگزیتانسیالش فقدان ساختار خارجی است. به این ترتیب فرد بر خلاف تجربیات روزمره، دیگر به جهانی موزون و ساختار یافته که پردازشی سرشتی دارد وارد نمیشود و حتی آن را ترک میکند. در عوض فرد به طور کامل مسئول یا به عبارتی مولف دنیا، الگوی زندگی، انتخاب ها و اعمال خویش است. آزادی از این دید مفهومی مرعوب کننده دارد؛ به این معنا که زیر پایمان زمینی نیست، هیچ نیست جز حفره ای تهی و گودالی ژرف. و تعارض اگزیتانسیالی در این مورد نیز همان برخورد میان رویارویی مان با بی پایگی همه چیز و آرزویمان برای جای پای محکم و ساختار یافته است.

تنهایی:

سومین دلواپسی غایی تنهایی است که نه به انزوایی فردی و تنهایی ملازمش اشاره دارد و نه انزوای درون فردی (جدایی از بخشی از وجود خویش) در آن مطرح است. بلکه با انزوایی بنیادین مواجهیم ورای سایر تنهایی ها. هر چقدر به هم نزدیک شویم همیشه فاصله ای هست، شکافی قطعی و غیر قابل عبور؛ هر یک از ما به تنهایی به هستی پا میگذاریم و باید به تنهای آن را ترک کنیم. پس تعارض اگزیتانسیالی در اینجا همان تنش میان آگاهی از تنهایی مطلق و آرزویمان برای برقراری ارتباط، محافظت شدن و بخشی از یک کل بودن است.

پوچی:

چهارمین و آخرین امر مسلم هستی پوچی و بی معنایی ست. اگر باید بمیریم، اگر باید خود دنیایمان را بنا کنیم، اگر هر یک در جهانی بی تفاوت به ما مطلقاً تنهایییم، پس زندگی چه معنایی دارد؟ چرا زندگی میکنیم؟ چطور باید زندگی کنیم؟ اگر هدفی مقدر و از پیش تعیین نشده وجود ندارد، پس هر یک از ما باید معنای خویش را در زندگی بسازیم. ولی آیا معنایی که خود برای خویشتن می آفرینیم، بنیه ی لازم برای تاب آوردن زندگی را دارد؟ این تعارض پویای اگزیستانسیال ریشه در معنای مخلوقی در جست و جوی معنا دارد که به درون جهانی خالی از معنا افکنده شده است.

وابستگی دوسویه ی زندگی و مرگ:

یک خط فکری که تاریخ آن به قدمت آغاز کتابت اندیشه است، بر در هم آمیختگی مرگ و زندگی تاکید دارد. از آشکار ترین حقایق زندگی یکی این است که همه چی رو به نابودی است، که ما از محو شدن و نابودی در هراسیم و به رغم رویارویی با نابودی و ترس باید زندگی کنیم. رواقیون مرگ را مهم ترین واقعه ی زندگی دانسته اند: وقتی بیاموزی خوب زندگی کنی، می آموزی خوب بمیری و بالعکس، یعنی اگر خوب مردن را بیاموزی، خوب زندگی کردن را خواهی آموخت. به قول سبیسرو: فلسفه پردازی آماده شدن برای مرگ است. و به قول سنکا: فقط کسی از طعم واقعی زندگی لذت میبرد که مشتاق و آماده ی دست کشیدن از آن باشد. آگوستین قدیس نیز همین نظر را دارد: تنها در رویارویی با مرگ است که خود انسان متولد میشود. مرز زیست شناختی میان زندگی و مرگ مرزی نسبتاً دقیق است؛ ولی مرگ و زندگی از لحاظ روانشناختی با یکدیگر آمیخته اند. مرگ یکی از حقایق زندگی ست. تامل در یک لحظه در یک لحظه به ما میگوید مرگ فقط آخرین لحظه ی زندگی نیست. ماونتی در رساله اش در باب مرگ پرسیده: چرا از آخرین روز زندگی ات می هراسی؟ بیش از روزهای دیگر در مرگت سهیم نیست. آخرین گام خستگی نمی آورد؛ خستگی را آشکار میکند.

تقریباً هر متفکر بزرگی عمیقاً درباره ی مرگ اندیشیده و بسیاری به این نتیجه رسیده اند که مرگ بخش جدایی ناپذیر زندگی است، و در نظر داشتن دائمی مرگ بیش از آنکه زندگی را فقر زده کند، به آن غنا می بخشد. اگر چه نفس مرگ آدمی را نابود میکند؛ اندیشه ی مرگ نجاتش میدهد.

این عبارت اما به چه معناست؟ اندیشیدن به مرگ چگونه انسان را نجات میدهد؟ و او را از چه نجات میدهد؟ نگاهی گذرا به مفهوم محوری فلسفه ی اگزیستانسیال موضوع را روشن میکند. مارتین هایدگر در پاسخ به این سوال میگوید آگاهی از مرگ توجه ما را از یک وجه هستی به وجه هستی به وجه بالاتر جلب میکند. هایدگر معتقد بود در دنیا دو وجه اساسی برای هستی وجود دارد:

1. مرتبه ی فراموشی هستی
2. مرتبه ی اندیشیدن به هستی

وقتی فرد در مرتبه ی فراموشی هستی است، در دنیای اشیا می زید و خود را در سرگرمی های روزمره ی زندگی غرق میکند. فرد خود را تسلیم دنیای رومزه و دلوایسی برای وجود چیزها میکند.

در مرتبه ی اندیشیدن به هستی اما شگفتی فرد تنها در وجود چیزها خلاصه نمیشود؛ بلکه وجود چیزها کافی است تا او را به تحسین و تعجب وادارد. در این مرتبه ی هستی شناختی فرد در اندیشه ی هستی باقی می ماند، نه تنها در اندیشه ی آسیب پذیری و شکنندگی هستی و همچنین در اندیشه ی مسئولیتش در قبال وجود خویش. رویارویی با خود آفرینندگی در این مرحله ممکن میشود و در نتیجه ی آن، فرد نیروی تغییر خویش را بدست می آورد.

در مرتبه ی اول فرد نمیداند که خود سازنده ی زندگی و جهانش است، در آن سرگرم افت و خیز و آرامش پس از آن است، در آن با پرهیز از انتخاب بار مسئولیتی را به دوش نمی کشد. با این حال با ورود به مرتبه ی دوم فرد خودآگاه

میشود؛ یعنی از خود به عنوان منی **گزینش کننده و تجربه گرا** آگاه میشود. امکانات و محدودیت های خویش را میپذیرد، با آزادی و پوچی مطلق رودررو می شود و از مواجه مضطرب و نگران.

حال مرگ با اینها چه ارتباطی دارد؟ هایدگر معتقد بود فرد با تفکر ساده، تحمل کردن و دندان به هم ساییدن از مرتبه ی فراموشی به مرتبه ی اندیشیدن به هستی نمی رسد؛ بلکه موقعیت های غیر قابل تغییر و جبران ناپذیر خاص که فرد را از درون تکان میدهند موجب انتقال فرد میشوند. در میان این موقعیت ها، **مرگ موقعیتی بی همتا و منحصر به فرد است.**

زندگی را بدون اندیشه ی مرگ تصور کنید. بخشی از شور و هیجان زندگی به سادگی از دست خواهد رفت. وقتی مرگ انکار میشود، **زندگی کوچک میشود و نقصان می یابد.** فروید میگوید: محدودیت در امکان بهره مندی از لذت، به ارزش لذت می افزاید. و به همین شکل است که رویارویی با مرگ سبب تحول فردی میشود.

آنچه تا اینجا گفته ایم را خلاصه میکنیم:

1. **زندگی و مرگ به یکدیگر وابسته اند؛** همزمان وجود دارند، نه اینکه یکی پس از دیگری بیاید؛ مرگ مدام زیر پوسته ی زندگی در جنبش است و بر تجربه ی رفتار آدمی تاثیر فراوان دارد.

2. **مرگ سرچشمه ی اصلی و آغازین اضطراب است.**

در ادامه قصد داریم مورد دوم را بررسی کنیم.

مرگ و اضطراب :

معنای اضطراب مرگ چیست؟ فیلسوفان از عباراتی چون "وحشت از نبودن" و "ناممکنی امکان دیگر" سخن گفته اند. تجربه ی مرگ در افراد مختلف متفاوت است و به همین علت تبیین این ترس کار ساده ای نیست. پژوهشگران این ترس را متشکل از چند ترس کوچکتر مجزا از هم دانسته اند. به طور کلی می توان این ترس را در سه نوع متمایز طبقه بندی کرد.

1. **اتفاقای که پس از مرگ می افتد.**

2. **خود رویداد مرگ**

3. **دیگر زنده نبودن**

دو نوع ترس اول ترس های مرتبط با مرگ اند و ترس سوم، ترس از خود مرگ به شمار میرود.

مرگ؛ ترسی که نه قابل فهم است، نه معلوم است از کجا آمده و نه میتوان با آن مواجه شد و با وجود ناشناخته بودنش هولناک تر میشود و ناگزیر اضطراب بیشتر می آفریند. فروید مینویسد: اضطراب علامتی است که به ما میفهماند خطری در کار است. چگونه می توان با اضطراب جنگید؟ باید چیزی را جایگزین آن کنیم. و به این ترتیب است که اضطراب در صدد بدل شدن به ترس است. اگر ترس از هیچ چیز را بدل به ترس از یک چیز کنیم، حداقل ماهیت آنچه میترساندمان مشخص میشود و به سبب آن اضطراب کمتری را احساس میکنیم. و دقیقاً به همین علت است که مرگ به ندرت خود را به شکل اصلی اش در کار بالینی مینماید. و کودک _ همانطور که در بخش های بعد خواهیم دید _ برای خنثی سازی اضطراب مرگ ساز و کار هایی حفاظتی را پدید می آورد که مبتنی بر انکارند و پس از عبور از چندین مرحله، در نهایت مجموعه ی پیچیده ای از عملکرد های روانی را می سازند که اضطراب برهنه ی مرگ را واپس میراند و آن را در زیر لایه ی عملکرد های دفاعی نظیر جابه جایی، والایش و تبدیل مدفون میسازد. گاهی برخی تجربیات تکان دهنده ی زندگی پرده ی دفاع ها را می درد و شکافی پدید می آورد که اجازه میدهد اضطراب خالص مرگ به درون خود آگاه فوران کند. با وجود این من ناخودآگاه شکاف را به سرعت ترمیم میکند و ماهیت اضطراب دوباره پنهان میشود. و تاریخ

بشر پر است از مثال های این سازوکار دفاعی؛ مفهوم مشترک **جاودانگی نمادین**، موضوع اصلی مثال های پایین است؛ آنچه بشر در دفاع در مقابل اضطراب مرگ کرده است.

1. شیوه ی زیست شناختی: بقا از طریق نوادگان و زنجیره ی بی پایان پیوند های زیستی؛
2. شیوه ی یزدان شناسانه: ادامه ی زندگی در سطح متمایز و عالی تری از هستی؛
3. شیوه ی خلاق: زنده ماندن از طریق آثار، تاثیر ماندگار خلاقیت های فردی یا تاثیر بر دیگران (لیفتن معتقد است درمانگر توان فردی اش را همین سرچشمه بدست میآورد)
4. مضمون طبیعت جاودان: فرد با پیوستن دوباره به نیروهای چرخنده موجود در طبیعت زنده میماند؛
5. شیوه ی تجربی از خود برگردنده: از طریق گم کردن خویش در مرتبه ای چنان پرشور که زمان و مرگ در آن ناپدید میشود و فرد در "زمان حال"ی زندگی میکند که پیوسته ادامه میابد.

و نهایتاً به نقل از فروید: ما جامعه را زنده نگه میداریم تا خود را جاودان کنیم و تاریخ نویسی درباره ی اجتماع، جست و جویی نمادین و غیر مستقیم برای جاودانگی با واسطه است. و یا به نقل از هگل: تاریخ، خود شرح رفتار انسان با مرگ است.

در بخش بعد مثالی از اضطراب مرگ میزنیم

جوئیس یک استاد دانشگاه سی و سه ساله و در بحبوحه ی طلاق پر دردمند بود. اولین بار در پانزده سالگی یک را ملاقات کرده بود و در بیست و یک سالگی با هم ازدواج کرده بودند. ازدواجشان برای چندین سال خوب پیش نرفته بود و از سه سال قبل جدا زندگی میکردند. با اینکه جوئیس رابطه ای راضی کننده با مردی دیگر داشت، نمی توانست با طلاق کنار بیاید. در واقع شکایت اصلی اش هنگام مراجعه این بود که هر وقت با یک صحبت می کرد، بی اختیار به گریه می افتاد. تحلیل گریه چند عامل مهم را آشکار کرد.

اول، چیزی که بیشترین اهمیت را داشت این بود که یک همچنان دوستش داشته باشد. حتی اگر او دیگر عاشق یک نباشد و او را نخواهد، دلش میخواست یک اغلب به او فکر کند و طوری عاشقش باشد که هرگز عاشق زن دیگری نبوده است. در جستجویی برای این قضیه پاسخ او این بود که: **همه دوست دارند در یادها بمانند. این طوری برای خودم در نسل های آینده جا باز میکنم.** مشابه با آنچه جوئیس گفته بود اعتقادی در دین یهود است مبتنی بر این که **تا وقتی فرد در یاد و خاطره ی فرزندان باشد، به زندگی ادامه میدهد؛ اگر یک فراموشش میکرد، بخشی از او میمرد.**

منبع دیگر اشک های جوئیس این بود که او و یک در بسیاری تجربیات دوست داشتنی و مهم زندگی شریک بودند. حس میکرد با پایان رابطه زناشویی شان این رویداد ها نیز زایل میشوند. **کم رنگ شدن گذشته، یادآور گذر تند و بی امان زمان است. یا محو گذشته حلقه ی آینده تنگ تر میشود.** شوهر جوئیس کمکش کرده بود زمان چه گذشته و چه آینده را منجمد کند. روشن بود جوئیس میترسد آینده را به کار گیرد. گرچه خودش نسبت به این موضوع آگاه نبود. مثلاً عادت داشت هیچ کاری را کاملاً به پایان نرساند. اگر خانه را تمیز میکرد همیشه گوشه ای را کثیف باقی می گذاشت. از تمام شدن میترسید. هرگز شروع به خواندن کتابی نمیکرد، مگر آنکه کتاب دیگری در نوبت خواندن روی میز داشته باشد.

دلیل دیگر گریه ی جوئیس، ترسش از شکست بود. زندگی تا آن روز برایش پلکان یکسره و بی وقفه ای از موفقیت بود. شکست در ازدواج به این معنا بود که او نیز به قول خودش **مانند دیگران** است. خوش قریحه بود، ولی توقعات واهی و خود بزرگ بینانه ای از خود داشت. برای طرح پژوهشی که با آن همکاری می کرد، شهرت بین المللی کسب کند و حتی جایزه ی نوبل بگیرد. برنامه اش این بود که اگر در عرض پنج سال به این موفقیت نرسد، انرژی اش را صرف ادبیات داستانی کند و "دیگر نمی توانی به خانه برگردی" دهه ی هفتاد را به رشته ی تحریر درآورد، گرچه هرگز داستانی ننوشته بود. با همه ی این ها دلیلی برای استثنایی بودن داشت: تا آن زمان هدفی نداشت که به آن نرسیده باشد. شکست در

زندگی زناشویی، نخستین وقفه در ترقی و نخستین چالش در دنیای فرضی خودمدارش بود. شکست در ازدواج، تهدیدی برای حس استثنایی بودنش به شمار می آمد. این حس یکی از نیرومندترین و رایج ترین دفاع های مرگ است.

مفهوم مرگ برای کودکان

دلوپسی های ما برای مرگ و شیوه ی کنار آمدنمان با اضطراب مرگ، پدیده هایی سطحی نیست که توصیف یا دریافت آن کار ساده ای باشد. اولین بار در بزرگسالی هم به وجود نمی آید. بلکه عمیقاً در گذشته ریشه دارد و در طول زندگی سراسر دلمشغولی با امنیت و بقا، تغییر شکل گسترده ای میابد. مطالعه بر روی کودکان، فرصتی است بی نظیر برای بررسی شکل دست نخورده و ناب پیکار انسان با مرگ. هدف از این بررسی، مطالعه ی نحوه ی رویارویی کودک با میرایی، شناخت او از مرگ، وحشت، طفره روی ها و پناه گرفتن هایش و تکامل تدریجی اش در مواجهه با ترس از مرگ است. نهایتاً کار بالینی یالوم در این بررسی او را به نتایج زیر هدایت کرده است:

1. بررسی دقیق، دانشمندان علوم رفتاری را بدون استثنا به این بافته می رساند که ذهن کودکان به میزان قابل توجه ای با مرگ درگیر است. نگرانی های کودکان برای مرگ فراگیر است و تاثیر عمیقی بر دنیای تجربی شان می گذارد. مرگ معمای بزرگی برایشان است و یکی از وظایف تکاملی مهمشان، کنار آمدن با ترس از درماندگی و نابودی ست.
2. دلوپسی مرگ در کودکان نه تنها عمیق است؛ بلکه در سنینی پایین تر از آنچه تصور می رود، آغاز میشود.
3. مرگ آگاهی در کودکان و شیوه هایی که برای مقابله با ترس از مرگ به کار میبرند، از مراحل توالی و منظمی عبور میکند.
4. تدابیر مقابله ای کودکان، بدون استثنا بر پایه ی انکار بنا میشود. گویی با تحمل حقایق بی پرده ی مرگ و زندگی بزرگ نمی شویم و یا شاید نمیتوانیم بزرگ شویم.

با چشم پوشی از بسیاری از مطالب بخش آموزنده ی مفهوم مرگ برای کودکان، به نتایج بالا بسنده می کنیم و وارد اصلی ترین بخش در روان درمانی و مواجهه با مرگ می شویم؛ یعنی **دو دفاع بنیادین در برابر مرگ: استثنا بودن و نجات دهنده ی غایی**. در ادامه مورد اول پرداخته شده چرا که ساز و کار دفاعی کارآمد تری است.

● استثنا بودن:

همه ی ما میدانیم در مرز های اصلی هستی، تفاوتی با دیگران نداریم. هیچکس در سطح خودآگاه این موضوع را انکار نمیکند. ولی در سطوحی بسیار بسیار ژرف تر، هر یک از ما معتقدیم قانون میرایی و فنا پذیری برای دیگران است و قطعاً در مورد ما صدق نمی کند. گاه وقتی این اعتقاد از خودآگاه سر بر میآورد، فرد در برابرش موضع میگیرد و از نامعقولی خویش شگفت زده میشود. برای مثال وقتی فردی توجه میشود به بیماری خطرناکی مثل سرطان مبتلاست، معمولاً نخستین واکنشش نوعی انکار است. انکار تلاشی ست برای مقابله با اضطراب ناشی از خطری که زندگی را تهدید میکند، ولی در عین حال، حاصل باور عمیقی ست به گزندناپذیری خویش. اعتقاد به استثنا بودن فوق العاده سازگار یافته است و اجازه میدهد از طبیعت به در آیم و ملالی را که همواره همراهمان است تاب آوریم: تنهایی، آگاهی از ناچیزیمان در برابر ابهت دنیای بیرون، وابسته بودنمان، کارکرد های جسم که به طبیعت پیوندیمان میدهد و مهم تر از همه، آگاهی از مرگی که بی وقفه در آستانه ی خودآگاهی می غرد. اعتقاد به مستثنی بودن از قانون طبیعت، شالوده ی بسیاری از جنبه های رفتاریمان است. بر شجاعتیمان می افزاید و اجازه میدهد بدون هراس از نابودی خود، با خطر رویرو شویم. این شجاعت باعث میشود آدمی برای بدست آوردن تبحر، کارایی، قدرت و کنترل به کوشش ی تقلائی طبیعی دست بزند. هر چه بیشتر به قدرت برسد، ترس از مرگ بیشتر تسکین میابد ی اعتقاد به استثنا بودن بیشتر تقویت میشود.

❖ قهرمان گری اجباری:

برای بسیاری از ما، فردیت قهرمانانه به معنای آن است که فرد در موقعیت اگزستانسیال خویش و با درکی که از آن میابد، آنچه را از دستش بی میآید انجام دهد. مثال کازانتراکس را ببینید که اندر زمان می دهد تمام و کمال زندگی کنیم و چیزی جز قلعه ای سوخته برای مرگ باقی نگذاریم. بر سنگ مزار او این نوشته ی ساد و قهرمانانه نوشته شده است: هیچ چیز نمی خواهم، از هیچ چیز نمی ترسم، من آزادم. طنز ماجرا این جاست که وقتی فرد میگوید از "هیچ چیز نمی ترسد" به طور دقیق ترس خود را مشخص کرده چرا که دقیقاً از هیچی و نیستی میترسد. بنابراین اگر کمی در این سازوکار قهرمانانه جلوتر بروید ژست قهرمانانه فرو میریزد و قهرمان، به قهرمانی اجباری بدل میشود.

❖ معتاد به کار:

انسان فردگرایی دچار قهرمانی گری اجباری، مثال روشن وای نه چندان شایع برای سازوکار دفاعی استثنا بودن است. این دفاع وقتی زیادی گستره میشود، یا چنان ضعیف میشود که قادر به حفاظت از فرد در برابر اضطراب نیست یا به شکلی لگام گسیخته استحال می یابد. مثال شایع آن فرد معتاد به کار است یعنی کسی که وسواس کار کردن دارد و خودش را با کار از پای درمی آورد. زمان دشمن فرد است نه فقط به این دلیل که خویشاوند فنا و پایان پذیری است بلکه نیز به این دلیل که از پایه های هذیان استثنا بودن، باور به پیشرفت تا به ابد، را مورد تهدید قرار میدهد.

❖ خودشیفتگی:

انسانی که به وسیله ی باوری نیرومند به استثنا بودن خویش، با اضطراب بنیادین مقابله می کند، اغلب در روابط بین فردی به مشکلات اساسی بر میخورد. اگر اعتقاد به گزند ناپذیری با به رسمیت نشناختن حقوق دیگران همراه شود، در آن صورت فرد شخصیتی کاملاً خودشیفته می یابد.

❖ پرخاشجویی و کنترل:

انگیزه ی به دست آوردن قدرت در این پویه شناسی انگیزه ی ناشایعی نیست. فرد با بزرگ جلوه دادن خود و حوزه ی انتظاراتی اش، از درک محدودیت ها و ترس های خویش می گریزد.

❖ تزلزل و اضطراب:

گرچه شیوه ی انسان فردگرا و موفقیت هایش، سرخوشی و شغف موقتی به همراه دارد، بالاخره اضطراب از راه میرسد. انسانی که از نهالینگی به در می آید و قد راست میکند و از طبیعت در می گذرد باید بهای موفقیت هایش را نیز بپردازد. در فردیت یابی، جدا کردن خود از کل، پیش رفتن و زیستن به مثابه ی موجودی تک و بالاخره پیشی گرفتن از والدین چیزی ترسناک وجود دارد. درمانگران زیادی از روان نژندی موفقیت سخن گفته اند. موقعیت عجیبی که در آن فرد در لحظه ی دستیابی به موفقیت نه تنها به شادی و شغف نمیرسد بلکه به ملالی فلج کننده دچار میشود. رنگ این پدیده را به عنوان اضطراب زندگی توصیف کرده است: ترس از مواجه با زندگی به مثابه یک موجود مستقل و مجزا. بکر در رابطه با پیشی گرفتن از والدین میگوید: هولناک ترین نتیجه ی پیشی گرفتن از والد آن است که فرد به والد خود بدل میشود. و الد خود شدن به معنای دست کشیدن از چنین پشتوانه ی محکمی والد است. بنابراین فردی که در زندگی غوطه ور شده، محکوم به اضطراب است. به نقل از اسپینوزا: خدا شدن به معنای تنهایی محض است.

در باب مشکلات روان درمانی اگزستانسیال:

اصول اساسی درمان اگزستانسیال متناسب و قابل انطباق بر شیوه های پژوهش تجربی نیست.

برای مثال، پژوهش تجربی نیازمند آن است که محقق ارگانیسم پیچیده ای را با تجزیه به اجزای آن به اجزای تشکیل دهنده اش مورد مطالعه قرار دهد و هر جز را تا آنجا شاده و تجزیه کند که امکان تحقیق تجربی فراهم شود. این اصل بنیادین، یکی از اصول اساسی اگزستانسیال را نفی میکند. رویکرد تجربی هرگز معنای ساختار روانی را برای انسانی که مالک آن است روشن نمیکند. معنا هرگز از مطالعه ی اجزای تشکیل دهنده ادراک نمی شود، زیرا معنا هرگز معلول

چیز دیگری نیست؛ همان انسانی آن را می آفریند که هماهنگ کننده ی این اجزاست. و سعی در مطالعه ی موجودی که تشکیل دهنده ی جهان خویش است آغاز خطا در مشاهده و مطالعه است. به همین دلیل داده های تحقیقاتی در این روش نسبت به سایر روش ها کمتر بوده و چنین بررسی هایی بسیار سخت تر است.

جمع بندی:

1. ترس از مرگ نقش عمده ای در تجربه ی درونی ما دارد؛ ذهنمان را به طرز بی بدیلی تسخیر میکند؛ مدام زیر پوستمان در غرش است و حضوری تیره و آشفته در حاشیه ی خودآگاهی دارد.
2. کودک در سنین پایین دلمشغولی فراگیری با مرگ دارد و وظیفه ی تکاملی اصلی اش کنار آمدن با وحشت نابودی است.
3. ما برای روبرو شدن با این ترس ها دفاع هایی را در برابر مرگ آگاهی بر می انگیزیم، دفاع هایی مبتنی بر انکار که ساختار شخصیتمان را تشکیل میدهند. ناهنجاری های روانی نیز حاصل شیوه ی های غیر موثر برای چیرگی بر مرگ است.
4. بر پایه ی مرگ آگاهی می توان رویکردی موثر و نیرومند در روان درمانی بنا نهاد.