



درمان‌های وجودی

پیشگامان درمان‌های وجودی

- لودویگ بینزوانگر:

- تأکید بر آزادی بر انتخاب
- روبرو شدن با جنبه‌های تاریک زندگی اما دارای معنا
- تلاش برای درک ساختار واقعی هستی بیماران.

- مدارد باس:

- تلیق نظریه‌های فلسفی هایدگر با روانکاوی فروید

- رولومی:

- مرگ، عشق، اراده، نفرت

نظریه شخصیت از دیدگاه وجودی

- شخصیت = وجود: وجود نوعی فرآیند هستی در حال شکل گرفتن و شدن

- وجود یعنی بودن - در - دنیا: هستی و فرد جدایی ناپذیرند زیرا هر دو را در واقع فرد ایجاد کرده است.

- وجود ما با سه سطح از دنیای ما رابطه دارد:

- Umwelt =  بودن - در - طبیعت

- Mitwelt =  بدون - با - دیگران

- Eigenwelt =  بودن - برای - خود

اضطراب وجودی

- مرگ
- الزام به عمل: تصمیم‌گیری
- بی‌معنایی
- انزوا (تنهایی)
- این منابع متعدد اضطراب وجودی حاکی از ویژگی بارز وضعیت انسان است: محدود بودن

نظریه آسیب شناسی روانی

- دروغ‌گویی اساس آسیب روانی است.
- دروغ‌گویی به اضطراب روان‌جویی منجر می‌شود.
- اضطراب روان‌رنجوری پاسخی غیر اصیل به هستی است، در حالی که اضطراب وجودی پاسخ صادقانه به نیستی است.
- وقتی اضطراب روان‌رنجوری ما را وادار به اقدام می‌کند آسیب روانی شکل می‌گیرد.
- تأکید بیش از حد بر یکی از جنبه‌های بودن منجر به آسیب روانی می‌شود.
- دروغ‌گویی ممکن است در هر یک از سه سطح بودن رخ دهد.

نظریه فرآیندهای درمانی

- صداقت راه حلی برای از بین بردن نشانه‌های آسیب شناسی روانی است.
- هدف رواندرمانی وجودی دست یابی به اصالت و افزایش هشیاری است.
- افراد باید انتخاب کردن را یاد بگیرند و مسئولیت انتخابهای خود را بپذیرند.

افزایش آگاهی

- تجربه کردن آزاد:

- همان باش که می خواهی.
- هر آنچه را در لحظه تجربه می کنند آزادانه و صادقانه بیان کنند.
- خود را به همان شکلی که معمولاً با دنیا ارتباط برقرار می کنی نشان بده.

- وظیفه درمانگر:

- درک دنیای پدیداری بیمار
- روشن گری
- تفسیر
- رویارویی

- درمانگر باید اصیل باشد.

انتخاب

- بیمار باید تصمیم بگیرد گزینه‌های جدید بودن را آزمون کند.
- آنها باید تبدیل به فاعل زندگی خود شوند.
- مسئولیت پذیرفتن لحظه‌های بحرانی تصمیم گرفتن به تغییر دان جنبه مهمی از وجود.
- بیمار باید شجاعت پریدن به سوی آینده ناشناخته را در خود ایجاد کنند با این آگاهی که هیچ تضمینی وجود ندارد که با صورت به زمین نخورند.
- **وظیفه درمانگر:**
- روشن کردن فرصت انتخاب

محتوای درمانی

- تعارضهای درون فردی
- اضطراب و دفاعها
- اضطراب ویژگی هستی شناختی هر انسانی است که در حکم تهدید نیستی در وجود ما ریشه دارد.
- پذیرش آزادی و آگاهی از پایان پذیری
- اضطراب چیزی نیست که داریم، چیزی است که هستیم.
- آگاهی از نگرانیهای غایی موجب اضطراب می شود و ساز و کارهای دفاعی را بر می انگیزد.
- دفاع: دروغگویی

عزت نفس

- عزت نفس در سطح بودن برای خود روی می‌دهد و تابعی از خودسنجی است.
- عزت نفس پس از تلاش برای اصیل بودن به دست می‌آید.

مسئولیت

- انتخاب نرفتن به سمت اصالت موجب می‌شود فرصت خود بودن را از دست بدهیم و خود را مسئول از دست دادن این فرصت بدانیم و با **احساس گناه وجودی** رو به رو شویم.
- گناه وجودی پیامد ارتکاب اشتباه علیه خودمان است.
- گناه وجودی ممکن است فرد را به این نتیجه برساند که زندگی خود را نابود کند بدون آنکه واقعا زندگی کرده باشد.
- اگر علیه خودمان تصمیم بگیریم احساس گناه می‌کنیم، اگر برای خودمان تصمیم بگیریم گرفتار اضطراب می‌شویم و در این صورت هیچ تضمینی وجود ندارد که در زندگی کوتاهی که داریم چیز ارزشمندی خلق کنیم.

تعارف‌های میان فردی

- صمیمی بودن با دیگران جز اساسی انسان بودن است.
- روابط صمیمانه مستلزم همدلی و سهیم شدن در چیزهایی است که در زندگی دو انسان اصیل بیشترین اهمیت را دارد.
- روابط من - آن
- روابط آن - آن
- روابط من - تو
- اهمیت تمایلات جنسی برای وجودگرایان کمتر از صمیمیت است.
- بهتر است درمان جنسی وجودگرا را درمان حسی در نظر بگیریم: لمس کامل نه تنها لمس اندامهای جنسی.

ارتباط

- دیدگاه ما چیزی را که دیگری به ما انتقال می‌دهد تحریف می‌کند
- به دلیل ناتوانی کامل - بودن - با - دیگران احساس گناه وجودی کنیم.
- بروز مشکل در ارتباطات اجتناب ناپذیر است زیرا زبان نمی‌تواند تجربه به خوبی منتقل کند.
- خصومت
- سریع‌ترین و مطمئن‌ترین راه برای پایان دادن به هستی است.
- دیگران جهنم‌اند.

تعارضهای فردی - اجتماعی

- تنها راه سالم بودن زندگی بر اساس سازگاری این است که جامعه‌ای که شخص با آن سازگار می‌شود در واقع صادق باشد.
- تنها راه بیرون رفتن از باتلاق دروغ‌ها و بی‌اصالتی آگاه شدن از این موضوع است که نیروهای اجتماعی شدن و صنعتی شدن چگونه ترجیح می‌دهند ما را به آدمهای بی‌اراده‌ای تبدیل کنند که به آسانی کنترل می‌شویم.
- نمی‌توانیم از چیزهایی که به ما داده شده فراتر برویم: محدودیتهای آزادی انتخاب
- تعالی با انتخاب کردن آنچه ضرورت دارد آغاز می‌شود.

• آزادی این اعتقاد اساسی است که جامعه نمی‌تواند چیزی به ما بدهد که ارزشی از دست دادن شانس یک بار آفریدن خودمان را

گذر از تعارض به خرسندی

- معنی زندگی:
- انسان معنی را در زندگی کشف نمی‌کند بلکه آن را در زندگی می‌آفریند.
- مسئله این نیست که به زندگی چه پاسخی باید داد پاسخ این است که زندگی فرآیندی جاری است که باید تجربه شود نه مسئله‌ای که باید حل شود.
- وجود ما از چیزی که تصمیم می‌گیریم از آن دفاع کنیم معنی می‌گیرد.
- برای پی بردن به معنی وجودمان باید از خود بپرسیم از چه چیزی

عصاییت می‌کنیم؟

فرد آرمانی

- کمال مطلوب اصالت است.
- انسان اصیل کسی است که بودن – در- جهان او به طور تمام عیار با موهبت سرشت او و دنیا هماهنگ باشد.
- وقتی بیمار جرئت صادق بودن واقعی را پیدا کند دیگر نمی توان پیش بینی کرد که در آینده چه خواهد شد.

رابطه درمانی

- درک وضعیت بودن – در- دنیا
- همه ملاحظات نظری و تکنیکی تابع این درک است.
- رابطه درمانی نوعی رابطه مستقیم بین دو نفر، به من و تو، است.
- اجازه دادن برای بودن
- رابطه درمانی جزئی از فرآیند تغییر و هم منبع اصلی محتوای درمان وجودی است.
- رابطه درمانی در حکم منبع محتوا، سبک بیمارگون بیمار را به اینجا و اکنون می‌آورد.
- اصالت، همدلی، بدون توجه مثبت بی قید و شرط.