

بررسی «تنهایی اگزستانسیال» در دنیای مدرن و روش‌های مواجهه با آن با تکیه بر آرای «اروین یالوم»

مهسا امیری*

امیرعباس علیزمانی**

چکیده

در اگزستانسیالیسم معاصر از چهار دغدغه یا دلواپسی غایی سخن به میان می‌آید که سبب دلهره و اضطراب آدمی می‌شود. این دلواپسی‌ها عبارت‌اند از آزادی، پوچی، مرگ، و تنهایی. آدمی به دنبال امنیت در بیغوله این دلواپسی‌هاست. در این مکتب فلسفی و ادبی، فرد انسانی هم‌چون فاعلی آگاه شناخته می‌شود که، در تجربه هستی و لمس معنای وجود، بی‌واسطه با حقیقت زندگی رویارو شده است و پوچی و بی‌معنایی زندگی خود را دریافته است، آن‌گاه، با پاس‌داشت گوه‌ر آزادی و با استفاده از امکان‌گزینش و انتخاب، هدفی برای خود برگزیده است و بدین شکل به سلسله روی‌دادها و حوادثی که زندگی نامیده می‌شود معنا و مفهوم می‌بخشد. اروین یالوم با این تفکرات سعی کرده است دغدغه‌های وجودی از جمله تنهایی را، که به مشکلات و اختلال در زندگی منجر می‌شود، بررسی کند و برای آن‌ها راه‌حل‌هایی بیابد. در این نوشتار برآنیم، با بررسی چیستی و انواع تنهایی، روش‌های مقابله با این معضل را با تکیه بر رویکرد اگزستانسیالیستی ارائه کنیم.

کلیدواژه‌ها: اگزستانسیالیسم، تنهایی، یالوم، ارتباط، مرگ، تنهایی اگزستانسیال.

* دانشجوی دکتری فلسفه دین، دانشگاه علوم و تحقیقات (نویسنده مسئول)، mahsa.amiri.l@gmail.com

** دانشیار فلسفه دین، دانشگاه تهران، amir_alizamani@ut.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۶/۱۲، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۲/۱۶

۱. مقدمه

تنهایی مفهومی است که از دیرباز ذهن عام و خاص را به خود معطوف کرده است و متفکران پیوسته درصدد بوده‌اند تا راه‌کاری برای کاهش رنج تنهایی یا غلبه بر آن ارائه کنند. واژه تنهایی در زبان فارسی و به لحاظ لغوی معانی متعددی از قبیل جدایی، انزوا، تجرد، و خلوت‌گزینی دارد. پدیده تنهایی هم انواع مختلفی دارد: تنهایی فیزیکی، به این معنا که کسی در اطراف شخص نیست و او ارتباطی با سایر افراد ندارد؛ تنهایی درون‌فردی، به معنای این‌که بخش‌ها یا ساحت‌های مختلف وجود شخص از هم جداست و به‌نوعی هویت اصلی خود را گم کرده است؛ و تنهایی بین‌فردی که می‌تواند در چند ساحت مطرح شود: نخست آن‌که فرد با دیگری ارتباط ندارد، چون دیگری از درک او عاجز است؛ ساحت دوم آن‌که دیگری فرد را درک می‌کند، ولی سعی در بهبود شرایط شخص ندارد؛ ساحت سوم تنهایی اگزستانسیال (وجودی) است، به معنای جدایی میان فرد و هستی. هریک از انواع مختلف تنهایی از جوانب مختلف قابل بررسی است: جنبه‌های روان‌شناختی، جامعه‌شناختی، الهیاتی، فلسفی، عرفانی، و روان‌درمان‌گرانه.

«تنهایی اگزستانسیال به فاصله و شکافی اشاره دارد که میان انسان و هر موجود دیگری دهان گشوده و پلی هم نمی‌توان بر آن زد» (یالوم ۱۳۹۴: ۴۹۶). به تنهایی‌ای بسیار بنیادی و اساسی اشاره می‌کند، جدایی میان فرد و جهان هستی. ازدیدگاه مکتب اگزستانسیال، رنج‌های وجودی انسان را می‌توان به چهار گروه تقسیم کرد: رنج ناشی از پوچی؛ ترس از مرگ؛ رنج ناشی از آزادی و احساس مسئولیت؛ و رنج ناشی از تنهایی.

روان‌شناسی اگزستانسیال یکی از شاخه‌های روان‌شناسی است که تحت تأثیر فیلسوفان اگزستانسیالیست پس از جنگ‌های جهانی رشد یافت و پیش‌گامانش به امید حل معضلات روحی افراد، از جمله معضل بی‌معنایی زندگی و تنهایی انسان معاصر، به بحث‌های هستی‌شناسانه روی آوردند.

اروین یالوم (Irvin David Yalom) روان‌پزشک اگزستانسیالیست بسیار شاخص و حائز اهمیت دوران معاصر است. از آثار او می‌توان به *روان‌درمانی اگزستانسیال*، *هنر درمان*، *مامان و معنای زندگی*، *خیره به خورشید*، *درمان شوپنهاور*، و *وقتی نیچه گریست* اشاره کرد. به تعبیری می‌توان گفت او پیوندی میان روان‌درمان‌گری و علم روان‌پزشکی با فلسفه ایجاد کرده است که با مراجعه به نوشته‌های او می‌توان هم به جنبه‌های روان‌درمان‌گری و هم به زوایای فلسفی تفکر او پی برد. یالوم در آثارش، با برشمردن دغدغه‌های اصلی

اگزستانسیال حیات انسان، دربارهٔ مسائلی نظیر یافتن معنا در زندگی، رویارویی با مرگ، و تنهایی سخن می‌گوید که فراتر از حوزهٔ روان‌پزشکی‌اند. از دیدگاه او ما با سه شکل متفاوت از تنهایی روبه‌رویم: بین‌فردی، درون‌فردی، و اگزستانسیال. تنهایی وجودی تنهایی ما در جهان هستی است که هنگام ارتباط با سایر انسان‌ها تسکین می‌یابد و آرام می‌گیرد، ولی هم‌چنان باقی است. «تنها به دنیا می‌آیم و تنها از دنیا می‌رویم و در طول زندگی هم مدام باید تنش میان آرزویمان برای ارتباط با دیگران و آگاهی‌مان از تنهابودن خویش را مدیریت کنیم» (جاسلسن ۱۳۹۳: ۷۵).

بررسی مسئلهٔ تنهایی بسیار حائز اهمیت است، زیرا آن را می‌توان به‌نوعی عمیق‌ترین واقعیت و دردناک‌ترین رنج وجودی بشر دانست. انسان یگانه موجودی است که در پی یافتن دیگری است و به تنهایی خود واقف است. بررسی همه‌جانبهٔ این مسئله می‌تواند شرایطی را فراهم کند که افراد بتوانند درک روشن‌تری از احساس تنهایی خود داشته باشند و این خود زمینه‌ای باشد برای رسیدن به راه‌کارهایی درونی و بیرونی برای غلبه بر رنج تنهایی. مسئلهٔ اصلی در این پژوهش بررسی موضوع تنهایی با توجه به دیدگاه اگزستانسیالیستی یالوم و ارائهٔ چند مورد از راه‌کارهای او برای غلبه یا کاهش احساس تنهایی است.

۲. چیستی تنهایی

یالوم دغدغه‌های وجودی را در چهار دستهٔ کلی دغدغه‌های ناشی از مرگ، تنهایی، آزادی، و پوچی قرار می‌دهد و آگاهی از این دغدغه‌ها را برای مواجهه با آن‌ها ضروری می‌داند، چنان‌که یکی از مفسران آثار یالوم دربارهٔ این آگاهی گفته است: «تنش‌های هستی‌شناسانهٔ گریزناپذیری وجود دارد که رشد آگاهی فردی از آن‌ها برای استمرار زندگی سودمند فرد لازم است» (Koltchakov 2013: 3).

از دیدگاه یالوم، احساس تنهایی هم‌راه با احساس ترس از مرگ، آزادی، و بی‌معنایی یکی از مسائل غایی بشر به‌شمار می‌آید و نقش و اهمیت آن به‌اندازه‌ای است که گفته شده است هزینه‌ای که باید برای جدایی و رشد پرداخت تنهایی است. چنان‌که می‌گوید:

اگر بر زنده‌بودنمان و هستی‌مان در دنیا تعمق کنیم و بکوشیم تمامی پرت‌اندیشی‌ها و همهٔ مسائل پیش‌پافتاده را به کناری نهیم و تا سنگ بستری که اضطراب از آن برمی‌خیزد پایین رویم، به دلواپسی‌های غایی یعنی مرگ، پوچی، تنهایی، و آزادی می‌رسیم. من مدام به این واژه‌ها می‌اندیشم. آن‌ها را بسیار جدی تلقی می‌کنم و هرگز

از چهارچوب اساسی کتاب *روان‌درمانی اگزستانسیال*، که بر این دلواپسی‌ها تمرکز می‌کند، فاصله چندانی نگرفته‌ام (جاسلسن ۱۳۹۳: ۲۰).

تنهایی زمانی احساس می‌شود که فرد بر اثر روی‌دادی از روزمرگی‌ها و فعالیت‌های همیشگی خود در دنیای مادی غافل شده است و آشنایی‌زدایی‌ای آنی اتفاق می‌افتد. درحقیقت در رویکرد معنادرمانی زمانی که فرد وضعیت ناخوشایندی مانند احساس تنهایی را از سر می‌گذراند، این وضعیت به‌مثابه موقعیتی طلایی و سکویی برای رشد در نظر گرفته می‌شود که با داشتن آن فرد این فرصت را یافته است که به عالی‌ترین ارزش‌ها و ژرف‌ترین معنای زندگی یعنی رنج‌کشیدن دست یابد. درد و رنج بهترین جلوه‌گاه ارزش وجودی انسان است و آنچه اهمیت بسیار دارد شیوه نگرش فرد به رنج است و شیوه‌ای که این رنج را به‌دوش می‌کشد. بنابراین می‌توان گفت که احساس تنهایی یکی از مؤلفه‌های موردتأکید و ارزش‌مند در معنادرمانی است که می‌تواند به رشد و تعالی منجر شود.

به‌زعم یالوم، یکی از مهم‌ترین دلواپسی‌های غایی تنهایی اگزستانسیال است. به‌عبارتی،

گرچه ما درطول حیاتمان پیوسته در ارتباط با سایر انسان‌ها هستیم و سعی در تسکین و مهار تنهایی‌مان داریم، اما هم‌چنان تنهایییم. تنها به‌دنیا می‌آییم و تنها از دنیا می‌روییم و درطول زندگی هم مدام باید تنش میان آرزویمان برای ارتباط با دیگران و آگاهی‌مان از تنهاییبودن خویش را مدیریت کنیم (همان: ۷۵).

انسان امروزی با احساس تهی‌بودن خود از آن می‌ترسد که اگر پیوندش با دیگران گسسته باشد، طلسم «کارایی در امور» خود را از دست می‌دهد و مثلاً اگر وقت را فراموش کند، در پرتگاه روان‌پریشی قرار خواهد گرفت. وقتی راه‌های معمول هدف‌گذاری در امور زندگی به‌خطر می‌افتد و آدم دیگرانی را نداشته باشد که او را راه‌بری کنند، باید به خود و قدرت و استقامت خود اتکا کند و این همان چیزی است که انسان معاصر از آن غافل مانده است و در نتیجه احساس تنهایی برای او خطری جدی و واقعی، و نه صرفاً خطری خیالی، است. یالوم تنهایی اگزستانسیال را این‌گونه تعریف می‌کند:

افراد اغلب از خود و از اجزای دیگران جدا می‌افتند، ولی در عمق این جداافتادگی‌ها تنهایی اساسی‌تری جای دارد که به هستی مربوط است، تنهایی‌ای که به‌رغم رضایت‌بخش‌ترین روابط با دیگران و به‌رغم خودشناسی و انسجام تمام‌عیار هم‌چنان باقی است. تنهایی اگزستانسیال به‌مغاک اشاره دارد که میان انسان و موجود دیگری دهان گشوده و پلی هم نمی‌توان بر آن زد، نیز به تنهایی‌ای اشاره دارد که بسیار بنیادی‌تر و ریشه‌ای‌تر است: جدایی میان فرد و دنیا (یالوم ۱۳۹۴: ۴۹۶).

یالوم با اشاره به نظریه کانت، که می‌گوید هر فرد با تکیه بر سیستم عصبی و هوش خود نقش واقعی و مشخص خود را در این دنیا به‌عهده می‌گیرد و باتوجه‌به ویژگی‌های بالقوه‌ای که دارد در هر موقعیت ویژه با روش منحصربه‌فرد خود برخورد می‌کند، می‌نویسد: «تنهایی اگزستانسیال هم به سیستم بیولوژیکی ما و هم به دنیای غنی و معجزه‌آسای درونی ما برمی‌گردد که در هیچ فرد دیگری به همان شکل و روش مطلقاً وجود ندارد» (زندیه ۱۳۹۳: ۱۳۷).

۳. انواع تنهایی

باتوجه به دیدگاه یالوم، ما با سه شکل متفاوت از تنهایی روبه‌رویم: بین‌فردی، درون‌فردی، و اگزستانسیال. می‌توان در تنهایی بین‌فردی و درون‌فردی از اصطلاح تنهایی (Loneliness) و درحالت اگزستانسیال از لفظ تنهایی (aloneness) استفاده کرد. تنهایی با تنهایی متفاوت است. تنهایی حاصل عوامل اجتماعی، جغرافیایی، و فرهنگی است که به فروپاشی صمیمیت می‌انجامد. یا فرد مهارت‌های اجتماعی کافی ندارد، یا ویژگی‌های شخصیتی‌اش با صمیمیت در تقابل است، ولی انزوای اگزستانسیال موضوعی بسیار ژرف‌تر است، تنهایی‌ای بسیار اساسی‌تر و متمرکز بر هستی است (جاسلسن ۱۳۹۳: ۷۶).

۱.۳ تنهایی بین‌فردی

در تنهایی بین‌فردی، موقعیت، اتفاق، یا شرایط خاص زندگی فرد او را از برقراری رابطه با آدم‌ها و تعاملات اجتماعی دور می‌کند و در این حالت فرد احساس تنهایی می‌کند، مثل مهاجرت به کشوری دور دست، نداشتن مهارت اجتماعی و در نتیجه منزوی شدن فرد. در واقع، محیطی ایجاد و شرایطی فراهم شده است که فرد نتواند به‌طور سالم با افراد و جامعه در تعامل باشد. چنان‌که یالوم می‌گوید:

تنهایی بین‌فردی، که معمولاً به‌صورت جداافتادگی و بی‌کسی تجربه می‌شود به‌معنای دورافتادن از دیگران است، عوامل بسیاری در آن دخیل‌اند: انزوای جغرافیایی، فقدان مهارت‌های اجتماعی مناسب، احساسات به‌شدت متضاد درباره صمیمیت، یا یک سبک شخصیتی که مانع تعامل اجتماعی راضی‌کننده است. عوامل فرهنگی در تنهایی بین‌فردی نقش مهمی ایفا می‌کنند. زوال نهادهای تضمین‌کننده صمیمیت (خانواده‌های پرجمعیت، همسایگان دائم و ثابت، کلیسا، کاسب‌کاران محلی، پزشک خانواده)

دست‌کم در ایالات متحده، بی‌رحمانه بر غربت بین‌فردی دامن زده است (یالوم ۱۳۹۴: ۴۹۳-۴۹۴).

بنابراین، تنهایی بین‌فردی که معمولاً به صورت جداافتادگی و بی‌کسی تجربه می‌شود به معنای دورافتادن از دیگران است. انسان دنیای روابط خود را مخدوش می‌بیند و تنها و وانهاد، حیرت‌زده عمری است که به‌بطالت می‌گذرد. به‌درستی مارتین سلیگمن (Marty Seligman) قرن حاضر را قرن مالیخولیا می‌نامد (سلیگمن ۱۳۹۱: ج ۲، ۲۰). مالیخولیا و دیگر مشکلات روانی از جمله پرخاش‌گری و مصرف مواد مخدر با تنهایی ارتباط معناداری دارند (محمدی مجد ۱۳۸۷: ۵).

۲.۳ تنهایی درون‌فردی

در تنهایی درون‌فردی، فرد با درون خودش احساس گم‌گشتگی و سردرگمی می‌کند. در این حالت اجزای مختلف وجود او از هم فاصله می‌گیرند و بخش‌هایی از هویت درونی او تکه‌تکه می‌شوند و او از این آشفتگی درونی ناآگاه است. او نتوانسته است احساسات و خواسته‌های درونی‌اش را بشناسد و آن‌ها را کشف کند. درنهایت آن‌ها را سرکوب کرده است و به همین علت با خودش احساس غریبگی می‌کند و به‌شدت به تفکر و وجود دیگران وابسته می‌شود. این گسستگی درونی به فرد احساس عمیق تنهایی می‌دهد. در بسیاری از ناراحتی‌های روانی این نوع گسستگی از خود و تنهایی دیده می‌شود.

یالوم در تعریف این نوع تنهایی می‌گوید: «تنهایی درون‌فردی فرایندی است که در آن اجزای مختلف وجود فرد از هم فاصله می‌گیرند» (یالوم ۱۳۹۴: ۴۹۴). بنابراین، تنهایی درون‌فردی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد احساسات یا خواسته‌هایش را سرکوب کند. بایدها و اجبارها را به‌جای آرزوهایش بپذیرد، به قضاوت خود بی‌اعتماد شود یا استعدادهای خود را به‌دست فراموشی بسپارد. تنهایی درون‌فردی با کمک درمان‌گر و خودشناسی و آگاهی فرد از خودش و هویت تکه‌تکه‌شده درونی‌اش درمان‌شدنی است.

۳.۳ تنهایی اگزستانسیال

در تنهایی وجودی، شرایط به‌گونه‌ای دیگر است. تنهایی وجودی تنهایی‌ای است که بالذات در ماست و با ماست و هیچ‌گاه ترکمان نمی‌کند، فقط گاهی با مشغول‌کردن خودمان حواسمان را از این ترس عمیق از حس کردن تنهایی وجودی‌مان پرت می‌کنیم. تنهایی

وجودی حالتی شبیه حس کردن دلهره‌ای آنی است که حتی در خوش‌ترین روابط صمیمانه و با داشتن بهترین خودشناسی‌ها ظاهر می‌شود. چیزی شبیه هشدار کوتاهی گذرا می‌آید و می‌رود و در فاصله حس کردن‌های کوتاه اما عمیق این تنهایی به زندگی روزمرمان برمی‌گردیم. روبه‌رو شدن با تمام تنهایی‌ها اضطراب‌آور است، اما اضطراب در رویارویی با تنهایی وجودی بسیار زیاد است. اگر بخواهیم به جای کلمه رویارویی، واژه‌ای دیگر به کار بریم، آگاهی بهترین کلمه است.

در هر آگاهی، اضطرابی نهفته است و بعد از تجربه اضطراب خودآگاهی اتفاق می‌افتد. در تنهایی وجودی فرد احساس غربت می‌کند. در این نوع تنهایی، فرد احساس می‌کند دیگر در جایی آرام، مطمئن، و امن نیست. در این حالت اشیا از مفهوم خود تهی می‌شوند و فرد احساس می‌کند دیگر با جهان رابطه خاصی ندارد، جهان امن نیست و او خودش را تنهای تنها حس می‌کند. این تنهایی در بیش‌تر مواقع زمانی در ما به شدت حس می‌شود که ناگهان به نوعی از زندگی روزانه‌مان محروم می‌شویم. آن‌گاه آگاهی‌مان از تنهایی‌مان در جهان ترسی در ما ایجاد می‌کند که فراموش‌نشده است و تجربه این تنهایی به خودآگاهی‌ای منجر می‌شود که روابط ما را برای همیشه دست‌خوش تغییر کند.

یالوم تنهایی اگزستانسیال را این‌گونه تعریف می‌کند:

افراد اغلب از خود و از اجزای دیگران جدا می‌افتند، ولی در عمق این جداافتادگی‌ها تنهایی اساسی‌تری جای دارد که به هستی مربوط است، تنهایی‌ای که به‌رغم رضایت‌بخش‌ترین روابط با دیگران و به‌رغم خودشناسی و انسجام تمام‌عیار هم‌چنان باقی است. تنهایی اگزستانسیال به مگاک اشاره دارد که میان انسان و موجود دیگری دهان گشوده و پلی هم نمی‌توان بر آن زد. نیز به تنهایی‌ای اشاره دارد که بسیار بنیادی‌تر و ریشه‌ای‌تر است: جدایی میان فرد و دنیا (همان: ۴۹۶).

یادآوری این نکته لازم است که در اغلب مواقع ما هیچ شناختی از این بعد وجود خود نداریم و قبل از این که تنهایی را بشناسیم از آن فرار می‌کنیم، زیرا به شدت مضطربیم. برای فرار از این اضطراب، به دنیا، آدم‌ها، اشیا، و حیوانات هم‌چون ابزاری برای دفع اضطراب نگاه می‌کنیم و شاید به همین علت است که معمولاً سال‌ها دست و پا می‌زنیم که رابطه‌هایی ابزاری را سرپا نگه داریم و سال‌هاست تنهایی را حس می‌کنیم، اما به‌روزی خودمان نمی‌آوریم و باز هم تلاش می‌کنیم از روبه‌رو شدن با حقیقت دوری کنیم.

تجربه حس تنهایی سخت و دشوار است. این تجربه در شرایط خاصی اتفاق می‌افتد، یا فرد به‌صورت اتفاقی در معرض تجربه‌اش قرار می‌گیرد، یا می‌تواند از درمان‌گری کمک

بگیرد که به او کمک کند تا تنهایی‌اش را ببیند و آرام گیرد. مهم‌تر از همه این است که بعد از تجربه تنهایی وجودی فرد متوجه می‌شود همه ما شبیه به همیم و چقدر به‌اشتباه در رابطه‌هایمان به‌دنبال درمان این تنهایی بوده‌ایم. فرد متوجه می‌شود که هیچ‌کس قادر نیست تنهایی وجودی او را از میان بردارد. درنهایت تجربه هر سه نوع تنهایی به ما کمک می‌کند به زندگی با دید دیگری نگاه کنیم و افراد را از دریچه‌های تازه‌ای درک کنیم.

۴. تنهایی و ارتباط

یکی از مسائل مهم در روابط اجتماعی احساس تنهایی است. همه ما گاهی تنهایی را تجربه می‌کنیم، اما برخی از مردم با این احساس روزها، سال‌ها، و گاه تا پایان عمر زندگی می‌کنند. احساس تنهایی با تهی شدن عاطفی، ابراز نکردن احساسات بین فردی، و پسرفت روان‌شناختی همراه است، به گونه‌ای که نیازهای مربوط به صمیمیت برآورده نشده‌اند و اگر هم تا حدودی برآورده شده باشند، اساساً به نحوی نارضایت‌بخش باقی می‌مانند.

انسان‌شناسان، جامعه‌شناسان، و فیزیولوژیست‌ها همه هم‌رأی‌اند که انسان موجودی اجتماعی است و در زندگی به حمایت و هم‌صحبتی دیگران احتیاج دارد، اما یکی از اشتباه‌های رایجی که افراد در زندگی روزمره مرتکب می‌شوند این است که تنهایی درون فردی و تنهایی وجودی را تنهایی بین فردی تلقی می‌کنند و از این‌رو برای آرام کردن خودشان به برقراری ارتباط فکر می‌کنند. برای نمونه فردی از تنهایی درون فردی رنج می‌برد و از استعدادها و پتانسیل‌ها و ظرفیت وجودی خویش خود آگاهی ندارد. او با فردی رابطه برقرار می‌کند که در ظاهر همان استعدادها را دارد، اما بعد از برقراری ارتباط می‌بیند باین‌که دیگر تنها نیست، باز هم احساس خوبی را تجربه نمی‌کند و از زندگی رضایت ندارد. هر فردی قبل از ازدواج یا برقراری ارتباط عمیق با افراد باید با تنهایی درون فردی خود آشنایی داشته باشد و گره‌های روان‌شناختی خود را باز کرده باشد.

به‌زعم وجودگرایان، قبل از این‌که بتوانیم واقعاً کنار دیگری بایستیم، باید قادر باشیم تنها بایستیم. انسان وقتی موقعیت‌های تنها و منفرد خویش را در هستی می‌شناسد و سرسختانه با آن‌ها مواجه می‌شود، قادر می‌شود رابطه‌ای مبتنی بر عشق و دوستی با دیگری برقرار کند. به‌عبارتی، این رویارویی با تنهایی است که به فرد امکان آن را می‌دهد که رابطه‌ای عمیق و پرمعنا با دیگری برقرار کند. در صورتی‌که فرد در برابر تنهایی وجودی تاب نیاورد و آن را انکار کند، دیگری را تا سطح ابزاری برای دفاع در برابر تنهایی خود پایین می‌آورد. در چنین حالتی، ما شاهد رابطه‌ای اصیل و حقیقی نیستیم، زیرا در رابطه فرد با دیگری، به جای

دیگری، با شیئی مواجهیم که در محدوده دنیای او قرار گرفته است تا کاربردی برای او داشته باشد، البته کارکرد اصلی اش هم انکار تنهایی است.

تحلیلی که صاحب نظران فلسفه‌های اگزستانس کرده‌اند موجب توجه بدین معنی شده است که هرکس در وجود خود انفراد دارد و از راه همین تنهایی دچار تنگنا می‌شود. من چون در خویشتن هم چون «موضوع نفسانی» مسدود می‌شوم از شخص دیگر، از آن حیث که موضوع است، صرف نظر می‌کنم و او را تنها هم چون «مورد» یا هم چون یکی از عوامل تلقی می‌کنم و به هر صورت موضوعیت من با موضوعیت او به کشاکش درمی‌آید (مینار ۱۳۹۲: ۲۱۹).

از دیدگاه یالوم نیز هم‌دردی و هم‌دلی نیازمند درجاتی از آرامش است و با سراسیمگی به وجود نمی‌آیند. فرد باید رویارویی با تنهایی را آغاز کند و آن را تاب آورد تا بتواند برای کنار آمدن با موقعیت اگزستانسیالش از منابع دردسترس استفاده کند. «بخشی از وظیفه درمان گر کمک به بیمار برای رویارویی با تنهایی است، اقدامی مخاطره‌آمیز که ابتدا اضطراب می‌آفریند، ولی در نهایت رشد فردی را تسریع می‌کند» (یالوم ۱۳۹۴: ۵۵۵). به زعم او، اگر بتوانیم موقعیت‌های تنها و منفرد خویش در هستی را بشناسیم و سرسختانه با آن‌ها روبه‌رو شویم، خواهیم توانست رابطه‌ای مبتنی بر عشق و دوستی با دیگران برقرار کنیم؛ زیرا تنهایی اگزستانسیال بخشی از هستی انسان است و نمی‌توان آن را از بین برد، اما از طریق روابطی هم چون عشق اصیل می‌توان از آن کاست. یالوم بر آن است که انسان‌ها از رابطه به وجود می‌آیند، در رابطه رشد می‌کنند، در رابطه آسیب می‌بینند، و در رابطه ترمیم می‌شوند. او اذعان می‌کند که این جمله ورد او در این حرفه است؛ از این رو بر آن است که تنهایی مطلق لازمه وجود است، ولی دوستی، اگر نگوییم واقعیت تنهایی را، ترس از تنهایی را زائل می‌کند (یالوم ۱۳۸۸: ۲۳). بنابراین تأکید یالوم بر لزوم برقراری ارتباطات اجتماعی، اصیل، و معنادار به وضوح نمایان است. شاید بتوان گفت که پیام مجموعه آثار یالوم فقط همین باشد: «باهم بودن همه دارایی ما آدم‌هاست» (جاسلسن ۱۳۹۳: ۱۶۴).

۵. تنهایی و عشق

یالوم که روان‌درمان‌گری وجودی است، بر آن است که عشق نوعی از خودبی‌خودی و سواس‌گونه (obsession) و ذهنیتی افسون‌شده است که تمام زندگی فرد را در تصرف خود درمی‌آورد. معمولاً تجربه چنین حالتی باشکوه است. به زعم او انسان بیش تر دل‌باخته

اشتیاق (enthusiasm) خویش است تا آن‌چه اشتیاقش را برانگیخته است. البته در مواقعی شیدایی و از خودبی‌خودی، بیش از آن‌که لذت بیافریند، پریشانی می‌آورد. عاشق صورتی خیالی و شاعرانه به معشوق می‌دهد و ذهنش درگیر وسوسه او می‌شود، اما اگر عشق تنها یک ویژگی حقیقی داشته باشد، این است که هرگز نمی‌ماند. ناپایداری بخشی از ماهیت شیدایی عشق است. از نظر یالوم و سواس عشق اغلب به‌نوعی توجه فرد را از افکار دردناک‌تر دیگر دور می‌کند. او می‌گوید: «هیچ رابطه‌ای قادر به ازمیان‌بردن تنهایی نیست. هریک از ما در هستی تنهایییم، ولی می‌توانیم در تنهایی یک‌دیگر شریک شویم. همان‌طور که عشق درد تنهایی را جبران می‌کند» (یالوم ۱۳۹۴: ۵۰۷).

اما بین ارتباط اصیل معنادار با وسواس عشق تفاوت بنیادینی وجود دارد، یالوم بر آن است که مهم‌ترین فرق بین این دو مفهوم این است که ارتباط اصیل معنادار خردپذیر، و وسواس عشق به‌شدت خردستیز و غیرمنطقی است. چیزهایی را به دیگری نسبت می‌دهد که وجود ندارد. دیگری را آن‌طور که هست نمی‌بیند و نمی‌تواند دیگری را هم‌چون انسانی فانی و مستقل ببیند که فاقد نیروهای جادویی است. وسواس عشق از مقوله‌ای شبه‌دینی است که نیروهایی را به دیگری نسبت می‌دهد. در ارتباط اصیل، عاشقانه، و بالغانه، علاقه به بودن و شدن دیگری است و تلاش برای مراقبت و ابراز علاقه به دیگری و این که هم‌دلی تمام‌عیار با یک‌دیگر داشته باشی. اما تمرکز عشق و سواسی بر این مسئله نیست (جاسلسن ۱۳۹۳: ۱۵۳).

رابطه در بهترین شرایط افرادی را شامل می‌شود که به‌شیوه‌ای عاری از نیاز با هم ارتباط دارند. عشق بالغانه یا رشدیافته، علاوه‌بر بخشیدن، اجزای اساسی را نیز هم‌چون توجه، پاسخ‌گویی، احترام، و درک داراست. دوست‌داشتن یعنی توجه فعال به زندگی و رشد دیگری. فرد باید پاسخ‌گوی نیازهای دیگری (چه جسمانی، چه روانی) باشد. فرد باید به یگانگی و منحصر‌به‌فرد بودن دیگری احترام بگذارد، او را همان‌طور که هست ببیند، و به او کمک کند تا رشد کند و راه خویش را بیابد، آن هم فقط به‌خاطر خودش و نه با هدف خدمت به او.

از نظر یالوم عشق نوعی منش است. خیلی پیش می‌آید که به‌اشتباه پیوند انحصاری با کسی را دلیل شدت و اصالت عشق فرض می‌کنیم، ولی چنین عشقی به‌اصطلاح فروم، عشق نمادین، یا خودپرستی بیش از اندازه است و در صورت بی‌توجهی و نشان‌ندادن علاقه دیگران محکوم به فروپاشی در خویش است. درمقابل عشق عاری از نیاز شیوه فرد برای ارتباط با دنیاست (یالوم ۱۳۹۴: ۵۱۹).

خلاصه این‌که، فردی که در حال غرق‌شدن در اضطراب تنهایی است مایوسانه به هر رابطه‌ای چنگ می‌زند. این چنگ‌انداختن به هر رابطه چیزی نیست که او بخواهد، بلکه از ناچاری چنین می‌کند و رابطه حاصل از چنین شرایطی صرفاً برای بقا، و نه برای دستیابی به رشد و تکامل، است. در مقابل محبت و عشق بالغانه از غنای فرد ناشی می‌شود و نه از تهی‌دستی‌اش، و از رشد ناشی می‌شود، نه از نیاز. در این نوع از عشق فرد تغییر می‌کند، غنی می‌شود، توان‌مند می‌شود، و از تنهایی اگزستانسیالش کاسته می‌شود. با محبت‌کردن است که فرد مورد محبت واقع می‌شود (همان: ۵۲۱).

نقدی که به این روش، یعنی رویارویی با تنهایی به واسطه عشق، مطرح می‌شود این است که انسانی که در تنهایی اگزستانسیال گرفتار شده است و زندگی و احساسات ملال‌آوری را تجربه می‌کند، یا به تعبیر یالوم فردی که در حال غرق‌شدن در اضطراب تنهایی است و مایوسانه به هر رابطه‌ای چنگ می‌زند، آن هم نه به خواست حقیقی خود، که از سر ناچاری، چگونه می‌تواند از این احساسات خارج شود و به عشق عاری از نیاز یا عشق بالغانه دست یابد تا بعد از این مرحله از تنهایی اگزستانسیالش کاسته شود؟

حتی اگر این را فرض بگیریم که فرد به عشق عاری از نیاز یا عشق بالغانه رسیده است، یعنی انسانی است که در صدد محبت به طرف مقابل خویش است، بدون این‌که در پی رفع نیاز شخصی خود باشد و صرفاً در پی کمک به رشد معشوق است، آن هم فقط به خاطر او و نه برای خدمت به خود، معشوق فردی است سرشار از تنهایی اگزستانسیال و به نوعی خردستیز و غیرمنطقی است و به درستی نمی‌تواند با اطرافیان یا جهان خارج از خود ارتباط برقرار کند. آیا در این حالت فردی که به عشق بالغانه هم رسیده است، در روبرو شدن با چنین معشوقی، دچار سردرگمی نمی‌شود؟ آیا از نظر روحی اقیانوس می‌شود؟ فرد عاشق تا چه مدتی می‌تواند این رفتار سرشار از محبت خود را به معشوق غیرمنطقی حفظ کند و این رابطه چه مدت به طول می‌انجامد؟ آیا از حجم تنهایی عاشق نیز کم می‌شود یا نه؟

بنابراین گرچه عشق مرهم تنهایی است و خستگی و درماندگی ناشی از دویدن در برهوت تنهایی را التیام می‌بخشد، اما خود عشق ضرورت تنهایی را نیز فراچشم می‌آورد. گویا آدم‌هایی که در خویشتن به قدر کافی خلوت نکرده‌اند و طعم تنهایی را به خوبی نچشیده‌اند غنای کافی برای تجربه‌ای عاشقانه و سرشار ندارند. اما این ارتباط دوسویه است. عشق نیز ما را قادر به کشف تنهایی‌مان می‌کند، کشف ابعادی از تنهایی‌مان که پیش‌تر پیدا نبوده است.

۶. تنهایی و آزادی

در فلسفه اگزیستانسیال، از آزادی روح انسان سخن گفته می‌شود، این که انسان تحت نفوذ قوانین جبری قرار نگرفته است. انسان حق دارد که در مورد موقعیتی که در برابر آن قرار می‌گیرد نگرش خود را برگزیند. تصمیم‌گیری به انسان واگذار شده است. هیچ عاملی این قدرت را ندارد که تعیین کند انسان درباره سرنوشت تغییرناپذیر چگونه فکر کند و در برابر آن چگونه رفتار کند. انسان همیشه مسئول اعمال و گفتار خود خواهد بود. در نتیجه شیوه نگرستن به مسائل و دشواری‌ها بسیار حائز اهمیت است و معنادرمانی نیز درصدد ایجاد نگرشی معناجو در فرد در مواجهه با سختی‌هاست. بنابراین روشن است که معنا درمانی می‌تواند نگرش فرد در قبال سختی‌ها و مشکلات را تحت تأثیر قرار دهد و قدرت تحمل و تاب‌آوری آنان را بیافزاید.

یالوم با اشاره به مقوله آزادی و تنهایی اگزیستانسیال بیان می‌کند که همان قدر که آدمی مسئول زندگی خویش است، همان قدر تنهاست.

مسئولیت به معنای مؤلف‌بودن است. آگاهی از مؤلف‌بودن خویش به معنای ترک این اعتقاد است که دیگری مرا آفریده و حفاظت می‌کند. تنهایی عمیق از عمل خودآفرینندگی جدایی‌ناپذیر است. فرد به بی‌تفاوتی عمیق جهان آگاه می‌شود. شاید حیوانات حس نیاز به شبان و جان‌پناه در خود بینند، ولی انسان، که به نفرین خودآگاهی گرفتار شده، باید در جهان هستی بی‌پناه بماند (یالوم ۱۳۹۱: ۴۹۹).

از دیدگاه او آگاهی از تنهایی و حس مسئولیت‌پذیری ما را به سمت زندگی اصیل، کامل، و معنادار رهنمون می‌کند. یالوم با الهام از هایدگر می‌نویسد:

برای گریز از غربت، جهان را به عنوان یک ابزار می‌بینیم و خود را مجذوب گمراهی‌هایی می‌کنیم که ما یا جهان ظواهر پدید آورده است. دلهره نهایی زمانی اتفاق می‌افتد که ما با نیستی روبه‌رو می‌شویم. در مواجهه با نیستی، هیچ چیز و هیچ موجودی نمی‌تواند کمکمان کند. این همان لحظه‌ای است که ما تنهایی اگزیستانسیال را به تمامی تجربه می‌کنیم (همان: ۵۳۹).

آزادی در فلسفه اگزیستانسیال به معنای پذیرش بار سنگین مسئولیت است. هنگامی که ما گذشته را بپذیریم می‌توانیم با تمرکز بیش‌تری بر لحظه حال خود تأکید کنیم. کسانی که خود را قربانی شرایط و زمان می‌دانند شجاعت رویارویی با زندگی را ندارند و در نتیجه دچار بیماری‌های روحی و روانی می‌شوند.

مفهوم آزادی فراتر از مسئول بودن در برابر دنیاست. فرد کاملاً در برابر زندگی خویش مسئول است. نه تنها در برابر اعمال خود، بلکه در برابر کوتاهی‌هایش هم مسئولیت دارد. من در برابر آنچه می‌کنم و آنچه انتخاب می‌کنم که نادیده بگیرم مسئولم. رابطه دوسویه میان رفتار و محیط وجود دارد: رفتار فرد در محیطش اثر می‌گذارد و برعکس. محیط و رفتار هم‌بستگی متقابل دارند. انسان انتخاب می‌کند که چه احساسی به موقعیت داشته باشد، چه شیوه‌ای را در پیش گیرد و محیطش را تغییر دهد.

آگاهی از مسئولیت یعنی آگاهی از این که سرنوشت، گرفتاری‌های زندگی، احساسات، و در نتیجه رنج‌هایمان را خود پدید آورده‌ایم (یالوم ۱۳۹۴: ۳۱۱)، به این معنی که انسان در هر مرحله از زندگی آزادی انتخاب دارد و هر انتخابی پی‌آمدهای خود را دارد، از انتخاب رشته تحصیلی و انتخاب همسر گرفته تا انتخاب‌های ریز و درشت دیگر. انسان همواره باید انتخاب کند و هر انتخابی با مسئولیت همراه است، چون انتخاب یعنی آری گفتن به یک گزینه و نه گفتن به سایر گزینه‌ها. پذیرش این مسئولیت و مواجه شدن با پی‌آمدهای آن همیشه برای انسان سخت بوده است، زیرا این آزادی مسئولیت سنگینی با خود دارد و به انسان احساس تنهایی می‌دهد، چون می‌اندیشد فقط خودم هستم که صلاح خود را انتخاب می‌کنم و کسی چیزی برایم انتخاب نکرده است و تعیین‌کننده نیست. این تعبیر با آن اصطلاح رایج از آزادی متفاوت است. این‌جا بحث از آزادی فردی است. پرسش این است که آیا کسی که احساس آزادی دارد احساس خوشایندی دارد، و پاسخ این است که این‌طور نیست چون حس ترس همراه آن است، به این دلیل که فقط خودش مسئول است و نمی‌تواند اشتباهش را به کسی یا جایی فرافکنی کند. اشتباه بخشی از تجربه انسان‌هاست و نمی‌توان آن را حذف کرد. مهم این است که پی‌آمدهای اشتباه‌ها هم مثل پی‌آمدهای انتخاب‌های درست پذیرفته شود و به دیگران نسبت داده نشود.

۷. تنهایی و پوچی

احساس تهی بودن و پوچی معمولاً ناشی از آن است که فرد خود را از اثرگذاری در زندگی خود و دنیایی که در آن به سر می‌برد ناتوان احساس می‌کند. پوچی درونی وقتی پیش می‌آید که فرد به دفعات به این نتیجه رسیده است که نتوانسته است برای زندگی خود گام مؤثری بردارد یا نظر دیگران را درباره خود تغییر دهد یا در محیط زندگی خود اثر چشم‌گیری بگذارد. یأس و احساس بیهودگی و پوچی از همین احساس نشئت می‌گیرد. به تبع آن،

وقتی این افراد به هر دلیلی نمی‌توانند توجه دیگران را به خود جلب کنند یا روابطشان دچار مشکل و ازهم‌گسیختگی می‌شود، احساس دلهره شدید و به‌دنبال آن احساس تنهایی می‌کنند، زیرا تمام هم‌وغمشان بودن با دیگری یا دیگران بوده است و حال، که به مطلوب خود نرسیده‌اند، احساس تنهایی و شکست می‌کنند.

یالوم پوچی را دغدغه چهارم وجودی فرد می‌داند که با فقدان معنای زندگی، در جهانی که در ذات خود بی‌معناست، ایجاد می‌شود: «ما موجوداتی در جست‌وجوی معنا هستیم که باید با دردسر پرتاب‌شدن به درون دنیایی که خود ذاتاً بی‌معناست کنار بیاییم» (همان: ۲۱). یالوم در این حوزه بحث‌های نظری چندانی را مطرح نمی‌کند. عنوان تنها کتاب او که در آن از اصطلاح «معنای زندگی» استفاده کرده است *مامان و معنای زندگی* است، که درس‌نامه‌ای اخلاقی و آموزشی شامل شش قطعه است. این کتاب نقل تجارب و گفت‌وگوی صمیمانه با افرادی است که با مسئله معنای زندگی درگیرند. یالوم در اولین قطعه این کتاب خود را از طریق رویای مواجهه با مادر مرحومش جست‌وجو می‌کند که چندان هم با او صمیمی نبوده است.

من یک نویسنده‌ام و مامان خواندن هم نمی‌داند. باوجوداین برای معنی‌بخشیدن به تمام کارهایی که در زندگی کرده‌ام به او رجوع می‌کنم ... او از همه تحقیقات پرمشتم، خیزش الهامات در ذهنم، جست‌وجوی باریک‌بینانه‌ام برای افکار صحیح، و از جملات زیبایی که می‌نوشتم هرگز چیزی نمی‌دانست (یالوم ۱۳۹۱: ۲۱).

او مجموعه‌ای از خاطرات خود از کودکی تا بزرگسالی را نقل می‌کند و می‌گوید به یک معنا در تمام عمر به‌دنبال کسب رضایت مادرش بوده است و بعد از تدریس و تحقیق فراوان آرزو دارد، همانند دوران بچگی که از مادرش بعد از بازی با وسایل بازی می‌پرسیده است از کار او رضایت داشته است یا خیر، اینک نیز می‌توانست این را بپرسد (همان: ۲۳). او در پایان این حدیث نفس نتیجه‌ای برخلاف انتظار خواننده می‌گیرد و از مادرش می‌خواهد که رؤیای او را ترک کند، زیرا او تنهاست (همان: ۳۰). او می‌پذیرد که رؤیای مادری که دیگر وجود ندارد نمی‌تواند کمکی به او کند و باید تنهایی خود را بپذیرد. یالوم می‌گوید:

انسان‌ها در زندگی خود پرسش‌های مختلفی دارند که همگی سویه‌های مختلف معنای زندگی هستند: چرا زندگی می‌کنیم؟ چرا ما را به این‌جا آورده‌اند؟ برای چه زنده‌ایم؟ بر چه اساسی باید زندگی کنیم؟ اگر باید بمیریم، دیگر چیزی هست که معنی داشته باشد؟ (یالوم ۱۳۹۴: ۵۸۲).

از نظر یالوم جهان ذات یا معنایی ندارد که انسان آن را دریابد. موقعیت اگزیستانسیال همان موضوع مورد تأکید اگزیستانسیالیست‌هاست که مسئولیت جعل معنا را به انسانی می‌دهد که تنها در دنیا گرفتار است. یالوم همانند هایدگر انسان را موجودی پرتاب‌شده در جهانی بی‌معنا می‌داند. در غیاب نظام‌های ازپیش‌تعیین‌شده ایمانی یا معنای نهایی، ما مجبوریم که معناهای زندگی خودمان را دائماً خلق و بازسازی کنیم و درمقابل عدم قطعیت آفاقی در جهان ما و زندگی مدرن روزانه پشتیبانی کنیم (Minton 2001: 42). جدایی انسان از کل واقعیت مبتنی بر فقدان مشارکت کلی و انزوای نفس شخصی اوست. از این‌رو انسان می‌کوشد خود را از این وضعیت خلاص کند. تلاش می‌کند تا خود را با چیزی فرافردی متحد کند، جدایی خویش را واگذار کند و خود را از وابسته‌بودن به نفس خویش برهاند.

ما موجوداتی اخلاقی هستیم که انتظار داریم جهان بنیانی برای قضاوت اخلاقی فراهم کند، یعنی نظامی معنایی که طرح کلی ارزش‌ها به‌طور تلویحی در آن لحاظ شده باشد، ولی جهان چنین چیزی فراهم نمی‌کند و کاملاً نسبت به ما بی‌اعتناست. تنش میان آرمان انسان و بی‌تفاوتی جهان همان چیزی است که کامو پوچی موقعیت انسانی نام نهاده است (یالوم ۱۳۹۴: ۵۹۱).

برخی از متفکران مکتب اگزیستانس توجه فراوانی به نقش دین و باورهای مذهبی در یافتن معنای زندگی دارند. در زندگی معنادار و خداجویانه، نگاه انسان به هستی، زندگی، انسان یا انسان‌های دیگر، و خودش تغییر می‌کند. دیدن انسان هم‌چون مسافری که در سفر ابدی به‌سوی خداوند در حال سلوک است یکی از دستاوردهای نگاه معنوی به عالم است که تحمل دردها و رنج‌های این سفر را برای انسان آسان و زندگی در این جهان معنادار می‌کند. این حقیقت که همهٔ امور در این جهان محدود و متناهی است سبب می‌شود پس از مدتی تکراری، خسته‌کننده، و تهوع‌آور شوند. سارتر بر آن است که امور این جهانی محدود است و رنج آدمی نیز از آگاهی به همین محدودیت ناشی می‌شود. هنگامی که انسان به مرگ خویش آگاهی می‌یابد و از متناهی بودن و محدودیت خویش و دنیای پیرامونش آگاه می‌شود، دچار نگرانی و رنج می‌شود و از تجربهٔ محدودیت و آگاهی از آن مضطرب می‌شود. دلیل این مسئله در بی‌نهایت‌طلبی انسان نهفته است. چون در پی امر مطلق، نامتناهی، خیر محض، زیبای مطلق، و ابدیت است و هیچ‌یک از این اوصاف در این دنیا وجود ندارد و این دنیا نمی‌تواند منزلگاه، غایت قصوی، و محل امن و آرامش او باشد (همان: ۶۴۲-۶۴۴).

بنابراین از نظر یالوم احساس تهی بودن و تنهایی با هم هستند. برای مثال وقتی اشخاص از به هم خوردن رابطه عاشقانه صحبت می‌کنند نمی‌گویند که احساس غم یا تحقیر دارند، بلکه می‌گویند احساس «خالی بودن» یا «تهی بودن» دارند. از این رو هدف‌مندی و داشتن معنای مثبت در زندگی بسیار حائز اهمیت است و می‌تواند احساس سرگردانی، پوچی، خلأ وجودی، و تنهایی را در فرد کاهش دهد.

۸. تنهایی و مرگ

یالوم در کتاب *روان‌درمانی اگزیستانسیال* از بین چهار دغدغه وجودی مذکور ابتدا مرگ را مطرح می‌کند. امی ون دورزن (Emy van Deurzen)، روان‌درمان‌گر بریتانیایی، چنین فصول در این کتاب را تصادفی نمی‌داند. به نظر او، یالوم بحث را از دغدغه مرگ آغاز می‌کند، چون اهمیتی بیش از سه دغدغه دیگر دارد (Berry Smith 2012: 8).

یالوم با اشاره به بری اسمیت (Berry Smith) می‌گوید که ایده نجات بخشی مرگ را از هایدگر وام گرفته است: «هایدگر می‌گوید خود مرگ به منزله یک رخداد از نظر فیزیکی ما را نابود می‌کند، ولی ایده آن ما را نجات می‌دهد» (ibid.: 9). او به امی ون دورزن استناد می‌کند و می‌گوید: «مرگ یادآور زندگی است و تنها هنگام مواجهه با آن بیش‌تر از همیشه زنده‌ایم» (ibid.).

اروین یالوم در *رمان خیره به خورشید*، از میان چهار دلواپسی غایی، به مرگ پرداخته است. او در این کتاب، از منظر انسانی که با مرگ نهایی‌اش روبه‌رو شده است، استدلال می‌کند که رویارویی با مرگ به ما اجازه می‌دهد کامل‌تر، غنی‌تر، و با مهر و هم‌دردی بیش‌تری زندگی کنیم. در واقع او دو کاربرد عمده برای مرگ برمی‌شمارد:

اول آن‌که مرگ از چنان اهمیتی برخوردار است که اگر درست با آن مواجه شویم، می‌تواند چشم‌انداز زندگی فرد را دگرگون کند و او را به غوطه‌ور شدن در زندگی اصیل ره‌نمون کند ... دوم این‌که ترس از مرگ سرچشمه اصلی اضطراب است و این اضطراب در شکل دادن به شخصیت مؤثر است (یالوم ۱۳۹۴: ۲۶۹).

از نظر یالوم مرگ‌اندیشی به معنای ساده این است که زندگی هر انسانی محدود است و ما نیز تفاوتی با بقیه نداریم (Minton 2001: 42). این محدودیت سبب ترس می‌شود که ترس از مرگ همواره وجود داشته است، اما دنیای مدرن و تضعیف اعتقادات مذهبی انسان‌ها به آن

نمود بیش‌تری داده است تا آن‌جا که می‌توان گفت به یک معنا انسان مدرن همواره در حال گریز از مرگ است. ترس از مرگ به سه شیوه ظاهر می‌شود:

- در بعضی افراد غیرمستقیم بروز می‌کند، مثل بی‌قراری یا استرسی که فرد در کنار زندگی عادی کنترلش می‌کند؛
- در بعضی افراد غیرمستقیم بروز می‌کند، اما زندگی فرد را مختل می‌کند و بیماری روحی ایجاد می‌کند؛
- در بعضی افراد سبب ایجاد نگرشی آگاهانه و اگزستانسیالیستی دربارهٔ مرگ (مرگ‌آگاهی) می‌شود (یالوم ۱۳۹۱: ۱۰).

یالوم با بحث‌های فلسفی صرفاً نظری موافق نیست و هدف فلسفه را، از قول اپیکور، این‌چنین بیان می‌کند: «فلسفه فقط یک هدف درست داشت: کاهش بدبختی انسان. علت‌العلل بدبختی انسان هم چیزی نیست مگر ترس همه‌جا حاضر نسبت به مرگ» (همان: ۱۱).

یالوم برای غلبه بر ترس از مرگ به اندیشهٔ «عشق به سرنوشت» یا تقدیرگرایی نیچه اشاره می‌کند که طبق آن اگر فرد سرنوشتش را نوعی ضرورت بداند که باید تحقق می‌یافته است، باید آن را دوست بدارد: «تقدیرگرایی یعنی نه فقط تحمل هرآن‌چه رخ می‌دهد و نادیده‌انگاشتن آن (تمام آرمان‌گرایی فریبی درباب ضرورت است)، بلکه عشق‌ورزی به آن» (نیچه ۱۳۹۵: ۵۵).

التفات به مقولهٔ مرگ برای یالوم در پیوند تام با زندگی معنا می‌شود. به‌زعم او وحشت از مرگ نیز از آن رو است که افراد زندگی مناسبی را تجربه نکرده‌اند و بنابراین از مرگ نیز بیم دارند. به‌زعم او، وحشت از مرگ عبارت است از وحشت مردن هم‌راه با زندگی‌های نازیستهٔ موجود در بدنمان. او از نیچه نقل می‌کند که آن‌چه کامل شده است و هرآن‌چه رسیده و پخته است خواهان مرگ است. آن‌چه نارس است می‌خواهد زندگی کند. به‌زعم او، آدمی وقتی که زندگی پخته‌ای را تجربه کند از مرگ نیز بیم نخواهد داشت. او هم‌چنین از سزار نقل می‌کند که گفته بود بیمار نمی‌تواند با مرگ مواجه شود، مگر آن‌که انسان کامل باشد، باین‌حال فقط زمانی به انسان کامل بدل می‌شود که با مرگ مواجه شود. انسان در صورتی مواجهه با چشم‌انداز مرگ اجتناب‌ناپذیر را تاب می‌آورد که زندگی را تماماً زیسته باشد. به‌زعم یالوم، هرچه رضایت از زندگی کم‌تر باشد، اضطراب مرگ نیز بیش‌تر خواهد شد.

او یکی از علل اصلی ترس از مرگ را استفاده نکردن از امکانات و فرصت‌های زندگی می‌داند (Yalom 2011: 34) و با اشاره به این جمله نیچه در چنین گفت زرتشت، «به‌هنگام بمیر» (نیچه ۱۳۸۴: ۸۴)، این «هنگام» را زمانی می‌داند که فرد از امکانات خودش استفاده کرده است و نابه‌هنگام را برآمده از ایده «تمام چیزهایی که انجام نداده‌ام» می‌داند که با آن زندگی نازیبسته مدنظر قرار می‌گیرد. یعنی انسان هرچه بیش‌تر فکر کند که امکانات بالقوه و حوزه‌هایی از زندگی وجود دارد که تجربه نکرده است، اضطرابش در مواجهه با مرگ بیش‌تر خواهد شد و این همان معنای جمله نیچه است (ibid.). باین حال اشتباه است که فکر کنیم او تمام پروژه خود را بر فلسفه مبتنی کرده است، زیرا برای درمان مشکلات وجودی باید بتوان ازمنظر روان‌درمان‌گر به آن‌ها نگرینست و بحث‌های صرفاً منطقی نمی‌تواند کمکی به مشکلات وجودی کند. شخصیت دکتر برویر، در جایی از کتاب و نیچه گریه کرد، درگیر اندیشه مرگ می‌شود و این دیدگاه اپیکور را با خود تکرار می‌کند که مرگ به ما مربوط نمی‌شود، زیرا تازمانی که وجود داریم، مرگی وجود ندارد و وقتی مرگ می‌آید، ما وجود نداریم (یالوم ۱۳۸۶: ۱۱۸).

اما این استدلال نظری فقط از نظر منطقی درست است و کمکی به افراد گرفتار در مرگ‌اندیشی نمی‌کند، چنان‌که شخصیت دکتر برویر در کتاب می‌افزاید: «این سخن عاقلانه، غیرقابل تردید، و صحیح است، اما وقتی از ترس می‌لرزم، این شعار فایده‌ای ندارد و هرگز آرامم نکرده است. در این جا فلسفه با شکست مواجه می‌شود» (همان: ۳۱۱). در این جاست که یالوم به اندیشیدن به مرگ روی می‌آورد: «باید به مرگ توجه کرد و به آن اندیشید، زیرا مرگ سرچشمه اصلی اضطراب و در نتیجه منشأ ناهنجاری‌های روانی است، پس باید مورد توجه ویژه ما قرار بگیرد» (یالوم ۱۳۹۴: ۵۶). یالوم تنهایی اگزستانسیال را مانند دره‌ای می‌داند که از راه‌های مختلف از جمله رویارویی با مرگ می‌توان به آن نزدیک شد. او درباره ارتباط مرگ و تنهایی اگزستانسیال می‌نویسد:

آگاهی از «مرگ من» موجب می‌شود فرد عمیقاً دریابد که قادر نیست با دیگری یا برای دیگری بمیرد. چه در حلقه دوستان باشیم، چه افراد برای آرمانی واحد بمیرند، باز هم بنیادی‌ترین و عمیق‌ترین سطح مردن تنهاترین تجربه بشری به حساب می‌آید (یالوم ۱۳۹۱: ۴۹۸).

همه ما در اصل و اساس وجودمان تنهایییم، هرچند بخواهیم آن را با مشغولیت‌ها و روابط گوناگون سرکوب کنیم، اما با نزدیک شدن یا اندیشیدن به تجربه پایان عمر، یعنی

مرگ‌اندیشی، این نکته را به‌خوبی درمی‌یابیم. ما در تصمیم‌گیری‌های روزانه و در دنیای درونی خود تنهاسیم. هیچ‌کس در سرنوشت ما شریک نیست. از این‌رو باید تنهایی وجودی خود را باور کنیم و آن را بپذیریم (ویلاند برستون ۱۳۷۸: ۲۶۰)، چنان‌که پاز می‌گوید: «آدمی مرگ و تولد را به‌تنهایی تجربه می‌کند. ما تنها زاده می‌شویم و تنها می‌میریم» (پاز ۱۳۹۵: ۱۰).

پس همواره ترس داریم و از این ترس خود آگاهییم. از بلندی می‌ترسیم، چون اگر بیفتیم قطعاً خواهیم مرد. زلزله و هر بلای دیگر برای انسان رعب و وحشت به‌دنبال دارد، زیرا می‌تواند مرگ ما را تسریع کند و ما را در کام خود فروبرد. انسان تنها موجودی است که می‌داند روزی خواهد مرد (مرگ‌آگاهی) و این آگاهی اگر عمیق‌تر شود، تنهایی را به‌دنبال خواهد داشت. به‌زعم هایدگر، یگانه روی‌دادی که در آن ما، هریک از ما، حقیقتاً تنهاسیم مرگ است (وارنوک ۱۳۹۵: ۳۲).

یالوم اندیشه مرگ را نجات‌بخش می‌داند، زیرا هدف او بسط ایده‌ای برای تأثیر مثبت مرگ‌اندیشی در معنای زندگی است. ایده‌ای که یالوم در مورد تأثیر مثبت مرگ‌اندیشی در معنای زندگی مطرح می‌کند «موج آفرینی» (rippling) نام دارد. بدین معنا که با موج آفرینی نه‌تنها از مرگ نمی‌گریزیم، بلکه به‌گونه‌ای زندگی خود را معطوف به آن می‌کنیم که معنایش افزایش یابد. موج آفرینی به این نکته اشاره می‌کند که هریک از ما، غالباً بدون قصد و نادانسته، دوایر متحدالمرکزی از تأثیر ایجاد می‌کنیم که شاید سال‌ها یا حتی نسل‌ها در دیگران اثر بگذارد. یعنی اثری که در دیگری می‌گذاریم به‌نوبت به دیگری منتقل می‌شود، درست مانند موج‌های دایره‌واری که بر سطح آب استخری می‌افتند، تا آن‌جا که دیگر دیده نشود، اما در سطح ریزپردازنده‌ای ادامه می‌یابد. این باور که می‌توانیم چیزی از خودمان به‌جا بگذاریم، حتی بی‌آن‌که بدانیم، پاسخ قاطعی است به کسانی که مدعی‌اند پوچی و بی‌معنایی نتیجه ناگزیر تنهایی است (جاسلسن ۱۳۹۳: ۸۸).

در واقع یالوم به همان خلق اثر اشاره دارد، با این تفاوت که دایره اثر را بسیار گسترده‌تر از آثار خاص ادبی یا علمی می‌داند و حتی آن را در برخوردهای کوچک بین افراد عامی نیز می‌بیند و سرگذشت شخصی به‌نام باربارا را نقل می‌کند که سال‌ها دچار اضطراب مرگ بود و استدلال اپیکوری (تجربه‌نکردن مرگ) فایده‌ای به حالش نداشت، اما به‌یادآوردن این جمله مادرش در سخنرانی تدفین او سبب شد ایده موج‌زدن را دریابد: «در میان دوستان دنبالش بگرد». او دریافت که همواره باقی‌ماندن شخص و خاطرات شخصی او اهمیت ندارد، بلکه گاه می‌توان موج‌ها یا تکه‌های فرد را در افراد دیگر یافت. به‌نظر یالوم

چهارچوب نیرومندی از معنای زندگی در این عبارت نهفته است و هرکسی از این که بداند به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم تکه‌ها و موج‌هایی از او انتشار می‌یابند دچار شعف می‌شود. هم‌چنین یالوم، در مقام روان‌درمان‌گر، افراد معمولی را هم مدنظر دارد که توانایی خلق اثر ندارند و در این جاست که به مسئله ایجاد تعهد در افراد می‌پردازد. فرد، با پذیرفتن مسئولیت خاصی و با این هدف که مسئولیتش را درست انجام دهد، می‌تواند زندگی خود را با معناتر کند و این تعهد سبب می‌شود که او در مقابل اندیشه مرگ مقاوم شود.

۹. نتیجه‌گیری

اگرستانسیالیسم یکی از مهم‌ترین رویکردهای روان‌درمانی انسان‌گراست که بر جنبه معنوی انسان و معنای وجود انسان تأکید دارد. معنادرمانی رویکردی فلسفی درباره مردم و وجود آن‌هاست که به مضامین و موضوعات مهم زندگی مانند معنای رنج، خلأ وجودی، مرگ و زندگی، آزادی، مسئولیت‌پذیری در قبال خود و دیگران، انزوا و تنهایی وجودی، معنایابی و کنار آمدن با بی‌معنایی می‌پردازد. این رویکرد انسان‌ها را وامی‌دارد آن سوی مشکلات و وقایع زندگی روزمره را ببینند.

انزوا و تنهایی بنیادی ما در این دنیا حقیقتی اجتناب‌ناپذیر است که موجب اضطراب می‌شود. این انزوا و بیگانگی باعث می‌شود که انسان از درون و وجود خویش جدا شود، شخصیت خود را نیز از دست بدهد، و موضوع شناسایی قرار گیرد. بدین ترتیب گویی خود انسان در تارهای تنیده‌شده‌ای تباہ می‌شود. در این وضعیت استقلال فردی و انسانیت از شخص سلب می‌شود و او خود را فراموش می‌کند. چنین انسانی که خود و موقعیت خویش را تشخیص نمی‌دهد مسلماً مسائل مربوط به خود را نیز نمی‌تواند تشخیص دهد؛ از این‌رو در دنیایی زندگی می‌کند که، به‌رغم حضور دیگران در کنار او، احساس تنهایی می‌کند.

یالوم برای تسکین تنهایی بین فردی ایجاد روابط اصیل را پیشنهاد می‌دهد. او بر آن است که عشق بالغانه و رابطه عمیق در ازمیان‌بردن تنهایی بین فردی، که در روزگار معاصر اکثر انسان‌ها دچار آن‌اند، بسیار مؤثر است. او صراحتاً می‌گوید این رابطه است که درمان می‌کند و حتی در مواجهه بیمار و درمان‌گر می‌گوید که رابطه صمیمی و واقعی میان این دو بسیار ثمربخش است. این روش برای رهایی از تنهایی بین فردی نزد نگارندگان پذیرفته است، زیرا برقراری رابطه موجب پذیرش اجتماعی فرد می‌شود، یعنی دیگران او را به هر دلیل و علتی می‌پذیرند و دوست دارند. پذیرش اجتماعی عاملی بسیار مهم و کارآمد در

دورنگه داشتن شخص از احساس تنهایی است. کسی که نزد دیگران پذیرفته می‌شود خود را متعلق به گروه و در محیطی گرم و راحت احساس می‌کند. یالوم برای درمان تنهایی درون فردی لزوم شناخت و تفکر درباره خود و ارزیابی خویش را ضروری می‌داند. او بر آن است که فرد باید از سرکوب احساسات، آرزوها، و خواسته‌های خود دست بردارد و هویت تکه‌تکه شده خویش را بازسازی کند. یالوم تنهایی نوع سوم، یعنی تنهایی وجودی، را اجتناب‌ناپذیر می‌داند و بر آن است که هیچ راه گریزی از آن نیست و تنها راه تسکین آن عبارت است از:

الف) انکار نکردن، پذیرفتن، و به رسمیت شناختن آن؛ او می‌گوید ما تنها به دنیا می‌آییم و تنها از دنیا می‌رویم و در این بین هم عمیقاً تنهایییم و از هیچ‌کس کاری بر نمی‌آید. پس باید تنهایی را به درونمان دعوت کنیم و هم‌راهی مسالمت‌آمیزی با آن داشته باشیم؛

ب) روی آوردن به فعالیت‌های هنری و ادبی و خلق آثار مختلف؛ در سایه هنر، یعنی از راه شعر و موسیقی و ادبیات و همه فنون دیگری که با شناختن و پدید آوردن زیبایی ارتباط دارد، نیز می‌توان با تنهایی سازگار شد. شناختن آثار هنری و بهره‌ور شدن از زیبایی آن‌ها طریق مهمی برای اشتراک روحانی وجدان‌هاست، وجدان‌هایی که بسیار از یک‌دیگر دور و با هم بیگانه‌اند. نویسندگان و موسیقی‌دانان و نقاشان بزرگ که آثارشان به سرعت مقبول عام می‌شود، با وجود اختلاف ذوق هنری، واسطه‌های این ارتباط به‌شمار می‌روند. چنان‌که می‌دانیم نویسندگان غالباً درون‌گرا و دوست‌دار تنهایی‌اند و در خلوت خویش آثارشان را خلق می‌کنند. افراد خلاق بیش از دیگران به تنهایی نیاز دارند. آن‌ها اغلب از مردم دوری می‌کنند و به‌طور کلی یاد گرفته‌اند که احتیاج به رفاقت را فراموش کنند. وقتی ارتباطات آن‌ها در شرف به‌هم خوردن است مضطرب نمی‌شوند. در واقع معنای زندگی برای آن‌ها به ندرت ایجاد دوستی، یکی شدن، و از این قبیل موارد است، مانند بسیاری از اگزستانسیالیست‌ها هم‌چون کیرکگارد، نیچه، سارتر، کافکا، و کامو.

در خاتمه بحث باید گفت که از نظر یالوم تجربه تنهایی اگزستانسیال، مانند هر نوع ملال، وضعیت ذهنی بسیار ناخوشایندی پدید می‌آورد و به‌مدت طولانی برای فرد تحمل‌پذیر نیست. از نظر او هیچ رابطه‌ای قادر به ازمیان بردن تنهایی نیست. هریک از ما در هستی تنهایییم، ولی می‌توانیم در تنهایی یک‌دیگر شریک شویم، همان‌طور که عشق درد تنهایی را جبران می‌کند. چنان‌که گفته شد، او مثال قایق را می‌آورد و می‌گوید هریک از ما مانند قایق‌هایی تنها و گرفتار در تاریکی دریاییم، ولی می‌توانیم نور قایق‌های دیگر را ببینیم که شرایطی مشابه ما دارند و همین موجب آرامش نسبی و تسلی خاطرمان می‌شود.

کتاب‌نامه

- پاز، اکتاویو (۱۳۹۵)، *دیالکتیک تنهایی*، ترجمه خشایار دیهیمی، تهران: لوح فکر.
- جاسلسن، روتلن (۱۳۹۳)، *اروین د. یالوم*، ترجمه سپیده حبیب، تهران: دانژه.
- زندیه، سعید (۱۳۹۳)، *آرای فرانکل و یالوم در باب معنای زندگی و مقایسه آن با آرای مولانا جلال‌الدین رومی*، رساله دکتری فلسفه تطبیقی، دانشکده الهیات و فلسفه، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۹۱)، *آسیب‌شناسی روانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ج ۲، تهران: ارسباران.
- محمدی مجد، داریوش (۱۳۸۷)، *احساس تنهایی و توتالیتاریسم*، تهران: روشن‌گران و مطالعات زنان.
- مینار، لئون (۱۳۹۲)، *شناسایی و هستی*، ترجمه علیمراد داودی، تهران: خوارزمی.
- نیچه، فردریش (۱۳۸۴)، *چنین‌گفت زرتشت*، ترجمه داریوش آشوری، تهران: آگه.
- نیچه، فردریش ویلهلم (۱۳۹۵)، *انسانی‌زیادی انسانی*، ترجمه ابوتراب سهراب و محمد محقق نیشابوری، تهران: مرکز.
- وارنوک، مری (۱۳۹۵)، *اگزیستانسیالیسم و اخلاق*، ترجمه مسعود علیا، تهران: ققنوس.
- ویلاند برستون، جوآن (۱۳۷۸)، *لذت و رنج تنهایی؛ تنهایی و انسان امروز*، ترجمه حسین کیانی، تهران: عطایی.
- یالوم، اروین د. (۱۳۸۶)، *و نیچه گریه کرد*، ترجمه مهشید میرمعزی، تهران: نی.
- یالوم، اروین د. (۱۳۸۸)، *دژرخیم عشق؛ روایت‌هایی از روان‌درمانی*، ترجمه مهشید یاسایی، تهران: آمون.
- یالوم، اروین د. (۱۳۹۱)، *مامان و معنی زندگی*، ترجمه سپیده حبیب، تهران: قطره.
- یالوم، اروین د. (۱۳۹۴)، *روان‌درمانی اگزیستانسیال*، ترجمه سپیده حبیب، تهران: نی.
- Berry-Smith, S. (2012), *Death, Freedom, Isolation and Meaninglessness and Existential Psychotherapy of Yalom*, Master of Health Science, New Zealand: School of Psychotherapy, Auckland University of Technology.
- Kolpachnikov, V. V. (2013), *Client-Centered and Existential Approaches; Are They Mostly Similar or Different?*, Basic Research Program, Moscow: National Research University Higher School of Economics.
- Minton, S. J. (2001), "Key Thinkers in Practical Philosophy; Dr.Yalom", *Practical Philosophy*, vol. 4, no. 1.
- Yalom, E. (2011), *Confronting Death and Other Existential Issues in Psychotherapy*, <<http://www.psychotherapy.net/data/uploads/51103a9e56bff.pdf>>.