

## روان‌درمانی و معنویت

### عبور از مرز میان درمان و مذهب<sup>۱</sup>

دکتر محمد خدایاری فرد

استادیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی  
دانشگاه تهران

مقدمه

بسیار گفته می‌شود که مشاوره و روان‌درمانی با معنویت ارتباط ندارد؛ زیرا در تصویری که بسیاری از درمانگران سعی دارند از روان‌درمانی به جهان ارائه دهند، معنویت جایگاهی ندارد. حتی گروهی به پیروی از فروید ترجیح می‌دهند مذهب یا تجربیات معنوی را به کلی از حوزه‌ی توجه خویش خارج سازند. در اکثر برنامه‌های آموزشی مشاوره و روان‌درمانی، هیچ اشاره‌ای به مسائل مربوط به معنویت، به عنوان بخشی

---

1 . Willam West (2000), Psychotherapy & Spirituality, Crossing the line between therapy and religion, First Published, London, Sage Publications.

از زندگی انسان و عاملی مهم در سلامت روان افراد، دیده نمی‌شود، با آنکه مدارک پژوهشی بسیار مبنی بر اثربخشی عنصر مذهب و تجربیات معنوی در درمان وجود دارد و نیز بسیاری از درمانگران کارآموز برای گذراندن واحدهای درسی در زمینه‌ی معنویت و کاربرد آن در درمان مشتاق هستند.

اگرچه هم درمانگران و هم درمان‌پذیران، مانند سایر افراد، معنویاتی را تجربه می‌کنند، لیکن اکثر درمان‌پذیران معمولاً چیزی در مورد این موضوعات با درمانگران مطرح نمی‌کنند و به نظر می‌رسد درمانگران نیز توجهی به مسائل معنوی آنها مبذول نمی‌دارند، در حالی که فرایند درمان در مواقعی می‌تواند جلوه‌هایی از معنویت را نمایان سازد.

ویلیام وست سعی دارد در کتاب روان‌درمانی و معنویت روان‌درمانگران و مشاوران را ترغیب کند تا رابطه‌ی بین تجربیات معنوی و تأثرات درمانی را مدنظر قرار دهند. با تکیه بر مطالب این اثر، در واقع می‌توان به درمان به منزله‌ی فرایندی معنوی نگریست و از این نحوه‌ی گزینش در روان‌درمانی سود جست.

مؤلف ضمن بررسی رابطه‌ی بین معنویت و مکاتب عمده‌ی درمان، تمایز بین جهت‌دهی معنوی و درمان‌های خاص را آشکارا مشخص می‌سازد. او با ارائه‌ی رهنمودهای عملی برای استفاده‌ی درمانگران، راه را به سوی افزایش آگاهی ایشان نسبت به مسائل معنوی می‌گشاید تا بتوانند برخی مداخله‌های معنوی و مذهبی را در خلال درمان به کار گیرند.

«کتاب روان‌درمانی و معنویت» طرح پژوهش‌های اخیر مولف و آمیختن آنها به مثال‌هایی از برخی از تک‌بررسی‌های منتخب او، مطالب را ملموس و قابل فهم بیان می‌دارد و بدین ترتیب دستورکارهایی کاربردی و عملی ارائه می‌دهد.

این کتاب به بررسی شیوه‌هایی می‌پردازد که درمانگران می‌توانند با به کار بستن آنها به رابطه‌ی درمان خود با درمان‌پذیران ابعاد معنوی ببخشند. هرچند مولف در این کتاب از برخی عقاید و تجربیات مذهبی خودش هم سخن گفته، لیکن براین ادعاست که کوشیده است تأثیرات هشیارانه‌ی این عقاید را بر نوشته‌هایش به حداقل برساند تا کتاب بر دین یا باورهای به خصوصی تکیه نداشته باشد و بتواند مورد استفاده‌ی همگان قرار گیرد. مؤلف با اینکه تحت تأثیر عقاید یونگ و تعاملات بین شخصی قرار دارد، ولی تلاش کرده است مطالب کتابش را به چنین قالب‌هایی منحصر نسازد. هم‌چنین او به اذعان خودش در کار درمان، به برخی مفاهیم عمیق روان‌تحلیلی چون انتقال و فرافکنی تکیه دارد و در تحریر این کتاب به دیدگاه تحلیلی صرف بسنده نکرده است. در واقع وی با طرح رشته‌ای پرسش‌های اساسی از درمان‌پذیران موضع انسان‌گرایانه‌ای را به نمایش می‌گذارد، مثلاً از او می‌پرسد: «ماجرای زندگی تو چیست؟ تو چگونه آن را تجربه می‌کنی؟ و چه مسائلی در زندگی تو باعث شده که به درمانگر مراجعه کنی؟» بین جهت‌دهی معنوی و درمان همپوشی‌های گسترده‌ای وجود دارد و این کتاب از موضع روان‌درمانگری به صورتی به رشته تحریر درآمده است که معنویت را نیز

در بر گیرد.

هرچند مطالعه‌ی این کتاب برای روان‌درمانگران و مشاوران ضروری است، می‌تواند برای عموم متخصصان علوم انسانی و اجتماعی و افرادی که مشاغل مذهبی و مشاغل مربوط به خدمات بهداشتی، روانی و اجتماعی دارند و نیز کارآموزان این حرفه‌ها حاوی نکات قابل تامل باشد.

ویلیام وست، استاد بخش مطالعات مربوط به مشاوره در دانشگاه منچستر آمریکا است. وی در حال حاضر در کمیته‌ی پژوهش و ارزیابی انجمن مشاوران انگلیسی نیز فعالیت دارد و آثار زیادی در زمینه‌های درمانگری انسان گرایانه، معنویت و مذهب و همچنین پژوهش‌های کیفی متعددی پدید آورده است.

وی در این کتاب درباره‌ی دو عنوان معنویت و روان‌درمانی به تفصیل سخن گفته است که در ادامه به پاره‌ای مباحث آن اشاره می‌شود:

معنویت چیست؟

به نظر می‌رسد «معنویت» از آن دست واژه‌هایی است که مانند «عشق» برای بسیاری از مردم از اهمیت زیادی برخوردار است؛ اما بیان معنای دقیق آن برایشان آسان نیست. توصیف معنویت در قالب محدود واژه‌ها نمی‌گنجد؛ گویی در بیان مفهوم آن یا کلمات مناسب وجود ندارد، یا واژه‌ها برای توصیف آن نارساست یا حتی واژه‌های مناسب برای بیان چنین مفاهیم بلندی موجود نیست. مولف در بیان معنویت، آن را از مذهب جدا می‌سازد.

در اواسط دهه ۱۹۸۰ گروهی از پژوهشگران در دانشگاه پپر دین<sup>۱</sup> تحت سرپرستی پرفسور الکینز معنویت را از دیدگاهی انسان‌گرایانه و پدیدار شناختی، بررسی کردند که البته دقیقاً به رویکرد همین کتاب نزدیک است. آنها مفاهیمی را که مردم از «معنویت» می‌شناسند گردآوری کردند و در نهایت تعریف زیر را ارائه دادند:

«معنویت که ریشه در واژه لاتین «اسپیریتوس» به معنی «نفس حیات» دارد، یک شیوه بودن و تجربه کردن (زندگی) است. این شیوه حاصل آگاهی از بعدی فراتر است و با ارزش‌های قابل تشخیص به خصوصی در رابطه با خود، دیگران، طبیعت، زندگی و هر چیز دیگری که غایی دانسته شود مشخص می‌شود».

مقایسه این تعریف با تعریف ارائه شده توسط هاردی، بنیانگذار و اولین مدیر «واحد تحقیقات تجربه‌ی مذهبی» در آکسفورد در سال ۱۹۶۹ جالب به نظر می‌رسد. یکی از طرح‌های مهم کار هاردی گردآوری اطلاعات دسته اول از تجربیات مذهبی هزاران نفر از مردم بود. او نتیجه‌ی کارش را این‌گونه بیان کرد:

به نظر می‌رسد مشخصه‌های عمده تجربیات مذهبی و معنوی انسان در احساسات او نسبت به یک حقیقت فراتر نشان داده می‌شود که غالباً در اوان کودکی آشکار می‌شوند؛ احساسی مبنی بر این که «چیزی دیگر» به جز خود فرد وجود دارد و احساس نیاز به شخصیت بخشیدن به

1 . Pepperadine

2 . Elkins

3 . Hardy

این وجود به عنوان یک ربّ و برقراری یک ارتباط من-تو با او از طریق دعا کردن. هر دو تعریف پیش گفته به بعد فراتر اشاره دارند و هر دو از نوعی کمال یا غایت سخن می گویند، هر چند که هاردی در تعریف خود گامی فراتر برداشته و از یک «ربّ» نام برده است. هاردی دعا کردن را مجرای ارتباط با این «ربّ» می داند.

مشاوره و روان درمانی به عنوان حرفه های معنوی

مشاوره و روان درمانی با معنویت و مذهب یکی نیستند. این اشتباه است که مذهب را پدیده ای روان شناختی تلقی کنیم و یا تصور کنیم مذهب به تمام پرسش های روان درمانی پاسخ می دهد. آنچه درمان پذیران بدان نیاز دارند بیش از یک آیه از قرآن و سخنی از انجیل ویا، تمرین مراقبه های بودایی و موعظه های معنوی است.

آنچه در این کتاب جالب به نظر می رسد نگرستن به مشاوره و روان درمانی به عنوان حرفه های معنوی است. این موضوع می تواند به سه شکل مختلف تعبیر شود. اول آنکه، درمانگران می توانند به کار خود به مثابه حرفه ای معنوی بنگرند؛ دوم آن که درمان پذیر می تواند درمان را فرایندی معنوی بداند؛ و سوم آنکه به برخی یا همه آنچه در یک اتاق درمان می گذرد به منزله ی فرایندی معنوی نگرسته شود.

کتاب حاضر در نه فصل تنظیم شده است. موضوعات و مباحث مطرح شده در این فصل ها عبارتند از: فصل ۱، دربر گیرنده خلاصه ای از اکثر مطالب عمده ی کتاب و از جمله ماهیت معنویت و رابطه ی بین تجربیات

مذهبی و عرفانی است. دیدگاه منفی فروید نسبت به مذهب و همچنین علت نیاز درمانگران به دریافت آموزش درخصوص مواجهه با مسائل معنوی بررسی شده است. در این فصل همچنین وضعیت کنونی کلیساها در بریتانیا به اختصار بررسی گردیده و سپس مطالبی در مورد اهمیت اشکال سنتی شفا دادن آورده شده است.

فصل ۲، بر درمان و معنویت تمرکز دارد. ابتدا مقدمه‌ی تاریخی مختصری از روند شکل‌گیری و گسترش روان‌درمانی و مشاوره از زاویه‌ی ریشه‌های مذهبی مطرح شده است. سپس مکاتب عمده‌ی درمان، مانند روش‌های فروید و یونگ، درمان‌های شناخت-رفتار گرایانه و انسان‌گرایانه، روش‌های روان‌شناسی بین‌فردی، رویکردهای گزینشی و التقاطی، درمان‌های بین فرهنگی و درمان‌های مذهبی و ارتباط آنها با معنویت مورد بررسی قرار گرفته است و آن‌گاه درباره‌ی یافته‌های کنونی پژوهشگران در مورد ایمان درمانگران سخن گفته شده است.

فصل ۳، در بردارنده‌ی برخی از مباحث کنونی درباره‌ی درمان است. نخست با تکیه بر محدودی‌درمانگری مادی یا دنیوی، به بررسی امکانات و موقعیت‌هایی پرداخته که معنویت در اختیار ما قرار داده است و سرانجام در این مورد بحث کرده که آیا می‌توانیم درمان را هم فرایندی معنوی بدانیم.

فصل ۴، موقعیت امروزی مذهب را در بریتانیا به تصویر کشیده است و مسائلی را همچون زوال یافتگی اشکال سنتی مذهب، گسترش بنیادگرایی، جنبش‌های مذهبی نو، معنویت عصر جدید، و معنویت خود محور

تشریح کرده است. در پایان این فصل در مورد برنامه‌های خودیاری با تأکید بر جنبه‌های معنوی صحبت شده است. فصل ۵، به بررسی تجربیات معنوی در درمان اختصاص یافته است و از تأثیرات فضای درمان به عنوان فضایی معنوی و تجلی‌گاه معنویت در افراد سخن گفته شده است.

فصل ۶، درمان‌گران را به مواجهه با معنویت و موضوعات درباره‌ی آن مانند بیداری و ظهور معنوی فراخوانده و درباره‌ی مسائلی نظیر ارزیابی و انتقال متقابل سخن گفته است. پس از آن به بیان اهمیت تحول معنوی درمانگران پرداخته و برای نمونه به یک تک بررسی از تحول معنوی یک روان‌درمانگر اشاره کرده است. سپس به نحوه‌ی بررسی جنبه‌های روانی-معنوی افراد پرداخته و سرانجام این فصل با مروری مختصر بر ارزش دیدگاه‌های پدیدار شناختی و هستی‌گرایانه در کار درمانی پایان یافته است.

فصل ۷، ادامه‌ی مباحث گذشته است که به ترغیب برای مواجهه با معنویت پرداخته و برخی از مداخلات معنوی را که درمانگران می‌توانند به کار بندند توضیح داده است و به موقعیت‌های متناقض با این مداخلات و مسائل مربوط به نظارت و سرپرستی که در این گونه موارد در خلال درمان پیش می‌آید، اشاره کرده است. سپس پنج مورد از تک بررسی‌های خود مؤلف عنوان شده که نحوه‌ی به کارگیری برخی مداخلات معنوی و دست یافتن به فهم و بینش معنوی را در خلال درمان شرح داده است.

فصل ۸، به هجده مورد از انتقادهای عمده که بر استفاده از معنویت، مذهب و کاربرد آنها در درمان وارد شده پاسخ



داده است.

فصل ۹، که فصل خلاصه و نتیجه‌گیری کتاب است به موضوعاتی درباره آینده‌ی درمان، به عنوان یک فعالیت معنوی تخصیص یافته و مسائلی از جمله جوه تشابه و افتراق جهت‌دهی معنوی و درمان و چگونگی مواجهه‌ی درمانگران با کلیت وجود افراد، مورد بحث قرار گرفته است.

در پایان موضوع بسیار ضروری معضلات و مسائل درمان و معنویت مدنظر قرار گرفته و مسائل اخلاقی و محدودیت‌های مربوط به آن مطرح شده است. سرانجام کتاب با ارائه‌ی دستور کاری برای ایجاد تغییر و تأثیرات گسترده‌تر آن به پایان رسیده است.