

درمان دیگری از طریق درمان خود!

● عبدالعظیم کریمی



بسا ظلمی که بینی در کسان
خوی تو باشد در ایشان ای فلان

(مثنوی ۱/۱۳۱۹)

کارل گوستاو یونگ یکی از معدود روان‌شناسانی است که بر تقدم درمان خود بر دیگری تأکید داشته و بر این باور است که اصلاح دیگران از طریق اصلاح خود صورت می‌گیرد. از نظر او، هر تغییری در دیگری باید از خود فرد آغاز شود و نه تلاش برای اصلاح دیگران. تا آنجا که می‌گوید: اگر چیزی هست که می‌خواهیم در افراد تغییر کند، باید اول آن را بررسی کنیم و ببینیم آیا چیزی نیست که بهتر است در خودمان تغییر کند؟ شناخت تاریکی خود بهترین روش کنار آمدن با تاریکی‌های دیگران است. هولناک‌ترین چیز این است که انسان خود را تمام و کمال قبول داشته باشد. خودبینی، دیدن خود نیست، بلکه ندیدن دیگران است.^۱

در واقع، انسان زمانی تمام‌عیار وحدت‌یافته، آرام، بارور و شادمان می‌شود که فرایند فردیت او کامل شود؛ زمانی که خودآگاه و ناخودآگاه در یابد که آرامش و یکرنگی با هم زندگی کنند و مکمل یکدیگر باشند.^۲

یافته‌های روان‌شناختی در قلمرو خودشناسی و خودیابی نیز نشان داده است که هیچ‌کس نمی‌تواند پیش از ایجاد رابطه با خویشتن خویش، با دیگران ارتباط صمیمی و سالم برقرار کند.^۳ برای دوست داشتن دیگران نخست باید خود را دوست بداریم؛ برای صمیمی شدن با دیگران، نخست باید با خود صمیمی باشیم؛ برای نجات دیگران، نخست باید خود را از دست خود نجات دهیم؛ و برای ریشه‌کن کردن بداخلاقی دیگران، نخست باید ریشه بداخلاقی را از خود به‌در کنیم.

این همان سخن حکیمانه مولای متقیان **علی (ع)** است که فرمود: «أُحْصِدُ الشَّرَّ مِنْ صَدْرِكَ بِقَلْبِهِ مِنْ صَدْرِكَ». با ریشه‌کن کردن بدی از سینه خود، بدی را از سینه دیگران بیرون کنی. (نهج البلاغه: ج ۱۶۹: ۱۱۷۰).

شگفتا! چگونه می‌توان با اصلاح نیت خود به اصلاح نیت دیگران اقدام کرد؟ این چگونه ارتباطی است که آنچه در درون ما رخ می‌دهد، به دگرگونی درون دیگران منجر می‌شود؟ این چگونه سفارش و توصیه‌ای است که آنچه به اندرون ما

مربوط است، در بیرون از ما بازتابانده می‌شود؟ این چگونه درمان و شفایی است که در جهان ذهنی و روانی ما رخ می‌دهد، اما تأثیر آن در جهان ذهنی و روان دیگران رخ می‌دهد؟ این چگونه فن (تکنیک) و هنر درمانگری است که برای درمان دیگری باید از درمان خود آغاز کرد؟ چه نسبتی بین این درمان و آن درمان می‌توان برقرار کرد؟ چگونه آدمی با چیزی همانند می‌شود که ظاهراً ربطی با آن ندارد؟

آدم از خاک است کی ماند به خاک

هیچ انگوری نمی‌ماند به تاک

هیچ اصلی نیست مانند اثر

پس ندانی اصل رنج و درد سر

(مثنوی معنوی، دفتر پنجم)

رابطه درمان دیگری از طریق درمان خود را می‌توان در کتاب «هنر درمان» اثر **آروین یالوم** به‌خوبی مشاهده کرد. او در این کتاب روان‌درمانی را فرایندی تعاملی و نوعی هم‌سفری درمان‌جو و درمانگر می‌داند که هر دو به‌اتفاق یکدیگر همدیگر را درک می‌کنند و در این سفر تجربه‌های وجودی و هستی‌شناسانه خود را به اشتراک می‌گذارند.

رویکرد روان‌درمانی آروین یالوم براساس یکی از انواع مکاتب اگزستانسیسیال است که مدعی است تعارضی درونی که ما را مسحور خود می‌کند، نه فقط ناشی از کشاکش میان غرایز سرکوب‌شده یا افراد مهم درونی‌شده یا خرده‌ریزهای خاطرات «تروماتیک» فراموش شده است، بلکه از رویارویی با قوانین مسلم جهان هستی نیز ناشی می‌شود؛ و راه درمان نگرانی‌ها و اضطراب‌های وجودی ما بدون راه‌یابی به درون امکان‌پذیر نیست. آنچه کار درمانگر را اثربخش می‌کند، قبل از هر چیز، پرداختن به درون خویش است تا در تعامل با درمان‌جو خود را بیابد و دیگری را دریابد.^۴

در واقع، ما نمی‌توانیم صفتی را که در خود نداریم، در دیگران درک کنیم یا پرورش دهیم. برای درمان دیگری کافی است آنچه را قصد داریم در او بارور سازیم، نخست در خود محقق کنیم.^۵ به قول جامی:

ذات نایافته از هستی بخش

کی تواند که شود هستی بخش ■

پی‌نوشت‌ها:

1. The Practice of Psychotherapy (The Collected Works of C. G. Jung, Volume 16) (Collected Works of C.G. Jung, 52) 2nd ed. Edition

۲. اوداینیک. ولودیمیر و والتر. یونگ و سیاست. ترجمه علیرضا طیب (۱۳۸۸). نی. تهران.

۳. نظریه رشد روانی اجتماعی اریک اریکسون و مراحل هشتگانه تحول روانی. به‌ویژه دوره‌های نوجوانی و جوانی. ۱۳۸۰.

۴. یالوم. اروین. هنر درمان، نامه‌های سرگشاده به نسل جدید روان‌درمانگران و بیمارانشان. ترجمه سپیده حبیب (۱۳۹۴). قطره. تهران.

۵. چند می‌گویی سخن از درد و رنج دیگران.

خویش را اول مداوا کن، کمال این است و بس (میرزا حبیب خراسانی).