

---

تفسیر خواب در روان‌درمانی

# اگزستانسیال

از نظریه تا کاربرد

---

ایمان صحاف قانع

سایر همکاران به ترتیب حروف الفبا:

ساناز ایمانی - پگاه پورپیرعلی - مشکوة حیدری

ساغر رفاهی پور - ثمین صابری - فریده عمادی - نادیا عنایتی



سرشناسه:	صحاف قانع، ایمان، ۱۳۶۴ م.
عنوان و پدیدآور:	تفسیر خواب در روان‌درمانی اگزیزتانسیال از نظریه تا کاربرد / ایمان صحاف قانع
مشخصات نشر:	تهران: جامی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۲۷۶ ص.
شابک:	978-600-176-283-3
وضعیت فهرست نویسی:	فیپا
موضوع:	خواب دیدن - خواص درمانی
موضوع:	روان‌درمانی وجودی
موضوع:	خواب -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع:	خواب‌گزاری
رده‌بندی کنگره:	RC۴۸۹
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابخانه ملی:	۷۶۵۴۱۰۵



خیابان دانشگاه، چهارراه وحید نظری، شماره ۵۲

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۲۳ - ۶۶۴۶۸۸۵۱

[www.Jamipub.ir](http://www.Jamipub.ir) [info@jamipub.ir](mailto:info@jamipub.ir)

تفسیر خواب در روان‌درمانی اگزیزتانسیال از نظریه تا کاربرد

ایمان صحاف قانع

طراح جلد: مسعود زارع‌زاده

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰ جلد

چاپ: نیل

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۷۶ - ۲۸۳ - ۳

ISBN: 978 - 600 - 176 - 283 - 3

## فهرست

۷	پیشگفتار
	فصل اول:
۱۹	تاریخچه تحلیل خواب
۱۹	یونان باستان
۲۱	فیلسوفان و تبیین رویا
۲۲	ظهور ارسطو و تأثیر آن بر روند تفسیر خواب
۲۳	خواب و رویا در ایران باستان
۲۷	آغاز تفسیر خواب در روانشناسی با پیدایش روانکاوی
۲۸	هیپنوتیزم
۲۹	تحلیل رویا در آغاز راه
۳۰	نقش ناخودآگاه در روانکاوی
۳۳	کارکرد خواب و اهمیت تفسیر آن در روانکاوی
۳۸	تفسیر خواب از نگاه فیزیولوژیک
۴۳	تأثیر محرک‌های بیرونی بر خواب

۴۴	کارکرد خواب برای مغز
۴۶	تحلیل رویاها و هنر

### فصل دوم:

۵۷	تفسیر خواب در دیدگاه‌های مختلف روانشناسی
۵۷	تفسیر خواب در روانکاوی کلاسیک فرویدی
۶۵	مکانیسم‌های فعال در رویا
۶۹	تفسیر خواب از دیدگاه یونگ
۷۴	تفسیر خواب از دیدگاه نوفروردی‌ها
۷۴	آلفرد آدلر
۷۷	اتو رنک
۷۹	کارن هورنای
۸۲	ملانی کلاین
۸۳	تفسیر خواب از دیدگاه گشتالتی
۸۳	گشتالت درمانی: گشتالت درمانی توسط فردریک پرلز
۸۹	اگزیزتانسیالیسم در آغاز راه
۸۹	کیرگگور
۹۰	نیچه
۹۵	هایدگر
۹۶	سارتر
۹۷	رولو می
۹۹	اروین یالوم
۱۰۱	روان‌پویه‌شناسی اگزیزتانسیال (ویژگی‌های کلی)

فصل سوم:

تفسیر خواب اگزستانسیال

۱۰۳	ردپای اضطراب‌های اگزستانسیال در رویاها
۱۰۳	اضطراب مرگ
۱۰۸	اضطراب آزادی
۱۱۲	اضطراب تنهایی
۱۱۵	اضطراب پوچی
۱۱۸	کاربست تحلیل رویا در روانکاوی اگزستانسیال
۱۲۰	سطح اول
۱۲۱	اهمیت احساس‌ها در خواب
۱۲۱	سطح دوم
۱۲۷	تداعی آزاد و نقش آن در تحلیل رویا
۱۲۷	سطح سوم
۱۳۹	تحلیل رویا به مثابه کارکرد آن
۱۴۱	اینجا و اکنون
۱۴۶	شفافیت در روند تحلیل رویا
۱۵۸	خواب به منزله‌ی تحقق آرزوی بخش‌های مختلف ذهن
۱۵۹	خواب‌های تکرار شونده
۱۶۱	روانکاوها در مورد خواب‌های تکرار شونده چه می‌گویند
۱۶۲	محتواهای تکرار شونده
۱۶۵	کابوس‌ها
۱۷۰	نقش مقاومت در رویاها
۱۷۵	پدیده انتقال و نقش آن در رویاها
۱۸۲	آنچه رویا در مورد زندگی بیمار فاش می‌کند
۱۹۴	

فصل چهارم:

۱۹۹ رویاهای نمونه‌وار

۲۰۰ رویاهای نمونه‌وار:

۲۶۱ منابع

## پیشگفتار

جایی خواننده بودم، خواب دیدن نوعی فکر کردن است فقط در یک عالم متفاوت. فکر کردنی که بیشتر به کمک حس و عاطفه هست، درست برخلاف حالت بیداری. بنابراین نوع متفاوتی از نتیجه‌گیری‌ها را در پی دارد. برای من قبل شروع روان‌درمانی مثل هر آدم عاقل دیگری رویا فقط رویا بود. چیزی نبود که آن قدر به آن فکر کنم. گاهی پیش می‌آمد خوابی ذهنم را درگیر کند. یا موضوعاتی که به صورت تکراری در خواب‌هایم می‌دیدم نظرم را جلب می‌کرد. حالت اسرارآمیز داشت. مثل یک سری کد رمزگذاری شده. ولی در مجموع موضوع چندان مهمی نبود.

اما این دو سال اخیر خوابیدن صرفاً به خاطر خواب دیدن برایم جالب شده. یعنی بعضی وقت‌ها اصلاً می‌خوابم با این امید که شاید دو تا خواب جالب ببینم. اخیراً قبل این‌که بخوابم برای خودم موضوع خواب هم مشخص می‌کنم. گاهی هم دقیقاً خواب‌ها راجع به همان موضوعات هستند. شاید چون به هر حال ذهنم درگیرشان بوده. خواب نوشتن شاید برای بعضی‌ها حوصله سر بر باشد ولی برای من یک فعالیت هیجان‌انگیز است. بیشتر مثل

ملاقات با یک نسخه رازآلود از خودم. انگار در یک اتاق مخفی که پر از اشیاء و خرت و پرت‌های عجیب غریب هست برایم باز شود. دوست دارم بروم بگردم بینم چه چیز به درد بخوری پیدا می‌شود.

از اینکه می‌بینم وقتی می‌خوابم ذهنم برای خودش داستان‌های کوتاه بی‌سر و ته می‌سازد خوشم می‌آید. از اینکه می‌بینم اینقدر افرادی که در خواب‌هایم سر و کله‌شان پیدا می‌شود تکراری هستند واقعاً متعجب می‌شوم. اینکه یک آدمی بارها و بارها در خواب‌های من می‌آید در حالی که سال‌هاست ندیدمش و حتی به او فکر هم نمی‌کنم، کنجکاوم می‌کند. اینکه یک خواب تا چه حد می‌تواند شادی‌آفرین یا اندوهناک باشد، برایم عجیب است. حس می‌کنم اگر به این داستان‌های بی‌سروته توجه نکنم زحمتی که ذهنم برای جفت و جور کردنشان کشیده به باد می‌رود. انگار یکی با کد مورس برات کلی پیام بفرستد ولی تو اصلاً توجهی نکنی.

به نظرم نوشتن خواب بدون دستکاری واقعاً کار راحتی هم نیست. آن هم در حالت خواب و بیداری. چون توصیف حالاتی هست که از تجربه‌های روزمره فاصله دارد. ما به منطقی بودن مسائل و رابطه علت و معلولی و قوانین این دنیا آنقدر عادت داریم که وقتی می‌خواهیم خوابی را بنویسیم کار را سخت می‌کند. گاهی پیش می‌آید که اصلاً ایده‌ای نداشتیم یک تصویر از خوابم را چگونه توصیف کنم. حتی برخی اوقات تلاش می‌کردم به زور یک سیر منطقی برایش جور کنم و یا یک تصویر گمشده را از ذهن خودم بازسازی کنم که بقیه تصاویر بیشتر مرتبط به نظر برسند. ولی بعد یاد گرفتم که چیزی را عوض نکنم، عادت کنم به بی‌قانونی عالم خواب و بگذارم همه چیز را همانطور که بود به یاد بیاورم. به مرور نوشتن خواب و توصیف حالات مربوط به آن کار راحت‌تری شد و حتی اینکه که در خواب لازم نیست همه چیز روشن و منطقی باشد حس خوشایندی برایم دارد.

ظاهراً وقتی آدم شروع می‌کند به نوشتن خواب‌ها، احتمال اینکه آن‌ها یادش بمانند هم بیشتر می‌شود. راهی که پیدا کردم برای اینکه خواب‌های



بیشتری بتوانم بنویسم این بود که وقتی بیدار می شوم و خوابی یادم نیست چند دقیقه همانطوری با چشم های بسته فکر می کنم به آدمای دور و برم، مثلاً به کسانی که اکثراً خواب آن ها را می بینم و یا موضوعاتی که در خواب هایم تکرار می شوند. بعد ناگهان در ذهنم تصاویر تکه تکه از خوابی که راجع به آنها دیدم نقش می بندد. گاهی کل خواب یادم نمی آید فقط چند تصویر کوچک، ولی بعضی وقت ها بخش زیادی از خواب یادم می آید.

نمی دانم کس دیگری هم هست که تفریحی خواب هایش را بخواند، یا نه. ولی برایم روند خواب ها، موضوعاتشان که چطور تغییر می کنند و یا تکرار می شوند، افرادی که در آن هستند و حس کلی خواب ها جالب است. معمولاً کلی سرنخ برای تحلیل اوضاع و احوال فراهم می کند.

دقت کردم تازگی زیاد از من می پرسند که تحلیل خودم از خوابم چه هست. واقعیتش برایم سوال است که چرا این کار را می کنی. من نقش خودم را در تحلیل خواب ها تداعی کردن وقایع و آدم ها می بینم. ممکن است در ذهنم تحلیلی هم از خوابم داشته باشم و یا شخصاً به این کار علاقه داشته باشم ولی فکر می کنم تحلیل خودم چندان علمی نیست. نهایتاً ترجیح می دهم تحلیل تو را بشنوم. فکر می کنم تحلیل خودم ممکن است جریان را به سمت دیگری ببرد و خیلی وقت ها تو موارد متفاوتی می بینی یا از زوایای دیگری می بینی که من ندیدم و برایم جالب تر است که آن ها را بشنوم. در کل تحلیل های تو هم در لذت بردن من از این جریان بی اثر نبوده. معمولاً از تحلیل هایت خوشم می آید و به نظرم توانایی بالایی در این کار داری. این باعث شده پروسه برایم از یک تکلیف به چیزی تفریح مانند تبدیل شود.

البته خواب دیدن از این جهت که غیرقابل پیش بینی است و کنترلی بر آن ندارم دلهره آور هم هست. صداقت و خلوصی در خواب ها هست که ذهن هوشیار نمی تواند آن میزان خالص باشد و مسائل را دستکاری می کند. خواب ها این توانایی را دارند که یک موضوع را آنقدر تکرار کنند تا مجبور شوی صادقانه با آن رو به رو شوی.

ولی در مورد تو من هنوز نفهمیدم ناخودآگاهم با خواب‌هایم چه چیز را می‌خواهد روشن کند، یا دقیقاً چه موضوع حل نشده یا نامشخصی وجود دارد که مدام این نوع خواب‌ها تکرار می‌شوند؟

یادم هست چند وقت پیش مدتی آنقدر زیاد خوابت رو می‌دیدم که به جایی رسیده بود که فکر می‌کردم الان در جلسه این همه خواب از تو بگویم خجالت‌آور است. یعنی مثلاً هفت تا خواب نوشته بودم پنج تا، خواب تو بود. زمان تعریف کردنشان واقعاً شرمنده می‌شدم و وسوسه می‌شدم که یک سری را حذف کنم که خیلی زیاد نباشد. (البته این کار را هرگز نکردم).

از چند وقت پیش ولی مدتی بود که یا خوابی در موردت نمی‌دیدم یا خیلی کوتاه و با این درون مایه که به من توجهی نداری و اصلاً انگار وجود ندارم. راستش خسته شدم از بس خواب‌های این مدلی دیدم. در اکثر آن‌ها من را ندید می‌گیری و به کار خودت مشغولی. خیلی کم شده خوابی بینم که در آن حرف بزیم و دیالوگی بین ما رد و بدل شود یا اتفاقی بیفتد که حتی نشان دهد تو از وجود من در خواب آگاه هستی. یعنی بیشتر وقت‌ها وانمود می‌کنی نیستی. انگار محتوای کلی خواب‌ها اکثراً این است که تو نسبت به من بی‌تفاوتی و حتی در خواب هم فقط وقتی خواب جلسه را می‌بینم دیالوگی بین ما رد و بدل می‌شود. در غیر این صورت اگر خواب فضای خارج از جلسه را بینم تو به ارتباط با من بی‌علاقه هستی. یا در خواب این حس را دارم که از سر ناچاری و برای اینکه ناراحت نشوم با من حرف می‌زنی. اکثر مواقع وقتی از این خواب‌ها بیدار می‌شوم از دستت عصبانی هستم.

اما هفته پیش بعد از چند ماه بالاخره یک خواب متفاوت در موردت دیده بودم که در جلسه تعریف کردم. همراه هم بودیم و تو مراقب من بودی و من حس قدردانی و محبت داشتم و البته انتهای داستان باز بود چون قبل از اینکه بخواهم ابراز محبتی بکنم بیدار شدم.

در کل به نظرم بی‌انصافی بود.

به هر حال برایم عجیب است که بعد از این همه خوابی که در موردت

دیدم از اولین خوابی که یادم هست تا همین الان، تعداد آنهایی که خوشایند بود، حرف زدیم و خوشحال بودم فقط سه چهار تا بوده و من هر چی فکر می‌کنم نمی‌فهمم چرا. به نظرم ناخودآگاهم در مورد خواب‌های مربوط به تو کاملاً زاویه دار عمل می‌کند و این خواب‌ها را به وسیله‌ای برای تداوم ناراحت بودنم از بخش‌هایی از رابطه درمانیمان تبدیل کرده است.

اینکه کتاب را با دست‌نوشته‌ای از یکی از درمانجوها شروع کردیم به ماهیت سبک درمانی و تحلیل‌های این سبک از خواب‌هایمان مربوط است. روانکاوی در معنای کلی نوعی درگیر شدن با دنیای دیگری در ژرفای زیاد است. اینکه بینی انسانی دیگر چگونه می‌اندیشد، چگونه زندگی می‌کند، از چه چیزهایی زجر می‌کشد و به چه امیدی و آرزویی زنده است. نگاهی عمیق از منظری نزدیک به هستی دیگری و اضطراب‌های بنیادین او. خواب‌ها همانطور که فروید گفته است جاده شاهنشاهی به ناخودآگاه هستند و میانبری در دسترس برای رسیدن به آن ولی می‌توان آن را این طور هم بیان کرد که رویاها جاده شاهنشاهی برای نزدیکی عمیق و فهم هستی‌شناسانه درمانجو و درمانگر نیز هستند. اینکه شما تماشاچی ویژه‌ی ژرف‌ترین رویه‌های ذهن درمانجویان باشید جایگاه ویژه‌ای در زندگی و ذهن او برای خود یافته‌اید. شما یک دیگری مهم و شاید مهمترین دیگری در لحظه حال برای او هستید و این کلید درمان است.

اهمیت رابطه‌ی درمانی و چگونگی تحلیل آن در درمان اگزیستانسیال به قدری مهم است که بر هر چیز دیگر ارجحیت دارد. درگیر شدن واقعی و اصیل در درمان هم برای درمانجو و هم درمانگر اهمیت بسیار بالایی دارد. پرورش یک فرآیند درمان قوی در کنار رابطه‌ی درمانی معنی‌دار و انسانی می‌تواند بسیار التیام‌بخش و کارا باشد. در این میان ارتباط با دنیای ذهنی و ناخودآگاه درمانجو به وسیله‌ی خواب‌هایش و فهم دقیق از آن می‌تواند راه خوبی برای نزدیکی بیشتر به دنیای او باشد. همانطور که در نوشته‌های درمانجو می‌بینید درمانگر به موضوع مهم و کلیدی در خواب‌های او تبدیل

شده است و صحبت درباره‌ی رویاها بخش قابل توجهی از جلسات را به خود اختصاص داده است و تحلیل رابطه‌ی درمانی و پدیده‌ی انتقال<sup>۱</sup> درونمایه‌ی قوی برای درمان ایجاد کرده است.

نگارش یک کتاب درباره‌ی تحلیل رویا در روان‌درمانی اگزیزتانسیال کاری پارادوکسیکال است از یک سو درمان‌های هستی‌گرا مایل به بی‌چارچوب بودن هستند و هرگونه دفترچه‌ی راهنمای درمان و تکنیک‌محور بودن را نفی می‌کنند و از سوی دیگر در ذات خود بر چارچوبی محکم از دیدگاهی فلسفی درمانی استوار هستند. درکل روان‌درمانی اگزیزتانسیال بیشتر از آنکه یک سبک درمانی نظام یافته باشد یک نگرش قوی درمانی است که حساسیت‌های درمانگران را به محتوای هستی‌گرای موجود در ناخودآگاه و ناشی از رویارویی با مسلمات هستی جلب می‌کند. به همین دلیل نگارش کتابی که شبیه به یک راهنما برای تحلیل خواب اگزیزتانسیال باشد شاید از درون با ماهیت این سبک درمان در تضاد باشد اما ما سعی کرده‌ایم بدون اینکه نسخه کلی برای همه‌ی درمانجویان و خواب‌هایشان بپیچیم و بدون اینکه راهکارمدار باشیم با نگرشی کاربردی کمک کنیم تا بینش درمانگران نسبت به ماهیت اگزیزتانسیال رویاها تقویت شود و نگاهی روشن‌تر و جدید به تحلیل خواب داشته باشند.

برای این که با محتوای نگرانی‌های وجودی آشنایی بیشتری پیدا کنیم ابتدا به تعریف روان‌درمانی وجودی یا اگزیزتانسیال می‌پردازیم تا با توجه به محتوای این درمان تعریف بهتری از نگرانی‌های وجودی به دست دهیم. در ادامه به بررسی اجمالی این نظریه روان‌شناختی و درمانی می‌پردازیم.

در تعریف روان‌درمانی اگزیزتانسیال یالوم (۱۳۸۵) چنین می‌گوید: «روان‌درمانی اگزیزتانسیال، یک رویکرد درمانی پویاست که تمرکز خود را بر دلواپسی‌های منشا گرفته از هستی قرار داده است.» در ادامه این تعریف

۱. به صفحه ۱۱۵ رجوع کنید

یالوم به هدفش از لغت پویا در این تعریف اشاره می‌کند و چنین می‌گوید: «من پویا را در معنی فنی آن به کار می‌برم که معنی نیرو در آن مستتر است ولی ریشه در مدل کارکرد روانی فروید دارد و اشاره‌اش به نیروهایی است که تعارض آنها در درون فرد منجر به شکل‌گیری فکر، هیجان و رفتار فرد می‌شود.» با توجه به این تعریف و در تکمیل آن چیزی که روان‌درمانی اگزیزستانسیال را از سایر درمان‌های روانکاوانه متمایز می‌کند، توجه به دلواپسی‌های منشاگرفته از رویارویی با مسلمات هستی است.

حال این مسلمات چه چیز هستند و تعریف ما از آنها چیست؟ در جواب این سوال، یالوم (۱۳۸۵) چهار دلواپسی غایی ما را در روان‌درمانی برجسته‌تر می‌داند. آنها شامل مرگ، انزوا، معنای زندگی و آزادی‌اند. این دلواپسی‌ها از صرف بودن ما در هستی منشا می‌گیرند و در همه‌ی ما به صرف بودن می‌توانند موجود باشند و ما انسان‌ها در هر نقشی که باشیم چه درمانگر و چه بیمار در این موارد همدردیم و تفاوتی میانمان نیست (یالوم، ۱۳۸۶).

یالوم (۱۳۸۵) به نقل از داستایوفسکی می‌گوید ما انسان‌ها سه نوع حرف در ذهنمان داریم. اولین دسته آنهایی هستند که ما فقط به دوستان صمیمی خود می‌زنیم، دسته دوم حرف‌هایی هستند که ما فقط و فقط به خودمان می‌زنیم و کسی را در آنها شریک نمی‌کنیم و دسته سوم حرف‌هایی هستند که ما حتی به خودمان نیز نمی‌زنیم و جرات فکر کردن به آنها را هم نداریم. با توجه به این گفته می‌توان نتیجه گرفت که آن حرف‌های دسته سوم همان‌هایی هستند که در ناهشیار واپس‌زده شده‌اند تا آگاهی ما را آزار ندهند و این حرف‌ها می‌توانند همان نگرانی‌های غایی هستی باشند که ما حتی با خودمان هم از آنها حرف نمی‌زنیم اما در درمان‌های اگزیزستانسیال تلاش برای دستیابی و گفتگو درباره همین حرف‌های دسته سوم است و روشن است که این کار مستلزم دستیابی به ژرفای وجود انسان یعنی همان جایی است که این افکار واپس‌زده شده‌اند.

نگرانی‌های غایی هستی به عنوان یکی از پایه‌های محتوایی در درمان‌های

اگزیستانسیال به شمار می‌رود (می، ۲۰۱۰). درباره این نگرانی‌ها فلاسفه و درمانگران گوناگونی هر کدام از دیدگاه خاصی به موضوع پرداخته‌اند. سارتر از تعهد در رویارویی با بیهودگی مطلق می‌گوید، کامو از پوچی، کریگگور از آزادی و انتخاب و هایدگر از موقتی بودن و اصالت (یالوم، ۱۳۹۴ / ۲۰۰۱). و هر کدام در یکی از این نمونها ژرف‌تر شده و کنکاش بیشتری کرده‌اند. اما در همه درمان‌های اگزیستانسیال هدف اصلی یک چیز است و آن همانا: «برطرف کردن ناامیدی انسان» است (یالوم، ۱۳۹۴ / ۲۰۰۱).

موضوع روان‌درمانی اگزیستانسیال به طور کل این است که آنچه موجب تعارض و سردرگمی می‌شود نه تنها در غرایز سرکوب شده و خرده‌ریز خاطرات تروماتیک فراموش شده یا افراد مهم درونی شده بلکه ناشی از رویارویی با مسلمات هستی نیز هست (یالوم، ۱۳۹۴ / ۲۰۰۱). و همین امر به خوبی نشان می‌دهد که نگرانی‌های غایی ناشی از مسلمات هستی به اندازه تک‌تک موارد فوق دارای اهمیت‌اند و همان قدر که باید به غرایز سرکوب شده اهمیت داد، باید به این نگرانی‌ها هم توجه کرد (می، ۲۰۱۰) و این همان چیزی است که درمان‌های اگزیستانسیال را از نظر محتوا از سایر درمان‌های روانکاوانه متمایز می‌کند.

برای درک بهتر اهمیت این نگرانی‌ها و تاثیر آنها نگاهی گذرا به بحث تجربه‌های مرزی خواهیم انداخت. هایدگر بر این اعتقاد بود زندگی فرد دارای دو وجه هستی است. یکی وجه روزمره که همه‌ی ما انسان‌ها در آن روزانه به سر می‌بریم و اکثر اوقات خود را در این وجه می‌گذرانیم که به کارهای روزانه و امیال و لذت‌ها و نیازهای خود مشغول هستیم. اما وجه دیگر وجه هستی‌شناسانه است که ما در آن بر نفس بودن خود در هستی تمرکز می‌کنیم. این قلمرو ورای قلمرو نگرانی‌های روزمره ماست و این همان وجهی است که ما در آن امکان تغییر و تحول داریم و می‌توانیم تغییری ژرف در خود پدید بیاوریم (هایدگر، به نقل از یالوم، ۱۳۹۴).

اما حال سوال اصلی این است که ما چگونه از وجه روزمره به وجه