



نظریه گشتالت درمانی فریتز پرلز

دکتر هادی سلیمی

عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی و مشاوره دانشگاه هرمزگان

Hadisalimi69@gmail.com Hadisalimi69@Yahoo.com h.salimi@hormozgan.ac.ir

*استفاده از این فایل برای آموزش، آزاد است و هیچ منعی ندارد.

زندگی نامه پرلز

پرلز در سال ۱۸۹۳ در برلین، آلمان، در خانواده‌ای یهودی از طبقه متوسط پایین متولد شد. او بعدها خود را «منبع دردسرهای زیادی برای والدینش» توصیف می‌کرد. پرلز دو بار در کلاس هفتم مردود شد و به دلیل مشکلات با مقامات مدرسه از تحصیل اخراج گردید، با این حال نبوغش هرگز خاموش نشد. او نه تنها تحصیلات دبیرستان را به پایان رساند، بلکه موفق به اخذ مدرک پزشکی با تخصص روان‌پزشکی شد. در سال ۱۹۱۶ به ارتش آلمان پیوست و در جنگ جهانی اول به عنوان پزشک خدمت کرد. تجربیات او با سربازانی که در خط مقدم در معرض گازهای جنگی قرار گرفته بودند، علاقه او را به عملکردهای ذهنی برانگیخت و او را به سمت روان‌شناسی گشتالت سوق داد.

پس از جنگ، پرلز با کورت گلدشتاین در مؤسسه گلدشتاین برای سربازان آسیب دیده مغزی در فرانکفورت کار کرد. از طریق این همکاری بود که او به اهمیت نگاه کردن به انسان به عنوان یک کل، نه صرفاً مجموع اجزای مجزا، پی برد. همچنین در همین دوران بود که با لارا (همسر آینده‌اش) آشنا شد که در حال گذراندن دکترای خود با گلدشتاین بود. پرلز بعدها به وین نقل مکان کرد و آموزش روانکاوی خود را آغاز نمود. او تحت تحلیل ویلهلم رایش، روانکاوی که پیشگام روش‌های خودشناسی و تغییر شخصیت از طریق کار بر روی بدن بود، قرار گرفت. پرلز همچنین از نظریه اتو رانک نیز تأثیر پذیرفت.

زندگی نامه پرلز

پرلز در تدوین نظریات خود از سه حوزه فکری خاص و مستقل تأثیر پذیرفته است: روانکاوی (به خصوص دیدگاه ویلهلم رایش)، مکتب اصالت وجود (اگزیستانسیالیسم) و پدیده‌شناسی اروپایی، و روان‌شناسی گشتالت. آنچه به نام گشتالت درمانی معروف شده است، چیز تازه‌ای نیست، بلکه سازمان‌دهی جدیدی است از افکاری که از قدیم‌الایام در زمینه‌های مختلف وجود داشته است. خود پرلز در این باره می‌گوید: «اغلب مرا مؤسس و به وجود آورنده گشتالت درمانی نامیده‌اند. این قضاوت بی‌معنی است. اگر مرا بازیابنده گشتالت درمانی بنامند صحیح‌تر خواهد بود. گشتالت به قدمت و پیری جهان است.»

پرلز به همراه چند تن از همکارانش در سال ۱۹۵۲ مؤسسه گشتالت درمانی نیویورک را تأسیس کرد. سرانجام فریتز نیویورک را ترک کرد و در بیگ سور، کالیفرنیا، در مؤسسه اسالن ساکن شد و در آنجا کارگاه‌ها و سمینارهایی برگزار کرد و شهرت خود را به عنوان یک نوآور در روان‌درمانی تثبیت نمود. لارا پرلز نیز سهم بسزایی در توسعه و حفظ جنبش گشتالت درمانی در ایالات متحده و سراسر جهان داشت. لارا در سخنرانی خود در بیست و پنجمین سالگرد تأسیس مؤسسه نیویورک اظهار داشت: «بدون حمایت مداوم دوستانش و من، بدون تشویق و همکاری مداوم، فریتز هرگز یک خط هم نمی‌نوشت و چیزی بنیان نمی‌گذاشت.» شخصاً، پرلز همزمان فردی سرزنده و در عین حال گیج‌کننده بود. مردم معمولاً یا با تحسین به او پاسخ می‌دادند یا او را به شدت مواجهه‌گر و خشن می‌یافتند و معتقد بودند که او از طریق نمایش‌گری نیازهای خود را برآورده می‌کند.

نظریه شخصیت از دیدگاه گشتالت

- در نظریه گشتالت، شخصیت به عنوان یک ساختار ایستا در نظر گرفته نمی‌شود، بلکه فرایندی پویا و سیال تعریف می‌گردد که همواره در مرز تماس بین فرد و محیط در حال شکل‌گیری است. به عبارت دیگر، شخصیت نه درون فرد و نه بیرون از او، بلکه در فضای رابط میان «من» و «تو» پدیدار می‌شود.
- کل‌نگری (Holism): پرلز و همکارانش بر اصل بنیادین «کل‌نگری» تأکید دارند: ارگانیزم یک کل است و طبیعتاً همانند یک کل عمل می‌کند. بدن، ذهن و روح جدا از هم نیستند. ارگانیزم سالم موجودی است که همزمان احساس می‌کند، می‌اندیشد و عمل می‌نماید. به عبارت دیگر، انسان کل، یک موجود احساس‌کننده، تفکرکننده و عامل است.
- شکل و زمینه (Figure and Ground): یکی از مفاهیم کلیدی در نظریه شخصیت گشتالت، تمایز بین «شکل» و «زمینه» است. در هر لحظه، برخی از نیازها یا تجربیات به صورت «شکل» (یعنی کانون توجه) در می‌آیند و بقیه به عنوان «زمینه» عمل می‌کنند. فرایند سالم آن است که شکل به طور طبیعی پدید آید، توجه فرد را جلب کند، ارضا شود و سپس به زمینه بازگردد تا شکل بعدی جای آن را بگیرد. اختلال زمانی رخ می‌دهد که این چرخه طبیعی مختل شود و فرد به شکلی گیر کند یا نتواند شکل غالب را تشخیص دهد.

نظریه شخصیت از دیدگاه گشتالت

■ نظریه میدان (Field Theory): نظریه میدان تأکید می‌کند که ارگانیزم را نمی‌توان جدا از محیطش درک کرد. فرد در یک میدان پیوسته از عوامل زیستی، روانی، اجتماعی و فرهنگی قرار دارد و رفتار او حاصل تعامل پویای این عوامل در لحظه حال است. پرلز معتقد بود هر فرد دارای تضاد درونی است؛ برای مثال، درون یک شخص همزمان بخش‌های قوی و ضعیف، مهربان و خشن، کودک بالغ و کودک نیازمند وجود دارد. سلامت شخصیت نه در حذف یکی از این تضادها، بلکه در توانایی پذیرش و یکپارچه‌سازی آنهاست.

■ خود (Self): «خود» در نظریه گشتالت نه یک گزینه است و نه غرایزی دارد، بلکه یک عملکرد ارگانیزمی است. «خود» نقش اجرایی و وحدت‌بخشی بازی می‌کند و اعمال و نیازهای ارگانیزم را به هم مرتبط می‌سازد. «خود» آن دسته از وظایف کل ارگانیزم را که برای ارضای فوری‌ترین نیاز لازم است، وارد عمل می‌کند.

■ خودتنظیمی ارگانیزمی: ارگانیزم توانایی ذاتی برای حفظ تعادل دارد. هنگامی که تعادل به هم می‌خورد، نیاز یا احساسی به عنوان «شکل» ظهور می‌کند و فرد را به سمت رفتاری سوق می‌دهد که آن نیاز را ارضا کرده و تعادل را بازگرداند. شخص وحدت‌یافته کسی است که فرایند صورت‌بندی و اضمحلال گشتالت‌ها در او به طور پیوسته و بدون انقطاع ادامه داشته باشد.

ماهیت انسان

- از دیدگاه پرلز، انسان به عنوان یک ارگانیزم، موجودی خودتنظیم‌گر است که نیاز ذاتی به سازماندهی و وحدت تجربه ادراکی دارد. انسان تمایل دارد که در جهت چیزهای کل و یا هیئت‌های خوب حرکت کند تا از تنش‌های خود بکاهد و کلیت خود را به ظهور برساند.
- تمایل اساسی هر ارگانیزم و از آن جمله انسان، تلاش برای کسب تعادل است؛ تعادلی که هرگز به طور ثابت و دائمی حاصل نمی‌شود. هدف تلاش برای کسب تعادل، کاهش تنش‌هاست که برای ارگانیزم لذت‌بخش است. همین فرایند حفظ تعادل است که نظم خودبه‌خودی ارگانیزم را به وجود می‌آورد. در راه کسب تعادل، هر انسانی فقط یک هدف تحقق‌یافته دارد و آن تحقق بخشیدن به خویش است، آن‌طور که هست.
- نظریه متناقض تغییر (Paradoxical Theory of Change): این نظریه که توسط آرنولد بایسر مطرح شد، یکی از ارکان انسان‌شناسی گشتالت است. بر اساس این نظریه، تغییر زمانی رخ می‌دهد که فرد آن چیزی شود که هست، نه آن چیزی که نیست. به عبارت دیگر، تلاش برای وادار کردن خود به تغییر در جهتی خاص، اغلب با مقاومت مواجه می‌شود. اما زمانی که فرد به طور کامل خود را آن‌طور که هست می‌پذیرد و تجربه می‌کند، تغییر خودبه‌خود رخ می‌دهد. به عنوان مثال، اگر فردی خود را «خجالتی» می‌نامد و سعی می‌کند «خجالتی نباشد»، احتمالاً موفق نمی‌شود. اما اگر بپذیرد که «در این لحظه احساس خجالت می‌کند» و این احساس را به طور کامل تجربه کند، ممکن است متوجه شود که خجالت او در واقع ترس از قضاوت شدن دیگران است و آنگاه می‌تواند انتخاب‌های جدیدی داشته باشد.

مفهوم اضطراب و آسیب‌شناسی روانی

■ پرلز اضطراب را «فاصله و شکاف میان حال و آینده» تعریف می‌کند. انسان بدان دلیل مضطرب می‌شود که وضعیت موجود را رها می‌کند و درباره آینده و نقش‌های احتمالی که ایفا خواهد کرد، به تفکر می‌پردازد. دلهره و مشغولیت در زمینه فعالیت‌های آینده باعث «ترس صحنه‌ای» می‌شود. اگر فرد در زمان حال به سر برد، مضطرب نخواهد شد، زیرا هیجان و تحریک به فوریت در فعالیت خودبه‌خودی او جریان می‌یابد و او خلاق و مبدع می‌شود.

■ در نظریه گشتالت، ریشه اختلالات روانی در «کار ناتمام» (Unfinished Business) است. کار ناتمام به احساسات ابراز نشده و سرکوب شده از گذشته (مانند خشم سرکوب شده، غم هضم نشده، دلشکستگی بیان نشده یا رنجشی که هرگز گفته نشده است) اطلاق می‌شود. این احساسات به جای اینکه در زمان خود ابراز و تکمیل شوند، در ناهشیار ذخیره می‌شوند و مانند یک پارازیت دائمی، به لحظه حال نفوذ می‌کنند. فردی که کار ناتمام دارد، بی‌آنکه بداند مدام الگوهای تکراری رفتاری را نشان می‌دهد. نشانه‌های کار ناتمام می‌تواند رفتارهای وسواسی، افسردگی، اضطراب، میگرن، تنش‌های عضلانی و الگوهای رفتاری تکراری در روابط باشد.

مفهوم اضطراب و آسیب‌شناسی روانی

■ در نظریه گشتالت، تماس (Contact) شرط ضروری برای رشد و تغییر است. تماس به فرایندی گفته می‌شود که فرد از طریق آن با محیط خود (اعم از افراد، اشیا، ایده‌ها یا احساسات درونی) تعامل می‌کند. تماس اصیل زمانی رخ می‌دهد که فرد بتواند در عین حفظ هویت و مرزهای خود، با دیگری یا محیط به طور کامل و آگاهانه ارتباط برقرار کند. به عبارت دیگر، تماس سالم مستلزم آن است که فرد هم «من» خود را حس کند و هم «تو» یا «غیرمن» را. پرلز معتقد بود انسان موجودی است که همواره در حال تماس با محیط است و کیفیت این تماس تعیین‌کننده سلامت روانی او خواهد بود. در یک تماس سالم، فرد نیاز خود را تشخیص می‌دهد (شکل در زمینه ظاهر می‌شود)، برای ارضای آن اقدام می‌کند، نیاز برطرف می‌شود و سپس شکل به زمینه بازمی‌گردد و فرد آماده تماس بعدی می‌شود. برای مثال، هنگامی که احساس گرسنگی می‌کنیم (تشکیل شکل)، به سمت غذا می‌رویم، غذا می‌خوریم (تماس با محیط)، سپس سیر می‌شویم و شکل گرسنگی محو می‌شود. اختلال در هر مرحله از این چرخه تماس، می‌تواند منجر به مشکلات روانی شود.

■ تماس تنها به تعامل با دنیای بیرون محدود نمی‌شود، بلکه شامل آگاهی از جریان درونی احساسات، افکار و تنش‌های بدنی نیز هست. درمانگر گشتالت با دقت به نشانه‌های کلامی و غیرکلامی مراجع گوش می‌دهد تا ببیند مراجع چگونه تماس برقرار می‌کند، از تماس اجتناب می‌نماید یا تماس را قطع می‌کند. سؤالاتی مانند «الان چه احساسی داری؟»، «الان از من چه می‌بینی؟» یا «الان در بدنت چه می‌گذرد؟» همه با هدف افزایش آگاهی از فرایند تماس در لحظه حال طراحی شده‌اند.

مفهوم اضطراب و آسیب‌شناسی روانی

■ پرلز پنج نوع مقاومت در برابر تماس (Contact Boundary Disturbances) را به عنوان مکانیسم‌های دفاعی بیمارگونه معرفی می‌کند:

۱. **درون‌فکنی (Introjection):** درون‌فکنی فرایندی است که طی آن فرد ارزش‌ها، باورها، نگرش‌ها و استانداردهای دیگران را بدون بررسی، هضم و انتخاب آگاهانه، به درون خود راه می‌دهد. به عبارت دیگر، فرد «آنچه را که دیگران می‌گویند یا انجام می‌دهند» بدون چون و چرا می‌بلعد. پرلز این فرایند را به «قورت دادن تمام غذایی که در بشقاب است بدون جویدن» تشبیه می‌کند. درون‌فکنی زمانی مشکل‌ساز می‌شود که فرد نتواند بین آنچه واقعاً خودش احساس می‌کند و آنچه دیگران به او تحمیل کرده‌اند، تمایز قائل شود. مثال بالینی: مراجعی که دائماً می‌گوید «باید همیشه قوی باشم و احساساتم را نشان ندهم» بدون آنکه هرگز از خود پرسیده باشد که آیا این باور واقعاً متعلق به خودش است یا از پدر یا مادرش گرفته شده است. یکی از اهداف درمان گشتالت، کمک به مراجع برای «بیرون ریختن» این درون‌فکنی‌ها و هضم انتخابی آنهاست.

۲. **فرافکنی (Projection):** فرافکنی نقطه مقابل درون‌فکنی است. در فرافکنی، فرد صفات، احساسات، انگیزه‌ها یا تمایلات نپذیرفته خود را به دیگران نسبت می‌دهد. به عبارت دیگر، فرد آنچه را که در درون خود دارد اما نمی‌خواهد بپذیرد، به جای آن در دیگران می‌بیند. مثال بالینی: مراجعی که خودش به شدت خشمگین و پرخاشگر است اما دائماً شکایت می‌کند که «همه اطرافیان من با من خصومت دارند» یا «همکارانم همیشه به دنبال تحقیر من هستند». در فرافکنی، فرد با نسبت دادن ویژگی‌های ناخواسته به دیگران، نه تنها از پذیرش مسئولیت آنها شانه خالی می‌کند، بلکه تماس واقعی با دیگران را نیز مختل می‌سازد، زیرا دیگران را آن‌طور که هستند نمی‌بیند، بلکه آن‌طور که خودش فرافکنی کرده است می‌بیند.

مفهوم اضطراب و آسیب‌شناسی روانی

۳. هم‌جوشی (Confluence): هم‌جوشی حالتی است که در آن فرد مرز بین خود و دیگری را به طور کامل از دست می‌دهد و خود را در دیگری حل می‌کند. در هم‌جوشی، فرد نمی‌تواند تفاوت‌ها، تضادها یا تعارضات طبیعی بین خود و دیگران را تحمل کند. او چنان با دیگری یکی می‌شود که نمی‌تواند بگوید «من چه می‌خواهم» و «تو چه می‌خواهی». هم‌جوشی اغلب در روابط وابسته و همراه با از خود گذشتگی افراطی دیده می‌شود. مثال بالینی: زنی که تمام هویت خود را در نقش مادری یا همسری خلاصه کرده است و نمی‌تواند هیچ خواسته یا علاقه‌ای جدا از خانواده خود تصور کند. در هم‌جوشی، ترس از طرد شدن یا جدا شدن آنقدر قوی است که فرد هرگونه استقلال یا تفاوت را به عنوان تهدیدی برای رابطه می‌بیند. درمان گشتالت به افراد کمک می‌کند تا مرزهای سالم خود را بازشناسند و یاد بگیرند که می‌توانند همزمان هم نزدیک باشند و هم مستقل.

مفهوم اضطراب و آسیب‌شناسی روانی

۴. پس‌روی (Retroflexion): پس‌روی (که گاهی «برون‌روی به درون» نیز ترجمه می‌شود) زمانی رخ می‌دهد که فرد عملی را که در اصل قصد انجام آن برای دیگری یا محیط داشته است، به سمت خود بازمی‌گرداند. به عبارت دیگر، فرد مرز بین خود و محیط را چنان ترسیم می‌کند که تمام انرژی و عمل در درون خودش محبوس می‌شود. پرلز این مکانیسم را «تقسیم شخصیت به دو بخش: کسی که انجام می‌دهد و کسی که انجام بر او انجام می‌شود» توصیف می‌کند. مثال بالینی: کسی که به جای ابراز خشم به شخصی که او را عصبانی کرده است، خودش را می‌زند، ناخن می‌جود، یا به خودش آسیب می‌رساند. مثال دیگر: فردی که به جای درخواست کمک از دیگران، مدام خودش را سرزنش می‌کند که «به اندازه کافی توانمند نیستی». پس‌روی انرژی روانی عظیمی را هدر می‌دهد و مانع اقدام مستقیم و حل مسئله می‌شود.

۵. انحراف (Deflection): انحراف عبارت است از اجتناب از تماس مستقیم با فرد، موضوع یا موقعیت. فرد با استفاده از شوخی، کلی‌گویی، سکوت، بحث‌های نظری انتزاعی، یا تغییر مداوم موضوع، از مواجهه مستقیم با احساسات یا تعارضات اصلی فرار می‌کند. انحراف یک راهبرد نرم‌کننده و غیرمستقیم برای کاهش اضطراب ناشی از تماس نزدیک است. مثال بالینی: مراجعی که هر بار به موضوع آسیب‌زای رابطه با پدرش می‌رسد، ناگهان شروع به شوخی می‌کند یا می‌گوید «باشه، بذار بعداً درموردش حرف بزنیم» و موضوع را عوض می‌کند. مثال دیگر: فردی که به جای ابراز عشق یا محبت مستقیم، دائماً دیگران را با تعریف‌های کلی و غیرشخصی بمباران می‌کند. درمانگر گشتالت با مهربانی اما قاطعانه، این انحرافات را به آگاهی مراجع می‌آورد.

مفهوم اضطراب و آسیب‌شناسی روانی

■ در نظریه گشتالت، بن‌بست (Impasse) یا «نقطه گیر» به وضعیتی در فرایند درمان گفته می‌شود که در آن فرد احساس می‌کند گیر کرده، قادر به حرکت نیست و هیچ راهی برای جلو رفتن یا عقب‌گرد نمی‌بیند. پرلز معتقد بود بن‌بست زمانی رخ می‌دهد که حمایت‌های محیطی که فرد به آنها عادت کرده است (مانند تأیید دیگران، وابستگی به افراد قدرتمند، دستکاری محیط برای اجتناب از اضطراب) از بین رفته یا دیگر کارآمد نیستند، اما فرد هنوز به حمایت درونی یا خودحمایتی کافی دست نیافته است.

■ به عبارت دیگر، فرد در نقطه‌ای قرار می‌گیرد که نمی‌تواند به روش‌های قدیمی خود ادامه دهد (زیرا کارایی خود را از دست داده‌اند) و در عین حال نمی‌داند چگونه به روشی جدید و مستقل عمل کند. این حالت اغلب با احساس‌هایی مانند درماندگی، سردرگمی، ترس، بی‌حوصلگی، یا حتی احساس «مردن» همراه است. پرلز معتقد بود بسیاری از مراجعان در این نقطه درمان را رها می‌کنند، زیرا تحمل این آشفتگی و عدم قطعیت برایشان بسیار دشوار است. با این حال، او بن‌بست را نه یک شکست، بلکه یک فرصت طلایی برای رشد می‌داند.

مفهوم اضطراب و آسیب‌شناسی روانی

■ نقش درمانگر در بن‌بست: درمانگر گشتالت به جای نجات دادن مراجع از این وضعیت ناخوشایند یا ارائه راه حل‌های زودهنگام، او را تشویق می‌کند تا به طور کامل در بن‌بست بماند و آن را تجربه کند. درمانگر با حمایت و حضور خود، به مراجع کمک می‌کند تا احساسات ناتمام، ترس‌ها و باورهای محدودکننده‌ای را که او را در این نقطه گیر انداخته‌اند، بشناسد و با آنها روبرو شود. عبور موفقیت‌آمیز از بن‌بست، معمولاً منجر به تولد دوباره مراجع، افزایش خوداتکایی و دستیابی به حمایت درونی واقعی می‌شود.

■ مثال بالینی: مراجعی که تمام زندگی خود را با تکیه بر تأیید و حمایت دیگران (مثلاً والدین یا همسر) تصمیم گرفته است، پس از جدایی یا مرگ آن فرد حمایت‌کننده، احساس می‌کند کاملاً گیر کرده است. او نه می‌تواند به سبک قدیمی وابسته خود ادامه دهد و نه می‌تواند مستقل تصمیم بگیرد. درمانگر به او کمک می‌کند تا ترس از تصمیم‌گیری مستقل، خشم سرکوب شده نسبت به فرد حمایت‌کننده، و احساس بی‌کفایتی خود را تجربه کند. این تجربه عمیق، اگرچه دردناک است، راه را برای رشد و خوداتکایی او هموار می‌کند.

مفهوم اضطراب و آسیب‌شناسی روانی

■ در نظریه گشتالت، توجه به انرژی و چگونگی جریان آن در بدن، یکی از اصول بنیادین است. پرلز معتقد بود احساسات، افکار و رفتارها همگی تجلی‌هایی از انرژی روانی-بدنی هستند. سلامت روانی به معنای جریان آزاد و روان این انرژی در سراسر بدن و در تماس با محیط است. برعکس، اختلالات روانی اغلب نتیجه مسدود شدن یا انحراف این انرژی هستند. این موانع انرژی معمولاً به صورت تنش‌های عضلانی، الگوهای تنفسی محدود، بی‌حسی در بخش‌هایی از بدن، یا حرکات تکراری و غیرارادی ظاهر می‌شوند.

■ درمانگر گشتالت با دقت به نشانه‌های بدنی مراجع توجه می‌کند: «آیا شانه‌هایش منقبض است؟ آیا نفس‌هایش سطحی و کوتاه است؟ آیا مشت‌هایش را گره کرده است؟ آیا صدایش گرفته یا یکنواخت است؟» این نشانه‌ها، حکم «پنجره‌هایی» به سوی ناهشیار و مکان‌هایی هستند که انرژی در آنها مسدود شده است.

■ مثال بالینی: مراجعی که از افسردگی مزمن رنج می‌برد، اغلب انرژی بسیار پایینی دارد و احساس «سنگینی» یا «خالی بودن» می‌کند. درمانگر به جای صحبت درباره علل افسردگی، از او می‌پرسد: «الان این سنگینی را دقیقاً کجای بدنت احساس می‌کنی؟ اگر این سنگینی شکل داشت، چه شکلی بود؟ چه رنگی بود؟» سپس ممکن است از او بخواهد که به جای حرف زدن، با بدنش این سنگینی را نشان دهد (مثلاً خم شود، آه بکشد، یا حرکت کند). با افزایش آگاهی بدنی و تخلیه تدریجی انرژی مسدود شده، مراجع کمکم به منابع انرژی از دست رفته خود دسترسی پیدا می‌کند.

تعریف روان‌درمانی گشتالت

■ گشتالت درمانی شکلی از درمان است که بر اصول روان‌شناسی ادراک و پدیده‌شناسی استوار است. بنابراین گشتالت درمانی بر دنیای نمودی فرد و بر افکار و احساسات او آن‌طور که در زمان و مکان بالفصل او تجربه می‌شوند تمرکز دارد و به تاریخچه توجهی ندارد. گشتالت درمانی یک رویکرد وجودی، پدیده‌شناختی و فرایندمحور است که بر این فرض بنا شده که افراد باید در بافت رابطه مداوم خود با محیط درک شوند. آگاهی، انتخاب و مسئولیت، سنگ‌بنای عمل هستند. هدف اولیه آگاهی است و تغییر به طور خودکار رخ می‌دهد. این رویکرد بر «اینجا و اکنون»، «چه چیزی و چگونه» تجربه کردن، اصالت درمانگر، کاوش دیالوگی فعال و رابطه «من - تو» تأکید دارد.

هدف روان‌درمانی گشتالت

■ هدف اصلی گشتالت درمانی کمک به فرد است تا دریابد که نیازی به وابستگی به دیگران ندارد و می‌تواند موجود مستقلی باشد. به عبارت دیگر، گشتالت درمانی موانع و سدها را از سر راه «شدن» فرد بر می‌دارد تا فرد از حمایت محیطی به حمایت شخصی که همان بلوغ است برسد. اهداف اصلی عبارتند از:

۱. افزایش آگاهی (Awareness) از آنچه در درون و بیرون در جریان است.

۲. یکپارچگی اضداد (Integration of Polarities): پذیرش تمام بخش‌های وجودی خود (حتی بخش‌هایی که آنها را منفی یا شرم‌آور می‌دانیم)

۳. تکمیل کارهای ناتمام: رهاسازی احساسات بلوکه شده

۴. مسئولیت‌پذیری کامل: تغییر از «این اتفاق برای من افتاد» به «من آن را انتخاب کردم»

۵. تقویت تماس اصیل با محیط و دیگران بدون دفاع‌های بیمارگونه

۶. کمک به حرکت از حمایت محیطی به سمت حمایت شخصی (خوداتکایی)

فرایند روان‌درمانی گشتالت

■ فرایند درمان گشتالت بر خلاف برخی رویکردهای ساختاریافته، توالی خطی و خشکی ندارد. درمانگر سعی می‌کند قطب‌های متضاد را با یکدیگر تطبیق دهد به طوری که دیگر انرژی خود را در تلاش بی‌ثمر با یکدیگر هدر ندهند و بتوانند با هم ترکیب شوند و اثر متقابل و ثمربخشی بر هم داشته باشند. هدف تأکید بر تمرکز آن است که کشمکش میان تحریکات و مقاومت‌ها به آگاهی آورده شود. بنابراین از مراجع خواسته نمی‌شود که به تداعی آزاد پردازد، بلکه خواسته می‌شود که توجه خود را به مقاومت‌ها معطوف دارد.

■ سه مرحله کلی در فرایند درمان گشتالت وجود دارد:

■ کشف (Discovery): مراجع به آگاهی جدیدی از خود و رفتارش دست می‌یابد. این آگاهی می‌تواند مربوط به احساسات، رفتارها، افکار یا تنش‌های بدنی باشد.

■ پذیرش یا انطباق (Accommodation): مراجع مسئولیت آنچه را که در حال کشف آن است، می‌پذیرد. این مرحله شامل «مالکیت» گرفتن بر احساسات و رفتارهای خود است.

■ جذب (Assimilation): مراجع یاد می‌گیرد چگونه با آگاهی جدید خود در جهان عمل کند. این مرحله شامل تغییر واقعی در سبک زندگی و روابط است.

فرایند روان‌درمانی گشتالت

■ درمانگر گشتالت، بر خلاف درمانگر مراجع‌محور که عمدتاً نقشی غیرمستقیم و حمایت‌گر دارد، نقشی فعال، خلاق و در عین حال چالش‌گر ایفا می‌کند. او صرفاً به انعکاس احساسات مراجع اکتفا نمی‌کند، بلکه با طراحی «آزمایش‌ها» و استفاده از مواجهه، مراجع را به سفری درونی دعوت می‌نماید. مواجهه در گشتالت به معنای حمله یا تحقیر کردن مراجع نیست، بلکه اشاره‌ای صریح، مهربانانه و در عین حال قاطع به تناقضات رفتاری، اجتناب‌ها، یا ناهماهنگی میان گفتار و رفتار مراجع است. هدف مواجهه، افزایش آگاهی مراجع از راه‌هایی است که خودش را محدود می‌کند و فرار از مسئولیت می‌نماید.

■ پرلز معتقد بود بسیاری از مراجعان از طریق حرف زدن درباره مشکلاتشان، از تجربه کردن واقعی آنها فرار می‌کنند. بنابراین او با صراحت و گاه با بی‌پروایی، این الگوهای اجتنابی را به مراجع نشان می‌داد. برای مثال، اگر مراجعی با لحنی یکنواخت و بی‌احساس از یک اتفاق غم‌انگیز صحبت می‌کرد، پرلز ممکن بود مستقیماً بگوید: «الان داری می‌خندی در حالی که از مرگ پدرت حرف می‌زنی. آیا از این تناقض آگاهی؟» یا «به جای حرف زدن، اجازه بده گریه کنی.»

فرایند روان‌درمانی گشتالت

■ اگرچه پرلز بنیان‌گذار گشتالت بود، اما رویکرد او گاهی به دلیل سبک مواجهه‌جویانه افراطی و بی‌توجهی به رابطه درمانی مورد انتقاد قرار گرفته است. به همین دلیل، گشتالت درمانی معاصر (که توسط نظریه‌پردازانی مانند اروینگ و میریام پولستر، گری یونترف و ریچارد هیکنر توسعه یافته است) تأکید بیشتری بر رابطه درمانی و حضور اصیل دارد.

■ در گشتالت درمانی، درمانگر همراهی است که با شجاعت و اصالت، آینه تمام‌نما در برابر مراجع قرار می‌گیرد. او با مواجهه‌های حساب‌شده و مهربانانه، مراجع را از پشت پرده بهانه‌ها و اجتناب‌ها بیرون می‌کشد و دعوت می‌کند تا با تمام وجود، در اینجا و اکنون، زندگی کند.

فرایند روان‌درمانی گشتالت

گفتگوی درمانی: گشتالت درمانی معاصر بر رابطه دیالوگی بین درمانگر و مراجع تأکید دارد. بر اساس فلسفه مارتین بوبر، این رابطه مبتنی بر «من-تو» (I-Thou) است، نه «من-آن» (I-It). در این رابطه، درمانگر حضور کامل دارد، خود را به طور اصیل نشان می‌دهد، از همدلی بدون از دست دادن خود استفاده می‌کند و مراجع را به عنوان یک کل تأیید می‌نماید. این رابطه اصیل و مبتنی بر حضور، خود عامل شفابخش اصلی است. برخلاف روانکاوی کلاسیک که درمانگر «صفحه سفید» و بی‌طرف است، در گشتالت رابطه محور، درمانگر فعالانه در رابطه مشارکت می‌کند.

یکی از بنیادی‌ترین و متمایزترین اصول گشتالت درمانی، تأکید بر «اینجا و اکنون» (Here and Now) است. برخلاف رویکردهای روانکاوی که بر کاوش در گذشته تأکید دارند، گشتالت درمانی معتقد است گذشته دیگر وجود ندارد و آینده هنوز فرا نرسیده است. تنها واقعیتی که در دسترس ماست، تجربه لحظه حال است. پرلز می‌گوید: «گذشته رفته است و آینده هنوز نیامده است. تنها چیزی که واقعی است، اکنون است.» بنابراین، درمانگر گشتالت به جای آنکه زمان جلسه را صرف تحلیل خاطرات گذشته یا نگرانی درباره آینده کند، توجه مراجع را به آنچه در همین لحظه در درون و اطرافش می‌گذرد، جلب می‌کند.

فرایند روان‌درمانی گشتالت

این تأکید بر حال، به معنای نادیده گرفتن کامل گذشته نیست. بلکه هدف آن است که گذشته را به درون حال بیاوریم. اگر مراجع از یک تجربه آسیب‌زای دوران کودکی صحبت می‌کند، درمانگر نمی‌پرسد «چرا آن اتفاق افتاد؟» (که سؤالی علت‌یاب و معطوف به گذشته است)، بلکه می‌پرسد: «الان که از آن حادثه می‌گویی، چه احساسی در بدنت داری؟» یا «الان آن کودک درونت چه حسی دارد؟» به این ترتیب، گذشته در قالب احساسات، تنش‌های بدنی و الگوهای رفتاری در لحظه حال باززیستی می‌شود و قابل بررسی و تغییر می‌گردد.

یکی از مؤثرترین ابزارهای درمانگر گشتالت برای بازگرداندن مراجع به لحظه حال، پرسیدن سؤالات «چه و چگونگی» به جای «چرا» است. پرلز معتقد بود سؤال «چرا؟» معمولاً مراجع را به سمت توجیه‌گری، عقلانی‌سازی و سرزنش کردن خود یا دیگران سوق می‌دهد. پاسخ به «چرا» اغلب منجر به داستان‌سرایی و تحلیل‌های بی‌پایان می‌شود که فرد را از تجربه مستقیم احساساتش دور می‌کند. در مقابل، سؤال «چه یا چگونه؟» توجه مراجع را به فرایند، به چگونگی انجام کارها و به تجربه عینی و بی‌واسطه لحظه حال معطوف می‌کند.

فرایند روان‌درمانی گشتالت

■ تفاوت کلیدی «چرا» و «چگونه» را در مثال زیر ببینید:

✓ سؤال «چرا؟» (علت‌یابی، گذشته‌نگر، توجه‌گر): «چرا وقتی با همسرت بحث میکنی، عصبانی می‌شوی؟»
(پاسخ احتمالی: «چون او همیشه به من بی‌احترامی می‌کند»)

✓ سؤال «چگونه؟» (فرایند‌محور، حال‌نگر، آگاهی‌بخش): «الان که از آن دعوا حرف می‌زنی، چگونه عصبانیت را در بدن خود تجربه می‌کنی؟» یا «چگونه متوجه می‌شوی که عصبانی هستی؟ اولین نشانه آن چیست؟» (پاسخ احتمالی: «دست‌هایم را مشت می‌کنم، فکم را می‌فشارم، نفسم کوتاه می‌شود»)

■ سایر سؤالات «چگونگی» که درمانگر گشتالت به کار می‌برد:

✓ «الان چه خبر است؟»

✓ «الان چه احساسی داری؟»

✓ «چگونه از حرف زدن درباره این موضوع اجتناب می‌کنی؟»

✓ «چگونه به خودت کمک می‌کنی که در این وضعیت نمانی؟»

تکنیک‌ها و تمرینات اصلی

- تکنیک‌های گشتالت به عنوان «آزمایش» طراحی می‌شوند. آزمایش‌ها از تعامل میان درمانگر و مراجع در لحظه حال زاده می‌شوند و هدفشان افزایش آگاهی است. برخلاف «تمرینات» که از پیش طراحی شده‌اند، «آزمایش‌ها» در بستر رابطه درمانی و متناسب با نیاز منحصر به فرد مراجع خلق می‌شوند.
- ۱. تمرین زبان: پرلز معتقد بود زبان ما نشان‌دهنده میزان فرار از مسئولیت است. تبدیل جملات غیرشخصی به جملات شخصی. مثال: «این اتاق سرد است» ← «من احساس سرما می‌کنم». همچنین تبدیل «تو» به «من»: «تو مرا عصبانی کردی» ← «من از حرف تو عصبانی شدم». همچنین توجه به افعال امری و سؤالی به جای جملات خبری.
- ۲. تکنیک صندلی خالی: مشهورترین و نمادین‌ترین تکنیک گشتالت. دو صندلی روبروی هم قرار می‌گیرند. درمانجو روی یک صندلی می‌نشیند و تصور می‌کند فرد مهمی از گذشته (یا بخشی از وجود خودش) روی صندلی خالی نشسته است. سپس درمانجو به طور مستقیم با آن فرد (یا آن بخش از خود) گفتگو می‌کند، صندلی‌ها را عوض می‌کند و نقش طرف مقابل را بازی می‌کند. این تکنیک به ویژه برای تکمیل کارهای ناتمام عاطفی و حل تعارضات درونی بسیار مؤثر است.

تکنیک‌ها و تمرینات اصلی

- ۳. تکنیک اغراق: گاهی درمانجو حرکات یا ژست‌های بدنی کوچک و ناهشیاری انجام می‌دهد (مثل تکان دادن پا، مشت کردن دست، خیره شدن به گوشه اتاق). درمانگر از او می‌خواهد آن حرکت را اغراق‌آمیز و بزرگ‌تر انجام دهد. به تدریج، معنای پنهان آن حرکت آشکار می‌شود.
- ۴. تمرین پشت‌صحنه: در کار گروهی، از مراجع خواسته می‌شود به هر یک از اعضای گروه مراجعه کند و چیزی را که نیاز دارد با آنها در میان بگذارد یا ابراز کند. این کار به گسترش آگاهی و مواجهه با احساسات کمک می‌کند.
- ۵. تمرین واژگون‌سازی: از مراجع خواسته می‌شود نقش متضاد با رفتار ظاهری خود را بازی کند. این تکنیک به فرد کمک می‌کند تا با بخش‌های پنهان و طردشده خود آشنا شود. مثال: از فردی که بسیار مؤدب و مطیع است خواسته می‌شود نقش یک فرد گستاخ و پرخاشگر را بازی کند.

تکنیک‌ها و تمرینات اصلی

- ۶. تمرین نقش: مراجع موقعیت‌های تنش‌زای آینده را در ذهن خود تمرین می‌کند و سپس آن تمرین ذهنی را با درمانگر به اشتراک می‌گذارد. این کار به کاهش اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی کمک می‌کند.
- ۷. ماندن با احساس: درمانگر مراجع را تشویق می‌کند به جای اجتناب از یک احساس ناخوشایند (مانند ترس، خشم یا غم)، با آن بماند و آن را عمیق‌تر تجربه کند. این کار اغلب به کشف محتوای پنهان آن احساس منجر می‌شود.
- ۸. گشتالت رویاها: پرلز رویاها را «شاه‌راه به سوی یکپارچگی» می‌نامد (بر خلاف فروید که آنها را شاه‌راه به سوی ناهشیار می‌دانست). در گشتالت، هر بخش از رویا (هر شخص، حیوان، شی، رنگ، احساس) فرافکنی از خود فرد است. درمانجو دعوت می‌شود که هر عنصر رویا را بازی کند و از زبان آن عنصر صحبت کند. برای مثال، اگر در رویا یک مار دیده است، به عنوان مار بگوید: «من مار هستم. وظیفه من این است که...». رویا یک پیام وجودی است که به ما نشان می‌دهد از چه چیزهایی در زندگی خود اجتناب می‌کنیم و چه بخش‌هایی از خود را طرد کرده‌ایم.

نقد و بررسی (نقاط قوت و محدودیت‌ها)

نقاط قوت

- روان‌درمانی گشتالت با تأکید بر تجربه عملی و لحظه‌ای به جای گفتگوی انتزاعی درباره مشکلات، آن را برای درمان‌جویانی که بینش نظری پایینی دارند یا از حرف زدن بیزارند، بسیار مناسب ساخته است. یکپارچگی ذهن و بدن در گشتالت یکی از پیشگامانه‌ترین جنبه‌های آن است؛ موضوعی که در بسیاری از رویکردهای سنتی نادیده گرفته شده بود و امروزه در رویکردهای نوین مانند درمان‌های جسمانی بسیار مورد توجه قرار گرفته است.
- تکنیک‌هایی مانند صندلی خالی علی‌رغم سادگی ظاهری، قدرت بالایی در باز کردن گره‌های عاطفی دیرینه دارند و بارها اثربخشی خود را در کار با تروماهای رابطه‌ای نشان داده‌اند. گشتالت در مشاوره گروهی بسیار قدرتمند عمل می‌کند، زیرا گروه می‌تواند بستر امنی برای تمرین تماس اصیل و مواجهه با دیگران باشد.
- گشتالت درمانی معاصر بر خلاف سبک مواجهه‌جویانه و نمایشی پرلز، تأکید بیشتری بر حمایت، پذیرش، همدلی و احترام دارد. رابطه دیالوگی «من-تو» به عنوان عامل اصلی شفابخش در نظر گرفته می‌شود. همچنین تأکید این رویکرد بر مسئولیت فردی، با روحیه انسان‌گرایانه و توانمندساز همخوانی کامل دارد.

نقد و بررسی (نقاط قوت و محدودیت‌ها)

نقاط ضعف

- ضعف در نظریه شخصیت منسجم و نظام‌مند: اولین و مهم‌ترین انتقاد این است که گشتالت بیش از آنکه یک نظریه شخصیت جامع باشد، مجموعه‌ای از تکنیک‌های خلاقانه اما فاقد چارچوب نظری قوی است. برخی منتقدان معتقدند «نظریه» گشتالت بیشتر یک «ضدنظریه» است.
- خطر سوءاستفاده درمانگر: خطر سوءاستفاده درمانگر از قدرت خود در تکنیک‌های مواجهه‌جویانه و صندلی خالی بسیار جدی است. یک درمانگر ناآگاه یا آشفته می‌تواند با اجرای نادرست این تکنیک‌ها، آسیب روانی شدیدی به درمانجو وارد کند.
- محدودیت‌های چندفرهنگی: مسئله چندفرهنگی یکی از چالش‌های جدی گشتالت است. در فرهنگ‌های شرقی و جمع‌گرا (مانند ایران، چین، ژاپن، هند)، ابراز مستقیم خشم، مخالفت صریح با والدین یا گفتگوی رو در رو با یک فرد مسن می‌تواند بی‌ادبی و شرم‌آور تلقی شود. بنابراین به کارگیری تکنیک صندلی خالی در چنین بافت فرهنگی نیازمند تغییرات اساسی و حساسیت فرهنگی بالاست.

نقد و بررسی (نقاط قوت و محدودیت‌ها)

نقاط ضعف

- تحقیقات تجربی محدود: تحقیقات تجربی در حمایت از اثربخشی گشتالت نسبت به رویکردهایی مانند درمان شناختی-رفتاری محدودتر است. هرچند در دهه‌های اخیر پژوهش‌های بیشتری انجام شده، اما هنوز شواهد تجربی کافی برای ادعای برتری یا حتی همسانی کامل با رویکردهای مبتنی بر شواهد وجود ندارد.
- شخصیت بحث‌برانگیز پرلز: شخصیت خود پرلز نیز به عنوان یک نقطه ضعف مطرح شده است. او در سال‌های پایانی زندگی، جلسات درمانی مواجهه‌جویانه بسیار تهاجمی و گاه آزاردهنده‌ای برگزار می‌کرد که برخی آنها را غیرحرفه‌ای و حتی آسیب‌زا ارزیابی کرده‌اند. این مسئله باعث شد گشتالت برای مدتی با اتهام «ضددرمانی» مواجه شود، هرچند پیروان بعدی رویکرد او را تعدیل کردند.

جمع‌بندی نهایی

■ روان‌درمانی گشتالت با تأکید بر آگاهی، مسئولیت، یکپارچگی اضداد و زندگی در لحظه حال، یکی از ماندگارترین رویکردهای انسان‌گرا و تجربی در تاریخ مشاوره و روان‌درمانی است. این رویکرد با تکنیک‌های خلاقانه‌ای مانند صندلی خالی، اغراق و کار بر روی رویاها، ابزارهای قدرتمندی در اختیار درمانگر می‌گذارد تا درمانجو را از حرف زدن درباره مشکل به سمت تجربه کردن مشکل در همین جا و اکنون سوق دهد. با این حال، نبود نظریه شخصیت منسجم، محدودیت‌های چندفرهنگی و خطر سوءاستفاده درمانگر، چالش‌هایی هستند که هر مشاور گشتالت باید به دقت آنها را بشناسد. گشتالت معاصر با تأکید بر نحوه گفتگوی درمانی، حضور اصیل درمانگر و حمایت همراه با مواجهه، راهی میانه و مؤثرتر را ارائه می‌دهد. پیام اصلی آن ساده اما عمیق است: تنها زمانی می‌توانیم تغییر کنیم که کاملاً آگاه باشیم از اینکه چه کسی هستیم، نه اینکه دوست داریم چه کسی باشیم.

دعای پایانی

پروردگارا! به من آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم و شهامتی، تا تغییر دهم آنچه را که می توانم و بینشی تا تفاوت این دو را بدانم؛



مرا فهم ده، تا متوقع نباشم دنیا و مردم آن مطابق میل من رفتار کنند؛

خدایا! به من زیستنی عطا کن که در لحظه مرگ، بر بی ثمری لحظاتی که برای زیستن گذشته است، حسرت نخورم و مردنی عطا کن که بر بیهودگی اش، سوگوار نباشم....

و بگذار تا آن را، خود انتخاب کنم، اما آن چنان که تو دوست داری!