

بنیادهای روان‌درمانی گشتالت

سیری در مبانی و مفاهیم عمدهٔ روان‌درمانی گشتالت

تألیف

فردریک پرز

کلادیو نارانجو

گردآوری و ترجمه

دکتر حسن بلند

دکترای مشاوره از دانشگاه علامه

عضو هیأت علمی دانشگاه گیلان



کتاب ارجمند

فهرست مطالب

فصل اول: فردریک سولومان پرز: زندگی (پتروسکا کلارکسون و جنیفر مک کیون).....	۹
برلین: کودکی.....	۹
برلین: تحصیل در رشته پزشکی و جنگ جهانی اول.....	۱۲
کار به‌عنوان عصب‌روان‌پزشک: ۱۹۲۱ تا ۱۹۲۶ عمدتاً در برلین.....	۱۳
فرانکفورت: ۱۹۲۶ تا ۱۹۲۷.....	۱۴
تأثیر روان‌شناسی گشتالت.....	۱۴
تأثیر وجودگرایی و پدیدارشناسی.....	۱۶
وین و برلین، ۱۹۲۷ تا ۱۹۳۳.....	۱۷
تأثیر فروید و روانکاوی.....	۱۷
ازدواج با لورا.....	۱۹
تأثیر ویلهلم رایش.....	۲۰
ظهور فاشیسم.....	۲۱
هلند ۱۹۳۳.....	۲۱
آفریقای جنوبی، ژوهانسبورگ.....	۲۲
تأثیر جان اسموتز.....	۲۳
من، گرسنگی و پرخاش.....	۲۴
جنگ جهانی دوم.....	۲۵
نیویورک.....	۲۵
تأثیر ادیان شرقی.....	۲۶
پال گودمن (۱۹۱۱-۱۹۷۲).....	۲۷
تأثیر مورنو.....	۲۸
گشتالت‌درمانی: انگیزختگی و رشد در شخصیت آدمی.....	۲۹
میامی، فلوریدا.....	۳۱

۳۲ مندوسینو، سانفرانسیسکو، لوس آنجلس و سفر به دور دنیا
۳۳ بنیاد ایسالن، بیگ شور، کالیفرنیا
۳۵ گشتالت درمانی، واو به واو
۳۶ کاوچان، ۱۹۶۹
۳۷ درون و بیرون از سطل زباله
۳۷ دیگر نگاه‌های چاپ‌شده و چاپ‌ناشده
۳۸ بیماری و مرگ
۳۹ فریتز پرز به‌عنوان یک انسان
۴۱ فصل دوم: ریشه‌های گشتالت‌درمانی (ادوارد دیلیو. ل. اسمیت)
۴۲ روانکاوی
۴۵ تحلیل منش رایشی
۵۳ وجودگرایی
۵۳ درون‌فکنی، برون‌فکنی، هم‌آمیزی و واپس‌گردانی
۵۶ روان‌شناسی گشتالت
۷۱ کیش‌های شرقی
۷۵ فصل سوم: گشتالت‌درمانی و روان‌شناسی گشتالت (ریچارد والن)
۸۱ فصل چهارم: گشتالت‌درمانی: گونه‌ای پدیدارشناسی رفتارگرایانه (الاین کپنر و لوئیس برین)
۸۲ رفتارگرایی و پدیدارشناسی: دو رویکرد به یادگیری
۸۴ تجربه به‌مثابه رفتار
۸۵ یادگیری، نظریه‌های شخصیت و راهبردهای تغییر شخصیت
۸۶ گشتالت‌درمانی و یادگیری پدیدارشناختی
۹۰ فصل پنجم: گشتالت‌درمانی و توانش‌های آدمی (فردریک پرز)
۹۷ فصل ششم: چهار سخنرانی (فردریک پرز)
۱۲۵ فصل هفتم: حال‌محوری: فن، رهنمود و آرمان (کلادیو نارانجو)
۱۲۶ اخلاق فراسوی خیر و شر
۱۳۰ حال‌محوری به‌مثابه فن

۱۳۲	گشتالت‌درمانی و مراقبه
۱۳۷	پیوستار آگاهی و همخوانی آزاد
۱۴۰	پیوستار آگاهی و رهبانیت
۱۴۰	حال‌محوری به‌مثابهٔ رهنمود
۱۴۱	شادخواری
۱۴۳	دم‌غنیمت‌شمار
۱۴۸	حال‌محوری به‌مثابهٔ آرمان
۱۵۲	فصل هشتم: محدودیت‌ها و هشدارها در رویکرد گشتالت
۱۵۹	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۶۳	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

یادداشت

۱- در برابر گزینی اصطلاحات انگلیسی، پیشنهادهای «واژه‌نامه روان‌شناسی و زمینه‌های وابسته» (ویراسته محمدنقی براهنی و همکاران، چاپ چهارم، ۱۳۷۲، فرهنگ معاصر) را هرکجا که می‌شد، به کار بردم. هرچند وجود برخی پیشنهادها (مثلاً رفتارگرایی افراطی برای radical behaviorism) آشکار می‌کند که چنین کاری، چندان هم که در آغاز می‌نماید، بسا که مطابق با حزم و احتیاط نباشد، اشکالاتی به وجود خواهد آورد پس جانب احتیاط را هم فرونگذاشتم.

۲- هر یک از فصول دوم تا نهم از چهار منبع زیر آورده شده‌اند؛ به این ترتیب که فصل دوم از منبع A، فصل سوم از منبع B، فصل ششم از منبع C و بقیه فصول از منبع D:

A) Clarkson, P., & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. London: Sage.

B) Smith, E. W. L. (ed). *The growing edge of gestalt therapy*. New York: Brunner and Mazel.

C) Stevens, J. O. (Ed.) (1975). *Gestalt is. Moab, ut: Real*.

D) Fagan. J. and shepherd, I, L. (eds) (1970). *Gestalt therapy now*. New York: Harper colophon.

دکتر حسن بلند

بهار ۱۳۹۵

فصل اول

فردریک سولومان پرز: زندگی

پتروسکا کلار کسون و جنیفر مک کیون

برلین: کودکی

فریتز پرز با نام کامل فردریک سولومان پرز در هشتم ژوئیه ۱۸۹۳ در محله‌ای یهودی‌نشین در حومه برلین به دنیا آمد. او کوچک‌ترین فرزند آملیا راند و ناتان پرز بود. تولدش با دشواری همراه بود و اندکی پس از آن نیز به‌سختی بیمار شد چنان‌که مادرش در شیر دادن به او با مشکل مواجه گشت.

ناتان، پدر پرز، بازرگان شراب بود و بیشتر اوقاتش را در مسافرت‌های دور از خانه سپری می‌کرد و علاقه چندانی به فرزندانش نشان نمی‌داد. او روی هم‌رفته فردی بذله‌گو، خوش‌مشراب و جذاب بود اما در هنگام تولد پرز، آملیا از او به علت خوی سلطه‌گرانه و نیز بی‌وفایی‌های مکررش، دلزده شده بود. فرزند میانی خانواده، گریت گفته بود که پدرشان می‌خواست در خانه فرمانروایی کند و همان شأنی را داشته باشد که به‌عنوان استاد اعظم در لژ فراماسونری داشت (پرز، ۱۹۶۹، ص ۲۵۰). او با پرز، به‌ویژه، رابطه‌ای خشن و زنده داشت؛ گاه او را تحقیر می‌کرد و گاه به او زور می‌گفت؛ در کل، توجهی به او نداشت و بلکه عمداً به او کم‌محلی می‌کرد.

هنگامی که پرز سه‌ساله شد، خانواده از محله یهودیان به مکانی خوش‌نشین‌تر، در مرکز برلین نقل مکان کرد. ناتان یهودی نوجویی بود که می‌خواست برای ورود به جامعه بزرگ آلمان، قیدوبندهای محدودکننده جامعه سنتی یهودیان را بگسلد. او دین‌ستیز بود و می‌کوشید تا دیگر اعضای خانواده را نیز مانند خود کند. یهودیانی مانند ناتان در پی آن بودند تا در جامعه غیر یهودی جذب شوند اما در آن زمان آلمانی‌های آریایی‌نژاد، نظر چندان خوشی نسبت به آنها نداشتند. به این ترتیب نسلی از یهودیان پدید آمده

بود که نه زندگی در میان هم‌کیشانان را خوش داشتند و نه همسایگان ناهم‌کیش ایشان را با خوشی می‌پذیرفتند؛ ناچار در جستجوی بی‌پایان برای یافتن خانه و وطن روزگار می‌گذراندند و البته به همین دلیل، عقاید تازه و انسان‌های جدید را راحت‌تر می‌پذیرفتند؛ پسر نیز فردی از همین گروه بود. البته چنان نبود که تربیت پسر از وجوه مذهبی کاملاً تهی باشد زیرا در کلاس‌های عبری شرکت می‌کرد و همراه با خانواده در همایش‌های عمدهٔ کلیمیان در کنیسه حضور می‌یافت. باین‌همه او از نوجوانی به «الحاد» گرایش پیدا کرد و خود را «خداناباور» می‌دانست و تا پایان عمر نیز بر همین عقیده باقی ماند.

چنین می‌نماید که از همان آغاز، رابطهٔ پسر با مادرش (در مقایسه با پدر) بسیار بهتر بوده باشد. آملیا (مادرش)، به فرزندانش توجه بسیاری مبذول می‌داشت و خصوصاً پسر را مورد نواخت و نوازش قرار می‌داد و اگر مشکلی ایجاد می‌کرد، می‌کوشید تا آن را رفع و رجوع کند. همین شیوهٔ تربیتی باعث شد تا پسر در سراسر عمر از دیگران توقع داشته باشد تا خرابکاری‌های او را روبراه کنند. بسیاری از اطرافیان او در بزرگسالی، از این اخلاق او (و اینکه دیگران را موظف به پرستاری و تیمار خود می‌پنداشت) اظهار تأسف کرده‌اند و چندین بار نیز به همین علت، نزاع‌های تلخی درگرفت (پوسنر، ۱۹۹۱).

آملیا که شورمندانه هنر را می‌ستود، علاقه‌اش را به تأثیر برای فریتز به ارث گذاشت؛ پسر بعدها از این میراث به گرمی یاد کرده است:

مادرم... به‌هیچ‌وجه به مادران یهودی متعارف شباهتی نداشت و برای من نقشه‌های بلندپروازانه‌ای در سر می‌پروراند... اینکه دختر یک خیاط چنین علاقهٔ پرشوری به هنر داشته باشد، شگفت‌آور است (پرز، ۱۹۶۹: ۱۸۴).

بزرگ‌ترین دختر خانواده، السی، در هنگام تولد پسر، سه‌ساله بود؛ دختری نیمهٔ نابینا و به همین علت کاملاً متکی به مادر. فریتز، السی را می‌آزرد و مسلماً او را دوست نداشت؛ سال‌ها بعد نوشت که هنگامی که خبر مرگ او را (در یک اردوگاه کار اجباری) شنید، چندان اندوهگین نشد. در مقابل با دختر دوم خانواده، گریت، که یک سال و نیم از او بزرگ‌تر بود، ارتباط خوبی داشت: «من به خواهرم گریت، نزدیک بودم؛ دختری پسروار و پُر شروشور با موهایی پیچ پیچ و شانه‌ناپذیر» (پرز، ۱۹۶۹، ص ۱۸۱). گریت در بزرگسالی نیز ارتباطش را با پسر حفظ کرد و سرانجام در نیویورک به او پیوست و به مدت ده سال از او و خانواده‌اش مراقبت و تیمارداری کرد و به معروفیت فریتز افتخار می‌کرد و از آن شادمان بود. پسر کودکی نسبتاً خوبی داشت و در دبستان، شاگرد اول بود اما از ده‌سالگی به بعد، ارتباط او، هم با والدینش و هم با آموزگاران‌ش رو به خرابی گذاشت. او در جایی (۱۹۶۹) نوشته است که در ده‌سالگی، بی‌اجازه وارد اتاق پدرش شد و سکهٔ طلائی را که برای السی پس‌انداز کرده بودند، دزدید و با آن برای یک پسر مسیحی که خواهان دوستی‌اش بود، تمبر خرید؛ از این اتفاق به بعد، نظر والدینش نسبت به او خراب شد (صص ۲۴۹-۲۵۱). در یک موقعیت دیگر، مادرش چنان از دست او جان‌به‌سر شده بود که با یک چماقِ قالی‌تکانی به دنبالش انداخت و فریتز همچنان که می‌دوید لیوانی را به‌سوی او پرتاب کرد و

در خانه را به صورتش کوبید و گریخت. «او پسری حقیقتاً شیطان بود، شیطان و وحشی، واقعاً وحشی» (گریت گاتفروند به نقل از گینز، ۱۹۷۹ ص ۱). آملیا اگرچه مرتباً از دست پسرش عصبانی می شد اما همیشه بدرفتاری های او را از شوهرش پنهان می کرد. این مسئله به همراه خیانت های مداوم ناتان و نیز بی توجهی او به پرداخت هزینه های خانواده، از یک طرف زن و شوهر را با هم بیگانه کرده بود و از طرف دیگر به تخریب روزافزون رابطه میان پرز و پدرش می انجامید.

آموزگاران دبیرستان، ژیمنازیوم «مومسن»، گرایش های یهودستیزانه ای داشتند و از پرز به وضوح بدشان می آمد. فریتز از مدرسه گریزان بود و اصلاً تکالیفش را انجام نمی داد و نامه هایی را که مدرسه برای والدینش می فرستاد، پیش از رسیدن به دست آنها نابود می کرد. سرانجام به دلیل بی توجهی چنان نمره های بدی گرفت که مدرسه او را اخراج کرد. پرز پس از این اخراج، مدت کوتاهی را صرف کار و پول درآوردن کرد ولی هیچ موفقیتی نداشت. سپس همراه با دوستش، فردیناند کناف، که او هم از همان دبیرستان اخراج شده بود، در ژیمنازیوم «اسکاناسیسه» ثبت نام کرد. دبیرستان جدید رویکرد آزادی خواهانه ای داشت و آموزگاران به بچه ها علاقه مند بودند و استقلال خواهی فریتز را با دیده پذیرش می نگریستند و به هوشمندی و علاقه اش به تئاتر توجه می کردند. در میانه نوجوانی در تئاتر رویال برلین، چندین بار نقش هایی جزئی بازی کرد. اگرچه نقش هایی که بازی می کرد، کم اهمیت و بی کلام بود، اما صرف ظاهر شدن بر صحنه یکی از تئاترهای معتبر و حرفه ای برلین، جای فخر داشت.

در همین زمان، با کارگردان تئاتر دوچ، ماکس راینهارت آشنا شد و تحت نظر او به آموختن پرداخت. راینهارت، استادی سخت گیر بود و شاگردانش را وامی داشت تا از نزدیک به مشاهده مردم بپردازند که چگونه هیجان هایشان را از طریق لحن صدا و حرکات دست و صورت و بدن ابراز می کنند. آموزش های راینهارت برای نخستین بار، پرز را با اهمیت فرآیندی که از طریق آن پیام های انسانی مبادله می شوند، آشنا کرد و دریافت که شیوه ابراز پیام به اندازه کلمات پیام مهم است و خود بخشی اساسی از پیام را تشکیل می دهد. تأکید بر وجه غیرکلامی ارتباط، تأثیری ماندگار بر پرز باقی گذاشت. از همین زمان، او استعدادی ویژه را برای فهم «زبان تن» در خود پروراند و در سال های بعد، بارها توانست مخاطبانش را شگفت زده کند از میزان اطلاعات شخصی ای که قادر بود صرفاً با نگرستن به شیوه سخن گفتن و راه رفتن و نشستن دیگران به دست آورد. پرز در کنار راینهارت بود که «نقش بازی کردن» را آموذ و استعدادش را در این زمینه پروراند، در اجرای فنون صحنه ای کارآموده شد و شمه خاص خود را برای زمان شناسی و تهیه و توزیع تنش خلاق (در صحنه تئاتر و سپس در جلسه درمان) پروراند؛ همه این موارد، بعدها اجزاء مهمی از رویکرد درمانی او را تشکیل دادند. پرز، دین خود به راینهارت را تصدیق کرده (۱۹۶۹) و درباره او گفته است: او نخستین نابغه خلاق بود که من در سراسر عمرم دیدم (ص ۲۸۲).

فریتز با مادرش آشتی کرد و جایگاه تحصیلی شایسته خود را دوباره به دست آورد و از دبیرستان با درجه عالی فارغ‌التحصیل شد؛ اما رابطه‌اش با پدر که تحقیرش می‌کرد و با «توله‌سگ» صدازدنش، مرتب خفتش می‌داد، همچنان خراب باقی ماند. معلوم است که پسر، پدرش را دوست نمی‌داشت ولی با این همه از او عمیقاً تأثیر پذیرفت؛ او، خود، در مقام پدر، به نحو شگفت‌انگیزی سبک پدرش را داشت؛ مانند پدرش، در نخستین سال‌های رشد فرزندانش، از خانه دور بود و زمانی هم که به خانه می‌آمد، رابطه‌اش با آنها سرد و خشک بود (شیپارد، ۱۹۷۵). این‌که او در جلسات درمانی گاه برخوردی خشن و ستیزه‌جویانه داشت و گاهی هم عمداً از واژه‌هایی زنده استفاده می‌کرد، نیز، بسا که بخشی از میراث پدری‌اش باشد.

برلین: تحصیل در رشته پزشکی و جنگ جهانی اول

پرز پس از اتمام دبیرستان، تحصیل در رشته پزشکی در دانشگاه برلین را آغاز کرد. آغاز جنگ جهانی اول تأثیر نسبتاً اندکی بر زندگی و تحصیلات او بر جای گذاشت، زیرا پزشکان ارتش او را به علت خمیدگی پشت، مشکلات قلبی و تنفسی برای خدمت، نامناسب تشخیص دادند. در سال ۱۹۱۶ جنگ شدت گرفت و میزان تلفات به‌گونه‌ای غیرمنتظره افزایش یافت و در نتیجه، معیارهای آسان‌گیرانه‌تری برای خدمت در ارتش آلمان معمول شد. فریتز پسر و بهترین دوستش، فردیناند کناف، وارد ارتش شدند و پرز در یکی از یگان‌های مربوط به مقابله با حملات شیمیایی، به‌عنوان افسر پزشک مشغول خدمت شد.

پرز از ۱۹۱۶ تا ۱۹۱۷ را در سنگرها و کانال‌های انباشته از لجن و کثافت با تحمل رنج و فلاکت بسیار گذراند، جراحت برداشت، با گازهای شیمیایی مصدوم شد و در نهایت نشان شجاعت گرفت. به علت تعداد بالای مجروحان، غالباً برخی از آنها به حال خود رها می‌شدند که برای او در مقام پزشک، موقعیت دردناکی بود. یک‌بار، درست پس از آن‌که آلمانی‌ها به دشمنانشان با گازهای شیمیایی حمله کردند، جهت باژ معکوس شد و گاز را به داخل سنگرهای آلمانی روانه کرد و بسیاری از سربازان مصدوم شدند زیرا ماسک به اندازه کافی نبود و آنهایی هم بود، درست کار نمی‌کرد. پرز در چنین موقعیت فجیعی حضور داشت درحالی‌که تنها چهار ماسک اکسیژن در اختیارش بود. او ناچار بود تا ماسک را از دهان مصدومی بردارد و ضجه‌های ملتسمانه او را نادیده بگیرد تا بتواند به مصدومی دیگر اکسیژن برساند: «برای گرفتن ماسک اکسیژن از یک سرباز باید آن را با شدت چنگ می‌زدم و می‌کشیدم تا به مصدوم دیگر برسانم؛ چند بار وسوسه شدم تا ماسک اکسیژن را از صورت خیس از عرق خودم بردارم» (پرز ۱۹۶۹c، ص ۱۵۴). در سال ۱۹۱۷ به مقام ستوان دومی ارتقاء یافت و شرایط خدمتش تا حدی بهتر شد؛ اما در پایان جنگ، گروهان او دستور گرفت که تا با روزی بیست ساعت پیاده‌روی

اجباری به خانه بازگردد. در این موقعیت پرتنش، پرز شروع به سیگار کشیدن کرد و تا پایان عمر نیز مبتلا ماند.

رنج‌ها و مصایب جنگ، پرز را عمیقاً متأثر کرد. فردیناند کناف کشته شده بود؛ بارها، کشتارهای گسترده‌ای را از نزدیک دیده بود؛ به او نشان شجاعت داده بودند ولی افسران مافوقش به جهت پیش‌داوری، با اهانت و تحقیر با او برخورد می‌کردند. او در خلال جنگ به این اعتقاد رسید که همه این کشتارها و خرابی‌ها جز برای معدودی از ثروتمندان، هیچ فایده‌ای نداشته است؛ این عقیده، رویکرد سیاسی او را تا آخر عمر تغییر داد. پس از جنگ، پرز برای فعالیت در گرایش‌های چپ سیاسی، با جنبش‌های نهادستیز ارتباط‌هایی پیدا کرد.

در سال ۱۹۱۸ تحصیلات نیمه‌تمامش را در رشته پزشکی در برلین و فرایبورگ پی گرفت و در سوم آوریل ۱۹۲۰، دکترای پزشکی خود را اخذ کرد.

کار به‌عنوان عصب‌روان‌پزشک: ۱۹۲۱ تا ۱۹۲۶ عمدتاً در برلین

پرز پس از فراغت از تحصیل، کارش را به‌عنوان عصب‌روان‌پزشک در برلین آغاز کرد و برای بیمارانی که به دلایل روان‌شناختی و عصب‌شناختی مراجعه می‌کردند، دارو و درمان‌های پزشکی تجویز می‌کرد. او در روابط اجتماعی خود، با جامعه «بوهیمیان برلین» ارتباط پیدا کرد و در میان آنان با بسیاری از هنرمندان، شاعران، معماران، نویسندگان، بازیگران و روشنفکران چپ‌گرای زمانه خود، از جمله اعضای «گروه باهوس»، آشنا شد. در همین محیط، با فیلسوفی به نام زیگموند فریدلندر (۱۹۱۸) آشنا شد که این نگرش را به او معرفی کرد: «قطب‌های متضاد یکدیگر را تعریف می‌کنند و در نقطه میانی، ناحیه‌ای آرام - نقطه بی‌تفاوتی خلاق - هست که با هر دو قطب هم‌پوشانی دارد». اندیشه‌های فریدلندر، پرز را به شدت تحت تأثیر قرار داد، چنان‌که در نخستین کتاب او (۱۹۶۹a/۱۹۴۷)، تأثیر مبنایی این افکار به‌وضوح آشکار است. در همین زمان‌ها و در همین گروه، با رقصنده‌ای نوگرا به نام پولاکا آشنا شد؛ پولاکا، شاگرد ماری ویگمن، رقصنده اکسپرسیونیست نوجوی آلمانی و رقص‌نگار نمایش‌های بزرگ بود. پولاکا توجه پرز را به رقص برانگیخت و به او نشان داد که چگونه می‌شود از حرکات بدن به‌عنوان وسیله‌ای برای ابراز خودانگیخته و بیان خلاقانه خویشتن، بهره برد.

پرز در سال ۱۹۲۳ به نیویورک رفت و در بخش عصب‌شناسی یک بیمارستان مشغول به فعالیت شد و در همان حال کوشید تا گواهی دکترای خود را برای کار در ایالات متحده به دست آورد. او از زندگی در آمریکا خشنود نبود. احساس غربت می‌کرد؛ عدم مهارتش در زبان انگلیسی مانع ارتباطش می‌شد؛ افسوس روزهایی را می‌خورد که با دوستانش در گروه باهوس به تبادل خلاقانه افکار می‌پرداخت. پس از شش ماه، در آوریل ۱۹۲۴، به برلین بازگشت و حرفه خود را به‌عنوان عصب‌روان‌پزشک