صندلی خالی

داستان‌هایی از گشتالت‌درمانی

تألیف

ویکرام کولمانسکوگ

ترجمه

نازنین آقائی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی عمومی

مدرس دانشگاه

عضو انجمن بین‌المللی گشتالت‌درمانی

آرمان خزائی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی بالینی

عضو انجمن بین‌المللی گشتالت درمانی

مدیر پژوهش انجمن علمی

روان‌درمانی شاخه مازندران

کارشناس سلامت روان علوم پزشکی مازندران

مدرس و مشاور دانشگاه

ویراستار علمی

آرمان خزائی

کتاب ارجمند

تقدیم به درمانگر
استاد و همکار سابقم دن ون بالن و از او ممنونم.

تقدیم به
پدرم که عالمانه به من آموخت تا چگونه در عرصه زندگی،
ایستادگی را تجربه نمایم و به مادرم، دریای بی‌کران فداکاری
و عشق که وجودم برایش همه رنج بود و وجودش برایم همه مهر
نون. آقائی

تقدیم به پدر و مادر عزیزم
الف. خزائی

فهرست

مقدمه **۹**
پیشگفتار نویسنده برای ترجمه فارسی **۱۳**

فصل یک: گشتالت‌درمانی چیست؟ ۱۵
فصل دوم: موفقیت در همه چیز، حتی در داشتن استرس کمتر ۳۶
فصل سوم: سه نسل از خیانت ۵۱
فصل چهارم: خاطرات ماریان ۷۱
فصل پنجم: در میان دیوارها ۱۰۳
فصل ششم: میخکوب شدن ۱۲۰

یادداشت‌ها **۱۴۱**
منابع **۱۴۶**
دربارهٔ نویسنده **۱۵۱**

مقدمه

«من، نمی‌دانم»

___دالایی‌لاما

من و مادرم از دیرباز به دالایی‌لاما (اجازه دهید نام مذهبی او تنزین گیاتسو را هم ذکر کنم) زندگی و آموزه‌های او علاقه داشته‌ایم. در سال ۲۰۱۱ به کپنهاگ رفتیم تا در سخنرانی او شرکت کنیم. بیشتر این سَفر و تجربه مربوط به رابطهٔ من با مادرم، به اشتراک گذاشتن تجربه، شادی و همراهی با کسانی بود که به آنجا آمده بودند. از صحبت‌های دالایی‌لاما، جمله‌ای در ذهنم باقی‌مانده است. در هنگام سخنرانی او، شخصی از او سؤالی پرسید، اگر چه سؤال او را به یاد ندارم، دالایی‌لاما برای لحظه‌ای سکوت کرد و سپس گفت: «نمی‌دانم» و سپس باز هم برای چند ثانیه سکوت کرد. اگر دالایی‌لاما این توانایی را دارد که به این موضوع اعتراف کند که نمی‌داند، گمان می‌کنم من هم می‌توانم چنین کنم. مجبور نیستم همیشه تظاهر به دانستن کنم. تجربه‌ای که از سخنرانی کپنهاگ برای من باقی‌مانده، این نکته است که ما نیاز داریم صادقانه عیوب خودمان را به رسمیت بشناسیم. علاوه‌بر این نکته، تمایل دارم به این مسئله اشاره کنم که این جملهٔ کوتاه دربرگیرندهٔ ترویج احتمالات (عدم جزم‌اندیشی)، حس کنجکاوی و گشودگی نسبت به دنیا و دیگران است. این عوامل نگرش‌های بنیادی در گشتالت‌درمانی نیز محسوب می‌شوند.

من درمانگر گشتالت هستم و در این کتاب داستان‌هایی را بر اساس مشکلات مختلفی که مراجعان‌ام با آن‌ها سروکار داشته‌اند، جمع‌آوری کرده‌ام. این داستان‌ها چه از نظر صورت‌بندی و چه از منظر ماهیت مطابق با رویکرد درمانی گشتالت هستند و همچنین مبتنی بر ادراک، حس‌های بدنی، احساس‌ها و افکاری هستند که هنگام ملاقات با مراجعان

مختلف از آن‌ها آگاه شدم. این داستان‌ها، گفت‌وگومحور هستند. محاوره‌ای که به بینش منجر می‌شود، هم راستا و در جهت اهداف رویکرد گشتالت است. از طریق این گفت‌وگو و آگاهی می‌توانیم به شناخت بیشتری از خود، دیگران و جهان دست یابیم. یکپارچه‌تر شویم و این می‌تواند تعریف خوبی از کلماتی چون «سلامت» و «بهبودی» به ما عرضه کند.

اگر به درمان و کشف پاسخ سؤالاتی مانند، چگونه می‌توان به کاهش رنج‌های بی‌فایده دست یابیم علاقه دارید، این کتاب را مطالعه کنید. این کتاب مجموعه‌ای از داستان‌هایی از زبان مراجعانی است که به چالش‌های جامعه مانند استرس، سوءاستفاده، انزوا، قلدری و هنجارهای جنسیتی محدودکننده[1] می‌پردازد. در مقام گشتالت درمانگر اهمیت تغییر را در سطوح مختلف فردی، گروهی و اجتماعی به رسمیت می‌شناسم.

گرچه این کتاب در وهلهٔ اول، مجموعه‌ای از داستان‌هایی است که می‌تواند مقدمه‌ای از گشتالت‌درمانی برای تمام افراد کنجکاو باشد. همچنین می‌تواند دیدگاه‌هایی را برای درمانگران باتجربه‌تر فراهم آورد. فصل اول مروری بر تاریخچهٔ گشتالت‌درمانی است و بعضی از مفاهیم اصلی را مورد بحث قرار می‌دهد. در هر داستان بازگشت‌ها و انتخاب‌های من در جایگاه درمانگر به اشکال گفت‌وگوی درونی یا گفت‌وگویی که با مراجع دارم، مشهود است. علاوه بر این، برخی از این فرایندها و پدیده‌ها در بخش جداگانه‌ای بعد از هر داستان توضیح داده خواهند شد.

این کتاب تحت تأثیر آموزش و عضویت من در مؤسسهٔ آموزشی گشتالت نروژ به نگارش در آمده است. عناوینی چون وکیل مدافع حقوق بشر، دانشمند علوم اجتماعی و تمرین‌های مراقبهٔ بودایی نیز به رویکرد درمانی من رنگ بخشیده‌اند. علاوه بر این در این کتاب از رشته‌ها و مفاهیم دیگری مانند ذهن‌آگاهی و درک تروما استفاده می‌کنم که بر دیدگاه سلامت روان فعلی مسلط شده‌اند. به همین خاطر، این رویکردی است که آن را درک کرده و در اتاق درمان به کار برده‌ام.

در این داستان‌ها آنچه را که در درمان اتفاق افتاده است و آنچه را که در درمان گفته شده است را به‌دقت توصیف نخواهم کرد. جزئیات داستان‌ها برای محافظت از حریم شخصی مراجعان تغییر یافته است. گذشته از این تصمیم گرفته‌ام تا خلاقیت به خرج داده و از شیوه‌های ادبی استفاده کنم تا نگارش داستان‌ها را به شیوه‌ای دلنشین‌تر

1. Restrictive Gender Norms

به انجام برسانم. می‌خواهم از تمامی مراجعان‌ام (نه فقط آن‌هایی که داستان‌هایشان را در این کتاب مطرح کرده‌ام، بلکه از همهٔ مراجعانی که داشته‌ام) برای جلساتی که با یکدیگر داشته‌ایم، تشکر کنم. همچنین، از خانواده، دوستان، همکاران و ناشران نروژی و بریتانیایی بابت تمامی حمایت‌هایشان سپاس‌گزارم.

پیشگفتار نویسنده برای ترجمه فارسی

من در ژانویه سال ۲۰۲۳ ایمیلی از سمت آرمان خزائی (یک روانشناس ایرانی) دریافت کردم که قصد داشت کتاب من را به زبان فارسی ترجمه کند. من بابت این اتفاق احساس افتخار و کنجکاوی زیادی داشتم. زمانی که از آرمان پرسیدم چگونه برای اولین بار با این کتاب آشنا شدی، در پاسخ به سوال من گفت که به تکنیک صندلی خالی علاقمند است و کتاب‌هایی را در این حوزه جستجو کرده است تا به کتاب من رسیده است. صندلی خالی یکی از تکنیک‌های گشتالت درمانی کلاسیک است که من در سرتاسر کتاب از آن استفاده کرده‌ام. البته عنوان کتاب هم صندلی خالی است.

آزمایش‌های تجربی فریتز پرلز یکی از بنیانگذاران گشتالت درمانی که شامل تکنیک صندلی خالی بود در اوایل ظهور این رویکرد بسیار محبوب بود. تاحدودی، این تکنیک و سایر تکنیک‌ها در ذهن بسیاری از افراد مترادف با گشتالت درمانی شد. امروزه، چندین گشتالت‌درمانگر تا آنجا پیش رفته‌اند که تکنیک صندلی خالی و سایر تکنیک‌ها را نادیده گرفته‌اند به این خاطر که باور دارند چنین تکنیک‌هایی با رویکردی که بسیار رابطه‌مند است، همخوانی ندارند. من شخصاً هنوز از این تکنیک و سایر تکنیک‌ها استفاده می‌کنم، اما تاکید می‌کنم که گشتالت درمانی مجموعه‌ای از تکنیک‌های منحصربه‌فرد نیست و تمرکز اصلی می‌بایست روی رابطه میان درمانگر و مراجع باشد، حتی زمانی که تکنیک‌های مختلف را آزمایش می‌کنیم. گشتالت درمانی با گذشت زمان تغییر کرده و همچنین در فرهنگ‌های مختلف تا حدودی متفاوت رشد کرده است. هر درمانگر نیز سبک منحصربه‌فرد خود را دارد. من هنوز هم از بابت اینکه این کتاب حدوداً ده سال پیش به زبان نروژی منتشر شده، احساس خوشحالی زیادی دارم. هنوز هم این کتاب با آگاهی و گفت‌وگو از عوامل و ارزش‌های اصلی تا حد زیادی انعکاسی از روش درمانگری من است. من کنجکاو و هیجان زده هستم تا ببینم

گشتالت‌درمانی اکنون در ایران چگونه توسعه می‌یابد.

از آرمان خزائی، نازنین آقایی و نشر ارجمند برای در دسترس قرار دادن این کتاب به زبان فارسی و تلاش آنها برای معرفی رویکرد گشتالت‌درمانی در ایران بسیار سپاسگزارم. مطلع هستم که شرایط کنونی ایران به صورتی است که کتاب مورد بازبینی قرار گرفته و بعضی از واژگان به طور کامل حذف شده‌اند. خوانندگان کتاب نیز باید از این موضوع آگاه باشند. با این اوصاف، بسیار خوشحالم و باعث افتخار من است که نسخه ویرایش شده آن هم اکنون به زبان فارسی موجود است و امیدوارم شما به عنوان یک خواننده از داستان‌ها و این مقدمه برای گشتالت درمانی لذت ببرید.

ویکرام کولمانسکوگ
دکتری جامعه‌شناسی
مدرس گشتالت‌درمانی در موسسه گشتالت‌نروژ
اسلو، ۱۵ آگوست ۲۰۲٤

فصل یک

گشتالت‌درمانی چیست؟

زندگی لور و نمونه‌ای از تاریخچهٔ گشتالت‌درمانی

در پاییز ۱۹۲۶، یکی از دانشجویان روان‌شناسی به نام لور پوسنر در سخنرانی در دانشگاه فرانکفورت شرکت کرد. پروفسور شناخته شده، کورت گلدشتاین و ادهمار گلب در مورد تحقیقات خود در مورد روان‌شناسی گشتالت صحبت می‌کردند. موضوع بحث آن‌ها دربارهٔ چگونگی تفسیر و معنادهی به ادراک خود بود. این موضوع که آگاهی ما در موقعیت‌های خاصی به چه سمتی گرایش دارد و چگونه معانی به‌کار برده برای آنچه به آن آگاه هستیم از فردی به فرد دیگر متفاوت است. این رخداد می‌تواند مرتبط با پدیدارشناسی، درک و فهم افراد از پدیده‌ای به شیوهٔ خاص خود باشد. این پدیده نه تنها با عوامل بیرونی بلکه با عوامل درونی و فرایندهای جسمانی اعم از هیجان‌ها و تفکر نیز قابل تبیین است. با این حال، با کمک آموزش می‌توانیم با دقت بیشتری پدیده‌ای جدید را در موقعیتی درک کرده و کمتر آن را با انتظارات، مقایسه‌ها و ذهنیت‌های سابق خود تطبیق دهیم.

علاوه بر این، بنا بر گفتهٔ روان‌شناسان گشتالت، ما برداشت‌های خود را منطبق با اصولی کلی سازماندهی می‌کنیم. مثلاً ممکن است چیزی مانند شکلی در مقابل پس‌زمینه ظاهر شود. گلدان روبین[1] نمونه‌ای از ادراک شکل و زمینه[2] است. در این

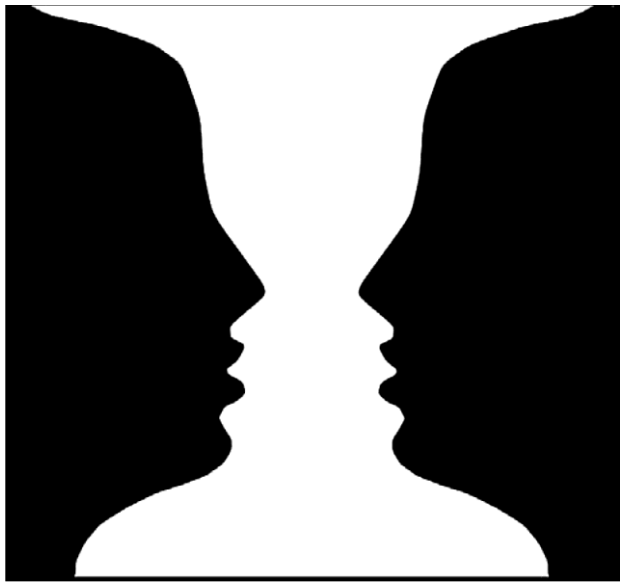
---

۱. Rubin's vase گلدان روبین که توسط ادگار روبین، روانشناس دانمارک ساخته شده است، یک تصویر مبهم است که می‌تواند چند برداشت متفاوت داشته باشد – مترجم

2. Figure-Ground Perception

تصویر افراد معمولاً یا شکل گلدان را مشاهده می‌کنند یا دو صورت را می‌بینند. ادراک شکل – زمینه می‌تواند تحت‌تأثیر تجارب پیشین و نیازهای موقعیت اینجا و اکنون شما قرار گیرد. اغلب مواقع می‌توانیم توجه خود را به شکلی فعال از گلدان به روی دو چهره تغییر دهیم، اما هر دو تصویر را نمی‌توانیم به صورت هم‌زمان مشاهده کنیم. تعریف آلمانی کلمهٔ گشتالت می‌تواند به درک این موضوع کمک کند، اجزا در کنار همدیگر یک کل معنادار را شکل می‌دهند.

گلدشتاین تمایل داشت این تعریف را بیشتر گسترش دهد و از اصول گشتالت در سازمان بدن انسان و محیط مجاورش استفاده کند. اما لوره پوسنر از بخشی از سخنرانی فرانکفورت خسته شد. او به اطراف نگاه کرد و متوجهٔ مردی حدوداً سی ساله شد. او بعدها بازگو کرد «با وجود این که آن مرد را نمی‌شناختم؛ اما این احساس را داشتم که او آنجاست». با کمک‌گرفتن از اصطلاحات روان‌شناسی گشتالت می‌توان گفت که آن مرد تبدیل به شکل شده بود و گلدشتاین و گلب بخشی از زمینه را تشکیل می‌دادند.



تصویر گلدان روبین

فریدریش که به اسم فریتز شناخته می‌شد، دوازده سال از گلدشتاین بزرگ‌تر بود و در طول جنگ جهانی اول در میدان جنگ به‌عنوان پزشک آموزش‌دیده بود و اکنون به‌عنوان دستیار تحقیقاتی گلدشتاین فعالیت می‌کرد. لور بعدها بازگو کرد، «من بسیار جوان، ساده‌لوح و بی‌تجربه بودم... اعتراف می‌کنم که او فردی بسیار تأثیرگذار بود» فریتز و گلدشتاین تمایل داشتند تا سال‌های طولانی خوب و بسیار دشواری را در کنار یکدیگر سپری کنند. آن‌ها بنیان‌گذار شکل جدیدی از درمان به نام گشتالت‌درمانی خواهند شد که تحت‌تأثیر زندگی شخصی، اطرافیان و اندیشه‌های آن دوره است.

لور و فریتز، علاوه بر روان‌شناسی گشتالت از همان ابتدا به زیگموند فروید و روانکاوی علاقه داشتند. هر دو به سراغ رویکرد روان‌تحلیلی رفتند و در نهایت خودشان به‌عنوان روانکاو مشغول به فعالیت شدند. آن‌ها مخصوصاً به روان‌کاوانی چون کارن هورنای، ویلهلم رایش که چندان به مسیحیت پایبند نبودند، توجه ویژه‌ای داشتند. فریتز مراجع هر دوی آن‌ها بود. به نظر می‌رسید تجربهٔ درمانی وی با رایش تنها به دراز کشیدن روی کاناپه و صحبت‌کردن ختم نمی‌شد. رایش معتقد بود آنچه هستیم و آنچه با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنیم، در اینجا و اکنون از طریق وضعیت بدنی، ژست‌ها و مواردی از این دست به شکل بدنی ظاهر می‌شوند. علاوه بر این، لور به سراغ رویکردهای بدن‌محور همچون روش‌های فلدنکرایس و الکساندر رفت. درحالی‌که روانکاوی فروید همچون درمانی به صورت گفتار توصیف می‌شود، درمان گشتالت به همان اندازه توجه مضاعفی را به حالات بدنی و شکل به عنوان محتوای آنچه مراجعان در مورد آن صحبت می‌کنند اختصاص می‌دهد. علاوه‌بر این گشتالت درمانگران به‌جای ناخودآگاه، گذشته و نقش تخصصی درمانگر، به شکل تحلیل‌گر بر آنچه درمانگر و مراجع می‌توانند در اینجا و اکنون از آن آگاهی یابند و از طریق گفت‌وگو به اشتراک بگذارند، تأکید می‌کنند.

طبق گفته‌های لور، الهی‌دان و فیلسوف وجودگرا مارتین بوبر، بیش از هر روان‌شناس گشتالتی و روانکاوی بر او تأثیر گذاشته بود. در دورهٔ مارتین بوبر استاد او بود. علاوه بر این، لور، مارتین را دوست خود می‌دانست و تحت‌تأثیر روشی قرار گرفت او که به دیگران احترام می‌گذاشت. به بیان بوبر «من، به‌خودی‌خود وجود ندارد،

بلکه تنها به شکل بخشی از رابطهٔ (من–آن) یا (من–تو) است»[۱]. من می‌توانم با دیگری مانند شیء یا ابزاری ارتباط برقرار کنم، ابزاری که با آن کاری را به انجام خواهم رساند. همچنین می‌توانم با دیگری ارتباط برقرار کنم، مانند چیزی که اینجا و اکنون وجود دارد. همچنین، من و تو می‌توانیم به شکل یک کل در گفت‌وگویی با یکدیگر مواجه شویم. دیدگاه کلی درمانگران گشتالت به روابط و همچنین روابط اختصاصی درمانگر و مراجع تحت‌تأثیر این افکار بوبر قرار داشت. لور و فریتز تحت‌تأثیر فیلسوفان وجودگرای دیگری هم بودند و در رویکرد گشتالت‌درمانی به اندیشه‌های دیگری نیز دست یافتند. مانند معنای زندگی هر فرد از قبل تعیین نشده است، بلکه دائماً توسط شخص در تعامل با دیگران شکل می‌گیرد، این نکته که همهٔ ما نقص‌هایی را تجربه خواهیم کرد و باید با آن زندگی کنیم و هر چیزی و هر شخصی ناپایدار است.

جهان‌بینی‌ها و تمرین‌های شرقی مانند ذن و تائو[۲] نیز برای لور و فریتز اهمیت پیدا کردند. بسیاری از این تمرین‌ها به‌خوبی با اندیشه‌های روان‌شناسی گشتالت و اگزیستانسیالیسم مطابقت دارند. برای مثال در ذن، فرد به آگاهی و آن چه در اینجا و اکنون هست، مانند ادراک حسی، احساس‌های بدنی، احساس‌ها و افکار ارتباط دارد. از طریق آموزش هوشیاری شرکت‌کنندهٔ ذهن می‌توانند تجربهٔ جدیدی از موقعیتی داشته باشند و کمتر در ذهنیت‌های قدیمی و واکنش‌های تکراری محصور شوند. به دلیل تأثیر ذن، برخی عناصر مشترک بین گشتالت‌درمانی و درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی وجود دارد که اخیراً رایج شده‌اند. با این حال، تفاوت‌های مهمی نیز وجود دارد، از جمله تأکید گشتالت بر روابط گفت‌وگو و کاوش خلاق.

هنر و ادبیات برای لور و فریتز از اهمیت خاصی برخوردار بودند. لور از پنج سالگی پیانو می‌نواخت. از هشت سالگی به تمرین پایکوبی نوین پرداخت. فریتز به

---

۱. از دیدگاه بوبر انسان اساساً در روابط زندگی می‌کند و برای اینکه هر رابطه‌ای وجود داشته باشد باید یک «دیگری» مستقل و پر جنب‌وجوش برای مشارکت وجود داشته باشد، چیزی که بوبر آن را رابطه «من–تو» نامید. هویت ما از دیگران به عاریت گرفته شده است – مترجم

2. Zen and Tao

تئاتر علاقهٔ ویژه‌ای داشت و در نمایش‌هایی از ماکس راینهارد بازی می‌کرد. بعدها بسیاری از مردم صمیمانه تعریف می‌کردند که چگونه با لور پیش می‌رفتند و با فریتز نقش‌آفرینی می‌کردند (چه در اتاق درمان و چه بیرون از آن). از همان ابتدا، گشتالت‌درمانی خلاقیت را در کشف آنچه اینجا و اکنون است، ترغیب کرده است.

لور، بعدها با اندوه فراوانی توضیح داد که چطور مجبور بود همهٔ کتاب‌هایش (هزاران جلد از آن‌ها) را تقریباً به قیمت هیچ بفروشد و فرار کند. لور و فریتز زمانی که هیتلر و نازی‌ها به قدرت رسیدند، مانند دیگر مخالفان سیاسی و یهودیانی مانند گلدشتاین، فروید، رایش و بوبر تصمیم به فرار گرفتند. «ما کتابخانه‌مان و هر چیزی که داشتیم را از دست دادیم». آن‌ها ابتدا به آمستردام گریختند، اما آنجا از قبل پناهندگان زیادی بودند و به همین خاطر نمی‌توانستند مجوز کار بگیرند، بنابراین، مجبور شدند تا دوباره مهاجرت کنند. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، متوجه می‌شوم این مهاجرت موهبتی بوده است، زیرا بسیاری از افرادی که آنجا ماندند، کشته شدند. «خواهرم و خانواده‌اش که در هلند زندگی می‌کردند، همگی مُردند».

لور، فریتز و دختر کوچکشان به آفریقای جنوبی سفر کردند. «ما عاشق یکدیگر بودیم و به فرزندمان عشق می‌ورزیدیم. سال‌های بسیار خوبی را سپری کردیم». با وجود این، طولی نکشید که مشکلات زندگی سخت‌تر شد. فریتز و لور زمانی که لور پسرشان را باردار بود با هم مشاجرهٔ زیادی داشتند. فریتز احساس می‌کرد، وجود دو کودک در کنار کار و تحقیق درمانی مسئله‌ساز خواهد شد. باگذشت زمان کمتر و کمتر به بچه‌ها علاقه نشان می‌داد. سپس با روانکاوان مسیحی قطع رابطه کرد. فریتز در کنفرانسی ارائه‌ای انجام داد که به نظر می‌رسید، برخلاف آموزه‌های صحیح فرویدی است (به هر حال این ارائه تا حد زیادی بر اساس تجربیات لور در مقام مادری بود، اما تنها فریتز بود که به‌عنوان نویسندهٔ مطالب و کتابی که بعدها منتشر شد، معرفی شد). در آن لحظه، آن‌ها از نظر فکری حتی بیشتر احساس طردشدگی و تنهایی داشتند. در نهایت، وضعیت سیاسی در آفریقای جنوبی نیز با ایجاد آپارتاید[1] بدتر شد. لور بعدها

---

۱. نفاق و جدایی بین سیاه پوستان و سفید پوستان افریقای جنوبی – مترجم

تعریف کرد: «در چهل و هشتمین انتخابات دیگر نمی‌خواستیم در آنجا بمانیم».

آن‌ها به ایالات متحده مهاجرت کردند و نام لور به لورا تغییر یافت. آن‌ها در نیویورک با افراد هم‌فکر زیادی مانند پل گودمن، فیلسوفی آنارشیست، منتقد اجتماعی و نویسنده آشنا شدند. علاوه بر این، پل گودمن از نظر گرایش جنسی متفاوت بود، چیزی که در آن زمان بسیار نادر بود. انتقاد او از جامعهٔ رقابتی و مصرفی فعلی و همچنین تلاش‌هایش برای روابط و جوامع فراگیرتر و معنی‌دارتر، بر گشتالت‌درمانی تأثیرگذار بود. به گفتهٔ لورا، پل گودمن شایستهٔ آن است که در مقام سومین بنیان‌گذار ساختار درمان گشتالت در نظر گرفته شود و در این رابطه گفته است: «بدون او هیچ نظریهٔ درمانی برای گشتالت وجود نداشت». اگرچه در ابتدا فریتز و رالف هفرلین (یکی از اساتید آمریکایی روان‌شناسی) به‌عنوان نویسندهٔ کتاب گشتالت‌درمانی نام برده می‌شدند، اما فرض بر این است که پل گودمن در پس بسیاری از نظریه‌های کتاب *گشتالت‌درمانی*: کتاب *هیجان و رشد در شخصیت انسان*[1] بوده است. این کتاب در سال ۱۹۵۱ منتشر شد و کتاب اصلی گشتالت‌درمانی محسوب می‌شود.

بلافاصله پس از انتشار کتاب، لورا، فریتز و پل، اولین مؤسسهٔ گشتالت را تأسیس کردند. بعدها، لورا تعریف کرد «واقعاً، آن وقت بود که تازه همه چیز شروع به شکل گرفتن کرد، تا آن موقع کاری که به انجامش مشغول بودیم، نامی از خود نداشت». در واقع بحث‌های زیادی در مورد انتخاب نام وجود داشته است. زمانی که فریتز «گشتالت‌درمانی» را پیشنهاد کرد، لورا مخالفت کرد، زیرا معتقد بود که شکل درمان فعلی با روان‌شناسی گشتالتی که او مطالعه کرده بود تفاوت بسیاری داشت. لورا شخصاً نام «درمان وجودی» را ترجیح می‌داد. در نهایت فریتز راه خود را جدا کرد.

تنش بین لورا و فریتز در سایر زمینه‌ها نیز افزایش یافت. فریتز دیگر مثل سابق به لورا توجه نداشت و با زنان دیگر وارد رابطه فرازناشوئی شد. خیلی زود فریتز بیشتر اوقات خود را در سایر نقاط کشور می‌گذراند. در دههٔ ۱۹۶۰ او نوعی نقش مرشد

1. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality

هیپی[۱] را در کالیفرنیا دریافت کرد. لورا در نیویورک ماند. با گذشت زمان تفاوت در رویکرد درمانی آن‌ها نیز آشکارتر شد. با نگاهی به گذشته، بسیاری فریتز را نسبتاً چالش برانگیز و لورا را همانند درمانگر حمایت‌کننده توصیف کرده‌اند.

از طرفی، آن‌ها تا انتها به یکدیگر توجه داشتند. لورا در سال ۱۹۷۰ در روز مرگ فریتز در شیکاگو سعی کرد تا با او تماس بگیرد و وضعیت او را پرس‌وجو کند، اما موفق نشد. سپس نشست و به رادیو گوش داد. لورا بعدها تعریف کرد «اودتا در حال خوانندگی بود با خودم گفتم، فریتز دوست داشت این آهنگ را گوش کند»، و این برای من بسیار عجیب بود که این جمله این‌طور به ذهن من خطور کرده بود که انگار فریتز مرده است و در آن لحظه فریتز «درگذشت»، من زن کینه‌توزی نیستم... سوگواری را در گذشته هم تجربه کردم... در سال‌هایی که توجهی به من نداشت و جدایی همیشگی و دوره‌هایی از ماتم و کینه برای من باقی می‌ماند. اکنون وقت خداحافظی رسیده بود. من سال‌های ناخوشایندی را تجربه کرده و از آن‌ها عبور کرده‌ام و همچنین به فردی سازنده تبدیل شده‌ام. لورا در جای دیگری می‌نویسد که سازندگی واقعی ارتباط تنگاتنگی با هوشیاری و آگاهی از فناپذیری ما دارد. «هر چه این آگاهی بیشتر باشد، میل به پدیدآوردن چیزی جدید برای مشارکت در سازندگی به شکلی مداوم به مراتب در طبیعت بیشتر می‌شود».

لورا به تمرین و آموزش گشتالت‌درمانی ادامه داد. برای مدتی طولانی نسخه درمانی فریتز در دهۀ ۱۹۶۰ بر تصویری که بیشتر مردم از گشتالت‌درمانی داشتند، غالب بود، اما باگذشت زمان بسیاری به کمک‌ها و همکاری لورا و پل گودمن پی بردند و بیش از بیش بر آن تأکید کردند. در طول سال‌های بعد، مؤسساتی در سراسر جهان تأسیس شده‌اند. مؤسسۀ گشتالت نروژی از سال ۱۹۸۶ صدها درمانگر و دیگر متخصصان گشتالت را آموزش داده و اکنون کالج دانشگاهی شناخته شده‌ای است. لورا همچنین به کشورهای دیگر سفر کرد و همایش‌هایی را در آلمان برگزار کرد. او در سال ۱۹۹۰ در نزدیکی فرانکفورت در گذشت، در محلی که هشتاد و پنج سال قبل در آن متولد شده بود و

---

۱. یکی از جنبش‌های اجتماعی جوانان بود که در دهه ۱۹۶۰ (میلادی) در ایالات متحده آمریکا آغاز شد و به نقاط دیگر دنیا گسترش یافت – مترجم