

## گشتالت درمانی

۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک

## فهرست مطالب

سپاسگزاری .....	۹
معرفی کتاب .....	۱۱
پیشگفتاری بر ترجمه فارسی .....	۱۳
مقدمه .....	۳۹

### بخش ۱

#### نقشه راه سفر گشتالت‌درمانی: فرضیه‌های نظری تشکیل‌دهنده زیربنای این رویکرد

۱ گشتالت چیست؟ .....	۴۵
۲ یک گشتالت به چه معنا است؟ .....	۴۸
۳ سازگاری خلاق .....	۵۰
۴ شکل و زمینه .....	۵۳
۵ اینجا و اکنون .....	۵۷
۶ خویشتن به‌عنوان فرایند: خود شدن (selfing) .....	۵۹
۷ خویشتن: مفهوم نهاد، خود و شخصیت .....	۶۱
۸ کل‌نگری و جهت‌گیری به سمت سلامتی .....	۶۴
۹ رابطه گشتالت با مدل روان‌پزشکی / زیست‌پزشکی .....	۶۷
۱۰ پیوستارآگاهی .....	۷۰
۱۱ فردگرایی و فرا‌الگوهای میدان (زمینه) .....	۷۳
۱۲ مرز تماس .....	۷۵
۱۳ چرخه گشتالت تجربه: ضابطه‌بندی‌های اولیه .....	۷۷
۱۴ چرخه گشتالت تجربه: تحولات بعدی .....	۷۹
۱۵ مقاومت‌ها، وقفه‌ها و تعدیل‌ها در تماس .....	۸۲
۱۶ درون‌فکنی .....	۸۵
۱۷ واپس‌گردانی .....	۸۸
۱۸ فرافکنی .....	۹۱
۱۹ هم‌آمیزی .....	۹۴
۲۰ ابعاد تماس .....	۹۶

۹۸.....	کارهای ناتمام: اثر زیگاریک
۱۰۱.....	مراقبت و بی تفاوتی خلاق
۱۰۳.....	نظریه تناقضی تغییر
۱۰۶.....	معیار زیبایی شناختی و خودسامان
۱۰۸.....	حمایت، ابزاری برای "توانمندسازی" مراجع
۱۱۱.....	تماس و مقاومت
۱۱۳.....	توانایی های پنج گانه

## بخش ۲

### آغاز سفر درمانی: آمادگی و حرکت

۱۱۷.....	فضا و بافت درمان
۱۱۹.....	بررسی انتظارات، برقراری تماس
۱۲۳.....	گوش سپردن به سرگذشت مراجع
۱۲۵.....	تشخیص فرایند
۱۲۸.....	ارزیابی
۱۳۱.....	موقعیت مراجع
۱۳۳.....	کارکردهای تماس مراجع
۱۳۶.....	آگاهی مراجع (سه حوزه آگاهی)
۱۳۸.....	احتمال انتقال، انتقال متقابل و انتقال مشترک
۱۴۱.....	چگونه مراجع به بدن خود نمود می بخشد
۱۴۴.....	برنامه درمان: برنامه ریزی برای سفر درمانی

## بخش ۳

### سفر درمانی

#### بخش ۳.۱: کاوش "فضای زندگی"، میدان (زمینه) یا موقعیت مراجع

۱۵۱.....	فضای زندگی و میدان (زمینه)
۱۵۴.....	مشاهده فضای زندگی از پشت عدسی های مربوط به رشد
۱۵۷.....	فضای درمان به عنوان موقعیت کنونی
۱۵۹.....	نیاز، سازمان دهنده میدان (زمینه)
۱۶۱.....	ارزیابی حمایت ها
۱۶۴.....	احساس شرم و گناه به عنوان کارکردهای میدان (زمینه)
۱۶۷.....	فضایی برای چالش و تجربه
۱۶۹.....	میدان (زمینه) فرهنگی
۱۷۲.....	آزمایشگری (تجربه کردن) خلاقانه
۱۷۵.....	کاربرد استعاره و خیال پردازی
۱۷۸.....	تکلیف خانگی و تمرین

### بخش ۳.۲: تمرکز بر تجربه: پدیدارشناسی در گشتالت‌درمانی

۱۸۳	..... حواس و احساسات	۵۰
۱۸۵	..... هم-آفرینی، گذرابودن و هم‌ارزنگری	۵۱
۱۸۷	..... قصدمندی: ارتباط با جهان خود و معنا دادن به آن	۵۲
۱۸۹	..... پدیدارشناسی استعلایی و هوسرل	۵۳
۱۹۱	..... قواعد کاهش پدیدارشناختی	۵۴
۱۹۳	..... پدیدارشناسی وجودی: "من هستم"	۵۵
۱۹۶	..... ارتباط بین‌ذهنی: من پیوسته در تجربه خود تثبیت می‌شوم	۵۶
۱۹۹	..... توجه به "حس و درک درونی" بدنی	۵۷
۲۰۱	..... همانندسازی فرافکن	۵۸
۲۰۴	..... انرژی، انگیزش، نیاز، سرزنده‌گی	۵۹
۲۰۶	..... آگاهی و کاهش آگاهی	۶۰
۲۰۸	..... الگوهای تماس	۶۱
۲۱۱	..... کار با رؤیا	۶۲

### بخش ۳.۳: گفتگو: تجلی رابطه

۲۱۷	..... مارتین بابر: ارتباط من-تویی و من-آن	۶۳
۲۲۰	..... فضای مابین	۶۴
۲۲۲	..... شمول-اشاره‌ای هشداردهنده درباره همدلی	۶۵
۲۲۴	..... حضور	۶۶
۲۲۶	..... تأیید	۶۷
۲۲۸	..... تعهد به گفتگو	۶۸
۲۳۰	..... سودجویی نکردن	۶۹
۲۳۲	..... زیستن رابطه	۷۰
۲۳۴	..... همگونی	۷۱
۲۳۷	..... نگرش من-تویی، و لحظه من-تویی	۷۲
۲۳۹	..... خودافشایی	۷۳
۲۴۲	..... زبان	۷۴
۲۴۴	..... گسستگی و ترمیم	۷۵

### بخش ۴

#### شدن: تغییر و دگرگونی در طول این سفر

۲۴۹	..... پرخاشگری به محیط	۷۶
۲۵۱	..... نظریه رشد	۷۷
۲۵۴	..... مدل پنج لایه‌ای	۷۸
۲۵۷	..... آزمایشگری (تجربه)	۷۹

۲۶۰	..... شکل‌گیری حمایت‌ها	۸۰
۲۶۳	..... قطبیت و قطب سلطه‌گر / سلطه‌پذیر	۸۱
۲۶۶	..... تجربه "آها"	۸۲
۲۶۸	..... برون‌ریزی و رهاسازی هیجانات	۸۳
۲۷۱	..... گسترش آگاهی از میان آگاهی	۸۴
۲۷۳	..... درمان فردی و گروهی	۸۵
۲۷۶	..... پایاندادن به رابطه درمانی	۸۶
۲۷۹	..... خود-درمانی جاری و مداوم	۸۷

## بخش ۵

### موازن اخلاقی و ارزش‌ها: تابلوهای راهنما در تمامی سفرهای درمانی

۲۸۳	..... مرزهای درمانی	۸۸
۲۸۶	..... ارزیابی خطر	۸۹
۲۸۹	..... توجه به میدان (زمینه) گسترده‌تر	۹۰
۲۹۲	..... کار با تفاوت‌ها	۹۱
۲۹۵	..... مسائل جنسی	۹۲
۲۹۸	..... تماس فیزیکی در درمان	۹۳
۳۰۱	..... سرپرستی در گشتالت‌درمانی	۹۴
۳۰۴	..... حمایت از درمانگر	۹۵

## بخش ۶

### پژوهش و سنجش رویکرد گشتالت‌درمانی: مقصد و نگاهی به پشت سر

۳۰۹	..... آیین‌های معنوی و فرا انسانی گشتالت	۹۶
۳۱۱	..... پژوهش و الگوهای پژوهشی مناسب	۹۷
۳۱۴	..... کاربردهای گشتالت فراتر از درمان انفرادی و گروهی	۹۸
۳۱۶	..... نگاهی به مطالب گذشته و مرور آنها	۹۹
۳۱۸	..... درباره عدم قطعیت	۱۰۰
۳۲۱	..... منابع	
۳۲۷	..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	
۳۳۱	..... واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	

## سپاسگزاری

در اصل من از سوی دو تن از همکاران صمیمی‌ام که با کارهای منتشرنشده من آشنایی داشتند برای همکاری در این کتاب دعوت شدم. هردوی آنها به دلایل منطقی اما متفاوت از همکاری در این کتاب کناره‌گیری کردند، بنابراین (گفتند و گفتم) این کار خودت هست دیو! به‌عنوان یک نویسنده تازه‌کار، نگارش این کتاب برای من یک چالش بود، درعین‌حال نمی‌توانستم از این کار دست بکشم و برای دست به کار شدن در این پروژه اصلاً نگران نبودم. هرچند که بخشی از هزینه‌های این کار این بود که از وقت قابل‌ملاحظه‌ای که برای خانواده و دوستان صرف می‌کردم، مایه بگذارم. بیش از همه یک سپاسگزاری از عمق وجودم به همسرم کارین، بدهکار هستم که عشق و حمایت همیشگی او چنان در زندگی‌ام جاری است که آن را حق مسلم خود می‌شمارم. همچنین از نوه‌هایم رواری و اوتو برای اینکه مدت‌زمان بسیار مدید در دست‌رسان نبودم، پوزش می‌خواهم.

من انسان سعادت‌مندی هستم که از حمایت‌های حرفه‌ای بسیاری برخوردار بوده‌ام. آن‌قدر بسیار که نمی‌توان در اینجا به‌اندازه کافی (به خاطر وجودشان) قدردانی کرد. یکی از ایشان که سخاوتمندانه از من پشتیبانی کرده است - حتی بیش از آنکه خود از آن آگاه باشد - دوست و همکارم سالی دهنام-وگان است. تأثیر او از میان گذر سال‌ها چنان بوده است که برخی از ایده‌های نظری‌اش در این کتاب جای گرفته است. دوست و همکار دیگرم ملکلم پارلت است که برای من موهبتی است که در معرض تماس با ذهن زیبا و انسانیتش قرار گیرم. سالی و ملکلم راهنمایی‌های خود را برای تدوین این کتاب با مهر و به رایگان در اختیار من نهادند. بی‌تردید این دیدارها در عین ثمربخش بودن، زمینه حمایتی من را نیز شکل دادند. این زمینه حمایتی با باوری که این درمانگران بلندآوازه به من داشتند شکل گرفت و توانایی من را برای این کار مخاطره‌آمیز مورد تأیید قرار داد.

سپاس بعدی من از "گروه مرور" - لین بریگ‌هاوس، کیت گلن‌هولمز، بردا کندا و شاهین میثا- است به خاطر پس‌خوردها و شفافیتی که در مراحل ابتدایی نگارش این کتاب داشتند و نیز سپاس از مریبان و همکارانی که - با موافقت و/با مخالفت خود- من را یاری دادند تا افکارم را با درون‌فکنی (نظرات ایشان) در طول سال‌ها شکل دهم. این مریبان و همکاران به ترتیب زمانی عبارت‌اند از: یان گرین‌وی، کن ایوانز، دس کندی، ریچارد ارسکین، پتروسکا کلارکسون، ریچ هاینسر، جودیت

هممینگ، لین یاکوب، لیندا آزبورن، فیل جوئیس، گری یوننف، سالی دنهام- وگان، فرانک استیملر، ملکلم پارلت، گوردون ویلر و پیتر فیلیپسون.

همچنین از یاری جی گورت برای تصاویر کتاب و از گروه حمایتگر ویراستاری در انتشارات راتلج و البته از مراجعان، درمانگران تحت سرپرستی و کارورزان بی شماری که موهبت دیدار ایشان را داشتم، سپاسگزارم.

در حین نگارش این کتاب پدرم از جهان رفت. در کنار حضور آرام مادرم، من انسان خوشبختی هستم که عشق، محبت و افتخار آنها برای دستاوردهای فرزندانمان همچنان ادامه دارد. این کتاب را هدیه می‌کنم به مادرم و به یاد و خاطره پدرم.

## معرفی کتاب

"وقتی شروع به فراگیری درمان کرده بودم، آرزو داشتم چنین کتابی وجود داشته باشد. دیو من در این کتاب به سبک محاوره‌ای خود، خواننده را خردمندانه دعوت به گفتگویی دلنشین با یک پیر فرزانه می‌کند. در این گفتگو، گشتالت‌درمانی بی‌آنکه از حکمت آن کاسته شود قابل فهم می‌شود."

- دکتر لینه یاکوبز، همکار مؤسس در مؤسسه گشتالت اقیانوس آرام، لس آنجلس، سی ای، امریکا

"مطالعه این کتاب را به همه تازه‌کارها، دانشجویان، متخصصان و نیز به مراجعانی که می‌خواهند به همراه درمانگرشان، مروری بر سفر گشتالتی خود داشته باشند سفارش می‌کنم."

- تری براونینگ، مشاور گشتالتی در لندن و عضو انجمن مشاوره و روان‌درمانی بریتانیا

"چه با گشتالت آشنا باشید، چه به‌تازگی با آن آشنا شده باشید، مطالعه این کتاب بسیار ضروری است."

- دکتر سالی دنهام-وگان، روان‌درمانگر گشتالتی عضو شورای روان‌درمانی بریتانیا، مربی، ناظر درمان و نویسنده.

"گشتالت‌درمانی رویکردی مبتنی بر رابطه است و بر زمان حال تأکید دارد. اساس این رویکرد بر این باور بنیادین استوار است که خود مراجع بهترین شیوه سازگاری با موقعیتش را می‌داند. درمانگران گشتالتی با بالا بردن آگاهی مراجع از راه گفتگو و تجربه خلاق، شرایطی را فراهم می‌سازند تا بدین وسیله مراجع در مسیر شخصی خود به سوی سلامتی، گام بردارد."

گشتالت‌درمانی: ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک، راهنمای فشرده‌ای درباره این رویکرد انعطاف‌پذیر و گسترده است. موضوعات مطرح‌شده در این کتاب به شرح زیر هستند:

- فرضیه‌های نظری تشکیل‌دهنده زیربنای گشتالت‌درمانی
- تشخیص فرایند (فرایند مشاهده و ارزیابی فرد-جهان در ارتباط با موقعیت او) و ارزیابی گشتالتی
- نظریه میدان (زمینه)، نظریه پدیدارشناسی و نظریه گفتگو
- اصول اخلاقی و ارزش‌ها





## پیشگفتاری بر ترجمه فارسی

گشتالت‌درمانی از معدود روان‌درمانی‌های برآمده از دوران روانکاوی است که از همان آغاز توانست با چهره‌ای شاخص و متمایز پدیدار شود. اگرچه زمانی که فردریک سولومون پرز، خوارشده و خشمگین کنفرانس روانکاوی در چکسلواکی را ترک می‌کرد و لابد خیال تأسیس نظامی متفاوت و بلکه متعارض با روانکاوی را می‌پروراند (نگاه کنید به *درون و بیرون سطل زباله*، پرز، ۱۹۶۹)، تمام شرایط و سوابق و حتی لواحق روانکاوباوری را داشت: در مرکز آموزش روانکاوی در وین آموزش دیده بود، سال‌ها توسط روانکاوانی چون هورنی و رایش روانکاوش شده بود و در برلین و بعدها در ژوهانسبورگ به‌عنوان یک درمانگر و آموزنده روانکاوی نام و نشانی یافته بود و حتی آن اندازه شورمند و معتقد بود که «بنیاد روانکاوی آفریقای جنوبی» را در غربت تأسیس کند (کلارکسون و مک کیون، ترجمه بلند، ۱۳۹۵)؛ حتی زیرنام (عنوان فرعی) نخستین کتابش، *من، گرسنگی و پرخاش* را «بازنگری در نظر و عمل فرویدی» گذاشت (یعنی تا ده سال بعد از رخداد تلخ چکسلواکی هنوز هم از امیدش به فروید و سازمان روانکاوی چیزهایی باقی مانده بود).

البته روانکاوی در آن سال‌ها از چنان نفوذ و شمولی برخوردار بود که اغلب نظریه‌پردازان روان‌درمانی ناچار بودند ایجاباً یا سلباً به آن بیاویزند یا با آن درآویزند و پرز نیز از این قاعده مستثنا نبود. با این‌همه، تأثیر روان‌شناسی گشتالت، وجودنگری، پدیدارشناسی و حتی ادیان شرقی و بسیاری رویکردها و اندیشه‌های دیگر از گشتالت‌درمانی چهره‌ای شاخص و متمایز از روانکاوی آفرید. شرح مبانی و مقومات گشتالت‌درمانی و اصول و فنون آن در غالب کتاب‌های نظریه‌های روان‌درمانی آورده شده است (شرح موجز و درعین‌حال جامعی از مبانی گشتالت‌درمانی را در اسمیت، ترجمه بلند، ۱۳۹۵ می‌توان یافت)، در این مختصر خواهم کوشید تا درآمدی بر بنیادهای گشتالت‌درمانی معاصر بنابر پیشنهاد یانتف (۱۹۹۳) عرضه کنم. پیش از آن، از شکافی خواهم گفت که در سال‌های پایانی عمر پرز میان او در یک‌سو و همسرش لورا پازنر پرز، در دیگرسو اتفاق افتاد و نقش‌نمایی بر گشتالت‌درمانی معاصر برجای گذاشت و در نوشتارگان این نحله به شکاف کرانه غربی/ کرانه شرقی موسوم است و در سخنرانی طعن‌آلود پال گودمن در مراسم سوگ پرز در مانهاتان به‌نحو ناخوشایندی متبلور شد (نگاه کنید به نارانجو، ۱۹۹۳، ص ۳۰۳).

رابطه میان فریتز و لورا به جز چند سالی که در آفریقای جنوبی بودند (گینز، ۱۹۷۹) هیچ وقت خوب نبود و این دو در بیان این نامرادی، پروای چندانی نداشتند. پرز ازدواج با لورا را زوری می دانست و لورا عکسش را می گفت:

فریتز در *سطل زباله* نوشته است که من او را برای ازدواج تحت فشار گذاشتم. اصلاً هم این طور نبود... در حقیقت عکس قضیه بیشتر درست است... اگر نظر مرا بخواهید او دنبال ازدواج بود، بیشتر برای اینکه ببیند آیا توانایی بچه دار شدن دارد یا نه (کلارکسون و مک کیون، ترجمه بلند، ۱۳۹۵، ص ۲۰).

هنوز هم معلوم نیست که لورا در پدیدایی نخستین کتاب پرز (من، گرسنگی و پرخاش) چقدر نقش داشته است. لورا معتقد است که اصل ایده کتاب از اوست و هردو با هم بر روی آن کار کرده اند ولی به رغم سپاسگزاری پرز از او در مقدمه چاپ نخست کتاب در انگلستان، در چاپ امریکا، نام لورا از سراسر کتاب حذف شده است (ص ۲۴). البته ادعای لورا به آن کتاب منحصر نشد و بعدها به کل درمان گشتالتی گسترش یافت:

فریتز بدون حمایت دوستانش و کمک من، بدون تشویق و همکاری مداوم حتی یک سطر هم نمی نوشت و هیچ چیزی را پایه گذاری نمی کرد (کری، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۴، ص ۲۹۱).

از میانه دهه ۱۹۵۰ میان پرز از یک سو و لورا و گودمن و برخی از سوی دیگر، دشواری هایی پدید آمد که ادامه اش در نهایت به بنیاد ایسالن در بیگ شور کالیفرنیا در سواحل غربی امریکا انجامید. پرز در ایسالن رحل اقامت افکند و به این ترتیب، به صورت اولیه پرز محور گشتالت درمانی، موسوم به کرانه غربی پدیدار شد که در تقابل با روایت لورا پرز، پال گودمن و کسانی مانند ایسادر فرام و پالسترها، موسوم به کرانه شرقی (نیویورک و کلیولند) قرار گرفت.

پرز و هواداران کرانه غربی، در وهله اول گشتالت را سبکی برای زیستن می دانند تا شیوه ای برای روان درمانی و از این جهت به جنبش های معنوی «عصر جدید»<sup>۱</sup> شباهت پیدا می کند. لورا پرز و دیگر گشتالت درمانگران کرانه شرقی تلاش می کنند گشتالت درمانی را حتی الامکان در جلسات مشاوره نگاه دارند و آن را مانند سایر شیوه های روان درمانی تحت نظم و انضباط حرفه ای قرار دهند. البته رویکرد گشتالت مانند غالب رویکردهای وجودی نگر استعداد وافر برای جایگزینی با نظام های رایج معنوی دارد. رویکرد کل نگر، ارتباطی، فن گریز و تجربه ای گشتالت، مانع از آن می شود که گشتالت درمانگر در جلسه درمان به گونه ای اساساً متفاوت با بیرون «باشد» و زندگی کند. اصالت و درست بودگی<sup>۲</sup> شرط لازم و حذف ناپذیر همه درمان های وجودی و به ویژه گشتالت درمانی است.

گشتالت گرایان کرانه شرقی، کارهای پرز را بیشتر نمایی می دانستند؛ فرام کارگاه های پرز را

1. New Age  
2. Authenticity

درمان‌های «بزن و در رو»یی می‌دانست (ویسونگ، ۱۹۸۲) که جز برانگیختن هیجان در تماشاچیان غیرحرفه‌ای و آسان‌نمایی فرآیند پیچیده، دشوار و طولانی روان‌درمانی فایده‌ای دیگر نداشته است. نتیجه این «عامه‌گرایی‌ها» آن شد که:

«...درمان گشتالتی چیزی آسان‌یاب و دم دست گمان برده شد...کم نبودند کسانی که در یکی دو کارگاه شرکت می‌کردند، چند شعار و جمله حکیمانه به خاطر می‌سپردند و سه چهار فن حفظ می‌کردند و بدون هیچ پیش‌زمینه نظری یا تجربه بالینی خود را گشتالت‌درمانگر می‌نامیدند. در سال ۱۹۶۹ پرز دیگر متوجه شده بود که شیوه شعاری و عامه‌پسند او در آموزش گشتالت، خالی از خطر تقویت و تشویق ساده‌انگاری نیست...» (کلارکسون و مک کیون، ترجمه بلند، ۱۳۹۵، ص ۳۶).

تفاوت دیگر میان لورا و پرز، اهمیت و ترجیحی است که آنها برای ناکامی / ارتباط قائل هستند. پرز معتقد بود که انسان‌ها عموماً برای فرار از پذیرش مسئولیت کنش و خودش خود (درست‌بودگی) و حفظ تصویری دروغین از خویشتن به هر چیزی از جمله درمانگر چنگ می‌زنند؛ آنها از درمانگر می‌خواهند به جای آنها فکر کند و تصمیم بگیرد، برای آنها دل بسوزاند و آنها را بنوازد، آنها را در نقش درمانده و بینوا نگاه دارد و... شیوه پرز در مواجهه با چنین موقعیت‌هایی (که از رایج‌ترین موقعیت‌های گشتالت‌درمانی است) ناکام‌سازی است تا آن حد که ممکن است برخوردار باشد و در واقع باید تا آن اندازه برخوردار باشد که مراجع را به تکاپو بیندازد تا مثلاً از نیروهای بالقوه خود استفاده کند و به سوی «خودپشتوانی»<sup>۱</sup> گام بردارد یا ظرفیت خود را برای تجربه رنج افزایش دهد و یا بخش‌های انکارشده شخصیت خود را بازبایی کند و... انسان‌ها به شیوه‌های روان‌رنجورانه زندگی خود ادامه می‌دهند، چون آگاهی خود را محدود کرده‌اند. ناکامی، تجربه دردناک آگاه شدن از بخشی از وجودمان است که تاکنون انکار می‌کرده‌ایم؛ اگر ناکامی را تاب آوریم و به جای فرار از آن، بر آن باییم، آنگاه خواهیم توانست تکه‌های انکارشده وجودمان را ببینیم و بپذیریم و به یکپارچگی بیشتری نائل شویم. پرز در استفاده از ناکامی درنگ نمی‌کرد:

«...اگر می‌خواهی دیوانه شوی، دست به خودکشی بزنی، عصبانی شوی یا دست به اقدامی بزنی که زندگی‌ات را تغییر دهد، به خودت بستگی دارد. من کار خودم را انجام می‌دهم و تو کار خود را. هرکس که نمی‌خواهد مسئولیت این کار بپذیرد، لطفاً در این سمینار شرکت نکن...» (پرز به نقل از پروچاسکا و نورکراس، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۱، ص ۲۳۴).

لورا پرز و هوادارن کرانه شرقی، اگر چه بر مسئولیت‌پذیری مراجع تأکید دارند و می‌دانند که راه رشد جز با پذیرش حد لازمی از رنج و ناکامی حاصل نمی‌شود، ولی در رویارویی بیمار با ناکامی از او

حمایت می‌کنند و حفظ و گسترش و تعمیق رابطه همدلانه و «گفتاشنودی»<sup>۱</sup> را بر ناکام‌سازی تهاجمی ترجیح می‌دهند.

در واقع، اهمیت رابطه میان گشتالت‌درمانگر و مراجع تا آن حد است که بسیاری از گشتالت‌درمانگران معاصر ترجیح می‌دهند شیوه خود را «گشتالت‌درمانی ارتباطی»<sup>۲</sup> بخوانند (یانف، ۲۰۰۲). «ارتباط گفتاشنودی» اصطلاحی است که در نوشتارگان این نحله با نام لورا پرز و پیشینه اروپایی او پیوند خورده است. اگر چه چنانکه گفته‌اند (ویسونگ، ۱۹۸۲؛ براونل، ۲۰۱۰؛ کلارکسون و مک کیون، ترجمه بلند، ۱۳۹۵) چنین می‌نماید که پرز بیشتر بنیادهای وجودگرانه گشتالت‌درمانی را از لورا گرفته باشد، آنچه امروزه در گستره گشتالت‌درمانی، لورا پرز را در جایگاهی مهم‌تر از شوهرش برمی‌کشاند، ارتباط گفتاشنودی است.

لورا پیش از ازدواج با پرز با وجودنگری و پدیدارشناسی آشنا بود و با کسانی چون مارتین بوبر، گزارنده مشهور «فلسفه گفتاشنودی» آمد و شد داشت (ویسونگ، ۱۹۸۲ و کلارکسون و مک کیون، ترجمه بلند، ۱۳۹۵). بنابراین چندان شگفت نیست که او در میان پدیدارشناسان و وجودی‌نگران به جستجوی مبانی گشتالت‌درمانی بکوشد و دیگران نیز از او پیروی کنند.

در واقع، گشتالت‌درمانی در زمان حال، که برخی عنوان «گشتالت‌درمانی معاصر» را شایسته آن می‌دانند (مثلاً یانف و شولتز، ۲۰۱۶، ص ۶، و نیز نگاه کنید به پارت، ۲۰۰۵) چنانکه شولتز (۲۰۰۴) خلاصه کرده است بر سه ستون پدیدارشناسی<sup>۳</sup> هوسرل، نظریه میدانی<sup>۴</sup> لوین و رویکرد گفتاشنودی<sup>۵</sup> بوبر استوار است (اصل پیشنهاد مبانی سه‌گانه برای گشتالت‌درمانی از یانف، ۱۹۹۳، صص ۲۰۲-۲۰۳، است و نیز نگاه کنید به براونل، ۲۰۱۰ و جکوبز، ۲۰۰۵).

## پدیدارشناسی

پدیدارشناسی، آن رویکردی است که با نام هوسرل (۱۸۵۹-۱۹۳۸) فیلسوف دوران‌ساز آلمانی پیوند خورده است. به زبانی ساده پدیدارشناسی عبارت است از «مطالعه عالم پدیدار» (جمشیدی، ۱۳۹۵، ص ۹۹). کانت نشان داد که دانش ما به نمودی از موجودات محدود است و بود (شیء فی نفسه)<sup>۶</sup> از دسترس ما خارج است. هوسرل این جستار کانت را گسترش داد و گفت که دیگر جستجو و پژوهیدن بود را باید به کناری نهاد و به واری پدیدار (نمود) بسنده کرد. «واسطه ارتباطی ما با پدیدار از طریق تجربه و شهود است (هوسرل به نقل از جمشیدی، ۱۳۹۵، ص ۹۹). یعنی آنچه ما با آن سروکار داریم جهان بیرونی نیست، بلکه جهان تجربه‌ها است؛ ما جهان را آنگونه که در آگاهی و تجربه ما پدیدار

---

1. Dialogical  
2. Relational gestalt therapy  
3. Phenomenology  
4. Field theory  
5. Dialogical approach  
6. Thing per se

می‌شود، درمی‌یابیم و نه آنگونه که هست (اگر باشد!). به همین دلیل «اگر ادعا کنیم تمام پروژه هوسرل، یافتن و توصیف ساختار قوام‌بخش آگاهی در عرصه‌های متفاوت بوده است، سخنی به‌گراف نگفته‌ایم (جمشیدی، ۱۳۹۵، صص ۹۹-۱۰۰). هوسرل (بر مبنای جستار آموزگار خود، برنتانو) مهم‌ترین ویژگی آگاهی را «دربردارندگی»<sup>۱</sup> می‌داند؛ آگاهی همواره دربردارنده است، همیشه بنا به تعریف و اساساً چیزی را «در بر(آغوش) دارد»؛ آگاهی همیشه آگاهی از چیزی است، آگاهی به تنهایی، معنایی ندارد. آگاهی چون آتش، همواره چیزی را در برمی‌گیرد، همیشه چیزی هست که می‌سوزد؛ آتش به تنهایی، وجود ندارد- هم از اینگونه است آگاهی.

پدیدارشناسی، هم به لحاظ محتوا و هم به لحاظ روش، بر گشتالت‌درمانی تأثیر آشکاری داشته است؛ البته پیش از هر چیز به‌یاد داشته باشیم که پرز نیز چون همسرش لورا در آلمان زاده و بالیده است و در آلمان پس از هوسرل، سخت می‌توان متفکری گردن‌فراز یافت که اثری از آثار پدیدارشناسی بر ظاهر و باطن یا جامه و جانش ننشسته باشد. بر همین منوال، شگفت نیست که هم بوبر و هم لویناس، به‌رغم نقد پروژه هوسرل، کاملاً در سنت پدیدارشناسی جای بگیرند و بر آن استوار باشند. مثلاً همین پدیدارشناسانه بودن رویکرد بوبر است که برخی را برآن داشته تا شباهت میان نظرات او و کارل راجرز را سطحی بدانند و معتقد باشند که این دو اساساً در دو جهان متفاوت زندگی می‌کنند و همسانی برخی از نظراتشان، ظاهری و غیرواقعی است (مثلاً نگاه کنید به آرنت، ۱۹۸۱).

یکی از تأثیرات محتوایی پدیدارشناسی بر گشتالت‌درمانی، جایگاه مرکزی و اساسی آگاهی در گشتالت‌درمانی است. افزایش آگاهی هم هدف درمان گشتالتی است و هم ابزار آن. در حقیقت می‌توان گفت که گشتالت‌درمانگر در طول درمان کاری نمی‌کند جز کمک به مراجع برای افزایش آگاهی و جلوگیری از تلاش مراجع برای عدم افزایش (یا کاهش) آگاهی؛ اگر آگاهی به‌گونه‌ای سالم و طبیعی جریان داشته باشد، مراجع بر مبنای اصل «خودگردانی ارگانسیمیک»<sup>۲</sup>، خودبه‌خود به سوی رشد و بهبودی پیش خواهد رفت:

«فرض اساسی درمان گشتالتی این است که وقتی افراد از آنچه در درون و پیرامون آنها روی می‌دهد، آگاه باشند، توانایی خودگردانی را دارند. درمان، موقعیت و فرصتی را برای بازگرداندن این آگاهی تأمین می‌کند» (کری، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۴، ص ۲۹۴).

تأثیر دیگر رویکرد پدیدارشناسی بر گشتالت‌درمانی، اصل محوری گشتالت یعنی «اینجا و اکنون» است: «در نگاه من چیزی جز اکنون وجود ندارد. اکنون = تجربه = آگاهی = واقعیت» (پرز، ترجمه بلند ۱۳۹۵، ص ۹۷). آگاهی به‌عنوان مرکز مشترک پدیدارشناسی و گشتالت‌درمانی، فقط و فقط در اکنون روی می‌دهد. حتی گذشته نیز (مانند رخدادهای تروماتیک کودکی) تنها زمانی بر شما تأثیر می‌گذارد که (به نحوی از انحاء) در اینجا و اکنون تجربه شود؛ آینده هم (آرزوها، انتظارات، نگرانی‌ها)

1. Intentionality  
2. Organismic self-regulation

تا (به شکلی از اشکال) جامه اینجا و اکنون به بر نکند، ما را متأثر (امیدوار، منتظر، نگران) نمی‌تواند کرد. جهان پدیداری، در تحلیل نهایی، تنها در اینجا و اکنون وجود دارد. پرز پیوند میان آگاهی و اکنون و گشتالت‌درمانی و پدیدارشناسی را در سروده‌ای نشان داده است:

«واقعیت هیچ نیست

مگر مجموع تمام آگاهی

آنگاه که هم اکنون و هم اینجا تجربه می‌شوند

و بدین گونه است که غایت قصوای معرفت

چون واحد پدیداری هوسرل

نمایان می‌شود

و چون کشف ارنفولد:

- پدیده کاهش‌ناپذیر تمام آگاهی -

که روزی نامی بر آن نهاد

و ما همچنان می‌خوانیم:

«گشتالت»

(اسمیت، ترجمه بلند، ۱۳۹۵، ص ۷۱).

چنانکه پیش‌تر گفتیم، مهم‌ترین ویژگی آگاهی در نگاه هوسرل، «دربردارندگی» است: آگاهی، نیست مگر آنکه دربردارنده چیزی باشد؛ آگاهی آنگاه هست می‌شود که چیزی را در بر بگیرد. این ویژگی دربردارندگی، در تاروپود روان‌درمانی گشتالت حضور دارد (نگاه کنید به براونل، صص ۸۲-۸۸). افزون بر آنچه براونل گفته است این نکته نیز در خور توجه است که آنچه ارتباط (تحت‌عنوانی مانند تماس و گفتاشنود و ...) را به یکی از ستون‌های اصلی گشتالت‌درمانی معاصر تبدیل کرده است (یا بر اهمیت و برجستگی و مرکزیت آن افزود) همین دربردارندگی آگاهی است.

همه گشتالت‌درمانگران، از قدیم و جدید در این مطلب هم‌داستان‌اند که آگاهی و گردانش آگاهی، بنیاد و گوهر روان‌درمانی گشتالت در نظر و عمل و روان‌آسیب‌شناسی است. بر مبنای اصل دربردارندگی، آگاهی بدون آگاهی (متعلق آگاهی) معنا ندارد، و آدمی از آن جهت آدمی است که آگاهنده (عامل و سوژه آگاهی) باشد (وگرنه چه میان نقش دیوار و میان آدمیت؟)، پس آگاهندگی ممکن نیست مگر آنکه در تماس و ارتباط با آگاهی (متعلق و ابژه آگاهی) باشد. بنا بر این، آدمی ممکن نیست، مگر آنکه در تماس و ارتباط باشد؛ هم از این روست که گشتالت‌درمانی معاصر، به پیروی از بوبر، گوهر و جان آدمی را ارتباط می‌داند.

مطلب دیگری که از دربردارندگی حاصل می‌شود به معنای انسان و خود<sup>۱</sup> در گشتالت‌درمانی ربط

دارد. در گشتالت‌درمانی، خود، هم عامل آگاهی است و هم کارکرد آگاهی:

«در گشتالت‌درمانی، خود به کارکرد تبدیل می‌شود، یعنی به ظرفیت برقراری تماس. ظرفیتی که بر مبنای آن، خود، با بخش‌هایی از میدان [ادراکی] همانندسازی یا ناهمانندسازی می‌کند ... و همان حال حس عاملیت تجربه را نیز دارد» (براونل، ۲۰۱۰، ص ۷۷).

به سخن دیگر، در نگرش گشتالت، مرز میان عامل آگاهی و خود آگاهی و متعلق آگاهی، مرزی سیال و منعطف است. دربردارندگی آگاهی، جهان دویخشی سوژه (آگاهنده) و ابژه (آگاهیده) را کنار می‌گذارد و دیگر سوژه و ابژه، دو روی یک سکه‌اند (هوسرل به نقل از ارنست، ۱۹۸۱، ص ۲۰۶). دیگر، «من» آگاهنده مقتدر و منفردی نیست که بر تخت آگاهی نشسته باشد و همه چیز را ابژه خود کند؛ آگاهی بنا به تعریف بدون آگاهیده ممکن نیست (اصل دربردارندگی) و تا آگاهیدگی (ابژه آگاهی بودن) نباشد، آگاهندگی (سوژه آگاهی بودن) معنا نخواهد داشت، حاصل آنکه، آگاهنده و آگاهی و آگاهیده در هم می‌آمیزند و با هم پیوند می‌خورند. پیامد روان‌شناختی این سخن آن است که خود فرآیندی است سیال که در «میان» آگاهندگی و آگاهی و آگاهیدگی در جریان است. اینکه انسان بوبری (و به تبع آن انسان گشتالتی) در «میان» روی می‌دهد و فرا-هم می‌آید، از همین معناست.

اهمیت تماس در روان‌درمانی و روان‌آسیب‌شناسی گشتالتی از همین روست؛ انسان سالم انسانی است که اجازه می‌دهد آگاهی‌اش به‌گونه‌ای طبیعی جریان یابد و هم محیط بیرون (میدان پدیداری) و هم محیط درون (خود) را بر حسب نیازهای اینجا و اکنون سازمان‌دهی کند و برحسب امکانات و محدودیت‌های بیرون و درون، به کنش برانگیزاند. به این ترتیب، خود، فرآیندی است که در «مرز تماس»<sup>۱</sup>، میان درون و بیرون، در رفت و آمد است، نه یک ساختار نامنعطف؛ درمان در همین مرز تماس اتفاق می‌افتد؛ روان‌آسیب‌شناسی در نگرش گشتالتی نیز، در تحلیل نهایی به اختلالاتی که مانع از برقراری و حفظ ارتباط طبیعی با بیرون و درون می‌شود، پیوند می‌خورد که شرح آن مجال فراخ‌تری می‌طلبد. پدیدارشناسی در مقام روش نیز نقش خود را بر گشتالت‌درمانی نهاده است. براونل (۲۰۱۰، ص ۹۰) سه قاعده اصلی روش پدیدارشناسی را *اپوخه*<sup>۲</sup>، *توصیف*<sup>۳</sup> و *افقی‌سازی*<sup>۴</sup> می‌داند:

«بر مبنای قاعده اپوخه، فرد پیش‌داوری‌ها و نظرات خود را کنار می‌گذارد و مفروضات و انتظارات خود را به حالت تعلیق درمی‌آورد؛ در توصیف، پژوهشگر هم خود را مصروف توصیف می‌کند و از تبیین و تعلیل می‌پرهیزد. در قاعده افقی‌سازی فرض بر آن است که تمامی عناصر توصیفی از اهمیت و ارزش برابری برخوردارند» (براونل، ۲۰۱۰، صص ۹۰-۹۱).

---

1. Contact boundary  
2. Époque  
3. Description  
4. Horizontalization



هر سه این روش‌ها در جلسات گشتالت‌درمانی به نحوی از انحاء حضور دارند.

**اپوخه:** گشتالت‌درمانگر در مواجهه با مراجع از هرگونه پیش‌داوری و فرضیه‌سازی و مفهوم‌بندی اجتناب می‌کند؛ اجازه می‌دهد تا مراجع، «چنانکه هست»، اتفاق بیفتد؛ طبقه‌بندی‌های روان‌آسیب‌شناختی و برجسب‌های تشخیصی اجازه ورود به رابطه میان درمانگر و مراجع را پیدا نمی‌کنند.

**توصیف:** در درمان گشتالتی، تبیین و «چرا» جایی ندارند و توصیف و «چگونه»، فرآیند کار را در برمی‌گیرند. پرز معتقد بود که «قلاب» علامت سؤال چرا «؟»، زمانی که توسط بیمار مورد استفاده قرار می‌گیرد، برای فرار از خودپشتوانی و به‌دام انداختن درمانگر برای دریافت حمایت و نوازش است. توصیف، مهم‌ترین ابزار درمانگر برای افزایش آگاهی مراجع است؛ توصیف ممکن است کلامی باشد و از طریق درمانگر یا مراجع (با هدایت یا تشویق درمانگر) ابراز شود یا عملی باشد که «آزمایش‌های گشتالتی»<sup>۱</sup> از این گونه‌اند.

**افقی‌سازی:** هر رفتار مراجع، هر اندازه جزئی و کوچک و گذرا، مهم و مرتبط تلقی می‌شود و درمانگر آنها را آن اندازه برجسته می‌کند تا در آگاهی مراجع جای بگیرد: از یک لرزش صدا، فروخوردن یک نیم‌لبخند، دزدیدن نگاه در کسری از ثانیه تا تلاش برای پنهان کردن خشم یا شرم با خنده یا گریه و...

این نکته نیز ناگفته نماند که به‌رغم برخی شباهت‌ها میان گشتالت‌درمانی و سایر درمان‌های انسان‌گرایانه مانند درمان فردمدار کارل راجرز، زمینه پدیدارشناختی گشتالت‌درمانی به‌ویژه رویکرد بوبری، آن را در جایگاهی متفاوت و متمایز می‌نشانند (نگاه کنید به آرنت، ۱۹۸۱ و ۱۹۸۲؛ برای نظری متفاوت نگاه کنید به اندرسون و کیسنا ۱۹۹۷).

## نظریه میدانی

بر مبنای نظریه میدانی، هر چیزی جزئی از یک میدان است و با سایر اجزاء ارتباط دارد و بر آنها تأثیر می‌گذارد و از آنها تأثیر می‌پذیرد و این تأثیر و تأثرات متقابل در محدوده‌ای (میدان) اتفاق می‌افتد که خود، جزئی از یک حیطه بزرگ‌تر (میدان بزرگ‌تر) است.

می‌توان پیشینه این نظریه را از دوگانه «اتم‌گرایی» دیمقراطیس در برابر «فرآیندگرایی» هراکلیطوس آغاز کرد و به فارادی رسید که اصطلاح میدان را باب کرد تا نظریه نسبیت اینشتاین، که فضا و زمان را اجزای یک میدان در نظر گرفت. اما آنکه نامش بیش از هر کسی با نظریه میدانی در روان‌شناسی پیوند خورده است، کورت لوین (۱۸۹۰-۱۹۴۷) است، (نگاه کنید به شولتز، ۲۰۱۳ که گزارشی است موجز و درعین حال جامع از نظریه میدانی).

البته تأثیر نظریه میدانی بر پرز و گشتالت‌درمانی آشکارتر از آن است که ناگفته بماند، اما تلاشی که ظاهراً با یانتف (۱۹۹۳، صص ۲۰۲-۲۰۳) شروع شد و بقیه نیز از او پیروی کردند، کمابیش در این جهت است که نظریه میدانی به‌عنوان مهم‌ترین و بلکه تنها «مبنای علمی» روان‌درمانی گشتالت معرفی شود. شاید هنوز زود باشد که در مورد اعتبار و دقت چنین «مبنایی‌ای» با اطمینان سخن گفت (خصوصاً در مورد تلاش برای اثبات «علمیت» گشتالت‌درمانی و انحصار مبانی آن به نظریه میدانی (نگاه کنید به اسمیت، ترجمه بلند، ۱۳۹۵)، اما چنان نیست که ابراز تردید کاملاً بی‌وجه باشد که شرح آن طبعاً از حوصله این نگاه‌گاشته بیرون است.

شولتز (۲۰۰۴) به پنج اصل مهم نظریه میدانی که با گشتالت‌درمانی پیوند نزدیک‌تری دارند، اشاره می‌کند که ذکر آنها برای دریافت تصویری کلی از دیدگاه درمانگران معاصر در این زمینه، سودمند خواهد بود:

۱- اصل فرآیندبودگی: بر مبنای این اصل همه چیز در میدان، فرآیند (در حال شدن، در حال تغییر) است. هیچ چیز ثابتی نیست؛ آنچه ثابت می‌نماید فقط با سرعت پایین‌تری تغییر می‌کند. بر همین مبنا، سلامت روان یعنی پذیرش تغییر و بیماری روانی یعنی تلاش برای ثابت نگهداشتن چیزی که می‌گذرد. مراجع و درمانگر هر دو در حال شدن و تغییر هستند.

۲- اصل تک‌بودگی<sup>۱</sup>: هر رخداد در میدان، همواره نو و تازه است. هر موقعیتی، هر چند تکراری، رخداد یگانه‌ای است که حاصل برهم‌کنش مجموعه‌ای از رخدادهاست که ترکیب و ترتیب و تأثیر و تعبیه آنها تکرارناپذیر است. جهان و آدمیان، نو به نو تازه می‌شوند؛ هر چیزی تک است و تکرار نمی‌شود. این اصل شبیه به همانی است که در فلسفه و عرفان اسلامی به خلق مدام و تجدد امثال معروف است و ظاهراً اولین قائل آن عین‌القضات همدانی بود (ایزوتسو، ترجمه کاویانی، ۱۳۶۴) که بعدها در منظومه حکمی ابن عربی پرداخت یافت و جای گرفت و نهایتاً در حرکت جوهری ملاصدرای شیرازی به نهایت ظرافت و پرداختگی رسید؛ این دو بیت از مولوی به گونه‌ای گویا، بسنده است:

هر نفس نو می‌شود دنیا و ما      بی‌خبر از نو شدن اندر بقا  
عمر، همچون جوی، نو نو می‌رسد      مستمری می‌نماید در جسد

(مثنوی معنوی مولانا جلال‌الدین محمد، ۱۳۶۱، دفتر اول ابیات ۱۱۴۴ و ۱۱۴۵)

شولتز (۲۰۰۴) بخشی از مصرع سوم (نو نو رسیدن جوی) را برای بیان اصل تک‌بودگی کافی و وافی می‌داند.

۳- اصل ربط<sup>۱</sup>: بر مبنای اصل ربط، همیشه این امکان وجود دارد که هر چیزی به چیزی دیگر ربط داشته باشد؛ میدان همواره از احتمالات آکنده است؛ هر رخدادی در میدان، از امکانات ناگشوده پُر است، چرا که هر آنچه با هر آنچه بسا که مرتبط باشد. درمانگر دقت کند که مراجع و موقعیت مراجع را پایان یافته و بسته نداند و نشمرد و به مراجع و خود (درمانگر) و جهان اجازه دهد تا امکانات ناگشوده، گشوده شوند؛

گمان مبر که به پایان رسید کار مغان هزار باده ناخورده در رگ تاک است

۴- اصل اکنون‌بودگی<sup>۲</sup>: بر مبنای این اصل همه آنچه در میدان روی می‌دهد در اینجا و اکنون اتفاق می‌افتد. واقعیت در گذشته یا آینده واقع نمی‌شود؛ گذشته و آینده تنها محصول ذهن ماست و تنها آنگاه می‌توانند در میدان اثر بگذارند که با تأثیر در ادراکات و تجربیات و نحوه سازماندهی آنها در اینجا و اکنون حاضر شوند.

۵- نسبیت دیدگاه: هیچ‌کس همه چیز را نمی‌داند؛ هر کس واقعیت را بر مبنای جایگاهش در میدان و تحت تأثیر برآیند نیروهایی که بر او اثر می‌گذارند، می‌بیند و از این گریز و گزیری نیست. تجربه هر کس از هر چیز، در هر لحظه و در هر نقطه از میدان، به دیدگاهی که در آن لحظه و در آن نقطه از میدان، برایش فراهم شده است، بستگی دارد. این اصل به درمانگر کمک می‌کند تا دیدگاه خود از موقعیت مراجع را بر عهده تعلیق بگذارد و بکوشد تا دیدگاه مراجع را بفهمد؛ این فهم آغاز کوششی است که از سوی درمانگر برای برقراری رابطه «گفتاشنودی» با مراجع، ابراز می‌شود.

در واقع می‌توان نظریه میدانی را مبنایی برای رویکرد گفتاشنودی دانست؛ در رویکرد گفتاشنودی آدمی فرآیندی است که میان دو سوی ارتباط اتفاق می‌افتد و یگانه و تکرارناپذیر است و یکسره در اینجا و اکنون پدیدار می‌شود و موقعیت‌اش در پویایی‌های گفتاشنود، تجربه‌ها و ادراکات او را متأثر می‌کند و خودش او را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

## رویکرد گفتاشنودی

نگرش گفتاشنودی در گشتالت‌درمانی، چنانکه پیش‌تر نیز آمد، عمدتاً با نام فلسفه گفتاشنود مارتین بوبر پیوند خورده است، اما برخی (از جمله براونل، ۲۰۱۰ و بلوم، ۲۰۱۳) کوشیده‌اند تا دیگرانه‌گی لویناس را نیز به میان آورند و از آن مبنایی برای رویکرد ارتباطی و اخلاق گشتالتی فراهم کنند. البته این نکته نیز گفته شود: چنین به نظر می‌رسد که تلاش گشتالت‌درمانگران برای پیشینه‌سازی یا

---

1. The principle of possible relevance  
2. The principle of contemporaneity

مبنایابی فلسفی برای ارتباط گشتالتی، خالی از تکلف و تبرج نباشد. می‌توان میان فهم عامی از من/توی بوبری و رابطه درمانی ارتباطی یافت (که سال‌هاست یافته‌اند و گفته‌اند و می‌گویند: گشتالت‌درمانگران و گاه راجرز دوستان و اساساً هر کسی که به اهمیت شاخص رابطه در روان‌درمانگری بها می‌دهد)، اما میان «دیگری» فرارونده ذاتاً از ذاتیت‌گریزان مطلقاً اطلاق‌نابردار کلاً کلیت‌ستیز لویناس و مراجعی که هنوز بر صندلی مشاوره جلوس نکرده، در ذهن درمانگرش با دوصد طبقه تشخیصی، منطبق و به هزار عنوان روان‌آسیب‌شناختی و شخصیتی، مَعنون می‌شود، چه نسبتی می‌توان برقرار کرد؟ روان‌درمانگران و مشاوران هنوز تردید دارند که آن نشسته بر صندلی مشاوره، «مراجع» است یا «بیمار»؟ (نگاه کنید به رافائل، ۱۹۹۱ و شدلر، ۲۰۰۶). واقعاً اگر لویناس می‌دانست که ما برای مواردی هم که قابل گنجاندن در هیچ طبقه تشخیصی نیست، طبقه و طبقاتی داریم (NOS: ... که در جایی دیگر و به صورتی دیگر مشخص نشده است، در DSM: راهنمای تشخیصی آماری بیماری‌های روانی) چه نظری پیدا می‌کرد؟! در هر حال باید پذیرفت که کار از محکم‌کاری عیب نمی‌کند و هر بنا بهتر آنکه مبانی استوارتری داشته باشد، هر چند خانه را به پای‌بست نمی‌آریند و با نقش ایوان جایگزین نمی‌کنند.

## ایمانوئل لویناس و دیگرانه‌گی<sup>۱</sup>

ایمانوئل لویناس (۱۹۰۵-۱۹۹۵) فیلسوف لیتوانیایی تبار فرانسوی را از مهم‌ترین و اثرگذارترین متفکران سده بیستم دانسته‌اند (برای آشنایی با لویناس نگاه کنید به دیویس، ترجمه علیا، ۱۳۸۶، علیا، ۱۳۸۸) که «...می‌کوشد انقلابی کپرنیکی شبیه به انقلاب کانت نه در حوزه فلسفه، بلکه در حوزه اخلاق به وجود آورد» (اصغری، ۱۳۹۱، ص ۲۵).

لویناس فیلسوف «دیگری» و «دیگرانه‌گی» است، به همان اندازه که فلسفه غرب تقریباً همیشه فلسفه «من و من‌بودگی» بوده است. «...حیوان ناطق ارسطویی، سوژه اندیشنده دکارتی، آگوی استعلایی کانت و هوسرل...» (اصغری، ۱۳۹۱، ص ۲۸) و حتی دازاین هایدگر (جمشیدی، ۱۳۹۵، ص ۱۰۷) همه در حوزه من یا به اصطلاح لویناس در حوزه «همان» موضوعیت پیدا می‌کنند. «همان» در برابر «دیگری» قرار می‌گیرد و تمایز میان این دو «کلیدی‌ترین مفهوم... و قلب کتاب تمامیت و نامتناهی [از مهمترین کتاب‌های لویناس]...» است (اصغری، ۱۳۹۱، ص ۲۶).

به زبان ساده، آنگاه که آدمی می‌کوشد که جهان خارج را بشناسد، در حقیقت تلاش می‌کند تا جهان خارج را به‌نحوی در خود و ذهن خود جای دهد. اگر این «جای دادن در ذهن» را شناختن بدانیم، آنگاه می‌توانیم گفت که شناختن یعنی ذهنی‌کردن امر عینی و درونی‌کردن امر بیرونی. این فروکاستن امر عینی و بیرونی به امر ذهنی و درونی:

«در فلسفه غرب از زمان سقراط تا هایدگر رخ داده است. تنها بر اساس این اندیشه است که می‌توان «خارجیت» را به «درونیت» وصل کرد. این پل بین خارجی و درونی...جاده‌ای یک‌طرفه است که در آن فقط حرکت امر خارجی به داخل امر درونی صورت می‌گیرد نه بالعکس...امر خارجی (چه خدا چه دیگری و چه خیر) تابع امر درونی سوژه می‌شود...اساساً «همان»، خود، ذهن، اندیشه و عقل است و به یک معنا هر چیزی خارج از خود به عنوان خود یا روح به «همان» تبدیل می‌شود» (اصغری، ۱۳۹۱، صص ۲۶ و ۲۷).

آنچه «همان» نیست، «دیگری» است؛ «دیگری» آن نا«همانی» است که در بیرون ایستاده و جاودانه ایستاده است و به فروکاستگی و تمامیت و درون‌بودگی تسلیم نمی‌شود؛ دیگری در «خارجیت بنیادی» (اصغری، ۱۳۹۱، ص ۲۶) تنفس می‌کند، خارجیتی که هم از آن روی که از بنیاد، فرارونده و نامتناهی<sup>۱</sup> و بیرونی است، همواره از چشم «دوست‌داران خرد» دور مانده است؛ و خرد مگر جز درونی کردن بیرون، کار دیگری می‌داند؟ یا می‌تواند؟ این دیگرانه‌گی، کشف لویناس است: گذار از من به دیگری. اما اگر این دیگری را نمی‌توان شناخت که بنا به تعریف شناخت‌ناپذیر است، چگونه از آن خبردار می‌شویم؟ خبردار شدن از امری (دیگری) شناخت‌ناپذیر، به نظر، متناقض می‌نماید. لویناس در برابر این اشکال نه تنها عقب نمی‌نشیند، بلکه با یاری گرفتن از دکارت، تا آنجا که می‌تواند پیش می‌آید: خبر یافتن از دیگری، در ذات آدمی نهاده شده و بر هر شناختی مقدم است. در نظر دکارت (ترجمه احمدی، ۱۳۶۹، ص ۵۰) همین که من می‌فهمم که ناقص و نامتناهی هستم، بدان معناست که از قبل، خبری از کامل و نامتناهی دارم؛ این خبر را من خودم به‌دست نیاورده‌ام چون بنا به تعریف از دسترس من خارج است، پس باید وجودی کامل و نامتناهی (= خدا) آن را به من رسانده و در من نهاده باشد.

«در این قطعه نقل شده، لویناس نکته مهمی را کشف می‌کند و آن این است که سوژه نمی‌تواند علت پیدای تصور نامتناهی خدا باشد. چون تصور نامتناهی خدا متعالی است ولی در حلول آگاهی اگو یافت شده است. به گمان لویناس این تجربه بنیادی اساسی و اولیه ما از دیگری است» (اصغری، ۱۳۹۱، ص ۲۷).

بنابراین، خبر یافتن از نامتناهی شبیه شناختن به آن معنایی که از شناختن مراد می‌شود، نیست: «عدم تناهیت...خود را چون وحی، چون اثبات تصورش، در من پدید می‌آورد... دیگری و نامتناهی در من به صورت یک تصور، یک قطب راهنما، یک شور مداوم و یک وحی پدیدار می‌شود» (لویناس به نقل از جمشیدی، ۱۳۹۵، ص ۱۰۳).

بنابراین، می‌توان پذیرفت که ارتباط با «دیگری» از جنس ارتباطهایی نیست که انسان با اشیاء، جانوران و آدمیان برقرار می‌کند و در آن دیگری بیرونی و عینی از طریق بازنمایی و نامگذاری و طبقه‌بندی و...به امری درونی و ذهنی و «از آن من» تبدیل می‌شود، نیست:

این بشقاب چینی مادر بزرگ است،  
اسب حیوان نجیبی است،  
فرزاد اختلال و سواس فکری و عملی دارد،

همه مثال‌هایی از تلاش برای فروکاستن دیگری به چیزی از آن من و برای من است.  
علاوه بر تقابل میان «همان» و «دیگری» که از امهات نظریه لویناس است، تقابل دیگری که بیان آن در حوزه ارتباط گشتالتی خالی از فایده‌تی نیست، تقابل تمامیت و نامتناهی است (برای شرح موجزی از این تقابل‌ها نگاه کنید به اصغری، ۱۳۹۱ و برای بیان مبسوط به دیویس، ترجمه علیا، ۱۳۸۶).  
تقابل نامتناهی و تمامیت تا آن اندازه اهمیت دارد که آن را «جان کلام فلسفه لویناس» خوانده‌اند (جمشیدی، ۱۳۹۵، ص ۹۸). تمامیت، سرزمین «همان» و نامتناهی قلمرو «دیگری» است. تمامیت، هدف همه شناخت‌ها است: تبدیل فردی و شخصی به کلی و عمومی، تبدیل رخداد و حادثه به قانون. در سرزمین تاریک تمامیت، هیچ آشنایی نیست، هیچ کس نیست، هر چه هست، کلی و مطلق است، هر چه هست از آن «من» است، بلکه «من‌زاد» و «من‌بنیاد» است، هر چه هست، «همان» است:

«اگر بخواهیم به زبان ساده بیان کنیم، باید بگوییم که تمامیت عرصه و جولانگاه خود یا من یا همان است. در این عرصه فرد واحد و شخص واحد دارای گوشت و پوست و استخوان دیده نمی‌شود. آنجا عرصه کلی است نه جزئی و فردی. آنجا عرصه حاکمیت «من» است و عرصه ظلم بر «دیگری». آنجا عرصه خالی از اخلاق است. آنجا اگر انسان است، آن انسان کلی است... عرصه سکون و ثبات است، خبری از پویایی و اضطراب در آن نیست... عرصه عقل است نه احساس و ایمان... عرصه نمودهاست نه بودها... عرصه خودآیینی است نه دیگرآیینی... عرصه یکنواختی‌هاست و طارد تفاوت‌ها... عرصه وحدت است نه کثرت... عرصه استدلال و تبیین است نه عرصه کشف و توصیف» (اصغری، ۱۳۹۱، ص ۲۸).

نامتناهی، در مقابل، قلمروی «دیگری» است؛ عرصه شخص است و فرد، فرد و شخصی که هر چه هست تفاوت است و به هیچ کس شبیه نیست:

من خواب دیده‌ام که کسی می‌آید

من خواب یک ستاره قرمز دیده‌ام

...

من خواب آن ستاره قرمز را

وقتی که خواب نبوده‌ام، دیده‌ام

کسی می‌آید

کسی می‌آید

کسی دیگر

کسی بهتر

کسی که مثل هیچ‌کس نیست...

بخش‌هایی از شعر «کسی که مثل هیچ‌کس نیست» فروغ فرخزاد (۱۳۸۶)، تأکیدات افزوده شده است).

در قلمرو نامتناهی، دست عقل دربرگیرنده فروکاهنده، کوتاه است. نامتناهی، سرشار از دیگرانه‌گی و چندینه‌گی و شور و ایمان و قدسیت است، سرزمین خداست، آن «گنج نمان»<sup>۱</sup> که می‌گوید «هرگز نمی‌بینی»<sup>۲</sup>. برای برقراری ارتباط با این دیگرانه‌گی، شناختن به‌کار نمی‌آید، باید دید آن هم نه دیدنی که می‌شناسیم و از مقوله‌بندی و مفهوم‌سازی گران‌بار است، آن دیدنی که **مثل خواب دیدن است آنگاه که خواب نیستی**. در ارتباط با دیگری، دیگرانه‌گی است که حاکم است یعنی:

«...در این رابطه ما به‌سوی یک دیگری حرکت می‌کنیم. دیگری که نه دست‌یافتنی است، نه به‌چنگ‌آمدنی، نه قابل شناخت، نه قابل لمس. دیگری در مقولات ما نمی‌گنجد... دیگری که به‌کل از حوزه کنترل و قدرت من فرا می‌رود. دیگری نه در مکان است و نه در زمان. دیگری در هستی نمی‌گنجد و یک غیر از وجود ... است ... دیگری از هر آنچه که بدان نائل می‌شویم، فرا می‌رود» (جمشیدی، ۱۳۹۵، ص ۱۰۲).

دیگرانه‌گی لویناس برای رابطه گشتالتی تلویحات و بلکه تصریحات نمایانی دارد که پس از اشاره به بوبر و فلسفه او به آن باز خواهیم گشت.

## مارتین بوبر و رابطه من-تو

مارتین بوبر (۱۸۷۸-۱۹۶۵) متأله و فیلسوف آلمانی را می‌توان برجسته‌ترین نماینده و بلکه قله بیرون از مه فلسفه «گفتاشنود» در شمار آورد (دو ترجمه از کتاب مهم بوبر «من و تو» با همین نام موجود است، بوبر، ترجمه خسروبیگی، ۱۳۷۸ و ترجمه سهراب و عطاردی، ۱۳۸۰؛ و نیز گزارشی موجز و منقح از بوبر را در سیف، ۱۳۸۵ ببینید).

در میان فیلسوفان جهان شاید کمتر کسی را مانند هگل یافت که این اندازه مخالفان خوش‌عاقبت داشته باشد؛ شاید زمانی که می‌گفت «فلسفه مرا هیچ‌کس نفهمید جز یک نفر، که او هم نفهمید» (ویل دورانت، ترجمه زریاب، ۱۳۷۳، ص ۲۶۵)، منظورش خودش بوده است (نگاه کنید به پوپر ترجمه فولادوند، ۱۳۶۱). بعد از او روزگار نظام‌های عظیم فلسفی و دوران امید به عقل برای یافتن یک پاسخ

۱. کنت کنزاً مخفیاً

۲. لن ترانی

به همه پرسش‌ها پایان یافت.

بوبر نیز میراث‌دار مخالفان نامبردار هگل مانند نیچه، فویرباخ و کی‌یرکه‌گارد است. زمانی که فویرباخ می‌گوید «خدای مسیحی، خود تنها انتزاعی است از عشق انسانی، نگاره‌ای از آن. او وحدت «من و تو» است. جوهر انسان بدون توجه به پیوند بین‌انسانی قابل فهم و درک نیست، بل تنها از خلال رابطه‌ای با «تو» قطعی و آشکار است که انسان اصولاً انسان می‌شود»، یا آنگاه که کی‌یرکه‌گارد ابراز می‌دارد که «خداوند-انسان پارادوکس است؛ از این رو طبیعی است که در این باره، فهم می‌باید خاموش بماند... ایمان همین پارادوکس است... خود به مثابه فرد در رابطه‌ای مطلق با مطلق وارد می‌شود» (به نقل از مهرگان، ۱۳۸۰، تأکیدات با کژنوشت، افزوده شده است) در واقع طرح اصلی نظریه گفتاشنودی بوبر آشکار می‌شود.

جان کلام بوبر را که در کتاب «من و تو» (بوبر، ترجمه سهراب و عطاردی، ۱۳۸۰) متبلور شده و برآیند ادوار سه‌گانه تحول اوست (ایمانی و شرفی، ۱۳۸۸) می‌توان در نخستین فراز کتاب شنید:

«جهان در ارتباط با نگرش دوگانه انسان، واجد حیثیتی دوگانه است. نگرش انسان مطابق با دو کلام اساسی که ورد زبان اوست، وضعیتی دوگانه دارد. کلمات اساسی، منفرد نیستند بلکه به صورت جفت جفت، ظهور می‌یابند. یکی از کلام‌های اولیه، کلام ترکیبی من- تو می‌باشد و کلام اساسی دیگر، ترکیب اساسی من- آن است، ولی این کلام اساسی هنگامی که «او» جانشین آن می‌شود، تغییر نمی‌پذیرد. به این ترتیب من انسان نیز بر دو گونه است، زیرا من ترکیب اساسی من- تو یا من کلام اصلی من- آن متفاوت است» (بوبر، ترجمه سهراب و عطاردی، ۱۳۸۰، ص ۵۱).

توضیح آنکه آدمی با هرآنچه می‌شود مرتبط شد (انسان، جهان و هر چه در آن است و خدا) به دو گونه می‌تواند ارتباط برقرار کند، یکی ارتباط «من- آن»ی است و دیگری ارتباط «من- تو»یی. نخستین مطلب که وجه ممیزه بوبر از بسیاری (مثلاً هایدگر و کی‌یرکه‌گارد و...) محسوب می‌شود آن است که وجود حقیقی آدمی چیزی است که نه در من و نه در تو بلکه در میان من- تو روی می‌دهد؛ میان من و تو در «هنگامه» گفتاشنود، واقعیتی هستی‌شناختی روی می‌دهد که بوبر آن را «رویارویی»<sup>۱</sup> می‌نامد. به همین دلیل است که فلسفه بوبر را در زمره فلسفه‌های میانین (میان: سیف، ۱۳۸۵؛ بینابین: ایمانی و شرفی، ۱۳۸۸، ص ۲۹) می‌شمارند. به عبارت دیگر، ما «من» بما هو «من» نداریم، من در نسبت، (با تو یا مسامحتاً با آن)، باشیده می‌شوم؛ اصل نگرش گفتاشنودی بوبر همین باشیدگی در نسبت است: «من روبه‌روی تو آغاز می‌شوم».

رابطه «من- آن» رابطه‌ای گفتاشنودی نیست، تک‌گویانه است؛ رابطه‌ای است با واسطه، مبتنی بر «من» و شیوه‌ای است که من از طریق آن مخاطبم (انسان، جهان، خدای) را به سلطه می‌گیرم، آن را تعیین و تنظیم می‌کنم و از آن بهره می‌برم، آن را نام‌گذاری و مقوله‌بندی می‌کنم. در رابطه «من- آن»



همیشه بخشی از من بیرون از رابطه است. در حقیقت رابطه «من-آن» در قلمرو تجربه اتفاق می‌افتد و یک‌سویه است:

«در جهان «من-آن»، نفس، جهان را به منزله متعلق (ابژه‌ای) تلقی می‌کند که باید بر آن تسلط بیابد یا آن را مورد استفاده قرار دهد. از این رو در جهان تجربه یا جهان «من-آن» میان شخص و جهان، نسبتی برقرار نمی‌شود. زیرا جهان در تجربه شرکت نمی‌کند، بلکه صرفاً خود را در معرض تجربه قرار می‌دهد، کسی که تجربه می‌کند نیز در جهان شرکت نمی‌کند، زیرا تجربه در درون اوست نه میان او و جهان» (سیف، ص ۵۱).

رابطه «من-تو» رابطه‌ای گفتاشنودی است که در آن «من» بی‌هیچ واسطه‌ای و با تمام وجود و بدون هدف و غایتی و به‌گونه‌ای دوسویه، با مخاطبم، «تو»، رویارو (مواجه) می‌شوم، وارد رابطه می‌شوم: من و مخاطبم برای/با/ در هم اتفاق می‌افتیم.

کافمن در کتاب *فلسفه‌های معاصر یهودی*، سیاه‌های مستوفا و روشن از ویژگی‌های رابطه «من-تو»، برگرفته از بخش اول کتاب *من و تو* بوبر می‌آورد، که بازگفت آن ما را از درازگویی بی‌نیاز می‌کند:

«(۱) ارتباط من-تو، تمام وجود انسان را درگیر می‌کند. به‌عنوان مثال، در یک *مواجهه* من-تو، چنین نیست که من در حال صحبت با فرد دیگر، درباره چیز دیگر فکر کنم. تمام وجود من غرق در ارتباط است. من-تو، حاکی از نگرش کل انسان است و ذهن تقسیم شده را نفی می‌کند. (۲) ارتباط من-تو انحصاری است... درخت دیگر «آن» نیست. نیروی انحصاری بودن، مرا محاصره کرده است... من تنها با درخت مواجهه می‌کنم؛ من در ارتباطم با خود درخت به‌طور کامل جذب می‌شوم... درخت، مواجهه مرا محاصره کرده یا در چنگ خود گرفته است. این، یک ارتباط انحصاری است. (۳) ارتباط من و تو مستقیم، صادقانه و بدون فریبکاری است... از آنجا که من حقیقتاً خودم هستم، برای فرد دیگر این امکان فراهم می‌شود که حقیقتاً خودش باشد: «همین که من، من می‌شوم، من می‌گویم تو»... از این رو ارتباط من و تو ملاقاتی کاملاً روراست، کاملاً خودجوش و خودانگیخته است... (۴) ارتباط من-تو راحت و بدون زحمت است... عملی ارادی نیست. به همین جهت بوبر می‌گوید: «ملاقات من و تو با فیض صورت می‌گیرد نه با تلاش و جستجو»... این، بدان معنا نیست که من در این ارتباط، سهمی ندارم؛ بلکه منظور این است که من به تمایز و مغایرت واقعی فرد دیگر پاسخ می‌دهم. به‌طورقطع، ارتباط من و تو آفریده ذهنی نیست. (۵) ارتباط من و تو در زمان حاضر اتفاق می‌افتد. مفاهیم «حاضر»، «حضور» برای بوبر به‌غایت اهمیت دارند... [او]... زمان حاضر را حقیقی و مهم می‌داند. (۶) ...ارتباط من-تو «بین» مردم اتفاق می‌افتد... برای مثال دو نفر را در یک گفتگوی واقعی در نظر می‌گیریم. به باور بوبر، نه تنها برای این دو فرد شرکت‌کننده در گفت‌وگو بلکه بین آنها نیز اتفاقی در حال روی دادن است. این یک