

از کتاب : "روانشناسی رشد"
نوشته : دوان شولتز
ترجمه : گیتی خوشدل

الگوی پرلز

"انسان" این مکانی و این زمانی (۱)

در سال ۱۹۳۶، "فریتز پرلز" (۱۹۷۰ - ۱۸۹۳) روانکار و چهل و سه ساله، چهار هزار مایل مسافت را از وطنش در آفریقای جنوبی پیمود تا از یگموند فروید ملاقات کند. بهانه این دیدار، کنگره سالانه روانکاران بود که در چکوسلوواکی تشکیل میشد و پرلز از مدت‌ها پیش چشم بر آه آن بود. "پرلز" برای این سفر و خطابه‌ای که می‌خواست در آنجا ایراد کند، شوق فراوانی داشت. او چیزی نوشته بود که می‌پنداشت در پیشبرد و یا حتی اصلاح روانکاری موثر خواهد بود و مشتاق بود تا ببیند همکارانش چگونه از آن استقبال می‌کنند.

حاصل این سفر برای پرلز فاجعه‌ای تکان دهنده بود. خطابه او مسورد استقبال قرار نگرفت و روانکاران سنتی به عقاید تازه وی توجهی نکردند. حتی ویلهلم رایش، که زمانی درمانگر پرلز بود و کمک‌ثایانی به او کرده بود، اعتنایی به حضور او نکرد. اما شدیدترین ضربه از سوی شخص فروید وارد شد.

پرلز هرگز از جلوی در اتاق فروید بیشتر نرفت، چرا که قبل از ورود هنگامیکه در آستانه در به فروید گفت: "من تمام این راه را از آفریقای جنوبی برای ملاقات با شما آمده‌ام." فروید در پاسخ گفت: "خوب، کی مراجعت می‌کنید؟"

پرلز سرخورده و شرمگین در حالیکه خود را خوار و خفیف احساس می‌کرد دور شد. اما بزودی خشم جایگزین این احساسات گردید و با این تصمیم کنگره را ترک گفت که: "نشانتان خواهد داد، شما نمی‌توانید با من چنین کنید!" (۲)

دیدار فروید تا شیرپایداری بر پرلز گذاشت (۳). دخترش می‌گوید که او به گونه‌ای سخت دگرگون شده، از کنگره بازگشت. این حادثه انگیزه جهت‌گیری تازه‌ای در حرفه و زندگی شخصی‌اش گردید. او، از یک "روانکار متوسط" (پرلز از خود چنین یاد می‌کند)

به طرفدار جدی شکل نویسی از درمان و فلسفه طبع آدمی تبدیل شده هم آنرا بدینگونه
توصیه می‌کرد و هم در زندگی خویش بکار می‌برد. پرلز نمونه زنده آن شده دیگران را به
آن ترغیب می‌نمود.

تمامی شبهه‌ها و تردیدهای فرونشاندن پیشین وی در مورد روانکاوی با
وضوح بسیار نمایان گردید. زمان بیداری فرارسیده بود، وی تمامی اعتقادات
پیشین خود را بدور انداخت و ناگهان از قید و بندهایی که زندگی‌اش را هدایت می‌کرد،
آزاد شد.

پرلز به این نتیجه رسیده بود که نیازی به کمک هیچ منبعی خارج از
وجود خودش ندارد، و دیگر به هیچ یک از نظام‌های اخلاقی و فکری که در گذشته بدانها
پایبند بود، محتاج نیست. او به دریافتی رسیده که جوهر "گشتالت درمانی" وی را مشخص
می‌سازد: "من بایستی تمام مسؤولیت وجودم را خود بعهده بگیرم."

در طول سالهای بعدی پرلز همین کار را کرد. او از هویت خویش بعنوان
یک روان‌کاو پیرو فروید و از رابطه نزدیک با خانواده‌اش دست کشید. پرلز و همسرش
(که او هم یک درمانگر بود) با کلفت‌ها و نوکرها، زمین‌های تنیس، استخر و حتی
تجهیزات اختصاصی سرسره روی یخ، در نهایت تجمل در زوهارنمبورگ می‌زیستند و این
فریادی بود بر علیه موقعیت‌شان در سال ۱۹۳۵ که بصورت پناهندگان بی پول و بی چیزی
در هلند از طریق کمک سازمانهای خیریه زندگی می‌کردند. کار پرلز بعنوان اولین
روان‌کاو آفریقای جنوبی بسیار موفقیت آمیز بود و او خود را در فرایای موفقیت مادی
غرق ساخت.

پس از بازگشت از سفر جامعه آمیزش به چکوسلواکی، پرلز موفقیت خود را به
گونه متفاوتی می‌دید: "از همه چیز بهره مند بودم، شهروندی قابل احترام، صاحب خانه،
خانواده، خدمتکاران متعدد و پولی بیش از حد مورد نیاز. میان کار و تفریح سرگردان
بودم: دوشنبه تا جمعه در برابر تعطیل آخر هفته. و خود را میان کینه و عصیان رها
ساخته بودم." (۲) پرلز دیگر در چنین وضعیتی قرار نمی‌گرفت.

هر چند پرلز و همسرش با هم زندگی می‌کردند ولی هر یک بر راه خود می‌رفت و
او همچنان می‌کوشید تا فاصله عاطفی را میان خود و خانواده‌اش افزایش دهد. تند و خشن
و زودرنج شد، با پرستار بچه‌هایش رابطه برقرار کرد (این یکی از روابط متعددی بود
که در طول زندگی‌اش داشته است)، در فیلم‌ها و نمایشنامه‌هایی که توسط گروههای پیشرو
اجرا میشد، نقش‌هایی بعهده گرفت و فرضیه و روش درمانی خود را بوجود آورد. او زندگی
و فرضیه خود را بر اصولی مبتنی ساخت که در "نیایش گشتالت" وی گرد آمده است:

من در پی کار خود و تودنیبال کار خویش
در این جهان نیستم تا بر اساس خواسته‌های تو زندگی کنم
تو نیز نیامده‌ای تا مطابق دلخواه من زندگی کنی.
"تو" تویی و "من" من.
اگر تعادفا یکدیگر را بیابیم، زیباست.

واگر نه، دیگر گزیری نیست. (۸)

پرلز برای مابقی عمر، از آفریقای جنوبی تا نیویورک و مپاسی تا انستیتوی ازالن در کالیفرنیا، بکار برداخت. آنچه را موعظه می‌کرد، بعمل آورد، و در این فرایند درمانگر، راهنما، والهام بخش صدها نفر که او را می‌شناختند و هزاران نفر که نظریات او را در زندگی دنبال می‌کردند، گردید. پرلز برای پیروانش یک بت، و بنظر کسانی که با نحوه زندگی و تعلیمات او مخالف بودند، یک پیرفاسد خشم‌انگیز ناپخته و منفور گردید. (۹)

چیزی که پیروان و مخالفان پرلز ممکن است بر سر آن توافق داشته باشند، آنست که پرلز فردی رنگارنگ و غیرعادی بود. خواه در کارگاه گشتالت درمانی و خواه بهنگام میل تماحب دختری آنچنان جوان که می‌توانست نوه اش باشد (و معمولاً هم موفق می‌شد)، کارش را با رغبت، شور و شوق و نشاطی که ذوق طبع وی را برای زیستن نمایان می‌ساخت و بنظر عده‌ای نشانه یک زندگی کامل است، به انجام می‌رساند.

مارتین شپارد، یک روانکار و بهیرو گشتالت درمانی که در سال ۱۹۷۵ زندگی نامه پرلز را نوشت، او را چنین توصیف می‌کند:

" او برای من یک حیوان بی نقص بود - البته نه به مفهوم پائین بلکه به معنای عالی آن. او می‌توانست کج خلق یا با مزه، خشن یا مهربان، هرزه یا دوست داشتنی، ارزان یا پرتجمل باشد، اما برای پنهان ساختن هیچکدام از آنها خود را به زحمت نمی‌انداخت. " (۱۰)

شپارد درباره سالهای پس از هفتادسالگی پرلز چنین می‌نویسد: "پی در پی سیگار می‌کشید، موهای بلند با کله‌ای که وسط آن طاس است، بازیش افشان، چشمان درخشان، با صدایی خشن و پرمعنا، با اضافه پوشیدن گرم‌کن ورزش، پیراهن قزاقی و گردن بند مهره‌ای، آمیزه‌ای از با با نوثل، راسپوتین، جن، پدر کهنسال زمین، حکیم، معلم مذهبی و شاید خود "یهوه" بنظر می‌رسد. به تعریف خودش او یک "کولی" و بیگ کا ونگر تجربه‌های نوین، در صحنه مواد مخدر، صحنه زن، و ضمناً شدیداً در صحنه روابط جنسی بوده است. " (۱۱)

شاید نحوه زندگی و ظاهر پرلز، کمکی برای توضیح جاذبه‌وی باشد، زیرا با خلق و خوی آخرین سالهای دهه ۱۹۶۰ و اولین سالهای دهه ۱۹۷۰ سازگار نبوده است. اما محبوبیت خارق‌العاده او تنها به دلیل ظاهر و نحوه رفتارش نبوده است، بلکه در اندرز او برای زیستن "در این مکان و این زمان" و خودبودن، بوده است که هنگامیکه کانون‌ها و ارزش‌های کهنه فرو می‌ریختند، به عصب‌های خاص بسیاری که در تلاش یافتن کانون نوینی برای زندگی خویش بوده‌اند، خورده است.

هنگامیکه در سال ۱۹۷۰ پرلز وارد بیمارستان شد، برای دورنگاهداشتن اجتماع پیروان و فادارش که مضطربانه پیرامون ساختمان را فرا گرفته بودند، به یک نگهبان پلیس نیساز بود. این عده مدت شش روز تا مرگ وی در آنجا منتظر ماندند. هر چه که درباره پرلز گفته شود، نمی‌توان ایشار پیروان، سوسپردگی به این مرد و اصول

برداشت پرلز از شخصیت: گشتالت درمانی

برداشت پرلز از شخصیت، بیشتر یک روش درمانی است تا یک فرضیه در باره طبیعت شخصیت آدمی. بهر حال، همانند مورد فرانکل، درمان به روش کلی که باشد، مبتنی بر فرضیه‌ای دال بر چگونگی کنش شخصیت انسان است. (۹)

بهر است ابتدا از واژه "گشتالت" شروع کنیم، زیرا تعریف این واژه، به دریافت مفهوم گشتالت درمانی کمک می‌کند. "گشتالت" یک واژه آلمانی است که می‌توان آنرا به "شکل"، "ریخت" یا "سازمان" ترجمه کرد. این واژه هنگامی که برای تشریح مکتب فکری روانشناسی آکادمیک که در اوایلین سالهای قرن بیستم از آلمان برخاست مورد استفاده قرار گرفت، بسیار مشهور شد. بطور کلی، روانشناسی گشتالت به چگونگی درکی که از دنیای پیرامون خویش داریم، مربوط می‌شود. روانشناسان گشتالت معتقدند که ادراکات ما بصورت تمامیت‌ها یا الگوهای سازمان یافته است. (۱۰)

گشتالت درمانی مستقیماً از روانشناسی گشتالت سرچشمه نمی‌گیرد. بجز استفاده از واژه "گشتالت" میان این دو نظریه شباهت کمی وجود دارد. پرلز می‌گوید بعضی از کارهای روانشناسان اولیه گشتالت را تحسین می‌کند، اما هیچکس استخدام از کتابهایشان را بجز چند مقاله نخوانده است. پرلز می‌گوید هرگز یک پیرو روانشناسی گشتالت نبوده است و مورد قبول مکتبیون آنان هم قرار نگرفته است.

اما واژه "گشتالت" می‌ماند. پرلز از آن برای اشاره به تنها قانسون پایدار وجهانی کنش بشر استفاده کرده است: هر ارگانیکسی بسوی تمامیت و تکامل تمایل دارد. هر چیزی که این گشتالت (به خاتمه رسیدن) را مانع شود یا گسیخته سازد، برای ارگانیکس زیان آور است و به چیزی منجر می‌شود که آن را "وضعیت ناتمام" می‌خوانیم، که بی تردید محتاج خاتمه یافتن (تمام و کامل شدن) است.

تمامی جنبه‌های یک شخص "گشتالت" را تشکیل می‌دهد و چنانچه مانع از تکامل آنها بشویم، تمامیت شخصیت آدمی درهم می‌شکند و ممکن است جنبه‌های جداگانه، معنای خود را از دست بدهند. برای رسیدن به سلامت روانی باید در ارگانیکس توازن، برقرار باشد. برهم خوردن این توازن مانع از تشکیل گشتالت می‌شود - و نوعی ناسازگاری پدید می‌آید. و هنگامیکه عدم توازن را تجربه می‌کنیم به اصطلاح آن برانگیخته می‌شویم.

بدین ترتیب، پرلز در مورد انگیزش پذیری آدمی، فرضیه‌ای کاملاً متفاوت با فروید، ارائه داد. با اعتقاد فروید، سائق انسان غرائز گوناگون است. پرلز می‌گوید که سائق ما موقعیت‌های ناتمام یا گشتالت‌های ناقص است (مانند آرزوی به تاخیر افتاده، خودش برای رویارویی دوباره با فروید). همگی مادر درون خویش

موقعیت های نا تمام بسیار داریم - شاید مدها - و ممکن است بنظر برسد که با بستی به گونه نومیکننده ای گنج شده باشیم. با این همه "موقعیت نا تمام" که بر ما فشار می آورند، چه چیزی باعث می شود که هر یک زمان متوجه، جهات متعددی نشویم؟

ما بطور منظم به سراغ این گشتالت های تکمیل نشده می رویم، زیرا آنها را به ترتیب اهمیت منظم کرده ایم. ضروری ترین وضعیت تا زمانیکه ارضا نشده است، حاکم چیره و راهبر افکار و رفتار ما می شود. سپس مهمترین وضعیت بعدی پدیدسازار می شود، و به همین ترتیب ادامه می یابد.

پرلز برای نمونه یک آتش سوزی را که در خلال یکی از سخنرانی های پیش بوقوع پیوسته بود مثال می آورد. فوراً آتش سوزی ضروری تر از چیزی که پرلز در آن لحظه درباره اش صحبت می کرد، گردید. آتش سوزی به وضعیت نا تمام مسلط یا (اگر بخواهیم از اصطلاح سنتی آن استفاده کنیم) به مهمترین باثق تبدیل شد. حال، اگر به سرعت از آتش سوزی فرار کنید، خواهید دید که از نفس افتاده اید. این بدان معناست که "وضعیت نا تمام" تازه ای اولویت یافته است، یعنی موجودی اکسیژن تان برای تان ضروری تر از خطر آتش سوزی شده است. در این حال حرکت خود را کند می کنید و نفس می کشید زیرا در این لحظه این نیاز حاکم و مسلط است.

یک جنبه مهم مقابله با "موقعیت های نا تمام"، "تنظیم نفس" در برابر "تنظیم خارجی" است. اشخاص سالم بدون دخالت نیروهای خارجی، خواه نیازها و توقعات دیگران، خواه محدودیت های یک قانون اجتماعی، قادر به تنظیم خود هستند. با اعتقاد پرلز هشیاری و خود آگاهی به تنهایی می تواند به ایجاد رشد و پرورش یک شخصیت سالم منجر شود. با هشیاری کامل به نفس، می توانیم به ارگانسیم (جسم و ذهن) خود امکان رهبری و تنظیم رفتارمان را بدهیم. به عبارت بهتر، می توانیم به خرد وجود خویش تکیه کنیم.

این امر مستلزم آنست که انگیزه ها و آرزوهای خویش را بشناسیم و بپذیریم. با اعتقاد پرلز عده کثیری از افراد، از والدین و فرهنگ خویش آموخته اند که با یک محرک ها و انگیزه های خود را فرو نشانند و در نتیجه از بیان آنها بیم دارند. با این وجود، محرک های سرکوب شده به سادگی نا پدید نمی شوند، و بطرق دیگری خود را نمایان می سازند. برای مثال، ممکن است پرخاشگری عقیم مانده بصورت حرکات و انقباضهای عصبی، رقابت به شکل زخم معده، آرزوهای جنسی بصورت رفتار پرهیزکارانه، و نیاز استقلال به شکل یک یا چند هراس شدید بروز کند.

به جای آنکه انگیزه ها و محرک های خویش را بطور طبیعی و خود انگیزه بیان کنیم (و بدین ترتیب گشتالت ها را تکمیل سازیم)، آنها را به اشخاص دیگر فراموش می افکنیم. دیگران را متهم می سازیم که آنچه را ما می خواستیم انجام دهیم یا باشیم، با انجام رسانده اند یا نبوده اند. افراد توسط دیگران را به پرخاشگری متهم می سازند، اشخاص خشکه مقدس اخلاقی نبودن جوانان را محکوم می کنند، قلدرا را به مردان جوانی که موهای بلند دارند، حمله ورمی شوند و آنان را به همجنس بازی متهم می سازند. در

هریک از این موارد، محرک‌ها و انگیزه‌های غیرقابل قبول شخص به فرد دیگری فرافکننده می‌شود.

پرلز می‌گوید که برای سلامت روانی بایستی دریا بیم که این فرافکنی‌ها، احساسات درونی ما را نمایان می‌سازد. بایستی بدون تنظیم یا دخالت خارجی قادر به بیان آزادانه آرزوهای خویش باشیم. بایستی آنچه را که پرلز "من تو هستم" می‌خواند، بیا موزیم بعبارت بهتر، "من از نیازهایی برخوردارم که بخاطر آن تو را محکوم می‌کنم". مهم‌تر از این، بایستی برطبق این اصل زندگی کنیم.

وجه دیگر برداشت پرلز از شخصیت انسان، تمرکز بر حال بعنوان تنها واقعیت موجود است. به اعتقاد وی، بجز "این مکان و این زمان" چیز دیگری برای انسان وجود ندارد. نه گذشته دیگر وجود دارد، و نه آینده هنوز موجودیت یافته است. خاطرات ما از گذشته و پیش‌بینی‌های ما از آینده تنها در این لحظه تجربه می‌شوند. کسانی که چنان می‌زند که گویی گذشته هنوز با آنهاست، یا آنهایی که طوری زندگی می‌کنند که انگار آینده امروز است، دارای شخصیتی نامتعادل هستند. آنان در زمانی می‌زند که دیگر واقعیت ندارد یا هنوز واقعیت نیافته است، و حال را فدای زمانی می‌سازند که وجود ندارد.

اگر درک درستی از خویش در این مکان و در این زمان نداشته باشیم، ناکزیر به گذشته یا آینده فرار می‌کنیم، که هر دو اینها برای رشد کامل انسان زیان آور است.

چنانچه در گذشته زندگی کنیم (منش واپس‌نگر) ممکن است در مورد بعضی از دوره‌های زندگی خویش بیش از اندازه احساساتی شویم یا والدین خود را برای هر چیزی سرزنش کنیم. بنظر پرلز، این یک اشتباه مصیبت‌بار و معمول‌ترین وضعیت نامتامی است که با خود همراه داریم. ممکن است در تمام زندگی والدین خویش را سرزنش کنیم، و آنها را مسؤول مشکلات خود بدانیم. در چنین موردی، هنوز خود را کودک می‌پنداریم نه فرد بالنی که مسؤول خویش است. برای تکمیل "کشتالت" یا بدوالدین خود را رها کنیم و بگوئیم: "من اکنون یک فرد بالغ و مسؤول زندگی خود هستم." باید بپذیریم که خاطرات ما واقعیت نیستند.

زیستن در آینده (منش پیش‌نگر) هم برای رشد کامل انسان زیان‌آور است و هم و خیال درباره آنچه در پیش است بیش از خاطرات گذشته از واقعیت برخوردار نیست. ما آینده را نمی‌توانیم بیش از تجربه مجدد گذشته تجربه کنیم. ما تنها می‌توانیم تعوراتی از این دوره‌های زمانی داشته باشیم. اگر امید و تجسم ما از آینده تحقق نیابد احساس ناامیدی و بدبختی می‌کنیم و ممکن است دیگران یا شرایط یا "بداقبالی" و تقدیر خویش را نکوهش کنیم. در اینجا با مسؤولیت زندگی خود را به شخص یا چیزی غیر از خودمان منتقل ساخته‌ایم.

اگر به پیش یا پس بنگریم، لحظه حال و رضایت و لذتی را که می‌توانسد برایمان به همراه داشته باشد، فدا ساخته‌ایم. "این مکان و این زمان" تنها واقعیتی

است که از آن برخورداریم و باید مسؤلیت زیستن در هر لحظه و سود بردن از تجربه، آنرا بر عهده گیریم.

با اینکه پرلز معتقد است بایستی کاملاً در حال زیست، اما از راه ساختن کامل خاطرات گذشته یا تصوراتی از آینده، به دفاع نمی‌پردازد. در گذشته، موقعیتهای ناتمامی هست که بایستی با آن برسانیم، تجربه‌های نشاط‌آوری که بیا آورده‌اند آنها دلپذیر است، و تجربیاتی که ما را یاری می‌کنند تا خود را با حال تطبیق دهیم. ما باید از گذشته آگاه باشیم اما نباید در آن زندگی کنیم.

آینده نیز این چنین است. بایستی برای آینده برنامه‌ریزی کنیم - در غیر این صورت رشد خود را متوقف نموده‌ایم - اما نباید از این برنامه‌ریزی بعنوان جانشینی برای حال استفاده کنیم.

این جوهر برداشت پرلز از شخصیت انسان است. انگیزه، ما تنظیم تعادل درونی بعبارت دیگر تمام "وضعیت‌های ناتمام" است. بدین منظور، بایستی آرزوها و محرک‌های خویش را بپذیریم (در تمام جنبه‌های زندگی) و در "این مکان و این زمان" یعنی در حال با آنها روبرو شویم.

سایر جنبه‌های شخصیت

با اعتقاد پرلز کنش ما دارای دو سطح است: سطح عمومی (رفتار آشکار) و سطح خصوصی (فکرو خیال). فکروسیله، نمایش رفتار آتی، و آزمون مطالب در سطح خصوصی ذهن ما است. با وجود ضروری بودن تفکر برای برنامه‌ریزی آینده، چنین نمایش خاموشی یعنی فشاری که میان "اکنون" و "آنگاه" وجود دارد، می‌تواند به اضطراب منجر شود. محدودی از ما می‌توانند فشار را تحمل کنند. بدین دلیل کوشش می‌کنیم آینده را به گونه‌ای پیش‌بینی کنیم که گویی تداوم امروز است. بعبارت بهتر، کوشش می‌کنیم به آنچه آشناست توسل جوئیم، و وضعیت را به همین نحو نگاهداریم که خود مانع رشد بیشتر می‌شود.

شخصیت سالم در لحظه موجود می‌زید و با وجود اینکه قادر به برنامه‌ریزی برای آینده است، دچار اضطراب ناشی از آنکه فردا چه خواهد شد، نمی‌گردد.

همچنین، احساس گناه در فرضیه پرلز، نقش مهمی دارد. وی آنرا بصورت خشمی که به دیگران فرامی‌افکنیم، توصیف می‌کند. خشم یکی از تعبیرکننده‌های مهم سلامت روانی است زیرا یک تجربه بیان نشده، عمومی است. هر چیزی که می‌بایستی بیان شود و بیان نشده است، ما را ناراحت می‌سازد. خشم یکی از بدترین انواع موقعیتهای ناتمامی است که با خود داریم. اشخاص خشمگین به بن بست رسیده‌اند، پرلز می‌گوید: "آنان نه راه پیش دارند و نه راه پس." آنها نه می‌توانند به پیش‌رفته و با هدف خشم به مقابله بپردازند و نه می‌توانند چیزی را که ناراحتشان کرده است فراموش کنند. راه

گشای آشکار، بیان خشم است. این تنها راه‌هایی ازین بست و تسکین یافتن از احساس گناهی است که خشم موجب آن می‌شود.

ما اهمیت هشیاری را برای سلامت روانی خاطر نشان کرده‌ایم.

بایستی از موقعیت‌های ناتمام، محرک‌ها و آرزوها، از این مکسان و این زمان، و از خشم‌های خویش هشیار باشیم: هشیاری سه‌وجه دارد که عبارتند از: هشیاری از "خود"، هشیاری از "جهان" و هشیاری از "توهم حفاصل" میان "خود" و "جهان". پرلزاین وجه میانی را منطقه غیرنظمی و با ختمار " خوانده‌است نقش این منطقه بازداشتن ما از ارتباط کامل با خویش و جهان است.

این منطقه غیرنظمی، حاوی تعصبات و پیش‌داوری‌های ماست که از طریق آن جهان و مردم را می‌نگریم. چنانچه دنیا را از دریچه تعصبات خویش بنگریم، آنرا همچنانکه هست ندیده‌ایم، بلکه آنگونه که بنظرمان می‌آید نگریده‌ایم.

اشخاص سالم با آگاهی از "خود" و آگاهی از جهان ارتباط کامل دارند. بهر حال، آنانکه دچار اختلال روانی هستند، نمی‌توانند با هر دو وجه مذکور "آگاهی" رابطه برقرار سازند. منطقه غیرنظمی یعنی حفاصل میان توهم و آگاهی، می‌تواند با او هام خویش آنچنان انرژی و نیرویی مصرف کند که جایی برای واقعیت "خود" و "جهان" باقی نماند. با شناخت جنبه‌های توهمی و نامعقول شخصیت، تهی ساختن این منطقه میانی، و برداشتن مانع جهان واقعیت و "خود" بگونه‌ای که بتوانیم چیزها را آنگونه که واقعا هستند، ببینیم، می‌توان به سلامت روانی رسید.

اگر بتوانیم به واقع بینی برسیم، تحول شکفت انگیزی بوقوع می‌پیوندد. "ناگهان احساس می‌کنیم که جهان را روبروی ماست... هدف درمان ورشد، از دست دادن هر چه بیشتر "ذهن" و رسیدن به "حواس" خویش است. (۱۱) آنگاه بجای او هام، ترس‌ها، و تعصبات، خویشتن جهان همان لحظه خویش را تجربه می‌کنیم.

برای انجام این هدف باید یک "پوستاره‌هشیاری" ایجاد کنیم تا بتوانیم به مهمترین کار خویش در زندگی، یعنی: اتمام "موقعیت‌های ناتمام" بپردازیم. برای ایجاد این "پوستاره‌هشیاری" ناگزیریم به آنچه در پیرامون ما می‌گذرد، آگاه باشیم. نباید حتی برای لحظه‌ای هشیاری خود را به این مکان و این زمان از دست بدهیم.

بهر حال، هشیاری ما به "این مکان و این زمان" می‌تواند ناخوشایند و تهدیدکننده باشد، چون ممکن است چیزهایی را ببینیم که نمی‌خواهیم ببینیم. آنگاه ممکن است بکوشیم از طریق گریز به گذشته یا آینده، با تحلیل فکری، با اشتغال ذهن در تداعی آزاد و بی‌هدف و در نتیجه تجربه نکردن هیچیک از اینها، هشیاری ناخوشایند موجود را دچار وقفه سازیم. پرلزاین راه‌های اجتناب از هشیاری موجود را "دور افتادن"

می‌خواند و آنرا بصورت دوری جستن با گریز از واقعیت توصیف کرده است. دور افتادن نشانه هراس از واقعیت است. بیشتر ما ترجیح می‌دهیم از وضعیت‌های ناخوشایند دوری جوئیم و بنا بر این از انواع سلاح‌ها و نقابها استفاده می‌کنیم، اما با این کار، پیوستار هشیاری خویش را دچار وقفه می‌سازیم، و توجه خود را از "این مکان و این زمان" پس می‌زنیم. این "هراس از واقعیت" دشمن رشد انسان است. بایستی صرف نظر از آنکه مسئله تا چه اندازه دردناک است مجدداً توجه و تمرکز خویش را بر حال معطوف نمائیم.

اکنون به مسئله "تنظیم نفس" در برابر "تنظیم خارجی" باز می‌گردیم پیش از این از حیاتی بودن تنظیم نفس در رشد و سلامت شخصیت آگاه شده ایم. در کودکی یک سلسله قواعد را از والدین خویش می‌آموزیم، یک نوع رفتار که مورد پسند قسار می‌گیرد و نوعی رفتار که موجب عدم تأشید یا حتی تنبیه می‌شود. معمولاً این قواعد را ضمیر خویش می‌نامیم. فروید آنرا "من برتر" خوانده است.

پرلز با عقیده "نظارت خارجی" یا تنظیم رفتار مخالف بود. با اعتقاد وی خودمان یا کس دیگری نباید بما بگوید که این گونه یا آن گونه رفتار نکنیم. حتی هنگامیکه این قواعد را "درونی" سازیم، هنوز نیروهای خارجی ما را هدایت کرده‌اند زیرا در اصل بیرون از ما هستند. پرلز این نظارت‌های خارجی "درونی شده" را "ناظر چیره‌گر" خوانده است، زیرا بما دیکته می‌کند که چگونه باشیم و چگونه رفتار نکنیم.

"ناظر چیره‌گر" مستبد، مالچ نما، و عقل کل است. پرلز آنرا قلندر خوانده است زیرا با فرمانهای ما را دستکاری می‌کند و اگر از دستوراتش تخلف ورزیم ما را به فاجعه تهدید می‌کند. چنانچه مطابق میل "ناظر چیره‌گر" رفتار نکنیم، می‌گوید: "دوست نخواهند داشت، به بهشت نخواهی رفت، خواهی مرد..." (۱۲)

پرلز، فروید را بخاطر تا کیدی که تنها بر "من برتر" یا "ناظر چیره‌گر" بعنوان یک نیروی شخصیت انسان دارد، و از نیروی مخالف آن یعنی وجه "توسری خور" غفلت ورزیده است، مورد انتقاد قرار می‌دهد. "وجه توسری خور" هم ما را دستکساری می‌کند، اما با روشی زیرکانه و با چرب زبانی. "وجه توسری خور" تدافعی و پویش‌آمیز می‌شود و می‌گوید: "من بیشترین کوشش خود را می‌کنم... اگر شکست می‌خورم، تقصیر از من نیست. نیت من خیر است." (۱۳)

میان این دو "دلگ"، "ناظر چیره‌گر"، نیرومندتر است، اما "وجه توسری خور" مکارتر می‌باشد، و در نتیجه معمولاً بر "ناظر چیره‌گر" پیروز می‌شود. در اکثر افراد میان این دو نیروی برای تسلط بر شخصیت پیکار مداومی وجود دارد و ما به "غالب" و "مغلوب" تقسیم می‌شویم. با اعتقاد پرلز، این کشمکش هرگز پایان نمی‌گیرد و به "بازی شکنجه نفس" منجر می‌شود.

در این بازی درونی ما اعتقاد می‌یابیم که همیشه حق با "ناظر چیره‌گر" است و از توقعاتش پیروی می‌کنیم، و اگر نتوانیم چنین کنیم، احساس ناخوشایندی بما دست می‌دهد. متأسفانه، بسیاری از فرامین "ناظر چیره‌گر" کمال طلبانه است و پیروی از آن به سادگی امکان پذیر نیست. با اعتقاد پرلز، حاصل تلاش برای پیروی

از این فرمان های کمال طلبانه ، جنون یادست کم "نیروز" شدیداست .

ما بایستی به شکافی که میان "وجه تفسیری خور" و "ناظرچیره گر" در شخصیت مان وجود دارد ، آگاه باشیم و اختلافاتشان را آشتی دهیم . پس از انجام این کساره ، درمی یابیم که تا چه اندازه دگرگون ساختن تعمدی طبع مان بمنظور هم رنگی با معیارهایی که توسط دیگران یا جامعه مطرح شده است ، برایمان امکان نا پذیر است . عده کثیری از مردم زندگی خویش را وقف متحقق ساختن یا فعلیت دادن به تصویری می کنند که می پندارند بایستی همانند آن باشند ، یا "ناظرچیره گر" شان می گوید که باید آنگونه رفتار کنند .

چیزی که بایستی متحقق سازیم خود راستین درونی ماست . میسسان فعلیت بخشیدن به نفس و فعلیت بخشیدن به تصور از نفس تفاوت زرفی دارد . با اعتقاد پرلز ، عده کثیری از ما تنها بخاطر تصویری که از خویش داریم ، زندگی می کنیم زیرا حس راستین "خود" را از دست داده ایم . با تلاش جنون آمیز خویش بمنظور آرمانی زیستن "خود" را تحت الشعاع قرار داده ایم . ما بایستی آنی باشیم که واقعا هستیم . ناظر چیره گر و تصور از نفس ما را به تلاش برای خود نبودن وامیدارد . "و این لعنت آرمان است ." (۱۲)

هر نوع "نظارت خارجی" حتی آنهایی که درونی و باطنی شده اند ، مانع از رشد سلامت روانی می شوند . زیرا مانع تحقق نفس می گردند . تنها چیزی که بایستی رفتار ما را هدایت کند وضعیتی است که در همان لحظه در آن قرار گرفته ایم . تنها راه مقابله با پیچیدگی های زندگی آنست که بگذاریم وضعیت موجود اختیار اعمال ما را در دست گیرد .

پرلز در این مورد راندن اتومبیل را مثال می آورد . ما در تمام مدت با یک سرعت رانندگی نمی کنیم . بلکه موقعیت ها سرعت ما را تعیین می کنند . در شاهراه سریعتر و در خیابان یک شهر شلوغ یا هنگامیکه خسته می شویم ، آهسته تر می رانیم . ما به هر وضعیتی پاسخی می گوئیم . چنانچه حقیقتا با واقعیات نفس و جهان ارتباط داشته باشیم ، آنگاه وضعیت موجود ، و پاسخ طبیعی و خودانگیخته خودمان برای هدایت ما کافی خواهد بود . اما چنانچه نیروهای خارجی بر ما تسلط یابند ، به تمام موقعیت ها با همان روش از پیش تعیین شده پاسخ می گوئیم ، و بجای آنکه نفس راستین خویش را مبنای قرار دهیم بر اساس تصویری که از خود داریم رفتار می کنیم .

یک جنبه دیگر نظریه پرلز در مورد شخصیت انسان "سرحدمن" است که به رابطه ارگانیک با محیط مربوط می شود . سرحد ، چیزی را از چیز دیگر جدا می کند . ویژگی یکتا بوجود می آورد ، و چیزها را مجزا می سازد . ضمنا "سرحدمن" نفس را از مابقی جهان متفاوت و مجزا می نماید .

دو ویژگی "سرحدمن" ، "یگانه سازی" و "بیگانگی سازی" است . ما با "من" (نفس) خویش احساس بیگانگی می کنیم و به آنچه بدان مربوط است ، یا تعلق دارد ، ارزش بسیار می دهیم . ما با خانه ، خانواده ، اتومبیل ، یا حرفه ، خویش احساس بیگانگی می کنیم

و آنها را از خانه، خانواده، اتومبیل و حرفه دیگران کاملاً مجزا حس می‌کنیم. این احساس یگانگی معمولاً بسیار شدید است، بخصوص در مورد خانواده مثلاً چنانچه به یکی از اعضای خانواده توهین شود، احساس می‌کنیم که به خود ما توهین شده است. همچنین می‌توانیم با دوستان، همکاران، اعضاء باشگاه یا انجمن و جامعه‌ای که بدان وابسته هستیم احساس یگانگی کنیم.

احساس عشق، همبستگی و پیوستگی در "سرحدمن" وجود دارد. این احساسات مثبت شامل حال کسانی که آنسوی سرحد قرار دارند، نمی‌شود. ممکن است با اشخاصی که دوست ما نیستند یا به حزب سیاسی دیگری تعلق دارند، با عدم صمیمیت، سوءظن و خصومت رفتار کنیم یا حتی آنها را طرد سازیم. شاید بگوئیم: "از خانه من بیرون برو" یا "به همان جایی برگرد که از آن آمده‌ای، کسی ما نندتورا در همسایگی خویش نمی‌خواهیم."

بدین ترتیب، "سرحدمن" تقارن کثش و واژنش را بنا می‌نهد. آنچه در درون سرحدات خوب و آشناست و آنچه بیرون آنست بیگانه و بد است. "خدای تودروغین است و خدای من راستین". ما با آنچه در درون "سرحدمن" قرار می‌گیرد، احساس یگانگی می‌کنیم و از ما بقی بیگانه می‌شویم.

"سرحدمن" بر تمام زمینه‌های زندگی شمول می‌یابد و اشخاص سالم نسر همیشه می‌توانند آن را در گون سازند. برای نمونه، چنانچه با افراد یک گروه اقلیت یگاری برقرار یابد و تعصب خویش را در برابر آنان از دست بدهد، آنگاه، "سرحدمن" که سابقاً آنها را بیرون نگاه می‌داشت، اکنون بدرون خویش می‌آورد و بدین ترتیب سرحد نوینی می‌آفریند. افرادی که به تعصبات خویش می‌پیوندند و راه تجربه‌های تازه را مسدود می‌نمایند، "سرحدات من" خود را حفظ می‌کنند.

"سرحدمن" نفس را نیز در بر می‌گیرد. ممکن است اجزایی از خویش را نیز بدرون ناحیه "سرحدمن" راه ندهیم. برای نمونه، شاید نتوانیم بپذیریم که برخی از افکار، احساسات یا آرزوهای ما حقیقتاً به خود ما تعلق دارند. ما آنها را از خویش دور می‌کنیم. "این من نیستم، من چنین آرزوهایی ندارم." ممکن است این محرک‌های نپذیرفتنی را بدیگران فرافکنیم.

روشی که در پردازش محرک‌های آزار دهنده بر می‌گزینیم هر چه باشد، کم اهمیت‌تر از این واقعیت است که در هر حال جزئی از طبیعت و قسمتی از خود را نفی کرده‌ایم. "سرحدمن" درونی ما کوچک‌تر شده است. ما تنها بخشی از طبیعت خویش را به رسمیت می‌شناسیم و از ما بقی آن بیگانه می‌شویم. در نتیجه، دیگر حقیقتاً خود ما نیستیم و تنها از جزئی از کیفیات و ویژگی‌های خویش سود می‌جوئیم.

با اعتقاد دهرلز، این تنگی "سرحدمن" درونی باعث می‌شود که بیشتر ما از بخش کوچکی از استعداد انسانی خویش بهره‌مند شویم. زیرا ما تماماً و کاملاً خودمان نیستیم. هنگامیکه "سرحدمن" جمع و منقبض می‌شود، قدرت یا انرژی (نیروی زندگی) ما کاهش می‌یابد. در نتیجه، با ظرفیت کمتری عمل می‌کنیم، مانند آنکه از چهار سیلندر

یک اتومبیل هشت سیلندر استفاده شود، امکان دارد که اتومبیل با زهم حرکت کند اما نه به خوبی و با سرعت.

افراد سالم هیچیک از استعداد های خویش را کنار نمی گذارند و بدور نمی افکنند و تمامی آنها را بکار نمی گیرند. چنین اشخاصی با تمامی جنبه های خویش در رابطه هستند و هیچیک از آنها را از آزار دهنده یا تهدید کننده نمی یابند. اشخاص سالم کاملاً خودشان هستند، با هشیاری کامل و کاربرد فراوان.

هنگامیکه کاملاً خود را تجربه کنیم، چنین بنظر می رسد که "سرحادات برونی من" تجزیه می شوند. در آن لحظه، کاملاً جذب وجود می شویم. ذهنیت و عینیت، خود و جهان بیرون می یابند، پیوستن به هشیاری گسترش یافته، حساسیت متعالی، و فرورفتن در فرایند لحظه یعنی "در این مکان و این زمان" بوجود می آید.

رشد شخصیت

اولین اصل نظریه پرلز در مورد رشد شخصیت انسان، تبدیل محیطی به حمایت نفس است. پیش از تولد برای ادامه حیات، تمام ما به محیط زهدان مساسد وابسته ایم. جنین چیزی به خود نمی رساند. درید و تولد که نوزاد ناگزیر است خودش نفس بکشد، این امر در گون می شود. در لحظه تولد برای مدت زمان کوتاهی، "بن بست" را تجربه می کنیم، که در روش گشتالت درمانی حائز اهمیت است. "بن بست" هنگامی است که دیگر نه حمایت محیطی در دسترس است و نه حمایت نفس بوجود آمده است، نوزاد یا باید بمیرد و یا خودش نفس بکشد.

هنگامیکه نوزاد رشد می کند، هنوز به حمایت محیطی نیاز دارد. بتدریج که کودک می آموزد کارهای بیشتری برای خود انجام دهد، نیازش به حمایت محیطی کاهش می یابد. کودک می آموزد که چگونه بخزد، راه برود، صحبت کند و منابع درونسی و استعداد های بیشتری را مورد استفاده قرار دهد. اتکاء کودک به دیگران کمتر می شود و به طرز افزایشنده ای حمایت نفس می یابد. طبیعتاً آزاد ساختن جسم از حمایت محیطی پیش می آید که دشوار هم نیست. آزاد ساختن روانی و اجتماعی خویش از حمایت محیطی مشکلات عظیمی بوجود می آورد و به "کشمکش اصلی" وجود انسان منجر می شود.

این کشمکش میان چیزی است که هستیم و چیزی که دیگران می خواهند باشیم - با اعتقاد پرلز، تمام ارگانسیم های زنده - گیاهان، حیوانات، انسانها - یک هدف فطری دارند که عبارت است از: فعلیت بخشیدن به خود بدانگونه که هست و مطابق با طبع خویش. پرلز یادآوری می کند که گل سرخ خود را بصورت گل سرخ متحقق می سازد، و نه به شکل یک کاکتوس، و یک فیل خود را بصورت یک فیل متحقق می بخشد و نه یک پرنده. مانیز بعنوان انسان با زیستن کامل استعداد های منحصر بفرد خویش، با بودن آنچه هستیم و نه چیزی دیگر، خویش را تحقق می بخشیم.

کشمکش از این جهت بر می خیزد که مادر جا معای زندگی می کنیم که از مساس

می‌خواهد چیزی جز خودمان باشیم. جامعه بصورت نمابندگان خود (یعنی والدین، معلمان، و دیگران ...) ممکن است ما را از تحقق نفس طبیعی، خودانگیخته، و کامل بازدارد. و پرلز این کشمکش را "رشد صحیح" خوانده است. آنان ممکن است از طریق سوجدویی ازدو وسیله "چوب" و "تلقین"، وجودمان را باطل سازند.

چوب از طریق اصل توقع مصیبت، با خاطرنشان کردن فجایی که چنانچه مطابق میل خود رفتار کنیم و نه آنگونه که جامعه می‌خواهد، برایمان رخ می‌دهد، بکار می‌پردازد. بیاد می‌آوریم چنانچه آنگونه که می‌پسندیم، رفتار کنیم، آنها خواهند فهمید چگونه درباره‌شان فکر می‌کنیم، و نتیجه این امر مطلوب نیست، آنها دیگر مرادوست نخواهند داشت.

تلقین به تلاش برای تبلیغ یا ترغیب مربوط می‌شود که در کلاس درس، در سکوی وعظ یا در تبلیغات یافت می‌شود، جاذبه‌ای که در باره کردن چیزی وجود دارد. پرلز این فرایند را به روشنی در یکی از سخنرانی‌هایش شرح داده است:

"... هم اکنون ... من به شما تلقین می‌کنم تا آنچه را می‌گویم بساور کنید. من به شما این فرصت را نمی‌دهم تا آنچه را می‌گویم هم، همسانی، و مزه مزه کنید. شما از صدای من گوشه‌گیری می‌کنید تا آن حد که می‌کنید، سرانجام "خرد" خود به باطن شما تا اینکه آنها همسانی و با استغراق کنید و با آنها وارد کامپیوتر خود سازید و بگوئید: "نظریه جالبی است." (۱۵)

چنانچه برای کسب حمایت، خواه از طریق چوب و خواه از طریق تلقین، بجای خود به محیط متکی باشیم، مانع بیان کامل استعدادهايمان شده‌ایم.

کودکان بهنگام رشد خود با یکی از این دو وضعیت رویاروی می‌شوند: یا لوس می‌شوند و یا دچار ناکامی شدید می‌گردند. پدر و مادر ممکن است بجای آنکه بگذارند کودک خود پاسخ سوالاتش را در یابد به تمام پرسش‌هایش جواب می‌دهند. یا می‌توانند هر چه را کودک آرزو می‌کند با او بدهند و بدین ترتیب در ناکام کردن کودک قصور ورزند. پرلز ناکامی را برای کودک در حال رشد، مطلوب می‌داند. بدون ناکامی کودک دلیلی نمی‌بیند تا توانایی‌های خود را توسعه بخشد و همچنان آن را که خودش کاری انجام دهد، در یابد.

با اعتقاد پرلز، هنگامیکه کودکان لوس می‌شوند یا با اندازه کافی ناکامی را تجربه نکنند "خودپسند" می‌شوند. بجای سودجستن از استعدادها، یکتای خویش برای رشد و پرورش، اینگونه کودکان از آن برای تسلط یافتن بر محیط، خاصه بر والدین خویش، بهره می‌جویند. آنان نیروی خود را برای کسب حمایت صرف دستکاری والدین خود می‌کنند و در نتیجه این کار بیشتر به محیط متکی می‌شوند.

هنگامیکه کودکان وسائل موثر دستکاری را بیاموزند، "منش یافته‌اند" و هر اندازه منش تشبیه شده تری داشته باشند، قادر به بیان استعدادها، منحصر بفرد کمتری خواهند بود زیرا رفتارشان نرمی نا پذیر و قابل پیش بینی شده است.

چندمنش ممکن است در کودکان رشد یابد. آنان ممکن است از دیگسران انتظار "حمایت زهنمودی" بدارند و در نتیجه بگویند: "مامان، بابا، من نمی‌دانم چه باید بکنم، شما بگوئید چه کنم." آنان ممکن است برای دستکاری والدین گریه یا قهر کنند، یا برای جلب پدر و مادر به حرمت نفس آنان توجه کنند و تعلق والدین را بگویند تا آنها هم به نوبه، خویش چیزی باز پس دهند. منش دیگر نقش ناتوان را بازی کردن است که در نتیجه کودک می‌گوید: "شما آنقدر عاقل هستید که یقین دارم می‌توانید کمکم کنید." این رفتارها تداوم می‌یابد و شخص بعنوان یک فرد بالغ با زهم همین نقشهای اتکا، ب دیگران را ادامه می‌دهد.

هنگامیکه پیوسته به تحسین، محبت یا تشویق دیگران نیاز داشته باشیم، آنان ارباب ما می‌شوند. دیگر نه به خود اتکا داریم و نه در اختیار خویش هستیم. پیوسته متوجه، تا شکر گذاشتن ب دیگران خواهیم بود. عقیده، آنان نسبت به ما مهمتر از چیزی می‌شود که خودمان درباره، خویش می‌اندیشیم.

دیگر قادر نیستیم بطور خودانگیزه و طبیعی رفتار کنیم. ناگزیریم نقاب برجهره زنیم و نقش بازی کنیم. ناگزیر می‌شویم برای هر چه که می‌کنیم یا می‌گوئیم برنامهریزی تمرین کنیم و در برابر تاثیر که برد دیگری خواهد داشت، حساس می‌شویم. این نقش‌ها با تکرار پیوسته به عادت تبدیل می‌شود. دستکاری محیط از طریق نقش بازی کردن و برای جلب حمایت، نشانه، نوروز و عدم بلوغ است. نیرویی که بایستی صرف رشد ما بشود برای این دستکاری بکار می‌رود. به بردگانی تبدیل می‌شویم که برای دریافت آنچه خودمان توان دادن آن را به خویش نداریم، به دیگران چشم می‌دوزیم.

راه درست برای حل این مسئله جا بگرین ساختن حمایت نفس به جای حمایت محیطی است. این امر هدف غایی رشد شخصیت آدمی است. بایستی از نقش بازی کردن برای دیگران دست بکشیم و با رفتاری که برآستی با زتاب طبیعت درونی ما باشد، استعدادهای خویش را فطرت بخشیم. هنگامیکه چنین کردیم به تعبیری که پرل سز از سلامت کامل روانی دارد، رسیده‌ایم. پرلز به این حالت نامی نداده است بنا بر این من آن را انسان "این مکانی و این زمانی" می‌خوانم.

طبیعت انسان "این مکانی و این زمانی"

پرلز فهرستی از ویژگی‌های انسانی که دارای سلامت روانی است، نداده است، اما بسادگی می‌توان از نظریاتش درباره، شخصیت آدمی، آنها را استنتاج کرد. انسان این مکانی و این زمانی با "حساس ایمنی در این لحظه" وجود، می‌زید. با دانستن اینکه تنها واقعیتی که از آن برخورداریم همین لحظه است، چنین افرادی، برای یافتن معنا و منظوری در زندگی، ناگزیر نیستند به پس یا به پیش بنگرند. آنها ضدانسان رو بادهای گذشته با او هام و تصورات آینده نیستند. تمرکز، هشجاری و رضایت آنان به هرنانیه وجودشان در جهان واقعی بستگی دارد.

افرادی که از سلامت روانی بهره مندند نسبت به آنکه آنچه هستند هشجاری

و پذیرش کاملی دارند. آنان نقاط ضعف و قدرت خویش را می‌شناسند و می‌پذیرند و به عنوان یک انسان به استعداد های خویش آگاهند. آنان می‌دانند که توانایی انجام چه کاری را دارند و چه کسی می‌توانند با شوند، و کوشش نمی‌کنند چیزی با شوند که نیستند. این افراد آرمانها یا هدفهای را که می‌دانند نمی‌توانند به آن برسند، دنبال نمی‌کنند.

آنان نه تنها خویش را می‌شناسند و می‌پذیرند، بلکه می‌توانند آشکارا بطور کامل، وبدون منع یا احساس گناه، آرزوها و انگیزه های خویش را بیان کنند. افرادی که از سلامت روانی کمتری برخوردارند قادر نیستند جنبه های خاصی از هستی خود را بیان کنند و آنها را بدیگران فراموش می‌کنند. افرادی که از سلامت روانی برخوردار هستند، با اندازه ای احساس ایمنی می‌کنند که می‌گذارند، دیگران در هر لحظه بدانند که آنان چه احساس، فکر، یا آرزویی دارند.

اشخاص سالم قادر به پذیرفتن مسؤلیت زندگی خویش هستند. بدین معنا که آنها "خودشان" هستند و مسؤلیت کسی و چیزی را که هستند به والدین، همسر، تقدیر، یا هیچ منبع خارجی واگذار نمی‌کنند. آنها تشخیص می‌دهند که تنها خودشان مسؤول آنچه با زندگی خویش می‌کنند هستند، مسؤول هر چه بگویند، انجام دهند، احساس یا فکر کنند.

ضمناً اشخاص سالم، مسؤولیت هیچکس دیگری را نمی‌پذیرند. همانگونه که هیچکس دیگری مسؤول زندگی شما نیست، شما هم مسؤول زندگی کسی دیگری نیستید. همانگونه که پرلز در نیایش گشتالت فکرمی‌کند: "من در پی کار خود و تودنبال کار خویش". وی استدلال می‌کند چنانچه مسؤولیت شخص دیگری را بپذیریم به قدر مطلق تبدیل شده ایم و در زندگی آنان مداخله کرده ایم. به حمایت از آنان گرایش خواهیم یافت و این از استقلال و حس مسؤولیت آنان خواهد گاست. باید مناسبات ما با دیگران طبیعی و صادقانه باشد، آنگونه که هستیم باشیم و بگذاریم آنان نیز همانگونه باشند که هستند. ("تو" تویی و "من" من).

اشخاص سالم، با خود و جهان ارتباط کامل دارند. آنان با احساسات، احساسات، و با آنچه در پیرامون آنها می‌گذرد، در تماس کامل هستند. اوها کسی که "منطقه" غیرنظامی" را تشکیل می‌دهد، هشاری آنان را تیره نمی‌سازد. شخص نا سالم با هیچیک از این واقعیتها، خامه با خود، تماس ندارد و نیروهایش را صرف اوهمام منطقه" میانی "آگاهی" می‌کند. اشخاص سالم، مطابق دستوراندام های حسی خویش، کمتر در این جهان میانی ذهنی و بیشتر در دنیای واقعی سکنی دارند. پرلز اصرار می‌ورزد که بایستی ذهن خود را از دست بدهیم و به حواس خویش بپردازیم، بمبارت بهتر با واقعیت در تماس باشیم.

انسانهای این زمانی و این مکانی می‌توانند خشم خویش را آشکارا بیان کنند. خشم در اشخاصی که از سلامت روانی کمتری برخوردارند معمول ترین تجربه بیان شده است. (۱۶)

افرادی که از سلامت روانی برخوردارند، گاملا با دنیای پیرامون خویش

ارتباط دارند و زندگی شان از "تنظیم خارجی" آزاد است. نظریه "هیچکس در مورد رفتار صحیح موجب هدایت یا کمراهی آنان نمی‌شود" کسانی که از سلامت روانی کمتری برخوردارند، به فرمانبرداری از ارزش‌های والدین خویش بصورت ضمیربا وجدان ادامه می‌دهند. انسانهای این مکانی و این زمانی کوشش نمی‌کنند تموری را که از خود دارند متحقق سازند بلکه نفس راستین خود را بیان می‌کنند و تحقق می‌بخشند. آنان حمایت نفس را جانشین حمایت محیطی می‌نامند، و به معیارها یا ارزش‌های خارجی متکسسی نیستند. رفتار آنان خودانگیزه و طبیعی است و آنکه با آنچه راه‌تند، منعکس می‌سازد، نه آنچه را که دیگری فکر می‌کند، آنها یا پدبا شند.

انسانهای این مکانی و این زمانی را وضعیت همان لحظه هدایت می‌کند و به وضعیت همان لحظه واکنش نشان می‌دهند. پاسخ اینگونه اشخاص انعطاف پذیر و واقع بینانه است، زیرا آنان کاملاً با واقعیت ارتباط دارند. آنان تمام جنبه‌های یک وضعیت را بطور عینی حس می‌کنند زیرا آنان را از طریق اوامیر غیر معقول یا تجویزات دیگران نمی‌نگرند.

ویژگی افرادی که از سلامت روانی برخوردارند، فقدان تنگی "سرحدات من" است. "سرحدات من" آنان انعطاف پذیر و دارای قابلیت گسترش و توسعه است. این عدم تعصب بر سرحدات برونی من (محیط) و سرحدات درونی من (خود) شمول می‌یابد. هیچیک از جنبه‌های نفس، نفی و انکار نمی‌شود. اشخاص سالم تمام جنبه‌های طبیعت خویش را می‌پذیرند و بدین ترتیب می‌توانند از تمام استعدادهای خود برای رشد و پرورش بیشتر سود جویند.

انسانهای این مکانی و این زمانی به تعقیب خوشبختی نمی‌پردازند، به اعتقاد پرلز، تعقیب خوشبختی نادرست است زیرا نمی‌توان بدان رسید. خوشبختی را هدف ساختن، به انحراف گذاشتن نیرو و توجه از تنها واقعیت موجود، یعنی "هم‌اکنون" است. هر چند خوشبختی پیش می‌آید، اما چون زودگذر و پراکنده است، هدف آنان آنکه از سلامت روانی برخوردارند، قرار نمی‌گیرد. پرلز اصرار می‌ورزد که خوشبختی بسادگی اتفاق می‌افتد و امکان ناپذیر و شاید نامطلوب است که خوشبختی بصورت وضعیتی دائمی درآید. تعقیب خوشبختی بخاطر خوشبختی، مردود است و تنها به خوشبختی مصنوعی و "تفریح پیش ساخته در دهس‌نیلند" منجر می‌شود. ما نباید به تعقیب خوشبختی بپردازیم، تنها باید آنکه با آنچه در همان لحظه هستیم، باشیم.

نظریه شخصی

میان تمام فرضیه‌پردازانی که در این کتاب از آنان گفتگو شده است، فریتز پرلز میان عموم بیشترین و پره‌رارت‌ترین پیروان را یافته است. در حالیکه روانشناسی آکادمیک فرضیه‌پردازانی چون آلپورت، مزلو، راجرز و یونگ را بهتر پذیرفته است، هیچیک تاثیرتوده‌پسند وی را نداشته‌اند و هر چند روانشناسی آکادمیک

کمتر پرلز را برسمیت شناخته است، کا روی در نهضت استعداد بشر ورشد در ایالات متحده آمریکا نفوذ بسیار داشته است.

در سراسر کشور، مدها گروه و کانون گشتالت درمانی وجود دارد و هر سال سمینارهایی در این مورد برگزار می شود. هزاران نفر در گشتالت درمانی شرکت کرده اند و این تعداد آشکارا روبه فزونی است. چنین بنظر می رسد که برداشت پرلز (و شخص خودش) ارزش های موجود و نیازهای برآورده نشده بسیاری از ما را نمایان می نماید.

اکنون که دیگر گشتالت درمانی بی رهیبرمانده است، این پرسش پیش می آید که آئینده آن چه خواهد شد. پرلز آنچنان فرد ماهر، نیرومند و پویایی بود و در روابط درمانی خویش آنچنان حساس و شهودی بود که پس از مرگش جای خالی او در نهضت گشتالت کاملاً محسوس است. یک درمانگر گشتالت می نویسد: "در پی مرگ پرلز، نهضت گشتالت تقریباً بصورت لانه مورچگانی درآمده است که سرپوش آن را برداشته باشند. مردم، سراسیمه و نامطمئن، نمی دانند چگونه پیش روند و این رهبری صحیح نیست (۱۷)

در پی مرگ فروید نیز چنین وضعیتی در روانکاوی پیش آمد. فروید و پرلز هر دو مردانی با اراده ای نیرومند بودند که در زمان حیاتشان کسی در برابر رهبری آنان قدامت نگرفته بود. بعبارت دیگر، مرگ آنان، کشتی شان را هم بی نا خدا و هم بی سکان رها ساخت. پس از مرگ فروید در روانکاوی نیز سردرگمی زیادی بوجود آمد. سرانجام پس از چندین دهه، روانکاوان جوانتر با وجود نگاه داشتن هسته اصلی تعلیمات فروید، دگرگونی های جالب توجهی در نظریات وی بوجود آوردند. این بسک فرایند آهسته اما ضروری برای جدا ساختن آن نهضت از آن مرد بود. از قرار معلوم، جدایی مشابهی در روش گشتالت درمانی در حال تکوین است و من منتظرم تا ببینم همانگونه که افراد و گروه های گوناگونی نظریات خویش را گسترش می بخشند، چه دگرگونی هایی در این مورد پیش خواهد آمد.

بهر حال، به آن مرحله از نهضت گشتالت درمانی که پرلز در آن حضور داشته است، توجه خاصی مبذول گردیده است. این نهضت از استعداد بشر و راههای حصول آن، و با در نظر گرفتن خود و مابقی جهان - از نوعی رفتار سخن می گوید، که بنظر می رسد با زمان و مکان ما همگام باشد. "در پی کار خویش بودن"، تجویزی است که بسیاری آن را، جدی گرفته اند، و شاید نتیجه بوجود آمدن نسلی باشد که با خویش و دیگران، بی تزویرتر و خودانگیخته تر هستند و نسبت به نسل های گذشته از حس آزادی شخصی بیشتری برخوردارند. (آیا این مسئله در نهایت به نفع آنهاست یا خیر، سوالی است که پاسخ مشخصی ندارد.)

اکنون نکات عمده نظریه گشتالت را مورد آزمون قرار می دهیم. در ابتدا تشخیص و پذیرش آرزوها و انگیزه ها و نقاط ضعف و قدرت خویش، عقیده ای است که سایر فرضیه پردازان شخصیت نیز در آن متفق القول بوده اند. سالم تر آنست که تصویری عینی و آنگونه که هستیم، از خویش داشته باشیم، نه آنگونه که آرزو داریم، باشیم. انسانهای این مکانی و این زمانی، واقع بینانه و با تصویری روشن و عینی از طبیعت خویش

می بینند.

آرش

این نظر پرلز که تنها آگاهی نسبت به انگیزه‌هایمان کافی نیست بلکه باید آنها را بیان هم‌کنیم، مراد چار مشکل می‌سازد. ما نباید انگیزه‌های خوبش را سترون نماییم یا منع کنیم بلکه بایستی ظاهرا بدون تأثیری که احتمالا بر دیگران می‌گذارند، برطبق آنها عمل کنیم. اگر اصرار شخصی بر آن باشد که بدنبال کار خوبش باشد و هر آنچه را که با اعتقاد وی برایش صادقانه و طبیعی است، انجام دهد، آنگاه چه بسا رفتارهای افراطی را که حق خود نداند؟ نتیجه آنست که خود بوده‌اید. پرلز شما اینگونه عمل کرده‌است و بی تردید دیگران را نیز در این فرایند آزار داده‌است.

ما نمی‌توانیم در تمام لحظات عمر خود مراقب باشیم که مبادا چیزی بگوییم یا کاری کنیم که دیگری ناراحت شود، اما نباید تعدا هرگاه که دلمان خواست در برابر دیگران بی‌فکری بی‌ملاحظه باشیم. نه تنها ممکن است بی‌آنکه لزومی داشته باشد به دیگری لطمه وارد آوریم، بلکه تلافی این امر برای خود ما هم زیان آور است. بنظر من توانایی پیروی کامل از این تجویز - بیان کردن هر انگیزه یا محرک - مستلزم آزادی بسیار از تلافی و معامله به مثل و استقلال از مابقی جهان است. باید در موقعیتی باشید که هیچکس نتواند شما را ناراحت سازد - اگر از کارتان اخراج شوید، اگر رتبه‌تان را پائین بیاورند، اگر جریمه‌تان کنند، (و بسیاری مناسبات شخصی دیگر که آنچه بدست می‌آورید یا رفتاری که با شما می‌شود به میزان مطبوع بودن نتوان بستگی پیدا می‌کند). من می‌توانم نظریه بیان کردن انگیزه‌های فردی را تحسین کنم اما به امکانات عملی آن در زندگی روزمره می‌اندیشم. زندگی یک کارگاه گشت‌آلت درمانی یا یک جلسه سنجش حساسیت نیست، مردمی که دردنیای واقعی پیرامونتان را فرا گرفته‌اند، ممکن است در برابر رفتار شما از خودگذشت نشان ندهند.

و اما در مورد این مکان و این زمان، پرلز می‌نویسد: "جزاکنون واقعیت دیگری وجود ندارد" و این عبارت چکیده همین واقعیت است. هر آنچه را که ناگزیر می‌شویم، می‌چشم، می‌بوئیم، می‌بینیم و احساس می‌کنیم، مگر چیزی جز تجربه همین لحظه از وجود است؟ چنانچه کاملاً از آن بهره‌نجوییم، هرگز فرصت دوباره‌ای نخواهیم یافت، چون این لحظه باز نمی‌گردد. هشاری به تجربیات همین لحظه شرط اصلی سلامت روانی بنظر می‌رسد. این امر از سوگواری برگزیده و ما واگزیدن دردنیای تخیلی آینده بسی بازنده‌تر است با این وجود، همانگونه که پرلز می‌گوید نباید گذشته را بفراموشی سپاریم و فردا را نادیده انگاریم، هر دو یابنها غیر واقع بینانه‌است. بی‌سازد آوردن گذشته و برنامه‌ریزی برای آینده بمعنای زیستن در گذشته یا آینده نیست.

توافق با بحث پرلز بر سر آنکه اشخاص سالم کاملاً با واقعیت‌های "خود" و جهان خارج در ارتباط هستند، آسان است. جز لاینفک نظریه وی آنست که انسان این مکانی و این زمانی، این واقعیات را بطور عینی درک می‌کند، آنها را آنگونه که هستند، منعکس می‌سازد و با ذهنیت تحریفشان نمی‌کند. ظاهراً علت آنکه وضعیت موجود افرادی را که از سلامت روانی برخوردارند، هدایت می‌کند، تا نسبت به آن واکنش خود-انگیخته نشان دهند، وجود همین درک عینی است.

در نتیجه شناخت خویش، چنین افرادی می‌توانند جای آرمان با تصویر آنچه‌که باید باشند، نفس راستین خویش را تحقق بخشند. آشکارا سالم‌تراست که خودمان باشیم و نه آن چیزی که دیگران از ما انتظار دارند. رضایت بخش‌تر آنست که بجای آنکه دیگران ما را تنظیم کنند، از تنظیم نفس بهره‌مند باشیم.

و اما درباره نظر پرلز در مورد مسؤلیت؟ بنظر من بخشی از این نظریه مطلوب و بخشی نامطلوب است. مباحثه با این نظر که خودمان بایستی مسؤل راه و جریان زندگی خویش باشیم، دشوار است. یقیناً نمی‌توانیم خود را به یک نیروی خارجی تسلیم کنیم و سرزنش دیگران (معمولا والدین) بخاطر آنچه هستیم، جایز نیست. من با این نقطه نظر پرلز موافقم، هیچکس دیگری مسؤل آنچه هستیم و چگونگی رفتار ما نیست. از زمان فروید رایج شده است که بدبختی یا شکست را ناشی از یک کودکی ناگوار بدانیم (مادرنا مهربان، بی‌پدری، رقابت میان خواهران و برادران، سخت‌گیری زیاد در آموزش توالی رفتن، مدارای بیش از اندازه در آموزش توالی رفتن، دوچرخه نداشتن، و از این قبیل). ملامت کردن شخص یا چیز دیگر سهل و نهایتاً بر علیه نفس است.

نظریه پرلز در مورد مسؤلیت فردی در زندگی، با دهر تازه‌ای است برای نظریاتی که انسان را قربانی منفعل شرایط گذشته‌اش تصویر می‌کنند. تا به حد چنانچه همه اعتقاد می‌یافتند که آنچه امروز هستند (و آنچه بیست سال بعد خواهند بود) تنها مسئله مسؤلیت شخصی است، جامعه سالم‌تری می‌داشتیم.

هرچند جدا تردید دارم با این نظر پرلز که نیاید مسؤلیت هیچ کس دیگری را بپذیرفت، بتوان افراد با جوامع بهتری ساخت. من این امر را موضعی کاملاً خود-خواهانه و نامهربانانه می‌دانم که شخص تنها برای خویش و بدون هیچ تعهدی نسبت به هموعان خویش بزیاد، نویسندگان بسیاری از میان درمانگران گشتالت (از جمله همسر پرلز) نقدهای مشابهی داشته‌اند. ویلیام شوتز روان‌شناس مشهور موسسه ازالن که زمانی همکار پرلز بود، درباره نیایش گشتالت و نظریه نپذیرفتن مسؤلیت دیگران، گفته است: "من از نفوذ و تاثير این نظریه مایوس می‌شوم. فکر می‌کنم علاوه بر اثر مثبت اثر منفی هم داشته‌است. ونوعی گرایش "بروپی کارت" بوجود آورده است. (۱۸) این یکی از جنبه‌های نظریه پرلز است که امیدوارم با توسعه گشتالت درمانی تعدیل پذیرد. نقدنهایی من بر برداشت پرلز آنست که فد عقلی بنظر می‌رسد. بنظر من عقل و منطق در سلامت روانی نقش چندانی ندارد. تاکید بر هستی و احساس، بروجود داشتن است نه تفکر. "ذهن خویش را از دست بدهید و به حواس خود بپردازید". وی مینویسد: "تحلیل عقلی فاحشه هوش شده است... جانشین ضعیف و ناتوانی برای حس بیواسطه و تجربه زنده". (۱۹)

بایستی بیش از تفکر معقول، برخورد ارگانیک (که شهودی و مبتنی بر عواطف و احساسات است) متکی باشیم. بنظر پرلز، عقل بیش از اندازه در پی پاسخ علت رخ دادن پدیده‌هاست و در نتیجه توانایی ما را برای تجربه کامل چگونگی رخ دادن آنها، محدود می‌سازد. وی به بحث می‌پردازد که توضیح عقلانی پدیده‌ها کم اهمیت‌تر از فهم شهودی آنهاست. بهر حال، این کم‌بها دادن به قدرت عقل و منطق برای بسیاری از مردم بطور جدی مورد سوال قرار می‌گیرد.

بسیاری از تجویزات پرلز، برای یک شخصیت سالم، هم‌جاذبه فکری و هم‌جاذبه شهودی وجود دارد. نفی این مسئله که زیستن با هشیاری کامل به حال، داشتن ارتباط عینی با خویش و دنیای پیرامون خود، و هدایت شدن توسط خودبجای نیروهای خارجی از ویژگی‌های یک انسان سالم است، دشوار بنظر می‌رسد.

ضمناً، تحت تاثیر اختطاری که پرلز بر ضد بعضی از جنبه‌های نهفت استعداد بشر کرده است، قرار گرفته‌ام. وی در او آخر عمر خویش، به پزشکان شارلاتان و حقه‌بازی که بجای بهره‌جستن از جوهر اصلی، با حيله و تزویر بکار گشتالت درمانی می‌پرداختند و وعده "دگرگونی‌های فوری" و مداوای یک شبه می‌دادند، توجه کرده‌است. پرلز آگاه شده بود که برداشت وی از درمان بصورت هوس‌زودگذری درمی‌آمد که چنانچه توسط اشخاصی که در مورد گشتالت درمانی تبحر کافی نداشتند بکار گرفته می‌شد، می‌توانست بجای فایده، ضرر داشته باشد. او نگران بود مبادا مردم گشتالت درمانی را مداوایی فوری وعده‌ای برای هشیاری آنی حواس با مجوزی برای لذت‌جویی، تفریح، خوشی و وجد به عنوان تنها هدف زندگی ببیندارند. پرلز به بحث می‌پردازد که هدف گشتالت درمانی وی بسی جدی‌تر از اینها و عبارت از افزایش رشد و پرورش کامل استعدادهای بشری است و چنین امری بسرعت و از طریق مواد مخدر یا سایر برمیان برهان انجام پذیر نیست. فرایند انسان کامل شدن مستلزم زمان، تلاش، و نظم است.

تکرار می‌کنم که تحت تاثیر بسیاری از نوشته‌های پرلز قرار گرفته‌ام. هر چند این امر که نیایش گشتالت چنین اهمیتی یافته‌است، تا سفاک‌انگیز است. شاید خواسته‌است در رشد و پرورش استعدادهای بشری تسهیل بیش از اندازه‌ای بوجود آورده باشد اما می‌تواند همراه‌کننده هم باشد، زیرا فلسفه "جدی‌وی را در مورد آنچه هستیم و آنچه می‌توانیم بشویم، تحت الشعاع قرار میدهد.

برای از بین بردن تاثیر نیایش گشتالت چند سطری از زندگی‌نامه "پرلز را که بقلم خود وی زیر عنوان "درون و بیرون سطل آشغال" نگاشته شده‌است، نقل می‌کنم. بنظر من این سطور حاوی پندهای سازنده‌تری هستند:

"دوست من، کمال طلب نباش. کمال طلبی فشار و نفرین است، چون تومی‌ترسی مبادا هدف را نشانه‌شروی. اگر بگذاری تو خود کاکالی.

دوست من، از اشتباه نهراس. اشتباه گناه نیست. اشتباهات راه‌های متفاوت انجام کاری هستند، شاید تازه‌تر و آفریننده‌تر.

دوست من، افسوس اشتباهات خویش را مخور، بدان‌ها مغرور باش... تو جبارت آن را داشته‌ای تا چیزی از خود ایشا رکنی...

از هر دوی این افراطها بجزدرباش، از کمال طلبی و از هر چیز آنسی: مداوای آنی، خوشی آنی، هشیاری آنی حواس...

از مددکاران بجزدرباش. مددکاران فریبکارانی هستند که وعده بیهوده می‌دهند، آنان تو را تباه می‌کنند و وابسته و نابالغ نگاه میدارند.

- ۱ - The "Here and Now" Person
- ۲ - نقل قول های این مطلب از زندگینامه "فردیک اس. (فریتز) پرلزکه توسط خودش وزیرعنوان: "In and Out of Garbage Pail" نوشته شده، انتخاب گردیده است.
- ۳ - درسالهای آخر عمر، حدود سی و چهار سال پس از این دیدار، پرلز می نویسد که یکی از موقعیت های ناتمام "وی رویارویی با فروید و نشان دادن اشتباهاتی که مرتکب شده است به خودی بوده است.
- ۴ - این طرزفکری سال بعد درنسل جوان آمریکا انعکاس می یابد.
- ۵ - F.PERLS, Gestalt Therapy Verbatim, (Lafayette, CA.; Real People Press, 1969), p. 4.
- ۶ - یکبار آبراهام مزلو پس از آنکه پرلز میان سخنرانی اش شروع به خیزدن روی کف اتاق کرده بود، گفت: "آن مرد دیوانه است". این جمله از کتاب زیرنقل شده است:
- M.SHEPARD, Fritz: An Intimate Portrait of Fritz PERLS and Gestalt Therapy (New York: Dutton, 1975), p. 158.
- ۷ - مانند فوق
- ۸ - M.SHEPARD, Fritz: An Intimate Portrait of Fritz PERLS and Gestalt Therapy, p. 2.
- ۹ - خواننده "علاقه مند به روش درمانی پرلز باید به کتاب اوینام: Gestalt Therapy Verbatim رجوع کند.
- ۱۰ - ماکس ورت هایمر بنیان گزار روانشناسی گفتالت یکی از دو شخصی بود که نظریاتش الهام بخش مزلو برای بررسی تحقق نفس گردید.
- ۱۱ - F.PERLS, Gestalt Therapy Verbatim.
- ۱۲ - F.PERLS, Gestalt Therapy Verbatim.
- ۱۳ - مانند فوق
- ۱۴ - F.PERLS, Gestalt Therapy, p. 19.
- ۱۵ - F.PERLS, Gestalt Therapy Verbatim, p. 32.
- ۱۶ - پرلز نمونه "زنده نگرش خویش در مورد سلامت روانی و یقینا قادر به بیان خشمهای خویش بود. وی غالباً گستاخ و خشن بود، و چنانچه کسی حوصله اش را سر می برد، می گفت: "من هرگز نخواسته بودم به شما معزفی شوم!" و راهش را می گرفت و می رفت.
- M.SHEPARD, Fritz (New York, Dutton, 1975), p. 9.
- ۱۷ - W.KEMPLER, "Gestalt Theory", in R.CORSINI, ed., Current Psychotherapies (Itasca, ILL.: F.E. Peacock, 1973), p. 253.
- ۱۸ - M.SHEPARD, Fritz (New York: Dutton, 1975), p. 4
- SCHUTZ is the Author of Joy: Expanding Human Awareness (New York: Grove Press, 1967).
- ۱۹ - F.PERLS, "Workshop VS. Individual Therapy", Journal of Long Island Consultation Center, 1976, 15 (2), p. 15.