

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی
سال پانزدهم شماره ۶۰ زمستان ۱۳۹۹

درآمدی بر بنیادهای سه‌گانه گشتالت‌درمانی معاصر

حسن بلند*

استادیار گروه علوم تربیتی و مشاوره دانشگاه گیلان

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۱۵

تاریخ وصول: ۱۳۹۹/۰۸/۲۵

چکیده

فردریک پرز توانست با جدایی از روانکاوی، شیوه‌ای نو بر مبنای افزایش آگاهی، باشیدن در اینجا و اکنون، پذیرش مسئولیت خود، اعتماد به فرآیند خودتنظیمی ارگانیک برای گذار از حمایت محیطی به خودحمایت‌گری، بنیاد بگذارد. او و هوادارانش (گشتالت‌درمانگران کرانه غربی) در وهله اول رویکرد گشتالت را سبکی برای زیستن می‌دانستند و سپس شیوه‌ای برای روان‌درمانی اما همسرش لورا پرز (اصلی‌ترین چهره گشتالت‌درمانی معاصر) و یارانش (کرانه شرقی) تلاش می‌کنند گشتالت‌درمانی را حتی‌الامکان در جلسات مشاوره نگاه دارند و آن را مانند سایر شیوه‌های روان‌درمانی تحت نظم و انضباط حرفه‌ای قرار دهند. از سوی دیگر اهمیت و ترجیحی که پرز و لورا، هرکدام برای ناکامی و ارتباط قائل هستند، متفاوت است. گشتالت‌درمانی معاصر بر سه ستون پدیدارشناسی هوسرل، نظریه میدانی لوپین و رویکرد گفتاشنودی بوبر استوار است. در این نگاه سه بنیاد و نیز «دیگرانگی» امانوئل لوییناس، اصول چهارگانه رویکرد گفتاشنودی گشتالت‌درمانی معاصر (دیگرانگی، حضور، پذیرش و پای بندی) معرفی می‌شود.

واژه‌های کلیدی: گشتالت‌درمانی؛ روان‌درمانی‌های وجودی؛ رویکرد گفتاشنودی، دیگرانگی.

مقدمه

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 روانکاوی 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 به عنوان یک درمانگر و آموزنده‌ی روانکاوی نام و نشانی یافته بود و حتی آن اندازه شورمند و معتقد بود که «بنیاد روانکاوی آفریقایی جنوبی» را در غربت تأسیس کند (کلارکسون و مک‌کیون، 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 این همه، تأثیر روان‌شناسی گشتالت، وجودنگری، پدیدارشناسی و حتی ادیان شرقی و بسیاری رویکردها و اندیشه‌های دیگر از گشتالت‌درمانی (در شکل سنتی و پرزمحور آن) 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 در عین حال جامعی از مبانی گشتالت‌درمانی سنتی را در اسمیت، ۱۳۹۵ می‌توان یافت)، در این مختصر خواهم کوشید تا درآمدی بر بنیادهای گشتالت‌درمانی «معاصر» بنا بر پیشنهاد یانتف (۱۹۹۳) عرضه کنم. پیش از آن، از شکافی خواهم گفت که در سال‌های پایانی عمر پرز میان او در یک سو و همسرش لورا پازنر پرز، در دیگر سو اتفاق افتاد و نقش‌نمایی بر گشتالت‌درمانی معاصر برجای گذاشت و در نوشتارگان این نحله به شکاف کرانه‌ی غربی/کرانه‌ی شرقی موسوم است و در سخنرانی طعن‌آلود پال گودمن در مراسم سوگ پرز در مانهاتان به نحو ناخوشایندی متبلور شد (نارانجو^۱، ۱۹۹۳).

رابطه‌ی میان فریتز و لورا به‌جز چند سالی که در آفریقایی جنوبی بودند (گینز^۲، ۱۹۷۹) هیچوقت خوب نبود و این دو در بیان این نامرادی، پروای چندانی نداشتند. پرز ازدواج با لورا را زوری می‌دانست و لورا عکسش را می‌گفت و 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 کرده‌اند ولی به‌رغم سپاسگزاری پرز از او در مقدمه‌ی چاپ نخست کتاب در انگلستان، در چاپ امریکا، نام لورا از سراسر کتاب حذف شده است (کلارکسون و مک‌کیون، ۱۳۹۵). البته ادعای لورا به آن کتاب منحصر نشد و بعدها به کل درمان گشتالتی گسترش یافت:

¹ Naranjo² Gaines

فريتز بدون حمايت دوستانش و كمك من، بدون تشويق و همكاري مداوم حتي يك سطر هم نمي‌نوشت و هيچ چيزي را پايه‌گذاري نمي‌كرد (كري، ۱۳۹۴).

از ميانه دهه ۱۹۵۰ ميانه پرز از يك سو و لورا و گودمن و برخي كسان، از سوي ديگر، دشواري‌هاي پديد آمد كه ادامه‌اش در نهايت به بنياد ايسالن در بيگ شور كاليفرنيا در سواحل غربي امريكا انجاميد. پرز در ايسالن رحل اقامت افكند و به اين ترتيب به صورت اوليه‌ي پرز محور گشتالت درماني، موسوم به کرانه غربی در تقابل با روایت لورا پرز، پال گودمن و کسانی مانند ايسادر فرام و پالسترها، موسوم به کرانه‌ی شرقی (نيويورک و کليولند) قرار گرفت.

پرز و و هواداران کرانه‌ی غربی، در وهله اول رویکرد گشتالت را سبکی برای زیستن می‌دانند تا شیوه‌ای برای روان‌درماني و از اين جهت به جنبش‌هاي معنوي «عصر جديد»^۱ شباهت پيدا مي‌کند. لورا پرز و ديگر گشتالت‌درمانگران کرانه‌ی شرقی تلاش می‌کنند گشتالت‌درماني را حتي الامکان در جلسات مشاوره نگاه دارند و آن را مانند ساير شيوه‌هاي روان‌درماني تحت نظم و انضباط حرفه‌اي قرار دهند. البته رویکرد گشتالت مانند غالب رویکردهای وجودی‌نگر استعداد وافر برای جایگزینی با نظام‌های رایج معنوی دارد. رویکرد کل‌نگر، ارتباطی، فن‌گریز و تجربه‌ای گشتالت، مانع از آن می‌شود که گشتالت‌درمانگر در جلسه درمان به گونه‌ای اساساً متفاوت با بیرون «بیاشد» و زندگی کند. اصالت و درست‌بودگی^۲ شرط لازم و حذف‌ناپذیر همه درمان‌های وجودی و به‌ویژه گشتالت‌درماني است.

گشتالت‌گرایان کرانه‌ی شرقی، کارهای پرز را بیشتر نمایشی می‌دانستند؛ فرام کارگاه‌های پرز را درمان‌های «بزن و در رو»^۳ می‌دانست (ویسونگ^۳، ۱۹۸۲) که جز برانگیختن هیجان در تماشاچیان غیرحرفه‌ای و آسان‌نمایی فرآیند پیچیده، دشوار و طولانی روان‌درماني فايده‌اي ديگر نداشته است.

تفاوت ديگر ميانه لورا و پرز، اهميت و ترجيحي است كه آنها براي ناکامي/ارتباط قائل هستند. پرز معتقد بود كه انسان‌ها عموماً براي فرار از پذيرش مسؤليت كنش و خودش خود (درست‌بودگی) و حفظ تصويری دروغين از خويشتن به هر چيزي از جمله درمانگر چنگ مي‌زنند؛ آنها از درمانگر مي‌خواهند به جای آنها فكر كند و تصميم بگيرد، برای آنها دل بسوزاند و آنها را بنوازد، آنها را در نقش درمانده و بينوا نگاه دارد و... شیوه‌ی پرز در مواجهه با چنین موقعیت‌هایی (که از رایج‌ترین موقعیت‌های گشتالت‌درماني است) ناکام‌سازی است تا آن حد که ممکن است برخوردنده باشد و در واقع باید تا آن اندازه برخوردنده باشد که مراجع را به تکاپو بیندازد تا مثلاً از نیروهای بالقوه‌ی خود استفاده کند و بسوی «خودپشتوانی»^۴ گام بردارد یا ظرفیت خود را برای تجربه رنج افزایش دهد و یا بخش‌های انکارشده‌ی شخصیت خود را بازیابی کند.

لورا پرز و هواداران کرانه‌ی شرقی، اگر چه بر مسؤليت‌پذيري مراجع تأكيد دارند و می‌دانند كه راه رشد جز با پذيرش حد لازمی از رنج و ناکامي حاصل نمي‌شود، ولی در رویارویی بیمار با ناکامی از او حمايت می‌کنند و حفظ و گسترش و تعميق رابطه‌ی همدلانه و «گفتاشنودی»^۵ را بر ناکام‌سازی تهاجمی ترجیح می‌دهند.

¹ new age

² authenticity

³ WYSONG

⁴ self-support

⁵ dialogical

در واقع، اهمیت رابطه‌ی میان گشتالت‌درمانگر و مراجع تا آن حد است که بسیاری از گشتالت‌درمانگران معاصر ترجیح می‌دهند شیوه خود را «گشتالت‌درمانی ارتباطی»^۱ بخوانند (یانف، ۲۰۰۲). «ارتباط‌گفتاشنودی» اصطلاحی است که در نوشتارگان این نحله با نام لورا پرز و پیشینه‌ی اروپایی او پیوند خورده است. اگر چه چنانکه گفته‌اند (ویسونگ، ۱۹۸۲؛ براونل^۲، ۲۰۱۰؛ کلارکسون و مک‌کیون، ۱۳۹۵) چنین می‌نماید که پرز بیشتر بنیادهای وجودنگرانه‌ی گشتالت‌درمانی را از لورا گرفته باشد، آنچه امروزه در گستره گشتالت‌درمانی، لورا پرز را در جایگاهی هم‌تراز شوهرش برمی‌کشاند، ارتباط‌گفتاشنودی است.

در واقع، گشتالت‌درمانی در زمان حال، که برخی عنوان «گشتالت‌درمانی معاصر» را شایسته‌ی آن می‌دانند (یانف و شولتز^۳، ۲۰۱۶؛ پارلت^۴، ۲۰۰۵) چنانکه شولتز (۲۰۰۴) خلاصه کرده است بر سه ستون پدیدارشناسی^۵ هوسرل، نظریه‌ی میدانی^۶ لوین و رویکرد گفتاشنودی^۷ بوبر استوار است (اصلی 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 «مطالعه‌ی عالم پدیدار». کانت نشان داد که دانش ما به نمودی از موجودات محدود است و بود (شیء فی‌نفسه)^۸ 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. واسطه‌ی ارتباطی ما با پدیدار از طریق تجربه و شهود است؛ یعنی آنچه ما با آن سروکار داریم جهان بیرونی نیست، بلکه جهان تجربه‌هاست؛ ما جهان را آنگونه که در آگاهی و تجربه‌ی ما پدیدار می‌شود، درمی‌یابیم و نه آنگونه که هست (اگر باشد!). به همین دلیل «اگر ادعا کنیم تمام پروژه‌ی هوسرل، یافتن و توصیف ساختار قوام‌بخش آگاهی در عرصه‌های متفاوت بوده است، سخنی به‌گراف نگفته‌ایم» (جمشیدی، ۱۳۹۵). هوسرل (بر مبنای جستار آموزگار خود، برنتانو) مهم‌ترین ویژگی آگاهی را «دربردارندگی»^۹ 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 به‌تنهایی، وجود ندارد- هم از اینگونه است آگاهی.

¹ relational gestalt therapy

² Brownell

³ Yontef & Schultz

⁴ Parlett

⁵ phenomenology

⁶ field theory

⁷ dialogical approach

⁸ thing per se

⁹ intentionality

پدیدارشناسی، هم به لحاظ محتوا و هم به لحاظ روش، بر گشتالت‌درمانی تأثیر آشکاری داشته است؛ البته پیش از هر چیز به یاد 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 و جامه و جانش ننشسته باشد. بر همین منوال، شگفت نیست که هم بوبر و هم لویناس، به‌رغم نقد پروژه‌ی هوسرل، کاملاً در سنت پدیدارشناسی جای بگیرند و بر آن استوار باشند. مثلاً همین پدیدارشناسانه بودن رویکرد بوبر است که برخی را بر آن 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 (آرنت^۱، 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. درحقیقت 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 ارگانیسیمیک»^۲، خودبه‌خود به‌سوی رشد و بهبودی پیش خواهد رفت.

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، ۱۳۹۵). آگاهی به‌عنوان مرکز مشترک پدیدارشناسی و گشتالت‌درمانی، فقط و فقط در اکنون روی می‌دهد. حتی گذشته و آینده نیز (مانند رخدادهای تروماتیک کودکی و آرزوها و نگرانی‌ها) تنها زمانی بر شما تأثیر می‌گذارد که (به نحوی از انحاء) در اینجا و اکنون تجربه شود؛ جهان پدیداری، در تحلیل نهایی، تنها در اینجا و اکنون وجود دارد.

چنانکه پیش‌تر گفتیم، مهم‌ترین ویژگی آگاهی در نگاه هوسرل، «دربردارندگی» است: آگاهی، نیست مگر آنکه دربردارنده‌ی چیزی باشد؛ آگاهی آنگاه هست می‌شود که چیزی را در بر بگیرد. این ویژگی دربردارندگی، در تاروپود روان‌درمانی گشتالت حضور دارد (براونل، ۲۰۱۰). افزون بر آنچه براونل گفته است این نکته نیز در خور توجه است که آنچه ارتباط (تحت عناوینی 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.

همه‌ی گشتالت‌درمانگران، از قدیم و جدید در این مطلب هم‌داستانند که آگاهی و گردانش آگاهی، بنیاد و گوهر روان‌درمانی گشتالت در نظر و عمل و روان‌آسیب‌شناسی است. بر مبنای اصل دربردارندگی، آگاهی بدون آگاهی‌ده (متعلق آگاهی) معنا ندارد، و آدمی از آن جهت آدمی است که آگاهی‌ده (عامل و سوژه‌ی آگاهی) باشد (وگرنه چه میان نقش دیوار و میان آدمیت؟)؛ پس آگاهی‌دهی ممکن نیست مگر آنکه در تماس و ارتباط با آگاهی‌ده (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^۳ در گشتالت‌درمانی ربط دارد. در گشتالت‌درمانی، خود، هم عامل آگاهی است و هم کارکرد آگاهی:

¹ Arnett

² organismic self-regulation

³ self

«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).

به سخن دیگر، در نگرش گشتالت، مرز میان عامل آگاهی و خود آگاهی و متعلق آگاهی (آگاهنده، آگاهی، آگاهیده) 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 ارنت، ۱۹۸۱). دیگر، «من» آگاهنده‌ی مقتدر و منفردی نیست که بر تخت آگاهی نشسته باشد و همه چیز را ابژه‌ی خود کند؛ آگاهی بنا به تعریف بدون آگاهیده ممکن نیست (اصل دربردارندگی) و تا آگاهی‌دگی (ابژه‌ی آگاهی بودن) نباشد، آگاهندگی (سوژه‌ی 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 «میانه» روی می‌دهد و «فرا-هم» می‌آید، از همین معناست.

پدیدارشناسی در مقام روش نیز نقش خود را بر گشتالت‌درمانی نهاده است. براونل سه قاعده اصلی روش پدیدارشناسی را **اپوخه^۱**، **توصیف^۲** و **افقی‌سازی^۳** می‌داند:

«بر مبنای قاعده‌ی 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 تحلیل می‌پرهیزد. در قاعده‌ی افقی‌سازی فرض بر آن است که تمامی عناصر توصیفی از اهمیت و ارزش برابری برخوردارند» (براونل، ۲۰۱۰).

هر سه این روش‌ها در جلسات گشتالت‌درمانی به نحوی از انحاء حضور دارند: گشتالت‌درمانگر در مواجهه با مراجع از هرگونه پیش‌داوری و فرضیه‌سازی و مفهوم‌بندی اجتناب می‌کند و اجازه می‌دهد تا مراجع، «چنانکه هست»، اتفاق بیفتد؛ در درمان گشتالتی، تبیین و «چرا» جایی ندارند و توصیف و «چگونه»، فرآیند کار را در برمی‌گیرد و مهمترین ابزار درمانگر برای افزایش آگاهی مراجع است؛ 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.

این نکته نیز ناگفته نماند که به‌رغم برخی شباهت‌ها میان گشتالت‌درمانی و سایر درمان‌های انسان‌گرایانه مانند درمان فردمدار کارل راجرز، زمینه‌ی پدیدارشناختی گشتالت‌درمانی به‌ویژه رویکرد بوبری، آن را در جایگاهی متفاوت و متمایز می‌نشانند (آرنت، ۱۹۸۱ و ۱۹۸۲؛ اندرسون و کیسنا^۴، ۱۹۹۷).

¹ Epoche

² Description

³ Horizontalization

⁴ Anderson & Cissna

نظریه میدانی

می‌توان پیشینه‌ی نظریه‌ی میدانی را از دوگانه‌ی «اتم‌گرایی» ذیمقراطیس در برابر «فرآیندگرایی» هراکلیتوس 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 نظریه‌ی میدانی در روان‌شناسی پیوند خورده است، کورت لوین (۱۸۹۰-۱۹۴۷) است (نگاه کنید به شولتز، ۲۰۱۳ که گزارشی است موجز و در عین حال جامع از نظریه‌ی میدانی).

تأثیر نظریه‌ی میدانی بر پرز و گشتالت‌درمانی آشکارتر از آنی است که ناگفته بماند، تا آن اندازه که می‌توان به تلاشی اشاره کرد که ظاهراً با یانفت (۱۹۹۳) شروع شد و بقیه نیز از او پیروی کردند و کمابیش در این جهت است که نظریه‌ی میدانی به‌عنوان مهم‌ترین و بلکه تنها «مبنای علمی» روان‌درمانی گشتالت معرفی شود.

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، ثابت نیست بلکه 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**^۱: هر رخداد در میدان، همواره نو و تازه است. هر موقعیتی، هرچند تکراری، رخداد یگانه‌ای است که حاصل برهم‌کنش مجموعه‌ای از رخدادهاست که ترکیب و ترتیب و تأثیر و تعبیه‌ی 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، ۱۳۶۴) که بعدها در منظومه‌ی حکمی ابن عربی پرداخت یافت و جای گرفت و نهایتاً در حرکت جوهری ملاصدرای شیرازی به نهایت ظرافت و پرداختگی رسید. ۳- **اصل ربط**^۲: 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. ۴- **اصل اکنون‌بودگی**^۳: بر مبنای این اصل همه‌ی 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 نحوه‌ی 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. تجربه‌ی 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.

¹ The principle of Singularity

² The principle of possible relevance

³ The principle of contemporaneity

در واقع می‌توان نظریه‌ی میدانی را مبنایی برای رویکرد گفتاشنودی دانست؛ در رویکرد گفتاشنودی آدمی فرآیندی است که «میان‌ه‌ی» 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 فلسفه‌ی گفتاشنود مارتین بوبر پیوند خورده است، اما برخی (از جمله براونل، ۲۰۱۰؛ بلوم^۱، ۲۰۱۳) کوشیده‌اند تا دیگرانگی 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 پیشنهادسازی یا مبنایی فلسفی برای ارتباط گشتالتی، خالی از تکلف و تبرج نباشد. می‌توان میان فهم عامی از من/توی بوبری و رابطه‌ی 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» فرارونده‌ی ذاتاً از ذاتیت‌گریزان مطلقاً اطلاق‌نابردار کلاً کلیت‌ستیز لویناس و مراجعی که هنوز بر صندلی مشاوره جلوس نکرده، در ذهن درمانگرش بر دوصد طبقه‌ی 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»؟ (رافائل، ۱۹۹۱؛ شدلر^۲، ۲۰۰۶). واقعاً اگر لویناس می‌دانست که ما برای مواردی هم که قابل گنجاندن در هیچ طبقه‌ی تشخیصی نیست، طبقه و طبقاتی داریم (NOS: ... که در جایی دیگر و به صورتی دیگر مشخص نشده است، در DSM: راهنمای تشخیصی آماری بیمارهای روانی) چه نظری پیدا می‌کرد؟ البته ناگفته نماند که گشتالت‌درمانگران نیز مانند درمانگران وجودی و غالب انسان‌گرایان، نظر خوشی نسبت به طبقه‌بندی‌ها و تشخیص‌های روان‌آسیب‌شناختی ندارند.

ایمانوئل لویناس و دیگرانگی^۳

ایمانوئل لویناس (۱۹۰۵-۱۹۹۵) فیلسوف لیتوانیایی تبار فرانسوی را از مهمترین و اثرگذارترین متفکران سده‌ی بیستم دانسته‌اند (برای آشنایی با لویناس نگاه کنید به دیویس، ۱۳۸۶، علیا، ۱۳۸۸) که «...می‌کوشد انقلابی کپرنیکی شبیه به انقلاب کانت نه در حوزه‌ی فلسفه، بلکه در حوزه‌ی اخلاق به‌وجود آورد»؛ او فیلسوف «دیگری» و «دیگرانگی» است، به همان اندازه که فلسفه غرب تقریباً

¹ Bloom

² Shedler

³ Alterity

همیشه فلسفه‌ی «من و من‌بودگی» بوده است. «...حیوان ناطق ارسطویی، سوژه‌ی اندیشنده‌ی دکارتی، آگوی استعلایی کانت و هوسرل... (اصغری، ۱۳۹۱) و حتی دازاین هایدگر (جمشیدی، ۱۳۹۵) همه در حوزه‌ی من یا به اصطلاح لویناس در حوزه‌ی «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).

به زبان ساده، آنگاه که آدمی می‌کوشد که جهان خارج را بشناسد، در حقیقت تلاش می‌کند تا جهان خارج را به نحوی در خود و ذهن خود جای دهد. اگر این «جای دادن در ذهن» را شناختن بدانیم، آنگاه می‌توانیم گفت که شناختن یعنی ذهنی کردن امر عینی و درونی کردن امر بیرونی. 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) تنفس می‌کند، خارجیتی که هم از آن روی که از بنیاد، فرارونده و نامتناهی^۱ و بیرونی است، همواره از چشم «دوست‌داران خرد» دور مانده است؛ و خرد مگر جز درونی کردن بیرون، کار دیگری می‌داند؟ یا می‌تواند؟ این دیگرانگی، 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 (۱۳۶۹) همین که من می‌فهمم که ناقص و متناهی هستم، بدان معناست که از قبل، خبری از کامل و نامتناهی دارم؛ این خبر را من خودم به‌دست نیآورده‌ام 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.

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، فرزند 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 نظریه‌ی لویناس است، تقابل دیگری که بیان آن در حوزه‌ی ارتباط گشتالتی خالی از فایده‌ی نیست، تقابل تمامیت و نامتناهی است (برای شرح مفصلی از این تقابل‌ها نگاه کنید به دیویس، ۱۳۸۶).

تقابل نامتناهی و تمامیت تا آن اندازه اهمیت دارد که آن را «جان کلام فلسفه‌ی لویناس» خوانده‌اند (جمشیدی، ۱۳۹۵). تمامیت، سرزمین «همان» و نامتناهی قلمرو «دیگری» است. تمامیت، هدف همه‌ی شناخت‌ها است: تبدیل فردی و شخصی به کلی و عمومی، تبدیل رخداد و حادثه به قانون. در سرزمین تاریک تمامیت، هیچ‌آشنایی نیست، هیچ‌کس 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؛ نامتناهی، در مقابل، قلمروی «دیگری» است؛ عرصه شخص است و فرد، فرد و شخصی که هر چه هست تفاوت است و به هیچ‌کس شبیه نیست (نگاه کنید به شعر «کسی که مثل هیچ‌کس نیست» فروغ فرخزاد (۱۳۸۶)).

¹-infinity

در قلمرو نامتناهی، دست عقلِ دربرگیرنده‌ی فروکاهنده، کوتاه است. نامتناهی، سرشار از دیگرانگی و چندبندی و شور و ایمان و قدسیت است، سرزمین خداست، آن «گنجِ نهان»^۱ که می‌گوید «هرگز نمی‌بینی»^۲. برای برقراری ارتباط با این دیگرانگی، شناختن به کار 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 (فروغ فرخزاد، ۱۳۸۶).

دیگرانگی لویناس برای رابطه‌ی گشتالتی تلویحات و بلکه تصریحات نمایانی دارد که پس از اشاره به بوهر و فلسفه‌ی او به آن باز خواهیم گشت.

بوهر و رابطه‌ی من - تو

مارتین بوهر (۱۸۷۸-۱۹۶۵) متأله و فیلسوف آلمانی را می‌توان برجسته‌ترین نماینده و بلکه قله‌ی بیرون از مذهب فلسفه‌ی «گفتاشنود» در شمار آورد (دو ترجمه از کتاب مهم بوهر «من و تو» با همین نام موجود است، بوهر، ترجمه‌ی خسروبیگی، ۱۳۷۸ و ترجمه‌ی سهراب و عطاردی، ۱۳۸۰؛ و نیز گزارشی موجز از بوهر 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 «فلسفه‌ی مرا هیچکس نفهمید جز یک نفر، که او هم نفهمید» (ویل‌دورانت، ۱۳۷۳)، منظورش خودش بوده است (بوهر، ۱۳۶۱). بعد از او روزگار نظام‌های عظیم فلسفی و دوران امید به عقل برای یافتن یک پاسخ به همه‌ی پرسش‌ها پایان یافت.

بوهر 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 بیناانسانی 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 نظریه‌ی گفتاشنودی بوهر آشکار می‌شود.

جان کلام بوهر را که در کتاب «من و تو» (بوهر، ۱۳۸۰) متبلور شده و برآیند ادوار سه‌گانه‌ی 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

^۱ کنت کنزاً مخفیاً
^۲ لن ترانی

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، ۱۳۸۰).

توضیح آنکه آدمی با هر آنچه می‌شود مرتبط شد (انسان، جهان و هر چه در آن است و خدا) به دو گونه می‌تواند ارتباط برقرار کند، یکی ارتباط «من - آن» است و دیگری ارتباط «من - تو»^۱. نخستین مطلب که وجه ممیزه‌ی 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 «هنگامه‌ی» گفتاشنود، واقعیتی هستی‌شناختی روی می‌دهد که بوبر آن را «رویاری»^۱ می‌نامد. به همین دلیل است که فلسفه‌ی بوبر را در زمره‌ی فلسفه‌های میانین (میان: سیف، ۱۳۸۵؛ بینابین: ایمانی و شرفی، ۱۳۸۸) 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 روی تو آغاز می‌شوم».

رابطه‌ی «من - آن» رابطه‌ی گفتاشنودی نیست، تک‌گویانه است؛ رابطه‌ی 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 رابطه‌ی «من - آن» همیشه بخشی از من بیرون از رابطه است. در حقیقت، رابطه‌ی «من - آن» در قلمرو تجربه اتفاق می‌افتد و یک‌سویه است در حالی که رابطه‌ی «من - تو» رابطه‌ی گفتاشنودی است که در آن «من» بی‌هیچ واسطه‌ای و با تمام وجود و بدون هدف و غایتی و به‌گونه‌ای دوسویه، با مخاطب، «تو»، رویارو (مواجه) می‌شود، وارد رابطه می‌شود: من و مخاطبم برای/با/در هم/اتفاق می‌افتیم (کافمن، ۱۳۸۸).

به این ترتیب، ارتباط من - تو، «گفتاشنود» است یعنی مواجهه‌ای است که «میان» دو شخص روی می‌دهد، با تمام وجود، سراپا انحصاری، صادقانه و اصیل، آسان و غیرارادی و بدون برنامه‌ریزی، در زمان حال و دوسویه و متقابل.

البته رابطه‌ی «من - آن» هم برای زندگی ضروری است؛ علم و فناوری، تفلسف، مفهوم‌سازی و مقوله‌بندی و عقل جزئی معشیت‌اندیش، تفکر و حل مسئله (به معنای متعارف)، کنترل و مدیریت (به معنای متعارف) و... همه در جهان «من - آن» موضوعیت و موجودیت دارند، اما...

اما اینک به تمام صداقتی که در حقیقت وجود دارد، گوش بسپارید: *انسان نمی‌تواند بدون «آن» زندگی کند ولی آن کس که صرفاً در «آن» می‌زید، انسان نیست* (بوبر، ۱۳۸۰، تأکید از متن اصلی است).

امروزه گسترش فناوری آدمیان را به رابطه‌ی «من - آن» عادت داده است و از این روست که به‌رغم کاهش فاصله‌ها و آسانی و فراگیری «ارتباطات»، آدمیان از همیشه تنهاتر و ناخشنودترند.

¹ Encounter

آن انسانی که با انسان‌های دیگر فقط رابطه‌ی «من-آن» برقرار می‌کند، نه فقط جهانش را از انسان تهی می‌کند که خود نیز به «آن» تبدیل می‌شود؛ در چنین برهوت تاریک و پوچی، البته زندگی بی‌معنا می‌شود و جز با درآویختن به سکس و روان‌گردان‌ها و بازی و خشونت، نمی‌توانش تاب آورد، آن هم فقط برای مدتی تا غروب خودکشی فرارسد.

روش گفتاشنودی

روش گفتاشنودی را گشتالت‌درمانگران معاصر، بر اساس پیشنهاد بوبر (بوبر، ۱۹۹۹) غالباً با سه مبنای حضور، پذیرش و پای‌بندی تعریف می‌کنند (نگاه کنید به جکوبز، ۱۹۸۹). با احتساب اصل دیگرانگی لویناس (چنانکه براونل، ۲۰۱۰ و بلوم، ۲۰۱۳ ذکر کرده‌اند) می‌توان این مبانی را به چهار رساند و روش گفتاشنودی گشتالت‌درمانی را برآیندی از این چهار مبنا دانست؛ با مراعات این چهار مبناست که می‌توان امیدوار بود تا رابطه‌ی من-تو با مراجع برقرار شود و مراجع و درمانگر، هر دو گامی به سوی رشد و شکوفایی و تعادل بردارند.

۱- اصل دیگرانگی

بر مبنای اصل دیگرانگی لویناس هر گونه تلاش برای مفهوم‌بندی مراجع و درآوردن او تحت قاعده یا فرضیه‌ای، نه فقط نادرست و باطل که غیراخلاقی است. مراجع را با مفهومی مانند برجسب تشخیصی یا طبقه‌بندی شخصیتی شناختن، یعنی او را شکستن و تصویری ناساز و «درمانگرخواسته» و دروغین از او برساختن و او را از روشنای نامتناهی و «دیگری» به تاریکخانه‌ی تمامیت و «همان»، فروگماشتن و فرونشاندن.

بر مبنای اصل دیگرانگی لویناس، در برابر مراجع باید سراپا پذیرش و انفعال بود (صیاد منصور و طالب‌زاده، ۱۳۹۳). برای برقراری رابطه‌ی گفتاشنودی با مراجع باید چشمانی داشت که چیزهایی را در دیگری ببیند که با چشم نمی‌توان دید و گوش‌هایی که چیزهایی را بشنوند که با گوش نمی‌توان شنید. باید همواره آماده بود تا از مواجهه‌ی با مراجع به شگفت آمد؛ مراجع پایان نمی‌پذیرد، ذهن توست (توی درمانگر) که تمام می‌شود؛ این گمان توست (توی درمانگر) که بر مبنای آن مراجع را پیش‌بینی می‌کنی و در طبقه‌ای می‌گنجانی و او را می‌شناسی.

مراجع را نباید شناخت که نمی‌توان شناخت، باید به‌گونه‌ای پایان‌ناپذیر و تکرارناپذیر تجربه کرد. مراجع تو شبیه هیچکس نیست، او یک شخص یگانه است. در مواجهه‌ات با او منتظر باش تا یگانگی‌اش تو را به شگفت آورد. با پذیرش یگانگی‌اش به او احترام بگذار تا به‌خود احترام گذاشته باشی؛ تا او بتواند خودش باشد، کسی که شبیه هیچ‌کس نیست؛ تا او بتواند از گنجاندن خود در الگوهای پیش‌ساخته‌ی والدین و جامعه و توی درمانگر، دست بردارد.

مراجع، جهانی است پیرهن‌پوش که بر صندلی مقابل تو نشسته است، سرشار از رازهای بی‌شمار و آکنده از امکان‌های ناگشوده‌ی بسیار که از فهم تو (توی درمانگر) و حتی خود او (مراجع) بیرون است. بیاموز تا مراجع را اینگونه ببینی، با ظرفیتی بی‌پایان از حیرت‌انگیزی. اگر از ملاقات با مراجعات حیرت نمی‌کنی، پس او را نمی‌بینی، برساخته‌ی ذهنی خودت را می‌بینی؛ او را چنان که هست ببین: نامتناهی و یگانه و تکرارناپذیر؛ ما روبروی هم آغاز می‌شویم.

۲- اصل حضور

حضور، مبنایی دیگر برای برقراری رابطه‌ی گفتاشنودی است. اساس حضور، «درست‌بودگی»^۱ و اصالت درمانگر است. درمانگر با بودن، چنان که هست، مراجع را به «حضور» فرامی‌خواند تا به «حضور» مراجع، چنان که هست، فراخوانده شود. ابزار اصلی درمانگر در جلسات درمانی گفتاشنودی، بودگی صادقانه اوست که با حفظ احترام و توجه به مراجع، او را برای ورود به رابطه برمی‌انگیزاند.

درمانگر همواره با حدی از شفافیت در گفتار و رفتار با مراجع مواجه می‌شود (براونل، ۲۰۱۰). حفظ احساس امنیت و حرمت مراجع از یک سو و نگاهداشت حس صداقت و یکپارچگی درمانگر در دیگرسوی، لزوماً و در همه‌ی اوقات، هم‌جهت نیستند. درمانگر موظف است مناسب‌ترین مصالحه میان این دو را بیابد و به کار برد؛ اما این مصالحه نیز باید صادقانه و در جهت منافع مراجع باشد نه ارضای نیازهای شخصی درمانگر.

۳- اصل پذیرش

پذیرش^۲ یا چنان که بوبر و بسیاری از گشتالت‌درمانگران می‌پسندند، «دربرآوری»^۳ (به بر - آغوش - گرفتن، قبول کردن)، عبارت است از پذیرش مراجع چنان که هست. اگر، معنای «حضور» آن باشد که «من درمانگر»، نزد «تویِ مراجع» این مسئولیت را می‌پذیرم که به خود و تو اعتماد کنم که همانی باشم که هستم، معنای پذیرش آن است که «من درمانگر»، نزد «تویِ مراجع» این مسئولیت را می‌پذیرم که به خود و تو اعتماد کنم که تو را چنان که هستی و هرآنگونه که باشی، بپذیرم.

به زبان بوبر، دربرآوری زمانی روی می‌دهد که «درمانگر بتواند آن سویِ دیگر رابطه را، یعنی سویِ بیمار را، چنان که گویی خود با دستانش می‌پساید، احساس کند و این گونه بفهمد که بیمار چه حسی دارد» (بوبر به نقل از جکوبز، ۱۹۸۹). درمانگر باید با تعلیق همه‌ی قضاوت‌ها و پیشداوری‌ها، بکوشد تا به جهان پدیداری مراجع وارد شود و در همان حال هویت خود را حفظ کند. مراجع زمانی که این «فهم‌شدگی» را درمی‌یابد، اتفاقی می‌افتد که پیامد پذیرش است و بوبر آن را «تأیید»^۴ می‌نامد. بوبر معتقد است که تأیید، «مائه‌ی آسمانی»^۵ است که تنها از طریق «دیگری» اعطاء می‌شود (جکوبز، ۱۹۸۹). اگر بتوان با «دیگری» رابطه‌ای گفتاشنودی برقرار کرد، این رابطه بنا به تعریف، شفافبخش است؛ شفافبخش است چون در هر رابطه‌ی «من - تو» وجهی از آن «توی ابدی» حضور دارد:

«ارتباط با خدا که توی ابدی است، اوج ارتباط‌های من - توی خاص انسان با افراد دیگر و با طبیعت است... هر توی خاص یک نگاه مختصر به توی ابدی است؛ به واسطه‌ی هر توی خاص، کلمه‌ی اولیه، توی ابدی را خطاب قرار می‌دهد...» (کافمن، ۱۳۸۸).

¹ Authenticity

² Acceptance

³ Inclusion

⁴ Confirmation

⁵ Heavenly bread

تفاوتی که میان درمان‌گفتاشنودی بوهر و درمان‌فردمدار مراجع‌محور راجرز، در یک سوی و نگرش‌گفتاشنودی گشتالت‌درمانی در سوی دیگر، وجود دارد، آن است که بوهر و راجرز بر محتوای رابطه تمرکز دارند ولی در نگرش‌گشتالت بر فرآیند رابطه تأکید می‌شود (جکوبز، ۱۹۸۹).

۴- اصل پای‌بندی به گفتاشنود:

معنای پای‌بندی^۱ به گفتاشنود، تن سپردن به جریان رابطه و پذیرفتن «هرآنچه پیش می‌آید»، است. درمانگر به فرآیند و جهت گفتاشنود اعتماد می‌کند؛ پای‌بندی و متعهد بودن در اینجا از جنس ایمان و سپارش است:

«در سوی درمانگر، معنای پای‌بندی آن است که او از مقاومت و بن‌بست مراجع و اضطراب و ملال خود و هر چیز دیگری، که در این میان پیش می‌آید، روی برنمی‌گرداند و نمی‌گریزد. درمانگر، به ماندن با «دیگری»، تا هر اندازه‌ای که بشود و امکان‌پذیر باشد، تن می‌سپارد» (کراکر به نقل از براونل، ۲۰۱۰، ص ۱۱۰).

البته معنای تن سپردن به گفتاشنود آن نیست که درمانگر، چشم بسته از مراجع تبعیت کند و هر آنجا که او می‌رود، برود؛ از طرف دیگر، درمانگر نیز برنامه‌ای از پیش تعیین شده را بر جریان گفتاشنود، تحمیل نمی‌کند. مسئله اعتماد کردن به جریان است، به آنچه در میان درمانگر و مراجع روی می‌دهد.

ماحصل فرآیند برقراری رابطه‌ی گفتاشنودی در گشتالت‌درمانی آن است که درمانگر اولاً باید مراجع را چنان‌چون جهانی بی‌پایان از امکان‌های ناگشوده که در هیچ مفهوم و طبقه‌ای نمی‌گنجد و یگانه است، محترم بشمرد (دیگرانگی)؛ ثانیاً درمانگر باید با تعهد به «خودبودگی»، صادقانه همانی باشد که هست و از این درست‌بودگی و اصالت، پلی بسازد میان خود، با هر آن توانایی که دارد و مراجع، به هر گونه و همان‌گونه‌ای که هست (حضور)؛ ثالثاً باید با پذیرش مراجع، به جهان درونی او هر اندازه که ممکن است، نزدیک شود و او را «در بر بگیرد» (پذیرش) و رابعاً به جریان رابطه اعتماد کند و اجازه دهد که درمان را هدایت کند (پای‌بندی به گفتاشنود).

منابع

- اسمیت، ادوارد. (۱۳۹۵). **ریشه‌های گشتالت‌درمانی؛ در بنیادهای روان‌درمانی گشتالت**، ترجمه حسن بلند، تهران: انتشارات ارجمند؛ ۴۱-۷۴.
- اصغری، محمد. (۱۳۹۱). **تقدم اخلاق بر فلسفه در اندیشه ایمانوئل لویناس؛ نشریه پژوهش‌های فلسفی دانشگاه تبریز**، ۶ شماره پیاپی ۱۰، ۲۳-۴۱.
- ایزوتسو، توشیهیکو. (۱۳۶۴) **خلق مدام در عرفان اسلامی، و آیین بودائی‌دن**؛ ترجمه منصوره کاویانی. تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- ایمانی، محسن؛ و شرفی، محمود. (۱۳۸۸). **بررسی و مقایسه‌ی مراحل سه‌گانه‌ی تحول فکری مارتین بوهر، فصلنامه اندیشه دینی دانشگاه شیراز**، پیاپی ۳۰، ۲۷-۵۶.

¹ Commitment

- بوبر، مارتین. (۱۳۸۰). **من و تو**؛ ترجمه ابوتراب سهراب و الهام عطاردی. تهران: نشر و پژوهش فرزانه روز.
- بوبر، مارتین. (۱۳۷۸). **من و تو**؛ ترجمه خسرو ریگی. تهران: انتشارات جیحون.
- پرز، فردریک. (۱۳۹۵) چهار سخنرانی؛ در **بنیادهای روان‌درمانی گشتالت**، ترجمه حسن بلند، تهران: انتشارات ارجمند، ۹۷-۱۲۴.
- پروچسکا و نورکراس. (۱۳۸۱) **نظریه‌های روان‌درمانی**؛ ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: انتشارات رشد.
- پوپر، کارل. (۱۳۶۱). **جامعه باز و دشمنان آن** (جلد ۳)؛ ترجمه عزت‌الله فولادوند. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- جمشیدی، محسن (۱۳۹۵). لویناس و نامتناهی: پدیدارشناسی تجربه‌ی اخلاقی. **هستی و شناخت**، ۳، ۱، ۹۷-۱۱۱.
- دکارت، رنه. (۱۳۶۹). **تأملات در فلسفه‌ی اولی**؛ ترجمه احمد احمدی. تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
- دورانت، ویل. (۱۳۷۳) **تاریخ فلسفه**؛ ترجمه‌ی عباس زریاب. تهران، انتشارات علمی و فرهنگی.
- دیویس، کالین. (۱۳۸۶). **درآمدی بر اندیشه لویناس**؛ ترجمه‌ی مسعود علیا. تهران، انتشارات انجمن فلسفه و حکمت.
- سیف، مسعود (۱۳۸۵). تأملی در فلسفه هم‌سخنی مارتین بوبر، **نامه‌ی فلسفی**، ج ۲، ش ۲، ۴۳-۵۸.
- صیاد منصور، علیرضا؛ و طالب‌زاده، حمید (۱۳۹۳). مسئولیت اخلاقی در اندیشه امانوئل لویناس: انفعال من در برابر دیگری؛ **نشریه پژوهش‌های فلسفی دانشگاه تبریز**، سال ۸، شماره پیاپی ۱۴، ۱۶۵-۱۸۲.
- علیا، مسعود (۱۳۸۸). **کشف دیگری همراه با لویناس**. تهران: نشر نی.
- فرخزاد، فروغ. (۱۳۸۶). **ایمان بیاوریم به آغاز فصل سرد**. تهران: انتشارات مروارید.
- کافمن، ویلیام. (۱۳۸۸). مارتین بوبر: آیا مواجهه با خدا ممکن است؟ ترجمه‌ی مرتضی کریمی. **مجله هفت آسمان**، ۴۳، ۱۴۱-۱۶۸.
- کری، جرالد. (۱۳۹۴). **نظریه و کاربرست مشاوره و روان‌درمانی** (ویراست نهم)؛ ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران، نشر ارسباران.
- کلارکسون و مک‌کیون. (۱۳۹۵). فردریک سولومون پرز: زندگی؛ در **بنیادهای روان‌درمانی گشتالت**، ترجمه حسن بلند، تهران: انتشارات ارجمند؛ صص ۴۰-۹.
- مهرگان، امید. (۱۳۸۰). مارتین بوبر و فلسفه دیالوگ. **کتاب ماه ادبیات و فلسفه**، آبان، ۷۰-۷۷.
- Anderson, R., & Cissna, K. N. (1997). *The Martin Buber-Carl Rogers dialogue : a new transcript with commentary*. Albany: State University of New York Press.
- Arnett, R. C. (1982). Rogers and Buber: Similarities but fundamental differences, *The Western Journal of Speech Communication*, 46, 358-372.
- Arnett, R. C. (1981). Toward a phenomenological dialougue, *The Western Journal of Speech Communication*, 45, 201-212.
- Bloom, D. (2013). Situated ethics and the ethical world of Gestalt therapy. In Francesetti, G., Gecele, M. and Roubal, J., (eds.), *Gestalt Therapy in clinical practice. From Psychopathology to the aesthetics of contact*, Milan: FrancoAngeli.
- Brownell, P. (2010). *Gestalt Therapy: A guide to contemporary practice*. New York: Springer Publishing Company.

- Buber, M. (1999). *Martin Buber on psychology and psychotherapy: Essays, letters, and dialogue* (J. B. Agassi, Ed.). Syracuse, NY, US: Syracuse University Press.
- Gaines, J. (1979). *Fritz Perls: Here and now*. Millbrara, CA: Celestial Arts.
- Jacobs, L. (1989). Dialogue in gestalt theory and therapy. *The Gestalt Journal*, 12(1), 25-67.
- Naranjo, C. (1993). *Gestalt Therapy: The attitude and practice of an atheoretical experientialism*. Nevada City: Gateways/IDHHB Pub.
- Raphael B, Emmerson B. (1991). Are patients clients or people? *Medical Journal of Australia*, 154, 183-4.
- Parlett, M. (2005). Contemporary Gestalt Therapy: Field Theory. In A. Woldt and S. Toman (eds.), *Gestalt Therapy: History, theory, and practice* (pp. 41–64). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Perls, F. (1969). *In and out the garbage pail*, Lafayette, CA: Real People Press.
- Schulz, F. (2013). Roots and shoots of Gestalt Therapy field theory: Historical and theoretical developments. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, 10, 1, 24–47.
- Schulz, F. (2004). Relational Gestalt Therapy: Theoretical foundations and dialogical elements [PDF File]. Retrieved August 1, 2018, from <http://www.friedemannschulz.com/RelationGestaltTheraphy.pdf>
- Shedler, J. (2006). That was then, this is now: An introduction to contemporary Psychodynamic Theory [PDF File]. Retrieved July 5, 2018, from <http://www.jonathanshedler.com/PDFs/Shedler%20%282010%29%20Efficacy%20of%20Psychodynamic%20Psychotherapy.pdf>.
- Wysong, J. (1982). *An oral history of gestalt therapy : interviews with Laura Perls, Isadore From, Erving Polster, Miriam Polster*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- Yontef, G. (2002). The Relational Attitude in Gestalt Therapy Theory and Practice, *International Gestalt Journal*, 25(1), 15-34.
- Yontef, G. (1993). *Awareness, dialogue and process: Essays on gestalt therapy*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- Yontef, G., Schultz, F. (2016). Dialogue and experiment, *British Gestalt Journal*, 25(1), 9–21.

An Introduction to Triple Foundations of Contemporary Gestalt Therapy

Boland, H*

*Ph.D, Assistant Professor, Counseling, Faculty of Literature and Humanities, University of Guilan, Rasht, Iran

Email: hassanboland@guilan.ac.ir (Corresponding Author)

Abstract

Fredrick Perls founded his new modality of psychotherapy on increasing awareness, being here and now, responsibility and relaying on the organismic self-regulating process for passing from environmental support to self-support. He and his followers (the West Coast Gestalt therapists) viewed the Gestalt approach as a lifestyle first and then as a method of psychotherapy but his wife, Lura (the most prominent figure of the West Coast) and her associates (East Coast) tried to keep Gestalt therapy as much as possible in counseling sessions and brought it into professional discipline, like other forms of psychotherapy. Besides, they had different views on frustration and relationship in the course of psychotherapy. Contemporary Gestalt therapy was based on the three pillars of Husserl's phenomenology, Levine's field theory, and Buber's dialogical approach. In this paper, while explaining these triple foundations and the "Alterity" of Emmanuel Levinas, the four principles of the contemporary Gestalt therapy (Alterity, presence, acceptance and commitment) were introduced.

Key Words: Gestalt Therapy; Existential Therapies; Dialogical Approach; Alterity