

افسون گشتالت درمانی

شرکایی در کاوش زندگی

اروینگ پولستر

مترجمین:

دکتر حسین کشاورز افسار

آزاده خداداد شاهسون

ویراستار:

سروش خلیلیان



نشر
روان



سرشناسه: پولستر، اروینگ، ۱۹۲۲-م. Polster, Erving, 1922-

عنوان و نام پدیدآور: افسون گشتالت‌درمانی: شرکایی در کاوش زندگی / اروینگ پولستر؛ مترجمین حسین کشاورز افشار، آزاده خداداد شاهسون؛ ویراستار سروش خلیلیان.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۳۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۶۷-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: Enchantment and gestalt therapy : partners in a communal awakening, 2021. یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: شرکایی در کاوش زندگی.

موضوع: گشتالت‌درمانی Gestalt therapy

خواب مصنوعی -- خواص درمانی Hypnotism -- Therapeutic use

روان‌درمانی Psychotherapy

شناسه افزوده: کشاورز افشار، حسین، ۱۳۵۸ - مترجم

شناسه افزوده: خداداد شاهسون، آزاده، ۱۳۵۳ - مترجم

شناسه افزوده: خلیلیان، سروش، ۱۳۷۰ - ویراستار

رده‌بندی کنگره: RC۴۸۹

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۳

شابک: ۹۵۱۹۶۹۷ ملی

عنوان: افسون گشتالت‌درمانی (شرکایی در کاوش زندگی)

مؤلف: اروینگ پولستر

مترجمین: دکتر حسین کشاورز افشار، آزاده خداداد شاهسون، ویراستار: سروش خلیلیان

نمونه‌خوان: منصوره یزدانی چالشتی / صفحه‌آرا: خسرو هادیان

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهر / شریف نو

قطع رقی/ شمارگان: ۵۵۰

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۶۷-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری- خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک)- کوچه اسلامی- شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵-۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۳۴۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

افسون گشتالت درمانی	۹
پیشگفتار	۱۵
مقدمه	۲۷
فصل ۱: کودکی ام - دزدیده شدن توسط کولی ها	۳۳
کولی ها	۴۱
حال با گرایش به آینده	۴۵
یادداشت	۵۰
فصل ۲: تمرکز - اصول بنیادی	۵۱
برتری محتوا	۶۲
شیدایی (مجنونیت یا شیفتگی)	۶۴
کنجکاوی	۶۹
مفاهیم جمعی	۷۱
فصل ۳: تمرکز - افسون	۷۵
افسون	۷۵
روشنی و عمق	۸۵
آینده‌ی پیش رو	۹۶
فصل ۴: رابطه شکل و زمینه - فرآیند مقدماتی	۹۹
جریان ذهن	۱۰۴
پیدای پنهان	۱۱۱

فصل ۵: شکل و زمینه- اینجا و اکنون / آنجا و آنگاه	۱۱۹
داستان گویی	۱۲۳
فصل ۶: شکل و زمینه- گروه‌های کانون زندگی	۱۳۷
گام ۱: معرفی	۱۳۹
گام ۲: گفت‌وگوی زیرگروه در برابر حضار	۱۴۰
مشاهدات	۱۴۲
گام ۳: زیرگروه‌ها	۱۴۴
گام ۴: گزارش دهی به حضار	۱۴۵
مشاهدات	۱۴۷
گام ۵: تثبیت موضوع	۱۴۸
حالت‌های طراحی	۱۴۹
۱. جلسات درمانی انفرادی در حضور گروهی از افراد	۱۵۰
۲. فیلم	۱۵۰
۳. تمرین	۱۵۱
۴. موسیقی	۱۵۵
۵. عوامل مؤثر بر دیدگاه‌ها	۱۵۶
فصل ۷: شکل و زمینه- تعلق خاطر	۱۵۹
پیش‌درآمد اجتماعی	۱۶۰
الزامات جمعی	۱۶۹
جماعت	۱۷۱
اخلاق	۱۷۴
فصل ۸: آگاهی- اصول بنیادین	۱۸۳
نقش آگاهی	۱۸۳
آگاهی و معنا	۱۸۶
آگاهی مرکب و جزءبه‌جزء	۱۹۰
توالی‌های درمانی فشرده	۱۹۲
شرح توالی‌های فشرده	۱۹۷
توالی‌های درمانی ضعیف	۲۰۳

فصل ۹: مرزهای تماس - اصول بنیادین	۲۰۹
توسعه و تقویت تماس	۲۱۵
رابطه انتقالی	۲۱۵
من و تو	۲۱۷
تماس مشترک	۲۲۴
فصل ۱۰: مرز تماس - اخلاقیات	۲۳۱
آیا لازم است که «بایدهایی» را برای خود تعریف کنیم؟	۲۳۷
۱. حق شناسی و قدردانی	۲۳۸
۲. پذیرش مسائل اخلاقی لاینحل	۲۴۰
۳. تأثیرات اخلاقی افراد کلیدی	۲۴۱
۴. تصحیح اشتباهات	۲۴۲
۵. مسئولیت پذیری در مورد رفتارهای خود	۲۴۳
نسبیت اخلاقی	۲۴۴
فصل ۱۱: قطبیت‌ها - خودسازی	۲۴۹
گفتمان درونی	۲۵۴
گفتمان در روابط متقابل	۲۵۶
ذات شخصی	۲۶۱
پوان و کنترپوان	۲۶۵
خطرات خود طبقه‌بندی شده	۲۷۱
فصل ۱۲: مقاومت	۲۷۹
درمان بدون مقاومت	۲۸۳
از ناهماهنگی و ناهمگونی تا وحدت	۲۸۵
آزمایش	۲۸۸
کارآگاه روان‌شناسی	۲۹۱
بی‌واسطگی عملکرد	۲۹۳
فضای جدید	۲۹۴
شخصیت	۲۹۶
قوت گرفتن تماس	۲۹۸

۳۰۰	هدف گذاری.....
۳۰۰	توالی های درمانی.....
۳۰۱	جمع بندی.....
۳۰۳	فصل ۱۳: اعتماد عمومی.....
۳۰۶	مفهوم سازی.....
۳۱۶	اجتماع.....
۳۲۱	استمرار.....
۳۲۵	یادداشت نویسنده.....
۳۲۷	سخن پایانی.....
۳۲۷	رابطه ما.....
۳۲۹	مضامینی که پولستر تاکنون در آثار خود به کار برده است.....
۳۳۴	طرح واره نوین و بدعت گذار این کتاب.....
۳۳۹	افسونی که باعث افسون می شود، سبک اروینگ.....
۳۴۱	منابع.....
۳۴۵	واژه نما.....
۳۴۷	موضوع نما.....
۳۵۵	نام نما.....

چه نمایش شگفت‌انگیزی از افشاگری هوشمندانه، روایت تاریخی، تحول فردی و بینش نوآورانه! اروینگ پولستر به زیبایی بیان یک شاعر و تواضع یک عارف به خوانندگان دانشی را هدیه می‌دهد که تقریباً یک قرن را صرف آن کرده است. خواندن یا بهتر است بگویم لذت بردن از این کتاب فرصت بی‌نظیری را برای شناخت نگارنده و سهیم شدن در میل او نسبت به سرعت بخشیدن به روند رشد فردی فراهم می‌آورد. پولستر یکی از بهترین گنجینه‌های این حوزه است و هنگام مطالعه کتاب «افسون گشتالت‌درمانی» دلیل این امر را درمی‌یابید.

مایکل د. یپکو^۱

روان‌شناس بالینی و نویسنده‌ی کتاب Trancework (چاپ پنجم)

«پولستر از اولین نوشته‌هایش تاکنون بر این باور بوده که روان‌درمانی و مخصوصاً روش گشتالت مهم‌تر از آن است که محدود به «مراجع» و مطب روان‌درمانگران شود. او در این کتاب دلپذیر و تفکربرانگیز که با قلمی عالی نوشته شده به این نتیجه می‌رسد که بیان داستان‌های معمولی در محیط‌های گروهی، امری حیاتی در تشکیل جوامع همبسته است و با استفاده از اصول گشتالت و حوزه‌های دین، موسیقی، شعر و ادبیات فرآیند مرموز صمیمیت اجتماعی را بازسازی کرده و شفاف می‌سازد. این کتاب نیز مانند سایر کتاب‌هایش مجذوبتان خواهد کرد.»

جوزف مل نیک^۲

سردبیر و مؤسس نشریه مروری بر گشتالت^۳

1. Michael D. Yapko

2. Joseph Melnick

3. Gestalt Review

اروینگ پولستر برداشت جدیدی از روان‌درمانی ارائه کرده و آن را نه فقط به عنوان روشی برای درمان علائم یا بازگشت به بهنجاری‌ها، بلکه همچنین به عنوان راهی برای رسیدن به یک زندگی سرشار از شیفتگی و رضایت معرفی می‌کند. می‌توان ردپای این آموزه‌ی گشتالت‌درمانی که آگاهی بیشتر نسبت به موقعیت کنونی خود برای رسیدن به بهزیستی حیاتی است را در این کتاب دید. پولستر با به کارگیری ترکیبی از نظریه‌ها، نمونه‌ها و خاطرات کاملاً متقاعدمان می‌کند که این آگاهی به‌خصوص در روابط با دیگران، چگونه می‌تواند حتی گذراترین لحظات را نیز به «سنگ بنای افسون‌شدگی» تبدیل کند.

مایکل وین ست میلر^۱

نویسنده‌ی *ترویسیم صمیمانه: بحران عشق در عصر سرخوردگی و آموزش عشق‌ورزی به یک پارانوئید*: شاعرانه‌های گشتالت‌درمانی^۲

1. Michael Vincent Miller

2. *Intimate Terrorism: The Crisis of Love in an Age of Disillusion and Teaching a Paranoid to Flirt: The Poetics of Gestalt Therapy*

افسون گشتالت درمانی

اروینگ پولستر در «افسون گشتالت درمانی» نگاهی به زندگی حرفه‌ای برجسته‌ی خود انداخته و علاوه بر آن رویکرد گشتالت و قدرت افسون در روان درمانی را نیز بررسی می‌کند.

پولستر به دیدگاهی جامعه‌گرایانه و نه فرد محور از روان درمانی اعتقاد دارد که بر جنبه‌های مشترک زندگی افراد تأکید می‌کند و به دنبال ایجاد ذهنیتی برای درک مشترک است. این کتاب شش مفهوم بنیادین گشتالت درمانی را مطرح کرده و گروه‌های کانون زندگی را با تأکید بر رابطه‌ی اجتماعی بین گویندگان و شنوندگان توصیف می‌کند. پولستر پدیده‌ی افسون در روان درمانی را نیز با ارجاع به تجارب خود به‌طور مبسوط شرح می‌دهد.

مطالعه این کتاب منحصربه‌فرد به روان‌درمانگران، سایر اهالی فن علاقه‌مند به رویکردهای گشتالت و خوانندگانی که به دنبال بینشی عمیق‌تر در خصوص اجتماع و ارتباط هستند توصیه می‌شود.

اروینگ پولستر آموزگار کهنه‌کار گشتالت درمانی و نگارنده‌ی چندین کتاب بوده و مدت‌هاست که تمرکز اصلی او بر تبدیل روان درمانی از یک فرآیند شفاف‌بخش به منبعی اجتماعی برای هدف‌یابی و رهنمود است.

مجموعه کتاب‌های گشتالت

مجموعه کتاب‌های گشتالت‌درمانی انستیتو گشتالت^۱ ایتالیا با توجه به علاقه‌ی روزافزون به نظریه‌ها، پژوهش‌ها و روش‌های بالینی در جامعه‌ی گشتالت چاپ‌شده‌اند. اعضای هیئت‌علمی و هیئت تحریریه این مؤسسه سال‌هاست که از پژوهش‌ها و آثار مربوط به این حوزه حمایت کرده‌اند. هدف ما از این مجموعه کتاب‌ها آن است که با تکیه بر پژوهش‌های این حوزه، روندهای کنونی نظریه و رویه‌ی گشتالت‌درمانی را در دسترس همکارانمان در سراسر دنیا قرار دهیم. هدف این مجموعه کتاب تکوین اصول اساسی از نظر هرمنوتیک است، به عبارت دیگر ارائه‌ی دیدگاهی رابطه‌ای یعنی رویکردی پدیدارشناختی، زیبایی‌شناختی و حوزه محور به روان‌درمانی. این مجموعه همچنین قصد دارد تا به واسطه‌ی سایر روش‌های روان‌درمانی، به متخصصان و اهالی فن در رشد و پیشرفت مباحث گشتالت‌درمانی کمک کند.

این مجموعه شامل تألیفات مختص این حوزه و همچنین ترجمه‌های آثاری از سایر زبان‌هاست. امیدواریم که این آثار منجر به رشد جامعه‌ی گشتالت‌درمانی، توسعه‌ی گفتمان با سایر رشته‌ها و شیوه‌های درمانی؛ و پیشرفت‌های جدید در پژوهش‌ها، درمانگاه‌ها و سایر حوزه‌هایی شود که نظریه‌ی گشتالت‌درمانی را می‌توان در آن به کار برد (مثلاً سازمان‌ها، آموزش و پرورش، جنبش‌ها و انتقادات اجتماعی و سیاسی).

این مجموعه کتاب گشتالت‌درمانی را تقدیم تمام اساتید و همکاران عزیزمان می‌کنیم که بذره‌ای پربرکتی را در ذهن و قلبمان افشاندند.

هیئت علمی

وینسنت بخا، دن به لؤم، برند بوچیان، فیل برونل، پیترو ا. کاوالری، اسکات چرچیل، مایکل کلمنز، پتر کول، سوزان ل. فیشر، مدلین فوگرتی، روئلا فرانک، پابلو هر را سالی ناس، لین جیکوبز، ناتاشا کدرووا، تیموتی لئونگ، آلن میرا، جوزف ملنیک، میریام مونیوز پولیت، آنتونیو نرزیسی، لیئن اوشی، مالکولم پارلت، پتر فیلیپسون، اروینگ پولستر، ژان-مری رابین، جن روبال، ادریانا شنکه، پتر شولتس، کریستین استیونز، دان ون بالن، کارمن واز کوئز بندین، گوردون ویلر، گری یونترف.

هیئت تحریریه

رافائل سالگادو، بلی دسموند، فابیولا مگیو، مکس میشنکو، گئورگ پرنتر، سیلویا توسی، جی ترومیاسکیایا، اندی ویلیامز، یلنا زلسکف جوریچ.

هماهنگ کنندگان

جف الیسون و استفانیا بنینی.

دستیار ویراستار

سرنا یاکونو ایزیدورو

سر دبیر

مارگریتا اسپانیولو لوب

مجموعه کتاب‌های گشتالت‌درمانی
سر دبیر مجموعه: مارگریتا اسپانیولو لوب

افسون گشتالت‌درمانی
شرکایی در کاوش زندگی
اروینگ پولستر

جنسیت، مردانگی و فرهنگ در گشتالت‌درمانی
یک رویکرد قوم‌نگاشتی
آدام کینسل

تعاملات انسانی و آگاهی عاطفی در گشتالت‌درمانی
بررسی پدیدار شناختی ارتباط و احساس
پیتر ه. دریتزل

لطفاً برای اطلاعات بیشتر راجع به کتاب‌های این مجموعه از
وبسایت‌های www.routledge.com/Gestalt-Therapy/book-series/GESTHE و
و www.gestaltitaly.com بازدید کنید.

پیشگفتار

..... اسکات د. چرچیل^۱

رئیس بخش ۲۴ انجمن روان‌شناسی آمریکا، انجمن روان‌شناسی نظری و فلسفی،
استاد دانشگاه دالاس، سردبیر ژورنال

تأملات اروینگ پولستر که در آن واحد یک یادواره، یک بازنگری کلی به یک‌عمر کار و نگاهی دوباره و دقیق به جنبشی است که طی دهه‌ها به رشد آن کمک کرده است، نقش ارزنده‌ای در حوزه‌ی همواره در حال تحول گشتالت‌درمانی دارند. او متوجه می‌شود که «داسلمان هر فرد به‌طور شگفت‌انگیزی فراتر از خود او رفته و منجر به سرزندگی و شادابی گفتمان اجتماعی می‌شود». به‌خاطر اعتبار نویسنده است که نه‌تنها تجارب شخصی خود، بلکه بینشی که از دل علاقه‌ی همیشگی‌اش به ارتباط، تأمل و تقویت در کاردرمانی به دست آورده را نیز در تفکراتش درمی‌آمیزد.

بیش از چهار دهه‌ی پیش بود که در کلاس دکترای گشتالت‌درمانی آنتونی بارتون^۲ در دانشگاه دوک‌سن^۳ برای اولین بار با یکی از آثار اروینگ پولستر آشنا شدم. کتاب گشتالت‌درمانی یکپارچه (۱۹۷۳) که همراه با

1. Scott D. Churchill, The Humanistic Psychotherapist

2. Anthony Barton

3. Duquesne University

همسرش میریام پولستر^۱ نوشته است و خواندنش در کنار آثار اخیر جوزف زینکر^۲، والتر کمپلر^۳، جوئن فیگان^۴ و ایرما لی شپرد^۵ و صدالبته «کتاب مقدس» حوزه‌ی گشتالت درمانی یعنی «گشتالت درمانی: هیجان و رشد شخصیت فرد»^۶ (دو جلد در یک کتاب) از فردریک پرز، رالف هفرلین و پل گودمن^۷ (۱۹۵۱) واجب بود. هنگامی که دانشجوی دکتری بودم از خواندن کتاب پولستر لذت بردم و بنابراین درخواست نوشتن پیشگفتار این کتاب از چنین استاد برجسته‌ای موجب افتخار است.

طی مطالعاتم در حوزه‌ی پدیدار شناختی اگرستانسیالیسم دریافتم که واژه‌ی گشتالت هرگز برای اطلاق به چیزی «در آنجا» که احتمالاً از درون خودمان از منظر «در اینجا» بدان می‌نگریم، به کار نرفته است - به عبارتی در یک قدمی واقعیت «بیرون» مان. برای درمانگران و همچنین روان‌شناسان اصلی حوزه‌ی گشتالت، این واژه «سوژه» و «ابژه»ی ادراک را شامل می‌شود. درمانگر و مراجع از طریق اشتراک ادایی و محاوره‌ای‌شان همراه با یکدیگر گشتالتی حیاتی را رقم می‌زنند. دکتر پولستر با ارائه‌ی نمونه‌هایی ارزشمند از کاربست خود ویژگی‌های شیوه‌ای درمانی را به نمایش می‌گذارد که پیوسته در حال تکامل بوده و با گذر زمان پخته‌تر می‌شود. بامطالعه‌ی این کتاب می‌توان دریافت که او همچنان در اوج قرار دارد.

این درمانگر خبره در این اثر، ما را از ابتدایی‌ترین گذراهای گشتالت درمانی به خودآگاهی انسانی (مانند مرز تماس، آگاهی، شیفتگی متمرکز، آزمایش، روابط شکل و زمینه و وارون‌های آن‌ها) به سوی افق‌های جدیدی در عملکرد درمانی برده و ما را با چیزی که آن را «پیدای پنهان»

1. Miriam Polster

2. Joseph Zinker

3. Walter Kempler

4. Joen Fagan

5. Irma Lee Shepherd

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

7. Frederick Perls, Ralph Hefferline, and Paul Goodman

می‌نامد، آشنا می‌سازد. مرلو پونتی^۱، فیلسوف فرانسوی درجایی گفته بود که پدیدارشناسی و روان‌کاوی، «نهفتگی‌های یکسان» در تجاربمان را نشانه می‌روند: چیزی که در ابتدا «پنهان» بوده و در عمق قرار دارد و درعین حال آشکار و در دسترس است. تأکید پولستر بر مفهوم پیدای پنهان، توجه‌مان را به خود روش‌های دسترسی جلب می‌کند. دسترسی در روان‌درمانی فقط مستلزم هرگونه ارتباطی نیست بلکه به‌مواجهه واقعی با دیگری نیاز دارد. او می‌نویسد:

«بررسی بیشتر رابطه‌ی سطح با عمق درواقع پدیده‌ی توالی‌های فشرده‌ی درمانی است. سیلان تجارب لحظه‌به‌لحظه‌مان به‌راحتی نادیده گرفته می‌شود زیرا همواره در جریان است و ادامه دارد، حتی زمانی که متلاطم و خروشان به نظر می‌رسد. چیزی که حتی بیشتر از پیوستگی و استمرار قابل توجه است رویدادهایی است که در این توالی‌ها وجود دارند».

پولستر به ما می‌آموزد که فقط به «درون» فردی که قصد کمک به او را داریم نگاه نکنیم. به اعتقاد پولستر، مفهوم «نیازها» آن‌طور که پرز در ابتدا مطرح کرد (در گفت‌وگو و در مغایرت با روان‌کاوی) از ابعاد «پیدای پنهان» تجربه‌ی مشترکمان سرچشمه گرفته و به‌واسطه‌ی پدیدارشناسی زنده‌ی ارتباط مشترکمان روبه‌جلو سوق می‌یابد. اگر در روان‌کاوی کلاسیک، ضابطه‌مندی ما در پس‌زمینه‌ی محرک‌ها و انگیزه‌هایمان دیده می‌شد اما در روان‌شناسی گشتالتی پولستر این امیالمان هستند که باید درزمینه‌ی ضابطه‌مندی دیده، درک و اصلاح شوند. تلاش برای دسترسی به پنهان، منجر به تغییر تمرکزمان از «درون» به «بیرون»، از پنهان به آشکار و درنتیجه از نیازهای درونی به رویدادهای قابل مشاهده می‌شود. پولستر دیدگاه

رابطه‌ای و حتی بازتابنده‌اش از برقراری تماس و ارتباط را با ما در میان می‌گذارد، جایی که برقراری ارتباط تبدیل به نوعی هم آفرینی می‌شود. او در مورد آگاهی و معنا می‌گوید:

با دو روش می‌توان به معنا رسید: افقی و عمودی. بعد افقی معنا از طریق پیوستاری از آگاهی‌ها حاصل می‌شود، جایی که این آگاهی‌ها در شناخت ارتباطات بین آنچه پیش از هر آگاهی وجود داشته است و آنچه پس از آن به وجود خواهد آمد، تحقق می‌یابند. معنا در روند گام به گام تجارب شکل می‌گیرد و نه فقط با یک تجربه. هر گام به تدریج منجر به درک جدیدی از بافت و زمینه‌ی تجاربمان می‌شود. بعد عمودی معنا از طریق تفسیر و دانش قابل حصول است.

این تمثیلات افقی و عمودی از معنا و از گستره‌ی ادراکی و عمق بازتابنده، خواننده را قادر به برقراری پیوند بین اصلحیه‌های پولستر بر گشتالت درمانی و پیشرفت‌های اخیر در پدیدارشناسی و روان‌شناسی عمق می‌سازند. پولستر می‌نویسد: «ز آنجایی که کل نگرانی امری حیاتی برای درک مفهوم شکل و زمینه در گشتالت درمانی است، باید این نظریه را بر مبنای تجربه «اینجا و اکنون» واکاوی کنیم. نظریه‌ها همیشه نیاز به خانه‌تکانی و نوسازی دارند». بدین طریق پولستر گشتالت‌های معنادار را نه تنها در جهان افقی ادراکات بلکه در دنیای عمودی گذشته‌ی شخصی مان می‌یابد.

پولستر با سبک شاعرانه‌اش در توصیف «اینجا و اکنون» تجربه‌ی معمولی به ما نشان می‌دهد که گروه‌های کانون زندگی چگونه می‌توانند منجر به «شناخت وجد/آمیز زیبایی‌های بی‌اندازه‌ی فرصت‌های ادراکی هر فرد» شوند. او به بلندپروازانه بودن این انتظار اذعان می‌کند. انسان موجودی سیال است که در طول زندگی همواره تغییر می‌کند؛ و پولستر در این کتاب به ستایش انعطاف‌پذیری و استقامتی می‌پردازد که ما را قادر می‌سازد تا چیزی بیشتر از آن باشیم که در هر لحظه‌ی مشخص هستیم.

او در این اثنا اشخاص مختلفی را در روایتش می‌گنجاند، از درمانگران و مراجعش گرفته تا مجموعه‌ای از متفکران برجسته نظیر کیرکگارد^۱، سارتر^۲، پروست^۳، کافکا^۴، جویس^۵، فالکنر^۶ و حتی بودا. به چهره‌های جدیدتر مانند لورن ایزلی^۷ و میهالی شیکزنتمیهای^۸ نیز اشاره شده اما همواره به اصول بنیادین گشتالت‌درمانی رجوع می‌شود.

پولستر با رابطه‌ی شکل و زمینه، مفهوم بایدها، مرزهای محکم و لایتغیر، میل به ارتباط و کنجکاو‌ی درباره‌ی امور نهان، دانش ما در مورد تجارب آنی را طراوت تازه‌ای می‌بخشد که الهام‌بخش و انگیزه‌بخش کارهایمان است. او معتقد است که صرفاً جریان نباید برای گشتالت درمانگران مهم باشد، بلکه مفهوم «سیلان»^۹ - تغییرپذیری و انطباق‌پذیری - را مطرح می‌کند که درمانگر می‌تواند در فرد به وجود آورده و رها سازد. او این قابلیت تغییرپذیری را «رابطه‌ی پیوسته کارکردی شکل و زمینه» می‌نامد.

این سیلان به ما یادآور می‌شود که در هر لحظه شاید چیزی که شکلی^{۱۰} (تجسمی) است در پس زمینه قرار گیرد و چیزی دیگر بر پیش‌زمینه آید. ... جریان ساده تنها بخشی از داستان است. مطالعات نشان می‌دهند که ادراک‌کننده ... ادراک‌های شکلی‌اش را [فعالانه] با پس‌زمینه‌ی نیازهای درونی‌اش سازگار می‌کند.

در این سازگاری شکل و زمینه است که پولستر به تعادلی اشاره می‌کند که رسیدن به آن یکی از اهداف اصلی حوزه‌ی درمانی است.

1. Kierkegaard

3. Proust

5. Joyce

7. Loren Eisely

9. Fluidity

2. Sartre

4. Kafka

6. Faulkner

8. Mihaly Csikszentmihaly

10. Figural

افسون گشتالت درمانی پولستر با صراحت و تواضعی مثال زدنی نوشته شده و بسیاری از درس‌هایی را که نگارنده در طول زندگی حرفه‌ای درخشانش فراگرفته، در خود گنجانده است.

مقدمه

من در سال ۱۹۵۳ با فردریک پرز و گشتالت‌درمانی آشنا شدم و احتمالاً قدیمی‌ترین گشتالت‌درمانگر در قید حیات هستم. این نظریه و روش برایم آموزنده بود. اکنون در ۹۷ سالگی می‌خواهم برخی از مفاهیم بنیادی را بررسی کرده و نشان دهم که چگونه در نوشته‌ها، تدریس و کار روان‌درمانی‌ام منعکس شده‌اند و نوید چه چیزی را در آینده می‌دهند.

اولین بار که واژه گشتالت‌درمانی به گوشم خورد، به اشتباه فکر می‌کردم بر مبنای تمریناتی است که می‌توانند منبع خوددرمانی باشند. این چشم‌انداز کنجکاوی‌ام را برانگیخت زیرا آینده‌ای را نشان می‌داد که تمام جمعیت (و نه فقط افراد مبتلا به اختلالات روان‌شناختی) موردنظر بودند. زمانی که به اشتباه در حال رؤیابردازی در مورد خوددرمانی بودم، در اولین کارگاه آموزشی گشتالت‌درمانی خود، دو تغییر درهم‌آمیخته در نگرش درمانی یافتم که این نظریه را برای دیدگاه مردم‌سالاری که به دنبالش بودم مساعد می‌کرد؛ یکی اهمیت ویژه به تجارب ساده‌ی روزمره بود یعنی چیزهایی که افراد می‌خواهند، احساس می‌کنند و انجام می‌دهند؛ و دیگری قالب برگزاری کارگاه که در آن مفاهیم، با تجارب شخصی شرکت‌کنندگان درآمیخته شده بود. قالب برگزاری کارگاه بر مبنای نمایش نمونه‌هایی از روان‌درمانی نه فقط بر روی مراجع و بلکه بر روی تمامی شرکت‌کنندگان در این کارگاه آموزشی

پایه‌گذاری شده بود. در آن روزها مردم به هیچ عنوان تجارب شخصی‌شان را حتی به عنوان بخشی از یک فرآیند آموزشی در محیطی عمومی بر ملا نمی‌کردند، بنابراین این رویکرد در آن زمان بسیار بدیع بود.

یکی از اصول بنیادی گشتالت‌درمانی توجه به هر چیزی است که در لحظه اتفاق می‌افتد، نه اینکه به دنبال پاسخی معنادار برای چرایی رخ دادن آن اتفاق در آن لحظه باشیم. این اصل قدرت بخش بود زیرا به جای جست‌وجو برای معنایی پنهان و ظاهراً غیرقابل دسترس، تجربه‌ی روزمره‌ی عادی و شخصی افراد را مورد توجه قرار می‌داد. این تأکید معمولاً به اندازه‌ی کافی عمیق محسوب نمی‌شد اما توجه بیشتر به تجارب شخصی آنی، آن را بسیار حائز اهمیت می‌کرد. در این اصل به جای اینکه به دنبال دیدگاه‌های رمانتیک باشیم، به سوی لذت بردن از زندگی همان‌طور که هست، سوق می‌دهد. این مسئله نه تنها به بالرزش‌تر شدن تجربه‌ی قابل‌شناسایی کمک کرد بلکه در کمال تعجب افراد را مستعد افشاگری‌هایی می‌کرد که با فرآیندی اساساً پذیرنده همراه بود. چیزی که در ابتدا پیش‌پاافتاده بود با گذر سریع یک چیز پس از دیگری بزرگ شد و سیر داستانی معنادار، هیجان‌انگیز و شخصی را نشان داد. بدین طریق از تجارب قابل تشخیص به شناخت قدرت سیلان رسیدیم، سفری لحظه‌به‌لحظه به نتایج همگون. این مفهوم می‌گوید که اگر در هر لحظه آگاهی خود را حفظ کنید، به همان جایی می‌روید که قصدش را دارید.

توجه عمیق از جانب گروه نیز عامل نیرومند دیگری برای افزایش اهمیت چیزی است که در گروه اتفاق می‌افتد. علاوه بر این، گروه پیامدهایی از جهان کوچک^۱ نیز دارد زیرا ما عمومیت تجربه‌ی هر فرد را می‌پذیریم. این عمومیت مسائل، شرکت‌کنندگان را به بیان داستان‌هایی و می‌دارد که انعکاس‌دهنده‌ی تجارب معمولی افراد دیگر است. گروه تجربه‌ی عادی را به

صحنه‌ی بزرگ‌تری برده و عمق ذاتی تمام واقعیات زندگی را نشان می‌دهد.

از قرار معلوم این فرآیند قدمی به‌سوی افسون بود که معمولاً هنگامی دیده می‌شود که تعداد زیادی از مردم همراه با یکدیگر تحت تأثیر قرار می‌گیرند و تمام این‌ها یک تجربه مشترک انسانی را نشانه می‌روند. این افسون را می‌توان زمان بالا رفتن پرده در تئاتر، کنسرت‌های موسیقی، تجمعات سیاسی، عروسی، مسابقات ورزشی که توجه همه به‌طور هم‌زمان روی یک رویداد است و سایر گرده‌مایی‌هایی دید که افراد زیادی به یک‌چیز توجه می‌کنند. هرچند پیوند اذهان در جشن‌ها عادی است، اما پدیده‌ای تقریباً ناشناخته در محافل روان‌درمانی به شمار می‌رود. شاید این عدم شناخت از روی کمال‌گرایی حرفه‌ای باشد که از نفوذ ناروا بر حذر است. بدون شک افسون می‌تواند به اهداف پلیدی نیز تحقق بخشد؛ هیچ راهی برای حصول اطمینان از پاکی وجود ندارد. فرآیند مبهم قضاوت اجتماعی در تشخیص اینکه افسون موجه است یا خیر نقش بسزایی دارد؛ بنابراین باینکه افسون مخاطره‌آمیز است، نمی‌توان نقش مهمش در تأثیرگذاری روی انسان‌ها را کتمان نمود. از این‌رو این پویایی و سرزندگی اجتماعی پراهمیت سزاوار گنجاندن در یک خزانه‌ی اجتماعی روان‌شناختی است که به خودتاییدی کمک کرده و الهام‌بخش افراد دیگر است.

روان‌درمانگران می‌توانند بدون الگوبرداری از یک دین، از آن چیزهایی را در خصوص نقش افسون در بررسی مبانی انسان بودن بیاموزند. با اینکه شاید بیشتر توجه دین به امور ماوراءالطبیعه و هدایت رفتار اجتماعی باشد، تأثیر بسزای افسون روی این ترکیب آشکار است. این را می‌توان در داستان‌های انجیل، موسیقی‌های مذهبی، معماری‌های باشکوه، اشعار خردمندانه، موعظه‌های الهام‌بخش رو به حضار کلیسا و ارشاد شخصی دریافت.

داستان‌های ابراهیم، موسی، ایوب، شکافتن دریا، سرگردانی در بیابان و مصلوب سازی عیسی همگی افسونی اجتماعی به وجود می‌آورند.

روان‌درمانی سرشار از داستان‌های افسون‌برانگیز است که چند نمونه‌ی آن در این کتاب آورده شده‌اند. این داستان‌ها شاید پیام‌های همگانی آشکاری نداشته باشند اما بازتابی از زندگی شرکت‌کنندگان بوده و کاملاً مجذوبشان کرد. گویندگان و شنوندگان به هم ملحق شدند و این پیوند داستان‌های زیادی را خلق کرد. تشریح جزئیات اجتماعی توأم با آن نیز به خاطر احساس تداعی سایر افراد با این داستان‌ها صرفاً محدود به شخص نبود. این داستان‌ها رویدادهای پیش‌پاافتاده‌ای را روایت نمی‌کردند بلکه به خاطر واقعیت مشترک، اندوهناک بوده و جهانی از عمق و دسترسی شخصی به شگفتی‌های احساساتمان را در پی داشتند.

این پیوند اذهان نیاز به حریم خصوصی را کاهش داد و در را به روی اعضای جدید گشود، آزادی اعتماد به سایر داستانی در حال تحول جای احساس خجالت و اعتراف را گرفت. به خاطرات دردناک نظیر بی‌رحمانه مسخره کردن فردی معلول یا جا زدن از دعوا یا دروغ گفتن به معلم برای پوشاندن خطای خود هنگامی که دیگران به اشتباه مقصر دانسته شده بودند، نگاهی تازه انداخته می‌شود. تا زمانی که گوینده غرق در قرابت بود، خجالت کم‌رنگ می‌شد و آزادی عمل بیشتری برای پرداختن به مباحث مدنظر وجود داشت.

کاهش نیاز به حریم خصوصی موجب افزایش گشودگی برای بررسی منافع گروه شد. از اولین بررسی‌های اجتماعی‌ام می‌توان به برگزاری جلسات «رویارویی» در قهوه‌خانه‌ای در کلیولند^۱ اشاره کرد. در آنجا به موضوعات مهم برای شرکت‌کنندگان پرداخته شده و اجرا می‌شد. پس از آن ملاقاتی برای

دانشجویان سال اول در دانشگاه‌های محلی و یک سری جلسه در مؤسسه‌ی گشتالت کلیولند برای افرادی که به‌جز مشکلات شخصی به دنبال یافتن هدف زندگی‌شان بودند، طراحی کردم.

در دیدارهایم با گروه‌های مذهبی، آیین نیایش جای خود را به پیام‌های شخصی داد. هر چیزی که طی مراسم نیایش گفته می‌شود مزین به تجارب روزمره‌ی شخصی شکرگزاری، اطاعت و پاسخ‌گویی اخلاقی شد. طی این سال‌ها جلسات گشتالت‌درمانی را جلوی تماشاگران پرشماری به نمایش گذاشتم و در کمال تعجب دریافتیم که وجود حضار نه‌تنها مانعی برای انجام کارم نیست بلکه نیرویی روح‌افزا و منبع الهامی برای شکوفا شدن کار درونی واقعی محسوب می‌شود. این حضار لطیف و حامی با تشخیص اینکه همه‌مان در یک موقعیت هستیم، جوانب انسانی را در کاردرمانی تقویت کردند و پیوندمان با یکدیگر موجب تحکیم پیوند با جهان بیرون شد. حریم خصوصی از این نظر که افراد برخی تجارب را افشا نمی‌کردند هنوز وجود داشت، اما آزادی، حس همبستگی و قدرت حمایت اجتماعی که به انتخاب‌های آزادانه‌شان احترام می‌گذاشت به آن‌ها جسارت لازم برای بیان داستان‌ها را می‌داد.

چنین کاوش‌هایی درباره‌ی جنبه‌های اجتماعی درمان فردی نشان داد که صرفاً راجع به بهبود افراد و آزادی شخصی‌شان نبوده و دیدگاهی جامع راجع به ماهیت زندگی و علاقه به رازهای همواره نادانسته را نیز در برمی‌گیرد.

محتوای جدید و بخش‌هایی از نوشته‌های قبلی‌ام در این کتاب به چشم می‌خورند. شش مفهوم گشتالت‌درمانی را که اساس تحولم را شکل داده‌اند ذکر کرده‌ام. این مفاهیم و نوید اجتماعی‌شان شالوده‌ی کاربرد اجتماعی این اصول؛ بنابراین این کتاب تجلیلی از دیدگاه‌های اجتماعی نگر و درخواستی برای پذیرفتن تحول روان‌درمانی از شیوه‌ای درمانی به وسیله‌ای برای

بیدارسازی اذهان عمومی است. گروه‌های کانون زندگی که در این کتاب توصیف می‌کنم نمونه‌هایی از طراحی گروه‌های بزرگ هستند که نیاز دیرین برای به هم پیوستن ما و بررسی چگونگی احساسمان، چیزهایی که برایمان درست هستند و چگونه می‌خواهیم زندگی کنیم را پوشش می‌دهند.

این گرایش اجتماعی و رهنمودهای همراه با آن از ادیان غربی فاصله گرفته و درکی نوین راجع به زندگی و روش‌های رسیدن به وارستگی شخصی ارائه می‌دهد و اخلاقیات جدیدی پی‌ریزی می‌نماید. برای اینکه حرفه‌ی روان‌درمانی بتواند صحنه‌ی جدیدی در انظار عموم گذاشته تا از آن الگو بگیرند، رسیدن به آگاهی مشترک به این نیاز و ادغام نیروهای متعددی که همین حالا هم ما را به‌پیش می‌برند ضروری است. این مسئله مستلزم تبدیل فردگرایی محض روان‌درمانی به تعلق و روشنگری اجتماعی است.

رسالت اصلی این کتاب سوق دادن روش‌های گروه‌های کانون زندگی به‌سوی درکی جامع از دیدگاه اجتماعی روان‌درمانی است: یک‌قدم فراتر از کار درونی و حتی آموزه‌های دین. روان‌درمانی با الهام‌گیری از دین به مسائل دیرپای انسانی پرداخته و پاسخ‌ها، شرکا و روش‌های جدیدی را ارائه می‌کند.