



دکتر حسن بلند

**بنیادهای روان‌درمانی گشتالت**

**سیری در مبانی و مفاهیم عمده روان‌درمانی گشتالت**  
فروست: ۹۲۴

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند

صفحه‌آرا: فرحناز آگه‌پاک

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: پروین عبدی

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سامان، صحافی: روشنگر

چاپ اول، شهریور ۱۳۹۵، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۴۸۱-۹

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.

[www.arjmandpub.com](http://www.arjmandpub.com)

سرشناسه: بلند، حسن ۱۳۴۶-، گردآورنده، مترجم.  
عنوان و نام پدیدآور: بنیادهای روان‌درمانی گشتالت: سیری در  
مبانی و مفاهیم عمده روان‌درمانی گشتالت / گردآوری و  
ترجمه دکتر حسن بلند.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ارجمند ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص. قطع: وزیری

شابک: ۹-۴۸۱-۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه ۳ کتاب با عنوان‌های The  
Growing Edge of Gestalt و Gestalt is Therapy و Gestalt  
Therapy Now می‌باشد.

عنوان دیگر: سیری در مبانی و مفاهیم عمده روان‌درمانی  
گشتالت.

موضوع: گشتالت‌درمانی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ب ۵ گ/ ۴۸۹ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۱۱۹۱۷

**مرکز پخش: انتشارات ارجمند**

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۰۲۰ ۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۱۵۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

## فهرست مطالب

فصل اول: فردریک سولومان پرز: زندگی (پتروسکا کلارکسون و جنیفر مک کیون).....	۹
برلین: کودکی.....	۹
برلین: تحصیل در رشته پزشکی و جنگ جهانی اول.....	۱۲
کار به‌عنوان عصب‌روان‌پزشک: ۱۹۲۱ تا ۱۹۲۶ عمدتاً در برلین.....	۱۳
فرانکفورت: ۱۹۲۶ تا ۱۹۲۷.....	۱۴
تأثیر روان‌شناسی گشتالت.....	۱۴
تأثیر وجودگرایی و پدیدارشناسی.....	۱۶
وین و برلین، ۱۹۲۷ تا ۱۹۳۳.....	۱۷
تأثیر فروید و روانکاوی.....	۱۷
ازدواج با لورا.....	۱۹
تأثیر ویلهلم رایش.....	۲۰
ظهور فاشیسم.....	۲۱
هلند ۱۹۳۳.....	۲۱
آفریقای جنوبی، ژوهانسبورگ.....	۲۲
تأثیر جان اسموتز.....	۲۳
من، گرسنگی و پرخاش.....	۲۴
جنگ جهانی دوم.....	۲۵
نیویورک.....	۲۵
تأثیر ادیان شرقی.....	۲۶
پال گودمن (۱۹۱۱-۱۹۷۲).....	۲۷
تأثیر مورنو.....	۲۸
گشتالت‌درمانی: انگیزختگی و رشد در شخصیت آدمی.....	۲۹
میامی، فلوریدا.....	۳۱

۳۲	..... مندوسینو، سانفرانسیسکو، لوس آنجلس و سفر به دور دنیا
۳۳	..... بنیاد ایسالن، بیگ شور، کالیفرنیا
۳۵	..... گشتالت درمانی، واو به واو
۳۶	..... کاوچان، ۱۹۶۹
۳۷	..... درون و بیرون از سطل زباله
۳۷	..... دیگر نگاه‌های چاپ‌شده و چاپ‌ناشده
۳۸	..... بیماری و مرگ
۳۹	..... فریتز پرز به‌عنوان یک انسان
۴۱	..... فصل دوم: ریشه‌های گشتالت‌درمانی (ادوارد دیلیو. ل. اسمیت)
۴۲	..... روانکاوی
۴۵	..... تحلیل منش رایشی
۵۳	..... وجودگرایی
۵۳	..... درون‌فکنی، برون‌فکنی، هم‌آمیزی و واپس‌گردانی
۵۶	..... روان‌شناسی گشتالت
۷۱	..... کیش‌های شرقی
۷۵	..... فصل سوم: گشتالت‌درمانی و روان‌شناسی گشتالت (ریچارد والن)
۸۱	..... فصل چهارم: گشتالت‌درمانی: گونه‌ای پدیدارشناسی رفتارگرایانه (الاین کپنر و لوئیس برین)
۸۲	..... رفتارگرایی و پدیدارشناسی: دو رویکرد به یادگیری
۸۴	..... تجربه به‌مثابه رفتار
۸۵	..... یادگیری، نظریه‌های شخصیت و راهبردهای تغییر شخصیت
۸۶	..... گشتالت‌درمانی و یادگیری پدیدارشناختی
۹۰	..... فصل پنجم: گشتالت‌درمانی و توانش‌های آدمی (فردریک پرز)
۹۷	..... فصل ششم: چهار سخنرانی (فردریک پرز)
۱۲۵	..... فصل هفتم: حال‌محوری: فن، رهنمود و آرمان (کلادیو نارانجو)
۱۲۷	..... اخلاق فراسوی خیر و شر

۱۳۰	.....	حال محوری به مثابه فن
۱۳۲	.....	گشتالت درمانی و مراقبه
۱۳۸	.....	پیوستار آگاهی و همخوانی آزاد
۱۴۰	.....	پیوستار آگاهی و رهبانیت
۱۴۰	.....	حال محوری به مثابه رهنمود
۱۴۱	.....	شادخواری
۱۴۳	.....	دم غنیمت شمار
۱۴۸	.....	حال محوری به مثابه آرمان
۱۵۲	.....	<b>فصل هشتم: محدودیت‌ها و هشدارها در رویکرد گشتالت</b>
۱۵۹	.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۶۷	.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

## یادداشت

۱- در برابر گزینی اصطلاحات انگلیسی، پیشنهادهای «واژه‌نامه روان‌شناسی و زمینه‌های وابسته» (ویراسته محمدنقی براهنی و همکاران، چاپ چهارم، ۱۳۷۲، فرهنگ معاصر) را هرکجا که می‌شد، به کار بردم. هرچند وجود برخی پیشنهادها (مثلاً رفتارگرایی افراطی برای radical behaviorism) آشکار می‌کند که چنین کاری، چندان هم که در آغاز می‌نماید، بسا که مطابق با حزم و احتیاط نباشد، اشکالاتی به وجود خواهد آورد پس جانب احتیاط را هم فرونگذاشتم.

۲- هر یک از فصول دوم تا نهم از چهار منبع زیر آورده شده‌اند؛ به این ترتیب که فصل دوم از منبع A، فصل سوم از منبع B، فصل ششم از منبع C و بقیه فصول از منبع D:

- A) Clarkson, P., & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. London: Sage.
- B) Smith, E. W. L. (ed). *The growing edge of gestalt therapy*. New York: Brunner and Mazel.
- C) Stevens, J. O. (Ed.) (1975). *Gestalt is. Moab, ut: Real*.
- D) Fagan. J. and shepherd, I, L. (eds) (1970). *Gestalt therapy now*. New York: Harper colophon.

دکتر حسن بلند

بهار ۱۳۹۵

# فصل اول

## فردریک سولومان پرز: زندگی

### پتروسکا کلار کسون و جنیفر مک کیون

#### برلین: کودکی

فریتز پرز با نام کامل فردریک سولومان پرز در هشتم ژوئیه ۱۸۹۳ در محله‌ای یهودی‌نشین در حومه برلین به دنیا آمد. او کوچک‌ترین فرزند آملیا راند و ناتان پرز بود. تولدش با دشواری همراه بود و اندکی پس از آن نیز به‌سختی بیمار شد چنان‌که مادرش در شیر دادن به او با مشکل مواجه گشت.

ناتان، پدر پرز، بازرگان شراب بود و بیشتر اوقاتش را در مسافرت‌های دور از خانه سپری می‌کرد و علاقه چندانی به فرزندانش نشان نمی‌داد. او روی هم‌رفته فردی بذله‌گو، خوش‌مشرّب و جذاب بود اما در هنگام تولد پرز، آملیا از او به علت خوی سلطه‌گرانه و نیز بی‌وفایی‌های مکررش، دلزده شده بود. فرزند میانی خانواده، گریت گفته بود که پدرشان می‌خواست در خانه فرمانروایی کند و همان شأنی را داشته باشد که به‌عنوان استاد اعظم در لژ فراماسونری داشت (پرز، ۱۹۶۹، ص ۲۵۰). او با پرز، به‌ویژه، رابطه‌ای خشن و زنده داشت؛ گاه او را تحقیر می‌کرد و گاه به او زور می‌گفت؛ در کل، توجهی به او نداشت و بلکه عمداً به او کم‌محلی می‌کرد.

هنگامی که پرز سه‌ساله شد، خانواده از محله یهودیان به مکانی خوش‌نشین‌تر، در مرکز برلین نقل مکان کرد. ناتان یهودی نوجویی بود که می‌خواست برای ورود به جامعه بزرگ آلمان، قیدوبندهای محدودکننده جامعه سنتی یهودیان را بگسلد. او دین‌ستیز بود و می‌کوشید تا دیگر اعضای خانواده را نیز مانند خود کند. یهودیانی مانند ناتان در پی آن بودند تا در جامعه غیر یهودی جذب شوند اما در آن زمان آلمانی‌های آریایی‌نژاد، نظر چندان خوشی نسبت به آنها نداشتند. به این ترتیب نسلی از یهودیان پدید آمده

بود که نه زندگی در میان هم‌کیشانان را خوش داشتند و نه همسایگان ناهم‌کیش ایشان را با خوشی می‌پذیرفتند؛ ناچار در جستجوی بی‌پایان برای یافتن خانه و وطن روزگار می‌گذراندند و البته به همین دلیل، عقاید تازه و انسان‌های جدید را راحت‌تر می‌پذیرفتند؛ پسر نیز فردی از همین گروه بود. البته چنان نبود که تربیت پسر از وجوه مذهبی کاملاً تهی باشد زیرا در کلاس‌های عبری شرکت می‌کرد و همراه با خانواده در همایش‌های عمدهٔ کلیمیان در کنیسه حضور می‌یافت. باین‌همه او از نوجوانی به «الحاد» گرایش پیدا کرد و خود را «خداناباور» می‌دانست و تا پایان عمر نیز بر همین عقیده باقی ماند.

چنین می‌نماید که از همان آغاز، رابطهٔ پسر با مادرش (در مقایسه با پدر) بسیار بهتر بوده باشد. آملیا (مادرش)، به فرزندانش توجه بسیاری مبذول می‌داشت و خصوصاً پسر را مورد نواخت و نوازش قرار می‌داد و اگر مشکلی ایجاد می‌کرد، می‌کوشید تا آن را رفع و رجوع کند. همین شیوهٔ تربیتی باعث شد تا پسر در سراسر عمر از دیگران توقع داشته باشد تا خرابکاری‌های او را روبراه کنند. بسیاری از اطرافیان او در بزرگسالی، از این اخلاق او (و اینکه دیگران را موظف به پرستاری و تیمار خود می‌پنداشت) اظهار تأسف کرده‌اند و چندین بار نیز به همین علت، نزاع‌های تلخی درگرفت (پوسنر، ۱۹۹۱).

آملیا که شورمندانه هنر را می‌ستود، علاقه‌اش را به تأثیر برای فریتز به ارث گذاشت؛ پسر بعدها از این میراث به گرمی یاد کرده است:

---

مادرم... به‌هیچ‌وجه به مادران یهودی متعارف شباهتی نداشت و برای من نقشه‌های بلندپروازانه‌ای در سر می‌پروراند... اینکه دختر یک خیاط چنین علاقهٔ پرشوری به هنر داشته باشد، شگفت‌آور است (پرز، ۱۹۶۹: ۱۸۴).

---

بزرگ‌ترین دختر خانواده، السی، در هنگام تولد پسر، سه‌ساله بود؛ دختری نیمهٔ نابینا و به همین علت کاملاً متکی به مادر. فریتز، السی را می‌آزرد و مسلماً او را دوست نداشت؛ سال‌ها بعد نوشت که هنگامی که خبر مرگ او را (در یک اردوگاه کار اجباری) شنید، چندان اندوهگین نشد. در مقابل با دختر دوم خانواده، گریت، که یک سال و نیم از او بزرگ‌تر بود، ارتباط خوبی داشت: «من به خواهرم گریت، نزدیک بودم؛ دختری پسروار و پُر شروشور با موهایی پیچ پیچ و شانه‌ناپذیر» (پرز، ۱۹۶۹، ص ۱۸۱). گریت در بزرگسالی نیز ارتباطش را با پسر حفظ کرد و سرانجام در نیویورک به او پیوست و به مدت ده سال از او و خانواده‌اش مراقبت و تیمارداری کرد و به معروفیت فریتز افتخار می‌کرد و از آن شادمان بود. پسر کودکی نسبتاً خوبی داشت و در دبستان، شاگرد اول بود اما از ده‌سالگی به بعد، ارتباط او، هم با والدینش و هم با آموزگاران‌ش رو به خرابی گذاشت. او در جایی (۱۹۶۹) نوشته است که در ده‌سالگی، بی‌اجازه وارد اتاق پدرش شد و سکهٔ طلائی را که برای السی پس‌انداز کرده بودند، دزدید و با آن برای یک پسر مسیحی که خواهان دوستی‌اش بود، تمبر خرید؛ از این اتفاق به بعد، نظر والدینش نسبت به او خراب شد (صص ۲۴۹-۲۵۱). در یک موقعیت دیگر، مادرش چنان از دست او جان‌به‌سر شده بود که با یک چماقِ قالی‌تکانی به دنبالش انداخت و فریتز همچنان که می‌دوید لیوانی را به‌سوی او پرتاب کرد و

در خانه را به صورتش کوبید و گریخت. «او پسری حقیقتاً شیطان بود، شیطان و وحشی، واقعاً وحشی» (گریت گاتفروند به نقل از گینز، ۱۹۷۹ ص ۱). آملیا اگرچه مرتباً از دست پسرش عصبانی می شد اما همیشه بدرفتاری های او را از شوهرش پنهان می کرد. این مسئله به همراه خیانت های مداوم ناتان و نیز بی توجهی او به پرداخت هزینه های خانواده، از یک طرف زن و شوهر را با هم بیگانه کرده بود و از طرف دیگر به تخریب روزافزون رابطه میان پرز و پدرش می انجامید.

آموزگاران دبیرستان، ژیمنازیوم «مومسن»، گرایش های یهودستیزانه ای داشتند و از پرز به وضوح بدشان می آمد. فریتز از مدرسه گریزان بود و اصلاً تکالیفش را انجام نمی داد و نامه هایی را که مدرسه برای والدینش می فرستاد، پیش از رسیدن به دست آنها نابود می کرد. سرانجام به دلیل بی توجهی چنان نمره های بدی گرفت که مدرسه او را اخراج کرد. پرز پس از این اخراج، مدت کوتاهی را صرف کار و پول درآوردن کرد ولی هیچ موفقیتی نداشت. سپس همراه با دوستش، فردیناند کناف، که او هم از همان دبیرستان اخراج شده بود، در ژیمنازیوم «اسکاناسیسه» ثبت نام کرد. دبیرستان جدید رویکرد آزادی خواهانه ای داشت و آموزگاران به بچه ها علاقه مند بودند و استقلال خواهی فریتز را با دیده پذیرش می نگریستند و به هوشمندی و علاقه اش به تئاتر توجه می کردند. در میانه نوجوانی در تئاتر رویال برلین، چندین بار نقش هایی جزئی بازی کرد. اگرچه نقش هایی که بازی می کرد، کم اهمیت و بی کلام بود، اما صرف ظاهر شدن بر صحنه یکی از تئاترهای معتبر و حرفه ای برلین، جای فخر داشت.

در همین زمان، با کارگردان تئاتر دوچ، ماکس راینهارت آشنا شد و تحت نظر او به آموختن پرداخت. راینهارت، استادی سخت گیر بود و شاگردانش را وامی داشت تا از نزدیک به مشاهده مردم بپردازند که چگونه هیجان هایشان را از طریق لحن صدا و حرکات دست و صورت و بدن ابراز می کنند. آموزش های راینهارت برای نخستین بار، پرز را با اهمیت فرآیندی که از طریق آن پیام های انسانی مبادله می شوند، آشنا کرد و دریافت که شیوه ابراز پیام به اندازه کلمات پیام مهم است و خود بخشی اساسی از پیام را تشکیل می دهد. تأکید بر وجه غیرکلامی ارتباط، تأثیری ماندگار بر پرز باقی گذاشت. از همین زمان، او استعدادی ویژه را برای فهم «زبان تن» در خود پروراند و در سال های بعد، بارها توانست مخاطبانش را شگفت زده کند از میزان اطلاعات شخصی ای که قادر بود صرفاً با نگریستن به شیوه سخن گفتن و راه رفتن و نشستن دیگران به دست آورد. پرز در کنار راینهارت بود که «نقش بازی کردن» را آموذ و استعدادش را در این زمینه پروراند، در اجرای فنون صحنه ای کارآموده شد و شم خاص خود را برای زمان شناسی و تهیه و توزیع تنش خلاق (در صحنه تئاتر و سپس در جلسه درمان) پروراند؛ همه این موارد، بعدها اجزاء مهمی از رویکرد درمانی او را تشکیل دادند. پرز، دین خود به راینهارت را تصدیق کرده (۱۹۶۹) و درباره او گفته است: او نخستین نابغه خلاق بود که من در سراسر عمرم دیدم (ص ۲۸۲).



فریتز با مادرش آشتی کرد و جایگاه تحصیلی شایسته خود را دوباره به دست آورد و از دبیرستان با درجه عالی فارغ‌التحصیل شد؛ اما رابطه‌اش با پدر که تحقیرش می‌کرد و با «توله‌سگ» صدازدنش، مرتب خفتش می‌داد، همچنان خراب باقی ماند. معلوم است که پسر، پدرش را دوست نمی‌داشت ولی با این همه از او عمیقاً تأثیر پذیرفت؛ او، خود، در مقام پدر، به نحو شگفت‌انگیزی سبک پدرش را داشت؛ مانند پدرش، در نخستین سال‌های رشد فرزندانش، از خانه دور بود و زمانی هم که به خانه می‌آمد، رابطه‌اش با آنها سرد و خشک بود (شیپارد، ۱۹۷۵). این‌که او در جلسات درمانی گاه برخوردی خشن و ستیزه‌جویانه داشت و گاهی هم عمداً از واژه‌هایی زنده استفاده می‌کرد، نیز، بسا که بخشی از میراث پدری‌اش باشد.

### برلین: تحصیل در رشته پزشکی و جنگ جهانی اول

پرز پس از اتمام دبیرستان، تحصیل در رشته پزشکی در دانشگاه برلین را آغاز کرد. آغاز جنگ جهانی اول تأثیر نسبتاً اندکی بر زندگی و تحصیلات او بر جای گذاشت، زیرا پزشکان ارتش او را به علت خمیدگی پشت، مشکلات قلبی و تنفسی برای خدمت، نامناسب تشخیص دادند. در سال ۱۹۱۶ جنگ شدت گرفت و میزان تلفات به‌گونه‌ای غیرمنتظره افزایش یافت و در نتیجه، معیارهای آسان‌گیرانه‌تری برای خدمت در ارتش آلمان معمول شد. فریتز پسر و بهترین دوستش، فردیناند کناف، وارد ارتش شدند و پرز در یکی از یگان‌های مربوط به مقابله با حملات شیمیایی، به‌عنوان افسر پزشک مشغول خدمت شد.

پرز از ۱۹۱۶ تا ۱۹۱۷ را در سنگرها و کانال‌های انباشته از لجن و کثافت با تحمل رنج و فلاکت بسیار گذراند، جراحت برداشت، با گازهای شیمیایی مصدوم شد و در نهایت نشان شجاعت گرفت. به علت تعداد بالای مجروحان، غالباً برخی از آنها به حال خود رها می‌شدند که برای او در مقام پزشک، موقعیت دردناکی بود. یک‌بار، درست پس از آن‌که آلمانی‌ها به دشمنانشان با گازهای شیمیایی حمله کردند، جهت‌باز معکوس شد و گاز را به داخل سنگرهای آلمانی روانه کرد و بسیاری از سربازان مصدوم شدند زیرا ماسک به اندازه کافی نبود و آنها هم بود، درست کار نمی‌کرد. پرز در چنین موقعیت فجیعی حضور داشت درحالی‌که تنها چهار ماسک اکسیژن در اختیارش بود. او ناچار بود تا ماسک را از دهان مصدومی بردارد و ضجه‌های ملتسمانه او را نادیده بگیرد تا بتواند به مصدومی دیگر اکسیژن برساند: «برای گرفتن ماسک اکسیژن از یک سرباز باید آن را با شدت چنگ می‌زدیم و می‌کشیدیم تا به مصدوم دیگر برسانیم؛ چند بار وسوسه شدم تا ماسک اکسیژن را از صورت خیس از عرق خودم بردارم» (پرز ۱۹۶۹c، ص ۱۵۴). در سال ۱۹۱۷ به مقام ستوان دومی ارتقاء یافت و شرایط خدمتش تا حدی بهتر شد؛ اما در پایان جنگ، گروهان او دستور گرفت که تا با روزی بیست ساعت پیاده‌روی

اجباری به خانه بازگردد. در این موقعیت پرتنش، پرز شروع به سیگار کشیدن کرد و تا پایان عمر نیز مبتلا ماند.

رنج‌ها و مصایب جنگ، پرز را عمیقاً متأثر کرد. فردیناند کناف کشته شده بود؛ بارها، کشتارهای گسترده‌ای را از نزدیک دیده بود؛ به او نشان شجاعت داده بودند ولی افسران مافوقش به جهت پیش‌داوری، با اهانت و تحقیر با او برخورد می‌کردند. او در خلال جنگ به این اعتقاد رسید که همه این کشتارها و خرابی‌ها جز برای معدودی از ثروتمندان، هیچ فایده‌ای نداشته است؛ این عقیده، رویکرد سیاسی او را تا آخر عمر تغییر داد. پس از جنگ، پرز برای فعالیت در گرایش‌های چپ سیاسی، با جنبش‌های نهادستیز ارتباط‌هایی پیدا کرد.

در سال ۱۹۱۸ تحصیلات نیمه‌تمامش را در رشته پزشکی در برلین و فرایبورگ پی گرفت و در سوم آوریل ۱۹۲۰، دکترای پزشکی خود را اخذ کرد.

### کار به‌عنوان عصب‌روان‌پزشک: ۱۹۲۱ تا ۱۹۲۶ عمدتاً در برلین

پرز پس از فراغت از تحصیل، کارش را به‌عنوان عصب‌روان‌پزشک در برلین آغاز کرد و برای بیمارانی که به دلایل روان‌شناختی و عصب‌شناختی مراجعه می‌کردند، دارو و درمان‌های پزشکی تجویز می‌کرد. او در روابط اجتماعی خود، با جامعه «بوهیمیان برلین» ارتباط پیدا کرد و در میان آنان با بسیاری از هنرمندان، شاعران، معماران، نویسندگان، بازیگران و روشنفکران چپ‌گرای زمانه خود، از جمله اعضای «گروه باهوس»، آشنا شد. در همین محیط، با فیلسوفی به نام زیگموند فریدلندر (۱۹۱۸) آشنا شد که این نگرش را به او معرفی کرد: «قطب‌های متضاد یکدیگر را تعریف می‌کنند و در نقطه میانی، ناحیه‌ای آرام - نقطه بی‌تفاوتی خلاق - هست که با هر دو قطب هم‌پوشانی دارد». اندیشه‌های فریدلندر، پرز را به شدت تحت تأثیر قرار داد، چنان‌که در نخستین کتاب او (۱۹۶۹a/۱۹۴۷)، تأثیر مبنایی این افکار به‌وضوح آشکار است. در همین زمان‌ها و در همین گروه، با رقصنده‌ای نوگرا به نام پولاکا آشنا شد؛ پولاکا، شاگرد ماری ویگمن، رقصنده اکسپرسیونیست نوجوی آلمانی و رقص‌نگار نمایش‌های بزرگ بود. پولاکا توجه پرز را به رقص برانگیخت و به او نشان داد که چگونه می‌شود از حرکات بدن به‌عنوان وسیله‌ای برای ابراز خودانگیخته و بیان خلاقانه خویشتن، بهره برد.

پرز در سال ۱۹۲۳ به نیویورک رفت و در بخش عصب‌شناسی یک بیمارستان مشغول به فعالیت شد و در همان حال کوشید تا گواهی دکترای خود را برای کار در ایالات متحده به دست آورد. او از زندگی در آمریکا خشنود نبود. احساس غربت می‌کرد؛ عدم مهارتش در زبان انگلیسی مانع ارتباطش می‌شد؛ افسوس روزهایی را می‌خورد که با دوستانش در گروه باهوس به تبادل خلاقانه افکار می‌پرداخت. پس از شش ماه، در آوریل ۱۹۲۴، به برلین بازگشت و حرفه خود را به‌عنوان عصب‌روان‌پزشک

دوباره پی گرفت. با اینکه ۳۱ سالش بود ولی همچنان در خانه مادرش زندگی می‌کرد. به نظر شپارد (۱۹۷۵)، او در این هنگام، از لحاظ جسمانی، جنسی، اجتماعی و حرفه‌ای فاقد اعتماد به نفس بود. برای حل مشکلاتش تصمیم گرفت تا مورد روانکاوش قرار گیرد و برای این منظور، کارن هورنی را برگزید؛ هورنی، روانکاو خلاق بود که رویکرد ویژه خود (۱۹۳۷؛ ۱۹۳۹) را - جدا از جریان مسلط روانکاوی - بنیاد گذاشته بود. روانکاوش پرز پیش از آن که به سرانجامی برسد به علت خروج او از برلین قطع شد؛ با این همه در طول ۱۰ سال آینده، او بارها برای گرفتن مشورت و راهنمایی به هورنی مراجعه کرد؛ بعدها نیز زمانی که هر دو در آمریکا بودند، رابطه حرفه‌ای خوبی با هم داشتند. هورنی از دو جهت مهم و بنیادی بر پرز تأثیر گذاشت: یکی از این جهت که نخستین تماس پرز با روانکاوی از طریق او بود و در این ارتباط مسیر آینده حرفه‌ای او مشخص شد و دیگر آن که چالش‌های هورنی با روانکاوی سستی و نوآوری‌هایش، دیدگاه پرز را در این حوزه، وسعت و تنوع بخشید (کاولری، ۱۹۹۲). در حقیقت نخستین تماس پرز با روانکاوی او را چنان برانگیخت که بی‌چندان درنگی برای آموختن روانکاوی اقدام کرد.

### فرانکفورت: ۱۹۲۶ تا ۱۹۲۷

در سال ۱۹۲۶ پرز به فرانکفورت رفت و در آنجا روانکاوش خود را تحت نظر یکی از شاگردان هورنی به نام کلارا هاپل پی گرفت. در آن هنگام، فرانکفورت به محیط فکری پرشوری بدل شده بود: روان‌شناسان نامبردار گشتالت‌گرایی مانند گلب و گلدشتاین و نیز وجودگرایان معروفی مانند مارتین بوبر و پل تیلیچ در آنجا زندگی و فعالیت می‌کردند. پرز در درس‌گفتارهای روان‌شناسان گشتالت شرکت می‌کرد اما برای حضور در درس‌های فیلسوفان وجودگرا وقت کافی نداشت. در حقیقت او عمق دانش خود را در زمینه روان‌شناسی گشتالت و اندیشه‌های وجودگرایان، وامدار دوستی با یکی از دانش‌آموختگان جوان روان‌شناسی به نام لورا پازنر بود؛ کسی که بعدها به همسری او درآمد و به نام لورا پرز معروف شد.

### تأثیر روان‌شناسی گشتالت

پرز در فرانکفورت از اندیشه‌ها و اکتشافات روان‌شناسان گشتالت، ورتهایمر (۱۹۳۸؛ ۱۹۴۴)، کافکا (۱۹۳۵) و کهلر (۱۹۷۰) آگاهی یافت و با اصول بنیادین گشتالت در زمینه ادراک و کارهای زیگاریک (۱۹۲۷) و اوئیانکینا (۱۹۲۸) آشنا شد.

«گشتالت» واژه‌ای آلمانی و به معنای کل، شکل، الگو و ترکیب کامل است. به این ترتیب، گشتالت یا کل عبارت است از یک شیء یا شخص، به علاوه بافت یا زمینه و محیطی که در آن قرار دارد، به علاوه روابط میان این دو. مثلاً یک دانه برف بر روی یک سطح سیاه‌رنگ با دانه برفی در میان هزاران برف

ریزان از آسمان، کاملاً متفاوت ادراک می‌شود. معنا و اهمیت یک دانه برف کاملاً به بافت و محیطی که در آن قرار دارد، وابسته و از آن تفکیک‌ناپذیر است؛ بنابراین گشتالت یک دانه برف یعنی الگوی کامل و منسجمی شامل آن برف به علاوه بافتی (زمینه، محیطی) که در آن قرار دارد. خنجری آویخته به دیوار برای نماچید<sup>۱</sup> را مقایسه کنید با زمانی که در دست مهاجمی سرخ از خشم، زیر بارانی از ناسزا و تهدید، تکان می‌خورد. روشن است که این خنجر در دو بافت و زمینه متفاوت، دو ادراک و دو معنای کاملاً متفاوت - دقیقاً به علت تعلق داشتن به دو گشتالت متفاوت - افاده می‌کند.

پرز از مبانی اصلی روان‌شناسی گشتالت برای صورت‌بندی برخی از بنیادهای گشتالت‌درمانی بهره برده است: انسان ادراکات خود را بر مبنای علاقه‌مندی و عدم علاقه‌مندی خود، سازمان‌دهی می‌کند؛ کلیت تجربه ادراکی هر کس در هر لحظه، تابعی است از گرایش‌ها و عدم گرایش‌های او در آن لحظه. انسان‌ها چیزهای مورد علاقه خود را در هر لحظه به صورت کلیت‌های ادراکی (گشتالت‌ها یا شکل‌ها) می‌بینند و معنایی به آنها اختصاص می‌دهند. درون انسان (علائق، نفرت‌ها، عقاید، خاطرات و ...) در هر لحظه، ادراک‌های او را ساختار بندی می‌کند و به آنها معنا می‌بخشد و به این ترتیب گشتالت‌های ویژه‌ای را به ادراک او تحمیل می‌کند. زیگاریک (۱۹۲۷) نشان داد که افراد تجربه‌های ناتمام را از تجربه‌های تمام و کامل بهتر به یاد می‌آورند. آنها به طور طبیعی گرایش دارند که بازگردند و کار ناتمام را تمام کنند (اوسیانکینا، ۱۹۲۸) و به این ترتیب آن را واجد معنا کنند.

روان‌شناسی گشتالت و روان‌درمانی گشتالتی اگرچه در اسم با هم اشتراک دارند، اما در رسم کاملاً از هم متمایزند. روان‌شناسی گشتالت با جایگاه دانشگاهی مشخص، می‌کوشد تا با پژوهش‌های آزمایشی، ادراک را مطالعه کند. روان‌شناسان گشتالت، هرگز به فکر کاربردی کردن یافته‌های خود در زمینه‌های درمانی نبودند. برخی حتی در این که گشتالت‌درمانی اصلاً ربطی به روان‌شناسی گشتالت داشته باشد، ابراز تردید کرده‌اند. با این همه، یانتف (۱۹۸۲) نشان داده است که شیوه بنیادین گشتالت‌درمانی، به لحاظ فلسفی، بر مبانی روان‌شناسی گشتالت تکیه دارد؛ چنان‌که ویلر (۱۹۹۱) نیز از پیشینه مشترک روان‌شناسی گشتالت و گشتالت‌درمانی، شرح مبسوط و مستوفایی آورده است.

رویکرد میدانی ورتهایمر و نظریه میدانی کورت لوین (۱۹۳۵؛ ۱۹۵۲)، پرز را تحت تأثیر قرار داده بود (لوین، روان‌شناسی اجتماعی بود و با کافکا و کهلر، دو تن از چهره‌های اصلی روان‌شناسی گشتالت، در اوایل دهه ۱۹۲۰ مرتبط شده بود). نمی‌توان مطمئن بود که پرز جوان چیزی از آثار منتشر شده لوین را خوانده باشد، ولی در این که سال‌های بعد با نظام لوین، حداقل اجمالاً، آشنایی داشته است، تردید چندانی نیست، چنان‌که به یکی از آثار او (لوین، ۱۹۵۲) اشاره کرده و برخی اندیشه‌های او را در نظام درمانی خود گنجانده است.

۱. نماچید: دکور؛ نماچیش: عمل دکوراسیون

پرز در فرانکفورت، دستیار کورت گلدشتاین، در «بنیاد سربازان آسیب دیده مغزی» بود. گلدشتاین در پی آن بود تا پژوهش‌ها و یافته‌های مکتب روان‌شناسی گشتالت را از محافل صرفاً دانشگاهی بیرون آورد و آن‌ها (مثلاً اصول ادراک) را مستقیماً بر روی انسان‌ها به کار برد. گلدشتاین هنگام کار با سربازان دچار ضایعه مغزی، دریافت که آسیب‌دیدگی یک جزء، فقط آن جزء و اجزاء مرتبط با آن را متأثر نمی‌کند بلکه بر کل ارگانیسم اثر می‌گذارد. گلدشتاین، بعدها (۱۹۳۵) نوشت که آدمی یک ارگانیسم کلیت یافته است که بالاترین و اصلی‌ترین انگیزه‌اش، خودشکوفایی است، این‌که کمال را در خود محقق سازد. ارتباط حرفه‌ای پرز با گلدشتاین و نیز خواندن کتاب *نظریه ارگانیسمی* (منتشر شده به سال ۱۹۳۵)، او را به شدت تحت تأثیر قرار داد (مثلاً نگاه کنید به پرز، ۱۹۷۹)؛ این نگاه پرز که انسان را در کلیت خود، سامانه‌ای می‌داند که در آن همه اجزاء با یکدیگر پیوند و ارتباطی متقابل دارند و نیز دیدگاه او در زمینه خودشکوفایی، کاملاً از گلدشتاین اثر پذیرفته است.

## تأثیر وجودگرایی و پدیدارشناسی

لورا پرز گفته است که دانش فریتز از افکار وجودگرایانه و رویکردهای پدیدارشناسانه و نیز گرایش به این دو زمینه حاصل ارتباط با او بوده است. لورا، پیشتر، آثار پدیدارشناس معروف، هوسرل را خوانده بود و زمانی که در فرانکفورت بود، برخلاف پرز، با متاگه وجودگرا، مارتین بوبر، شخصاً ملاقات می‌کرد و چندین سال نیز با تیلیچ همکار بود (لورا پرز به نقل از رزن‌بلات، ۱۹۹۱).

چنان می‌نماید که پرز، دست‌کم در آغاز، مفاهیم اصلی وجودگرایان را از لورا آموخته باشد؛ به این ترتیب آشنایی پرز با لورا، تأثیر تعیین‌کننده‌ای بر شکل نهایی گشتالت‌درمانی در سال‌های آینده داشته است. بسیاری از مفاهیم وجودگرایانه‌ای که پرز، در سال‌های بعد آنها را در گشتالت‌درمانی گنجانده، نتیجه آشنایی او با لورا بوده است. می‌توان گفت که بخش عمده‌ای از شاکله نگرش پرز، مستقیم یا غیرمستقیم، از مفاهیم بنیادین وجودگرایی فراهم آمده است؛ مفاهیمی مانند انزوای وجودی، بودن با دیگران، آزادی در چارچوب محدودیت‌های انسانی، اصالت (درست‌بودگی)، پذیرش مسئولیت برای آفریدن معنایی شخصی در جهانی فاقد معنا. هر انسانی در نهایت تنهاست: هر یک از ما، هر اندازه هم که دوروبرمان را از دوست و آشنا انباشته باشیم، سرانجام باید به تنهایی از این جهان برویم همان‌گونه که به تنهایی به آن پا گذاشته‌ایم. ما اکنون هستیم اما روزی خواهیم مُرد. بنابراین تعارض بنیادین وجود بشری آن است که ما هم از میرایی خود آگاهیم و هم می‌خواهیم هستی مان ادامه یابد.

پرز (۱۹۶۹b؛ ۱۹۷۶) به‌ویژه بر مفاهیم وجودگرایانه آزادی، مسئولیت، اصالت و اضطراب تأکید کرده است. در تعبیر وجودگرایانه او، آزادی به وضعیتی فاقد ساختار و الزام بیرونی اشاره دارد که در آن، آدمی مسئول انتخاب‌ها و کنش‌های خود است؛ بنابراین ما صاحب مسئولیت و آزادی انتخاب هستیم؛ ما با

انتخاب‌هایمان، خود را، لحظه‌به‌لحظه، می‌آفرینیم. این مفهوم از مسئولیت و آزادی، نتایج و تلویحات شگفت‌آوری دارد. بسیاری از ما می‌کوشیم تا از مسئولیت شخصی و آزادی خود فرار کنیم؛ مسئولیت را بر دوش جامعه، سازمان‌ها و انسان‌های دیگر می‌اندازیم و برای سرنوشت بد خود دیگران را مقصر می‌پنداریم و زبان به سرزنش آنها می‌گشاییم. اصالت و درست‌بودگی، مفهومی وجودگرایانه است که ارتباط روشنی با مسئله آزادی شخصی دارد. «درست» بودن و درست‌زندگی کردن، یعنی انتخاب شیوه‌ای از زندگی مبتنی بر عدم دوگانگی، مبتنی بر یکپارچگی، یعنی بدون خودفریبی و نقش‌بازی، پذیرفتن این حقیقت که ما آزادیم، ما مسئولیم و درعین حال روزی خواهیم مرد. درست‌بودگی، باعث احساس ناامنی مداوم، اضطراب وجودی یا دلهره می‌شود؛ بنابراین، اضطراب، نشانه‌ای مرضی که باید آن را آرام کرد یا فرونشاند، نیست، بلکه جزء ذاتی شیوه زندگی مبتنی بر درست‌بودگی است.

انسان‌ها موجوداتی معناجو هستند ولی سرنوشت‌شان این است که در جهانی کاملاً بی‌معنا، وجود و بودش خود را تاب آورند و زندگانی کنند. بر مبنای وجودگرایی پدیدارشناسانه - که پرز آن را بنیاد فلسفی گشتالت‌درمانی خود می‌داند - آدمی انگیزش و اشتیاقی عام برای آفرینش معنا و به‌ویژه برای هستی و زندگی خود دارد. تجربه ما از جهان، ظرفیت پذیرش تعبیر و تفسیرهای گوناگونی را دارد و البته در میان این‌همه، هیچ تفسیری، حقیقت مطلق نیست؛ در نتیجه، هر کس معنای ویژه خود را از زندگی دارد. بنابراین در پدیدارشناسی هم بر وجه عینی و هم بر وجه ذهنی داده‌های برآمده از تجربه تأکید می‌شود؛ پدیدارشناس برای درک تجربه یک انسان از یک رخداد (یا یک موقعیت و یا یک شیء)، دانسته‌ها و مفروضات قبلی و پیش‌انگاشت‌های مربوط به آن رخداد را به‌اصطلاح درون پراتز می‌گذارد (یعنی موقتاً به‌حالت تعلیق درمی‌آورد) و به‌این ترتیب فهم مستقیمی از جوهره تجربه فرد فراهم می‌آید.

## وین و برلین، ۱۹۲۷ تا ۱۹۳۳

### تأثیر فروید و روانکاوی

در سال ۱۹۲۷ پس‌انداز پرز تمام شد و کلارا هاپل هم به‌گونه‌ای ناگهانی اعلام کرد که روانکاوش او دیگر تکمیل شده و به پایان رسیده است. به او توصیه کرد که آموختن روانکاوی را با پذیرش بیمار-البته تحت سرپرستی و نظر استاد- ادامه دهد. پرز به‌هیچ‌وجه احساس نمی‌کرد که روانکاوش او کامل شده باشد و راضی نبود و در پی یافتن منابع دیگری برای شناخت خود می‌گشت. البته او به توصیه هاپل تا این حد عمل کرد که به وین- مرکز آموزش روانکاوی- برود و تقریباً یک سال آنجا بماند. کم‌کم تحت سرپرستی هلن دویچ و ادوارد هیتسمان، شروع به پذیرش بیمار کرد و مطالعاتش را نیز با پال فدرن پی گرفت.

پرز پس از آنکه آموزش‌هایش را به‌عنوان روانکاو در وین تکمیل کرد، در سال ۱۹۲۸ به برلین بازگشت. او در برلین کارش را به‌عنوان روانکاو آغاز کرد؛ در واقع او در سال‌های ۱۹۲۷ تا ۱۹۳۳ به‌عنوان یک روانکاو فرویدباور در آلمان و عمدتاً در برلین مشغول به کار بود.

فروید تأثیرات نمایانی بر پرز داشته است. در حقیقت، نظریهٔ فروید و روانکاوای سستی، بنیادهایی بودند که پرز با تکیه بر آنها توانست نظام درمانی جدید خود را ابداع کند. در نظر پرز (۱۹۴۸؛ ۱۹۷۶)، فروید، افکار و نظرات بسیار گرانبهایی دارد ولی مبانی و روش‌های روانکاویش، اغلب کهنه و پوسیده هستند. اگرچه پرز در نهایت بسیاری از آراء فروید را مورد انتقاد و ردّ و حک‌واصلاح قرار داد اما از بسیاری از آنها به‌عنوان سنگ بنای گشتالت‌درمانی بهره برد. مثلاً او این عقیدهٔ انقلابی فروید را که رفتارهای روان‌رنجورانه و روان‌پیشانه، معنایی پنهان دارند و نیز این را که تجربه‌های کودکی بر رفتار بزرگسالی تأثیر می‌گذارند، پذیرفته و در چارچوب نظر خود پروراند. نظرات پرز در زمینهٔ تعادل زیستی بسیار وامدار اصل ثبات فروید است. پرز همچنین از فروید ارزشمندی و اهمیت رؤیا را آموخت، اگرچه شیوهٔ این دو در کار با رؤیا و تعبیر آن با هم متفاوت بود.

روانکاوان نوگرای بسیاری بر پرز تأثیر گذاشتند و البته بسیاری از کسانی که در آغاز روانکاو بودند ولی بعدها پیوند خود را با روانکاوای سستی گسستند، نیز، اثر خود را بر او و نظراتش نقش کردند. مثلاً او به‌احتمال زیاد با فنون فعال فریزی و تأکیدش بر تقابل، با شیوهٔ تخیل خلاق یونگ و با رویکرد کل‌نگرانهٔ آدلر به فرد به‌عنوان جزء تشکیل دهندهٔ نظام اجتماعی، آشنا بوده است (پرز، ۱۹۴۸). به نظر آیسادور فرام (۱۹۹۱)، پرز این دیدگاه را که رؤیا، فرافکنی است و نیز تأکید بر «اینجا و اکنون» را از اتو رانک اقتباس کرده است. او مستقیماً از نوآوری‌های کارن هورنی در روانکاوای، چه در اروپا و چه بعدها در امریکا، اثر پذیرفته است (پرز، ۱۹۴۸؛ ۱۹۷۸a؛ کاوالری، ۱۹۹۲). تأکیدات هورنی بر اهمیت زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی فرد، نظر او دربارهٔ تأثیر عوامل بین فردی در رشد کودک و در روابط درمانی و نیز فلسفهٔ کل‌نگرانهٔ او و جستارهایش در مورد تأثیر متقابل میان ارگانسیم و محیط، تأثیرات عمیقی بر پرز داشته است، چنان‌که این مفاهیم در نهایت بخشی از ساختار گشتالت‌درمانی را تشکیل دادند.

پرز، روی هم‌رفته، سه یا چهار روانکاو را تجربه کرد (توسط هورنی، البته مدت این روانکاویش آن‌قدر کوتاه بود که غالباً نادیده گرفته می‌شود، به‌وسیلهٔ هاپل، به‌وسیلهٔ هارنیک و به‌وسیلهٔ رایش) و تحت سرپرستی روانکاوان بسیاری از جمله هورنی، دوچ، هیتسمان، فینیشل و لاندور قرار گرفت. این نیز گفتنی است که نگاه‌های نخستین پرز (۱۹۴۷/۱۹۶۹a؛ پرز، هفرلاین و گودمن، ۱۹۷۳/۱۹۵۱)، چنان نوشته شده که فهم برخی از بخش‌ها، برای خوانندگانی که دانشی از روانکاوای ندارند، دشوار است.

پرز برای دومین روانکاویش خود، در سال ۱۹۲۸، نزد ایگن هارنیک به برلین رفت. تجربهٔ وحشتناکی بود. شیوهٔ هارنیک در روانکاوای به‌گونه‌ای افراطی غیرارتباطی و منفعلانه بود. در یک سال و نیمی که پرز