

# مقایسه درمان راجرز، ایس، پرلز

محسن مخملباف

# مقایسه درمان راجرز، ایس، پرلز

محسن مخملباف





مقایسه درمان راجرز، ایس، پرلز

نویسنده: محسن مخملباف

سال: ۲۰۲۰

گرافیک: مهسا بزرگ‌امید

انتشارات: مدرسه روانشناسی لندن

**مدرسه روانشناسی لندن**، یک سازمان غیر انتفاعی است که هدفش تربیت معلم روانشناسی، جهت آموزش پایه روانشناسی، برای آرامش و شادی بیشتر همگان است. دوره‌های آموزشی شش ماهه این مدرسه، به زبان فارسی یا انگلیسی، به شکل حضوری یا آن لاین، به صورت رایگان "بعد از مرحله پذیرش دانشجو" برگزار می شود.

**ناشر**

**منابع:**

کتاب حاضر از نظرات کارل راجرز، در درمان مراجع محور، و از نظرات آلبرت الیس، در درمان عقلانی، هیجانی و از نظرات فریتس پرلز در درمان گشتالت بهره برده است.

**محسن مخملباف**

## فهرست

۱	مقدمه
۲	فصل اول: درمان مراجع محور کارل راجرز
۳	مصاحبه انگیزشی
۱۳	جلسه روان درمانی گلوریا با کارل راجرز
۱۶	جلسه روان درمانی: گلوریا و کارل راجرز
۳۵	فصل دوم: درمان عقلانی، هیجانی آلبرت ایس
۳۹	جلسه درمانی گلوریا با آلبرت ایس (RET)
۴۲	گفتگوی ایس و گلوریا
۵۳	فصل سوم: گشتالت درمانی فریتس پرلز
۵۶	جلسه گشتالت درمانی گلوریا با پرلز
۵۸	گفتگوی پرلز و گلوریا
۷۳	موخره

## مقدمه

از زمان فروید تاکنون ۳۵۰ تئوری در روانشناسی ارائه شده اند. طبیعی است که ارزش همه آنها چه به لحاظ نظری، و چه از وجه درمانی همسنگ نبوده است. در این میان تعداد اندکی یا به دلیل بنیانگذاری روانشناسی نام شان زیانزد عام و خاص بوده است. کسانی چون فروید، یونگ، پاولوف، واتسون، اسکینر. کسانی نیز به دلیل درمانهای موفقی که ارائه داده اند، زیانزد اهل فن شده اند. کسانی مثل آدلر، کارن هورنای، ویکتور فرانکل، ویلیام گلاسر، آرون بک و دیگران.

کتاب حاضر به مقایسه سه روش درمانی کاملن موثر و در عین حال متفاوت در رویکردهای روانشناسی می‌پردازد. به روش کسانی چون آلبرت ایس، با روش درمان عقلانی هیجانی و کارل راجرز، با روش درمان مراجع محور، و فریتس پرلز، با روش گشتالت درمانی. با این امید که مقایسه این سه روش نوری بیندازد بر فهم بهتر روش‌های روانشناسی مدرن روزگار حاضر.

## فصل اول

## درمان مراجع محور

## کارل راجرز

کارل راجرز (۱۹۰۲-۱۹۸۷) روانشناس آمریکایی، یکی از نظریه پردازان روانشناسی انسانگراست. رویکرد مراجع محور او در مشاوره‌های روانشناسی از اهمیت بالایی برخوردار است. ابزار راجرز برای درمان مراجع محور، گفتگوهای انگیزشی است. در زیر ابتدا با روش مصاحبه انگیزشی راجرز آشنا می‌شویم.



## مصاحبه انگیزشی

مصاحبه انگیزشی مدل گفتگوی کارل راجرز، با مراجعین خویش، در درمان مراجع محور است، به نحوی که آنها بتوانند، صدای فراموش شده درون خود را بشنوند، و انگیزه تغییر را از درون خود بیابند. این مدل گفتگو باید با نباهایی دارد که در زیر با آنها آشنا می‌شویم.

در این روش مینا بر این است که مراجع درد و درمان خود را بهتر از هر کسی، حتی بهتر از روان‌درمانگر می‌داند، اما مراجع چون در شلوغی ذهن اش، گیج شده، راهی را که در درونش هم اکنون وجود دارد را نمی‌یابد. طرح سوالات انگیزشی، توسط روان‌درمانگر، کمک به مراجع است، تا راه حل را از درون خودش بیابد.

### ۲۰ نباید مصاحبه انگیزشی

درمانگر راجرزی در هنگام کمک به مراجع می‌بایست موارد زیر را رعایت کند، در غیر این صورت، مراجع به جای آنکه راه حل را از درون خودش بیابد، دوباره راه حل را از بیرون می‌یابد.

۱. راه حل نده. (نگو من اگر جای شما بودم، بهترین راه حل این بود که...)

۲. نصیحت نکن.

۳. تهدید نکن. (نگو اگه این کار را بکنی، یک بلایی سرت می‌آد.)

۴. اخلاقی اش نکن.

۵. با مراجع موافقت یا مخالفت نکن.

۶. شرمند هاش نکن.

۷. دلداری نده.

۸. جر و بحث نکن.

۹. فرمولبندی نکن.

۱۰. از موضوع دور نشو.

۱۱. شوخی نکن.



۱۲. در اصلاح عجله نکن.

۱۳. موضع تغییر نگیر: اگر تو موضع تغییر بگیری، مراجع موضع مقاومت می‌گیرد.

۱۴. اگر مراجع صد درصد مُصر است، مصاحبه انگیزشی نکن، مصاحبه او را تغییر نمی‌دهد.

۱۵. یارکشی نکن. مثلن طرف خانواده مراجع را نگیر. چرا که مراجع بدتر موضع می‌گیرد.

۱۶. سوال و جواب حاشیه‌ای نپرس.

۱۷. قیافه متخصص نگیر. (مراجع مشکل خودش را بهتر از هر کسی می‌داند. و راه حل پیدا خواهد کرد.)

۱۸. برچسب اختلال شخصیت نزن. (کمکی نمی‌کند.)

۱۹. نتیجه نگیر که مشکل مراجع چیست. شاید این علامت مشکل دیگری باشد.

۲۰. دنبال مقصر نگرد.

### اصول مصاحبه انگیزشی

۱. امپاتی: (درک مراجع آنطور که خودش می‌فهمد.)

۲. به سطح آوردن تناقض‌های مراجع. (مراجع در هنگام سخن گفتن تناقض‌هایش بیرون می‌زند، و درمانگر می‌تواند با خلاصه کردن تناقض‌های مراجع، تردیدها و تناقض‌هایش را شفاف کند.)

۳. لغزیدن بر مقاومت تغییر. (**مراجع**: از یک طرف وقتی سیگار می‌کشم، آرومترم. اما از اونطرف مادرم آسم داره، سرفه‌اش بیشتر می‌شه. موندم این وسط چیکار کنم.) (درمانگر: پس از یک طرف فکر می‌کنی سیگار آرومترت می‌کنه. از یک طرف نگران مادرت هستی، که سیگار تو حالش رو بدتر کنه.) درمانگر از طریق تشدید وجه نگرانی مراجع در مورد مادر بر مقاومت مراجع در واقع می‌لغزد.

۴. تقویت حس خودکارآمدی.

### مقدمه درمان

- سوال درباره فواید وضع موجود:

(این که سیگاری هستی، چه فایده‌ای برات داره؟)

- سوال درباره مضرات وضع موجود:

(این که سیگاری هستی چه ضرری برات داره؟)

- سوال درباره مضرات تغییر:

(اگه سیگار نکشی چه ضرری می کنی؟)

- سوال درباره فواید تغییر:

(اگه سیگار نکشی، چه فایده‌ای برات داره؟)

◀ چرا درمانگر اول فواید وضع موجود را سوال می کند و بعد مضرات وضع موجود، بعد مضرات تغییر و بعد فواید تغییر را؟

زیرا این نوعی جهت دادن، به نفع فواید تغییر است. تنها از طریق سوال کردن، بی آنکه درمانگر توصیه‌ای بکند.

این مدل سوال کمک می کند، به سود و زیان که محاسبه عاقلانه است توجه شود، در مقابل عادت و اعتیاد که اسباب آن مشکل بوده.

مثل این که از بچه تازه به حرف افتاده می پرسند: مادرت رو بیشتر دوست داری، یا پدرت رو؟

**بچه:** پدرت رو.

**سوال:** پدرت رو بیشتر دوست داری، یا مادرت رو؟

**بچه:** مادرت رو.

در واقع بچه حرف آخر را تکرار می کند. آدم بزرگ نیز تمرکز ناخودآگاهش روی سوال و جوابی است که در آخر به آن می پردازد. و ما تمرکز او را می بریم روی فواید تغییر.

**تکنیک‌ها:**

۱. سوال باز:

- چی شد اومدین اینجا؟

- مشکلات اصلی شما توی زندگی چیه؟

- چه مشکلی بین شما و همسرتون وجود داره؟

- مشکلات اصلی که ناراحتت می‌کنه؟

- احساس درونی‌ات رو توضیح بده.

سوال باز می‌تواند مراجع را به حرف بیاورد. زیرا مراجع برای حل مشکلی آمده و بهتر است سوال اول مشکل او را نشان دهد. در غرب پزشکی یا روانشناس با این سوال شروع می‌کنند. چه جووری می‌تونم بهت کمک کنم؟

۲. تایید مراجع:

خوب کردی اومدی.

این نکته‌ای رو که گفتی خیلی کمک می‌کنه.

این حرفی که زدی نشونه صداقت توئه. (جنبه‌هایی از حرف مراجع را که جهت تغییر است را تایید کردن.)

کلمه من را حذف کردن. (درمانگر اگر بگوید: من خوشم اومد اینو گفتی، غلطه.) (اما اگر بگوید: آنچه گفتی خیلی خوبه، درسته)

تایید مراجع اعتماد به نفس او را برای صادقانه حرف زدن بالا می‌برد.

۳. گوش دادن انعکاسی:

گوش دادن انعکاسی کمک می‌کند، مراجع صدای خودش را که تاکنون نمی‌شنیده یا تنها از درون می‌شنیده، این بار از بیرون بشنود. مثال:

**مراجع:** من از سیگاری که می‌کشم خودمم خسته شدم، اما موندم چیکار کنم.

**درمانگر:** پس خودتم از سیگار کشیدن خسته شدی، دنبال راه حلش هستی.

۴. خلاصه کردن.

خلاصه کردن کمک می‌کند، مراجع در انبوه حرف‌هایی که ذهن شلوغش دارد، گم نشود. و ذهن‌اش ساده تر و شفاف تر شود.

### رفلکشن نیمی از صحبت درمانگر:

(درمانگر و مراجع مثل دو آینه روبرو) دو نفری که همدیگر را واضح تر می‌کنند. (پس منظورت اینه که... یا منظورت از این حرفی که گفتی چیه؟)

۱. گاهی رفلکشن برای به زبان آوردن احساس گفته نشده. (تا بغض‌اش باز بشه). احساس می‌کنم می‌خواهی یک چیز دیگه‌ای رو هم بگی که بیخ گلوت مونده.

۲. گاهی رفلکشن برای فهمیدن خودش: مرتب شدن افکار مغشوش او.

۳. گاهی رفلکشن برای نزدیک شدن آنچه بیمار بیان می‌کند و آنچه درمانگر برداشت می‌کند.

کلام من باعث می‌شود تو ذهنت را روشن تر بینی و بیان کنی. من که بیشتر بفهمم، کمک می‌کنم تو خودت را بهتر بیان کنی و بفهمی.

### انواع گوش دادن انعکاسی:

● شکل ساده:

تکرار تمام یا بخشی از کلام مراجع به همان شکل که خودش گفت.

**مراجع:** از نق زدن‌های مادرم خسته شده‌ام.

**مشاور:** که از نق زدن‌های مادرت خسته شده‌ای.

● شکل بازگویی با کلمات مشابه:

**مراجع:** از نق زدن‌های مادرم خسته شده‌ام.

**مشاور:** از شکایت‌های مادرت خسته شده‌ای.

● شکل تکرار تفسیری:

حدس زدن. کلام مراجع را تکمیل کردن. جملاتش را کامل کردن. بقیه ماجرا را از زبانش گفتن.

**مشاور:** اینو می‌خوای بگی؟ (از او جلوتر حرکت کردن.)

**مراجع:** از نق زدن‌های مادرم خسته شده‌ام.

**مشاور:** به جایی رسیدی که تحمل خانه برات دیگه مشکله. (سوالی نگویند. خبری بگویند.)

**مشاور:** نق‌های مادرت شرایطی رو ایجاد کرده که تو را به این نتیجه رسونده که می‌خواهی یک تغییر ایجاد کنی.

● شکل انعکاس تشدید شده:

بیانات مراجع با شکل اغراق شده با جملاتی دیگر گفته می‌شود:

**مراجع:** از نق زدن‌های مادرم خسته شده‌ام.

**مشاور:** از شکایت‌های مادرت بی اندازه خسته شده‌ای.

گاهی مراجع عقب نشینی می‌کند و مشاور از آن استفاده می‌کند که به نفع تغییر خود او استفاده کند.

**مراجع:** نه اونقدرم خسته نشدم که جونم به لبم برسه.

● شکل انعکاسی عاطفی هیجانی:

تاکید بر وجه عاطفی و هیجانی مراجع.

**مراجع:** از نق زدن‌های مادرم خسته شده‌ام.

**مشاور:** یه احساس بدی داری از کارهای مادرت. افسرده شدی. خیلی ناراحتی و نمی‌تونی کاری

بکنی .

● شکل انعکاس دو طرفه:

**مراجع:** از نق زدن‌های مادرم خسته شده‌ام.

**مشاور:** از یک طرف به مادرت علاقه داری و از یک طرف دیگه ازش خسته شدی. یا باید

مادرت رو بی خیال شی، یا باید یک تغییر ایجاد کنی.

● خلاصه کردن:

هر چند وقت حرف‌های مراجع را خلاصه کنید. در ۲۰ دقیقه بیش از ۳ بار حرف‌های مراجع را

خلاصه نکنید.

خلاصه می‌تواند خلاصه چند دقیقه قبل، خلاصه کل جلسه، یا خلاصه چند جلسه قبل باشد.

در انتهای خلاصه کردن پرسید:

**مشاور:** به نظرت درست بود؟

**مشاور:** به نظرت دقیق بود یا فکر می‌کنی چیز دیگه‌ای هم باید بیاریم؟

نظام مصاحبه انگیزشی یک نظام راهنمایی مشارکتی است که به جای سرشاخ شدن با مراجع برای تحمیل تغییر، به او کمک می‌کند تا تغییر از درون او بجوشد. ما تناقض را به سطح می‌آوریم. وقتی از تله‌ها اجتناب می‌کنیم و تکنیک‌های درست را به کار می‌بریم، امکان اجرای این موارد بیشتر می‌شود:

- همدلی.

- لغزیدن بر مقاومت‌ها (به جای سرشاخ شدن و مراجع را مدعی مقاومت کردن).

- تناقض‌ها را بالا می‌آوریم.

- هیچوقت نمی‌گوییم ما می‌خواهیم ترا تغییر بدهیم. می‌گوییم می‌خواهیم کمک کنیم خودت تصمیم بگیری.

- مراجع کم کم با این تکنیک‌ها به کلام تغییر وارد می‌شود. او خودش ناخودآگاه در کمین کلام تغییر می‌نشیند و وقتی آن کلام تغییر پیدا شد، آن را می‌چسبد.

راجرز روانشناس برجسته درمان مراجع محور، در گفتگو با یکی از مراجعین خود بنام گلوریا، در فیلمی که از او موجود است، روش درمانی‌اش را به خوبی به نمایش می‌گذارد. او هیچ توصیه‌ای به مراجع نمی‌کند. تنها از طریق گفتگو با مراجع به او کمک می‌کند صدای درون خودش را از طریق بلند حرف زدن با دیگری بشنود. تناقض‌های درونش را بیابد و با آنها به عنوان واقعیت کنار بیاید. و از طریق انتخاب خودش راه زندگی‌اش را پیدا کند.

روش راجرز بیشتر شنیدن حرف‌های مراجع و بازگو کردن برای اوست تا مراجع از طریق شنیدن خلاصه حرف‌های خودش، از شلوغی ذهن‌اش در بیاید.

در انسانگرایی، مشکل کجاست؟ انسان ناسالم چیست؟

**راجرز:** آخرین نیاز انسان خود شکوفایی است. از طرف دیگر هر چقدر رشد پیدا می‌کنم، نیاز به حرمت نفس دارم. این نیاز چگونه ارضاء می‌شود؟ توسط دیگران. هر موقع موافق دیگران بودم، می‌گویند: آفرین. آنها به من توجه می‌کنند، اما این توجه آنها مشروط است. من پسر خوب مامان و بابا هستم. وقتی که به حرفشان گوش کنم و قوانین آنها را رعایت کنم. (توجه مشروط) یواش یواش یاد می‌گیرم که نیاز ذاتی که خود شکوفایی بود، را فراموش کنم. مثال: من الان دوست دارم آواز بخوانم. اگر آواز بخوانم یا به من توجه نمی‌کنند و یا توجه منفی می‌کنند. پس من بخشی از نیازهایم را نادیده می‌گیرم. مثلاً بخشی از من پرخاشگری است. اما جامعه پرخاشگری را نمی‌پسندد. پس بخشی از تجارب خودم را انکار می‌کنم. ممکن است نسبت به خودم هم دروغ بگویم و آسیب روانی من شروع شود.

راه درمان چیست؟ بایستی فرد رفتار غیرمشروط انجام دهد. باید محیطی ایجاد کنیم که در آن محیط قضاوتی نباشد. در نتیجه فرد می‌تواند از خودش و جنبه‌هایی که تا به حال از آن سخن نگفته حرف بزند. تا فرد بتواند خودش را آن چنان که هست ادراک و ابراز کند.

حتی کسی که دوست شماست تا آنجا دوست شماست که مطابق با ارزش‌های او پیش روید و همه با شما همین کار را کرده اند. در نتیجه شما آسیب دیده اید.

در جلسه درمان چون قضاوتی نیست، شما خود را مطرح می‌کنید و آرام آرام خود شکوفایی شما شروع می‌شود.

راجرز می‌گوید: هرچه محیط‌های غیر قضاوتی وجود داشته باشد، خود شکوفایی بیشتر می‌شود. (اگر درمانگر غیر قضاوتی عمل می‌کند به معنی تایید رفتار مراجع نیست.)

انسان‌ها امکان خود شکوفایی دارند، اما برای تایید دیگران دروغگویی را تجربه می‌کنند. دروغ به خود، دروغ به طبیعت، دروغ به دیگران. (نیازهایی را که داریم به خودمان هم اعلام نمی‌کنیم.)

درمانگران در نگاه‌های متفاوت عمل می‌کنند. در نگاه انسانگرایی درمانگری است که همدلی می‌کند. (به عکس روان درمانی که درمانگر بی تفاوت می‌نماید.) درمانگر راجرزی زیاد حرف نمی‌زند. اما در محیطی بدون قضاوت و امن انعکاس دهنده به مراجع است:

سوال باز درمانگر از مراجع.

گوش کردن درمانگر به مراجع.

خلاصه و ریفلکس دادن درمانگر به مراجع.

درمانگر راجرزی به مراجع نگاه می‌کند و با نگاهش می‌گوید ادامه بده.

درمانگر روی صندلی لم نمی‌دهد که به مراجع این احساس را بدهد که برایم مهم نیست.

اگر درمانگر در خلاصه کردن چیزی را از قلم بیندازد، پیامش به مراجع این است که حواسم به تو نبود.

سوال بسته جوابش بله یا نه است. سوال باز پاسخش توضیحی است.

**راجرز کلاسیک:** هر چه را مراجع می‌گفت به او بر می‌گرداند.

**راجرز جدید:** گلچینی از حرف‌های مهم مراجع را بر می‌گرداند که مهم است. گاهی چیزی را که او کم اهمیت نشان داده، درمانگر مهم نشان می‌دهد. (مثلاً: پس ۱ ساعت توانستید تحمل کنید.)

### تکنیک ارزش‌ها:

از فرد می‌پرسید: می‌شه از ارزش‌هاتون به من بگین. ارزش چیزی است که ما بابتش هزینه می‌دهیم و راضی هستیم.

اگر اشتباه نکنم برای شما این چیزها ارزش بوده... به نظر می‌آد بین رفتار شما و ارزش‌هاتون یه تداخلی با هم دارند. چکار می‌شه کرد که ارزش‌های شما حفظ بشه و مشکلی هم پیش نیاید.

گاهی دو جمله را که او با فاصله گفته در کنار هم قرار می‌دهیم تا تناقض‌هایش را ببیند.

در سال ۱۹۶۵ فیلم مستندی تهیه شد درباره تفاوت سه نحوه درمان در روانشناسی:

۱. درمان مراجع محور از کارل راجرز.

۲. درمان عقلانی هیجانی رفتاری از آلبرت الیس.

۳. درمان گشتالت از فریتس پرلز.

متن گفتگوهای این سه روانشناس برجسته با مراجعی به نام گلوریا همراه توضیحاتی برای قابل فهم شدن سه تئوری نامبرده در زیر می‌آید.



## مقدمه فیلم

روان درمانی روندی شخصی و خصوصی است، که برای بسیاری از مردمانی که هرگز آن را تجربه نکرده اند، بسیار مرموز است. سه گفتگوی حاضر، سه تلاش بی همتاست، تا روبروی تجربه‌هایی بنشینیم که به طور معمول، روندی بسیار خصوصی‌اند.

گلوریا، مراجعه کننده‌ای واقعی، با شجاعت تمام، اجازه فیلمبرداری از جلسات درمانی‌اش را با ۳ روان‌درمانگر متفاوت را داد، تا ما از امتیاز مشاهده این جلسات و درک اینکه در اتاق درمان چه رخ می‌دهد، بهره مند شویم.

تا به حال فیلمی اینگونه، که ۳ روان‌درمانگر متمایز از هم، با ۳ مکتب کاری متفاوت، تلاش‌های روان‌درمانی‌اش را با ما در میان بگذارند، ساخته نشده بود. بنابراین کمال حق شناسی را نسبت به گلوریا و روان‌درمانگرانش ادا می‌کنم، که به ما اجازه دادند شاهد این ماجرای درمانی باشیم.

این سری به ۳ فیلم مجزا تقسیم می‌شود:

در فیلم اول، دکتر کارل راجرز بنیانگذار (روان‌درمانی مراجع محور) با گلوریا صحبت می‌کند.

در فیلم دوم، دکتر فردریک پرلز بنیانگذار (روان‌درمانی گشتالت) با گلوریا گفتگو می‌کند.

در فیلم سوم، دکتر آلبرت ایس بنیانگذار (روان‌درمانی عقلانی، عاطفی، رفتاری) روان‌درمانگر او خواهد بود.

هر روان‌درمانگر، ابتدا به طور مختصر نحوه کار مکتب خودش را توضیح می‌دهد. سپس کار را با گلوریا در عمل ادامه می‌دهد و در پایان دوباره به طور مختصر در باب آنچه در اتاق درمان رخ داد، توضیحاتی می‌دهد.

## جلسه روان درمانی گلوریا با کارل راجرز

### توضیحات اولیه دکتر راجرز

از تجربه سالها روان درمانی به این رسیده‌ام که اگر بتوانم فضای مناسب، رابطه مناسب، و شرایط مناسب را خلق کنم، یک روند روان درمانی تقریباً ناخواسته برای مراجع رخ خواهد داد.

شاید پرسید این فضای مناسب و این شرایط چه هستند؟ آیا آن‌ها در روند کار من با خانمی که تا به حال ملاقاتش نکرده‌ام، و قرار است با او صحبت کنم، به وجود خواهد آمد؟

تلاش می‌کنم به شما توضیح دهم که این شرایط چگونه که من می‌بینم چگونه‌اند.

۱- آیا می‌توانم در این رابطه واقعی باشم؟

این نکته بسیار مهمی است که طی سالیان به آن رسیده‌ام. حس می‌کنم (اصالت) واژه مناسبی است برای کیفیتی که من می‌بایست داشته باشم.

واژه تجانس را هم مناسب می‌دانم. منظورم خودآگاهی بر آنچه در درون تجربه می‌کنم.

همین طور واژه شفافیت. تمامی آنچه درون من می‌گذرد را، مراجع باید بتواند ببیند و چیزی از من برایش پنهان نماند. زمانی که من در این روش واقعی باشم، احساسات من در سطح آگاهی من پدیدار و بیان می‌شوند، اما به نحوی که خود را در روند روان درمانی به مراجع تحمیل نکنند.

۲- آیا در رابطه، ستایشگر خویشام، و خودم را مهم تر از مراجع خواهم یافت؟

یقیناً نمی‌خواهم تظاهر به اهمیتی کنم که در درونم حس نمی‌کنم. به واقع، اگر دریابم که به طور مستمر از مراجع خوشم نمی‌آید، بهتر است به نحوی آن را بیان کنم. اما می‌دانم که در روند درمان، اگر احساس واقعی ستایشگرانه‌ای نسبت به مراجع بروز دهم، امکان تغییر سازنده در او بیشتر می‌شود. منظورم از ستودن مراجع، (پذیرش کیفی) یا (اهمیت دادن) یا (عشق بی تملک) است.

رابطه می‌تواند سازنده تر باشد، اگر رابطه‌ای در زمان حال باشد.

۳- آیا می‌توانم دنیای درونی را از پنجره چشمان خود او ببینم؟

آیا به قدر کافی حساسم که در میان دریای احساسش حرکت کنم و بدانم (او) بودن چه حسی

دارد؟ آیا می‌توانم نه تنها احساسات سطحی او را لمس و درک کنم، بلکه برخی از معناهایی که تا حدودی در اعماق او هستند را نیز دریابم؟

می‌دانم که اگر به خودم امکان دهم که با حساسیت و دقت وارد دنیای تجربی این فرد شوم، امکان وقوع تغییر و حرکت درمانی بسیار بیشتر می‌شود.

تصور کنیم که من به اندازه کافی خوش شانس باشم و بتوانم برخی از این تمایلات را در این رابطه درمانی تجربه کنم، بعد چه؟

از مجموعه تجربیات درمانی خود و پژوهش‌های تحقیقاتی، به این نتیجه رسیده‌ام که اگر ویژگی‌هایی که شرح دادم، حاضر باشند، این نتایج امکان پذیر می‌شوند:

- شاید مراجع به نحوی تازه و عمیق، برخی از احساسات و تمایلاتش را کشف کند.
- شاید مراجع به برخی از جنبه‌های پنهان درونش دست یابد که پیش از این به آن واقف نبوده.
- شاید مراجع با درک احساس ستایشگرانه من از او، به موضعی برسد که خویشتن را بیشتر ستایش کند.
- شاید حس کند چون برخی از مفاهیم و معانی درونی‌اش از سوی من درک شده، پس می‌تواند به سهولت بیشتری صدای درون خودش را بشنود و به ماحصل تجربه درونش و به برخی از مفاهیمی که تا به حال موفق به شناخت آنها نشده بود، گوش بسپارد.
- شاید اگر بتواند (واقعی) بودنش را در من ببیند، او نیز بتواند بیشتر با خودش واقعی باشد. با توجه به تجربه من، با مراجعین دیگر، گمان کنم تغییری در نحوه بیان او رخ می‌دهد.
- به جای فرار از (تجربه کردن)، از آنچه به واقع در درونش جاری است، به سوی فوریت در تجربه، میل پیدا کند. او این امکان را پیدا می‌کند تا درونش را حس کند و آنچه در آن لحظه در او جاری است را بیان کند.
- ممکن است به جای ناراضی از خود، به سمت جایگاه بهتری از پذیرفتن خویشتن میل پیدا کند.
- شاید از نوعی هراس در برقراری ارتباط، به سمت توان بهتری از برقراری ارتباط مستقیم با من سوق یابد.
- شاید از تفسیر و فهم زندگی در چارچوبی خشک یا سیاه سفید، برای تفسیر و درک زندگی‌اش، به سمت نگرش نسبی تر و منعطف تر و معانی حاکم بر آنها حرکت کند.

● شاید از یک نگرش خود تحلیلی که بیرون وی قرار دارد، به سمتی میل پیدا کند که گنجایش بالاتری را درون خویش دریابد، گنجایشی برای قضاوتها و نتیجه گیری‌های متفاوت.

اینها تغییراتی است که اگر من موفقیتی در خلق شرایط لازم که پیش تر اشاره کردم داشته باشم، برخی از آنها را امکان دارد در برخورد با این مراجع شاهد باشیم. هرچند می‌دانم که ارتباط ما بسیار کوتاه خواهد بود.

## جلسه روان درمانی: گلوریا و کارل راجرز

**راجرز:** صبح به خیر.

**گلوریا:** سلام دکتر.

**راجرز:** من دکتر راجرز هستم. شما هم باید گلوریا باشی؟

**گلوریا:** بله، من گلوریام.

**راجرز:** خب، حالا ما نیم ساعت با هم فرصت داریم. و من واقعن نمی‌دونم که چطور می‌تونیم ازش استفاده کنیم، اما امیدوارم بتونیم یه استفاده‌ای ازش بکنیم، خوشحال می‌شم راجع به چیزهایی که نگرانت می‌کنه، بدونم.

**گلوریا:** خب، الان یه کم عصبی هستم، اما خیلی احساس راحت تری می‌کنم وقتی شما این طور با این صدای آرام حرف می‌زنید و اصلا فکر نمی‌کنم که شما بخواهید با من خیلی سختگیر باشید، اما ...

**راجرز:** یک جور لرزشی در صدات احساس می‌کنم.

**گلوریا:** خب... اولین چیزی که می‌خوام باهاتون راجع بهش صحبت کنم اینه که ... من به تازگی طلاق گرفتم و پیش از این هم به مشاوره رفته بودم و زمانی که از اون رابطه بیرون اومدم، خیلی احساس راحتی می‌کردم، اما ناگهان حالا بزرگترین تغییرم، وفق دادن خودم با زندگی مجردیمه.

**راجرز:** اوهوم.

**گلوریا:** و یکی از چیزهایی که خیلی بیشتر از باقی چیزها اذیتم می‌کنه، مردها و مخصوصا بودن مردها تو خونه است و اینکه این موضوع چه تاثیری روی بچه‌ام داره.

**راجرز:** اوهوم.

**گلوریا:** بزرگترین چیزی که دائم به ذهنم می‌آد و می‌خوام بهتون بگم اینه که دختری ۹ ساله دارم که یک دوره ای فکر می‌کنم خیلی مشکلات عاطفی داشت. (دللم می‌خواست می‌تونستم جلوی لرزشم رو بگیرم.) و خیلی نسبت به اونچه روی اون اثر داره، حساس و آگاهم. دللم نمی‌خواد اصلا ناراحت باشه، دللم نمی‌خواد شوکه‌اش کنم. خیلی خیلی دللم می‌خواد که من رو بپذیره.

ما واقعا با هم راحت و روراست هستیم. مخصوصا راجع به سکس، مثلا چند روز پیش یک دختر

مجرد باردار رو دیده بود، بعدش کلی از من راجع به این موضوع پرسید که آیا دخترها می‌تونن مجرد باشن و حامله بشن؟

مکالمه ما خیلی خوب بود و من اصلا احساس ناراحتی از این مکالمه نداشتم، تا اینکه از من پرسید: آیا از وقتی از پدرش جدا شدم تا حالا با مردی عشق بازی کردم؟ و من بهش دروغ گفتم. از اون موقع تا حالا، همین طور دائم دروغی که گفتم به ذهنم خطور می‌کنه و از این دروغی که گفتم، خیلی احساس عذاب وجدان می‌کنم. چون هرگز بهش دروغ نگفته بودم و از طرفی دلم می‌خواد به من اعتماد داشته باشه.

**راجرز:** اوهوم.

**گلوریا:** من تقریبا یک پاسخ از شما می‌خوام، از شما می‌خوام به من بگی آیا این موضوع اثر مخربی برای دخترم داره، اگر راستش رو بهش بگم؟

**راجرز:** نگران هستی از بابت دختری و این که رابطه راحت و شفافی که بین شما وجود داشته، احساس می‌کنی حالا این رابطه به نوعی تخریب شده؟

**گلوریا:** آره، احساس می‌کنم دائم باید نسبت بهش یه حالت دفاعی داشته باشم. یادمه وقتی خودم کوچیک بودم، وقتی برای اولین بار فهمیدم که پدر و مادرم با هم سکس می‌کنن، خیلی برام کثیف و وحشتناک بود. به همین خاطر برای مدتی از مادرم خوشم نمی‌اومد. من هم نمی‌خوام به پمی دخترم دروغ بگم، ولی نمی‌دونم ...

**راجرز:** مطمئنا من دوست داشتم می‌تونستم پاسخی به تو بدم، راجع به اینکه چی باید بهش بگی.

**گلوریا:** خودم هم از این می‌ترسیدم که شما اینو بگی.

**راجرز:** برای اینکه اونچه واقعن تو می‌خوای یه جوابه.

**گلوریا:** مخصوصا خیلی می‌خوام بدونم که این روی دخترم اثری داره یا نه؟ که من کاملا باهش روراست و راحت باشم؟ حس می‌کنم به خاطر این که بهش دروغ گفتم، یه جورایی بالاخره بهش صدمه زدم.

**راجرز:** یه جورایی حس می‌کنی اون شک می‌کنه، یا اینکه کم کم می‌فهمه که یه چیزی تو رابطه شما اونطور که باید باشه، نیست.

**گلوریا:** آره، حس می‌کنم درونش کم کم به من بی اعتماد می‌شه، و فکر می‌کنم وقتی اون کمی بزرگتر بشه چی؟ وقتی خودش رو توی شرایط خاصی ببینه، احتمالا نخواد بیاد و به من بگه،

شاید واسه اینکه فکر می‌کنه من خیلی پاک و معصومم.

**راجرز:** اوهوم.

**گلوریا:** و در عین حال می‌ترسم از این که اون فکر کنه من واقعا یک موجود وحشتناک هستم، و خیلی خیلی هم دلم می‌خواد که من رو بپذیره. از طرفی نمی‌دونم که یه دختر ۹ ساله چقدر می‌فهمه.

**راجرز:** و به واقع هر دو دیدگاه نگرانت می‌کنه، ممکنه فکر کنه که تو خیلی خوب هستی، یه جورایی بهتر از اونچه واقعا هستی.

**گلوریا:** بله.

**راجرز:** و یا اینکه می‌تونه فکر کنه که بدتر از اونچه که به واقع هستی.

**گلوریا:** نه بدتر از اونچه هستم، نمی‌دونم اون می‌تونه منو همونطور که هستم قبول کنه یا نه.

فکر می‌کنم دارم تصویری از خودم برآش می‌کشم، که در اون تصویر خیلی شیرین و مادرانه هستم. از طرفی خودم هم از بخش تاریک تر وجود خودم کمی شرمسارم.

**راجرز:** اوهوم... که این طور.

این طوری واقعا کمی بیشتر دردناک می‌شه، اگر اون واقعا تو رو می‌شناخت، آیا اون می‌خواست یا می‌تونست تو رو بپذیره؟

**گلوریا:** این همون چیزیه که من نمی‌دونم، آره... نمی‌خوام از من روی بگردونه، ولی حتما نمی‌دونم واقعا راجع به این ماجرا چه حسی دارم. واسه این که گاهی اوقات می‌شه که به شدت احساس عذاب وجدان می‌کنم، مواقعی که مردی به خونه می‌آد، حتما سعی می‌کنم شرایط خاصی رو ترتیب بدم که اگر حتما با اون مرد تنها شدم، دخترم نتونه یه وقت مچ منو بگیره و از این جور چیزها... برای این که واقعا نسبت بهش حساسم و حواسم هست، و از طرفی می‌دونم که من هم امیالی دارم ...

**راجرز:** پس از طرفی روشنه که این فقط مشکل اون نیست، یا مشکل رابطه نیست، بلکه مشکل درون خودت هم هست.

**گلوریا:** احساس ملامت نفسم؟ بله. خیلی پیش می‌آد که چنین احساسی دارم ...

**راجرز:** که چه کاری می‌تونم انجام بدم که خودم برای خودم هم قابل قبول باشه؟

گلوریا: بله، بله.

**راجرز:** پس گاهی تشخیص می‌دی که داری راه‌گریزی ترتیب می‌دی برای خودت، تا مطمئن باشی که گیر نمی‌افتی، یا چیزهایی از این قبیل. پس داری می‌گی که عملکردت بر مبنای احساس ملامت نفسته، درسته؟

**گلوریا:** بله، و خوشم نمی‌آد از این راه ... دوست دارم با هر کاری که می‌کنم، راحت باشم. یعنی اگر انتخاب می‌کنم که حقیقت رو به پمی نگم، احساس راحتی داشته باشم که چون اون نمی‌تونه با این موضوع کنار بیاد، و به همین دلیل من حقیقت رو بهش نگم، می‌خوام رو راست باشم، ولی حس می‌کنم کارهایی هست که خودم هم نمی‌پذیرم.

**راجرز:** و می‌گی اگر درون خودت اونها رو نپذیری، چطور می‌تونی در گفتن شون به پمی راحت باشی؟

**گلوریا:** درسته.

**راجرز:** و همینطور که می‌گی ما این امیال و احساسات رو داریم، ولی راجع بهشون احساس خوبی نداریم.

**گلوریا:** درسته ... یه جورایی حس می‌کنم شما همینجور اونجا می‌شینید و می‌خواهید بذارید من خودم همین طور با احساساتم دور بزنم ... من از شما می‌خوام بهم کمک کنید که از شر این ملامت نفسم خلاص بشم. اگر من بتونم از این حس ملامت نفسم، در مورد دروغ گفتن، یا راجع به خوابیدن با یک مرد مجرد رها بشم، به نوعی می‌تونم احساس کنم راحت تر شده‌ام.

**راجرز:** نه، من نمی‌خوام که بذارم توی احساسات دور بزنی، اما از طرفی من حس می‌کنم که این موضوع، از نوع موضوعات بسیار شخصی هست، که برای من امکان نداره که به جای تو پاسخش رو بدم، اما یقیناً من تلاش می‌کنم کمکت می‌کنم تا پاسخ خودت رو پیدا کنی. نمی‌دونم این گفته من چقدر برات واضح است، اما من واقعاً همین منظور رو دارم.

**گلوریا:** خب، واقعاً ممنونم که چنین چیزی رو می‌گین. به نظر می‌آد که واقعاً هم چنین منظوری دارید، اما من نمی‌دونم کدوم وری برم. حتا به ذهنم هم نمی‌رسه که کدوم طرفی می‌شه رفت ... یه وقتی فکر می‌کردم که موضوع ملامت نفسم دیگه برام حل شده، و حالا که می‌بینم دوباره به سراغم اومده، از خودم ناامید می‌شم. واقعاً ناامیدم. یه وقت‌هایی فکر می‌کردم که هر کاری که بکنم، حتا اگه کاری برخلاف ارزشهام باشه، همچنان می‌تونم راجع به خودم حس خوبی داشته باشم و حالا دیگه اینطور نیست ... یه زنی هست سرکارم، که یه جورایی برام مادری می‌کنه، و فکر می‌کنم که اون خیال می‌کنه من خیلی شیرینم. مطمئنم نمی‌خوام اون روی کج خلق و شیطانی‌ام رو بهش نشون بدم. می‌خوام واقعاً شیرین و معصوم باشم، اما برام



خیلی سخت شده، همه اینها برام خیلی تازه هستند و این خیلی ناامید کننده است.

**راجرز:** ناامیدی رو حس می‌کنم، اما یک سری چیزهای دیگه هم می‌شنوم ازت، که فکر کرده بودی برات حل شده، ولی حالا ازشون احساس ملامت نفس می‌کنی. اینکه حس می‌کنی تنها بخشی از وجود تو برای دیگران قابل قبوله؟

**گلوریا:** بله.

**راجرز:** این مرتب مطرح می‌شه، حدس می‌زنم که تا حدی احساس عمیق سرگردانی تو رو می‌فهمم، که موجب می‌شه دائم از خودت بپرسی چه کار می‌تونم بکنم؟ چه کاری باید بکنم؟

**گلوریا:** بله. دکتر اونچه که می‌تونم پیدا کنم، اینه که تا شروع به انجام هر کاری می‌کنم، اولش بهم این انگیزه رو می‌ده که خیلی برام طبیعیه که به پمی بگم، مثلا وقتی می‌خوام برم سر یک قرار یا یک چیزی شبیه این. اولش خیلی راحتیم، تا اینکه به این فکر می‌کنم که خودم چطور به عنوان یک کودک تحت تاثیر قرار می‌گرفتم، و به محض اینکه این به ذهنم می‌آد، به هم می‌ریزم.

**راجرز:** اوهوم.

**گلوریا:** خیلی بدجوری دلم می‌خواد که مادر خوبی باشم و حس می‌کنم که مادر خوبی هستم، اما فقط یه جورایی. یه استثنای خرد ریزم هستند که باعث می‌شه این حس رو نکنم.

مثل احساس ملامت نفس نسبت به کار کردن. می‌خوام کار کنم و خیلی برام سرگرم کننده است که اون درآمد اضافی رو دارم و معمولا علاقه دارم شبها کارهامو انجام بدم، همون لحظه که می‌خوام کار رو شروع کنم، این فکرها به سراغم می‌آن، که مثلا واقعن مادر خوبی نیستم برای فرزندانم، یا وقت کافی بهشون اختصاص نمی‌دم، و باز احساس ملامت نفس به سراغم می‌آد و این جوری می‌شه که بین انتخابی سخت گیر می‌کنم. این دقیقا همون احساسیه که می‌گم. وقتی می‌خوام کاری رو انجام بدم که درست به نظر می‌آد، فورا احساس می‌کنم که مادر خوبی نخواهم بود و دلم می‌خواد هر دو کار رو با هم انجام بدم.

**راجرز:** اوهوم.

**گلوریا:** دارم بیشتر و بیشتر به اینکه چه آدم کمال گرایی هستم، واقف می‌شم. این جوری به نظر می‌آد که می‌خوام خیلی پرفکت باشم، یا اینکه می‌خوام پرفکت بشم، طبق استانداردهای خودم، یا اینکه این نیاز به پرفکت بودن رو حس نکنم.

**راجرز:** من فکر می‌کنم که دارم چیز متفاوتی می‌شنوم، اینکه تو می‌خوای پرفکت به نظر

برسی، موضوع مهمیه برات که مادر خوبی باشی، و می‌خواهی به نظر بیاد که مادر خوبی هستی، حتا اگر بخشی از احساسات واقعی تو، متفاوت باشه از مادر خوب بودن. این همونی هست که می‌گی یا نه؟

**گلوریا:** فکر نمی‌کنم که دارم اینو می‌گم، نه. واقعن این اون چیزی نیست که من حس می‌کنم. من می‌خواهم همواره مورد تایید خودم باشم، اما عملکردم اجازه نمی‌ده که این طور باشه، می‌خوام خودمو تایید کنم، به این فکر می‌کنم.

**راجرز:** باشه، درکت می‌کنم، اما کمی اجازه بده، برای این که می‌خوام بفهمم ... طوری به نظر می‌آیی که انگار عملکردت بیرون از خودت قرار داره. می‌خواهی بتونی خودت رو تایید کنی، اما کارهایی که می‌کنی، بهت اجازه نمی‌ده که بتونی خودت رو تایید کنی.

**گلوریا:** درسته. مثلاً این که می‌تونستم خودم رو تایید کنم درباره زندگی جنسی خودم. این موضوع بزرگیه. اگر واقعن عاشق مردی شده باشم، که بهش احترام می‌ذارم و عشق می‌ورزم، فکر نمی‌کنم که احساس ملامت کنم. اگر حتا باهاش بخوابم، فکر نمی‌کنم باید برای بچه‌ها بهانه ای بتراشم. برای این که اونا می‌تونن به طور طبیعی علاقه و توجه من رو نسبت به اون مرد ببینن. اما وقتی تمایل جسمی دارم، به خودم می‌گم چرا که نه؟ به هر حال منم می‌خوام و بعدش احساس ملامت می‌کنم. اینجور مواقع از مواجهه با بچه‌ها متنفرم. اصلاً دل نمی‌خواد وقتی به خودم نگاه می‌کنم، از خودم لذت نبرم.

**راجرز:** اوهوم...

**گلوریا:** و این همون چیزیه که منظورمه. اگر شرایط کمی متفاوت بود، فکر نمی‌کنم تا این حد احساس ملامت می‌کردم. واسه این که اونوقت احساس درستی راجع بهش داشتم.

**راجرز:** بله، حدس می‌زنم. اینو می‌شنوم که می‌گی وقتی با یک مرد به رختخواب می‌رم، اگر واقعن کاری با اصالت، پر از عشق و احترام و این جور چیزها باشه، احساس ملامت نفس در رابطه با برخورد با پمی نخواهم داشت، و واقعن راجع به این موقعیت احساس راحتی خواهم داشت.

**گلوریا:** آره، همین حس رو دارم. می‌دونم این شبیه اینه که یک شرایط کامل و تمام عیار می‌خوام، اما این اون حسی هست که دارم، در ضمن نمی‌تونم این تمایلات رو متوقف کنم. قبلن این کار رو امتحان کردم که به خودم بگم: اوکی، وقتی این کار رو می‌کنم، از خودم خوشم نمی‌آد، پس دیگه این کار رو نمی‌کنم! اما بعد از گفتن این حرف، از داشتن بچه بدم اومده ... با خودم فکر می‌کنم چرا اونا باید منو از انجام کاری که می‌خوام باز دارن؟ و این کار، اون قدر هم کار بدی نیست.

**راجرز:** اما فکر کنم شنیدم این رو هم گفتی که فقط به خاطر بچه‌ها نیست، بلکه خودت

هم خیلی خوشات نمی‌آد، وقتی واقعن درست نباشه.

**گلوریا:** درسته، مطمئنم که اینطوره. می‌دونم که اینطوره، حتا بیش از اون چه که بهش واقف باشم، اما زمانی بهش خیلی توجه می‌کنم که به خاطر بچه‌ها برام مطرح می‌شه. اونموقع هست که خودم هم متوجه‌اش می‌شوم.

**راجرز:** و یه جورایی یه وقتیایی احساس می‌کنی که اون‌ها رو به خاطر این موضوع سرزنش می‌کنی، که چرا اون‌ها باید جلوی تو رو برای یک سکس معمولی بگیرند؟

**گلوریا:** خب، باید بگم برای داشتن یک زندگی جنسی معمولی نه، برای اینکه یه چیزی درونم هست که می‌گه این کار، کار خیلی سالمی نیست، که وارد یک جریان جنسی بشم، صرفا چون از لحاظ جنسی تمایل دارم. یا چیزی شبیه نیاز جنسی. پس یه چیزی هست که به من می‌گه این کار درستی نیست.

**راجرز:** اما حس می‌کنی برخی مواقع طوری عمل می‌کنی، که با استانداردهای درونیت هم خونی نداره.

**گلوریا:** درسته ... درسته.

**راجرز:** اما کمی قبل تر داشتیم می‌گفتیم که تو حس می‌کنی کاری براش نمی‌تونی بکنی.

**گلوریا:** کاش می‌تونستم ... مسئله همینه ... نمی‌تونم. حس می‌کنم نمی‌تونم خودم رو به اون خوبی که قبلا کنترل می‌کردم، کنترل کنم. به دلیل خاصی که حالا دیگه نمی‌تونم. گذاشتم هرچی می‌خواد بشه، بشه. خیلی چیزها هست که اشتباه انجام دادم و باید به خاطرشون احساس ملامت داشته باشم و مطمئنا از این موضوع خوشم نمی‌آد.

خیلی دلم می‌خواد که شما یک پاسخ واضح و مستقیم بهم بدین. البته هرچند من این درخواست رو دارم، ولی باز هم توقع شنیدن یک پاسخ مستقیم رو ندارم، ولی می‌خوام بدونم. اینو حس می‌کنید که برای من مهم ترین چیز، اینه که با بچه‌ها گشاده و رو راست باشم. اگر بتونم با بچه‌ها راحت و رو راست باشم، فکر می‌کنید بهشون آسیب می‌زنه؟

مثلا می‌تونم به دخترم بگم، از اینکه بهت دروغ می‌گم، حس بدی دارم پمی! و حالا می‌خوام بهت راستش رو بگم. و اگر بهش راستش رو بگم، اون نسبت به من شوکه و ناراحت می‌شه. بعد این بیشتر آزارش می‌ده ... بذار یک جور دیگه بگم، می‌خوام از شر احساس ملامت نفسم خلاص بشم و این به من کمک می‌کنه، اما نمی‌خوام این احساسات رو روی دوش اون بندازم.

**راجرز:** درسته.

**گلوریا:** شما حس می‌کنید این می‌تونه به اون ضربه بزنه؟

**راجرز:** حس می‌کنم که نگران هستی، شاید این چیزی که بهت می‌گم، یک مقدار برایت پس زننده باشه، اما به نظر می‌آد کسی که شاید باهش رک و راست و راحت نیستی، خودت هستی. برای این که خیلی در مواجهه با این حرفت، تکون خوردم، این که می‌گی نسبت به اونچه که انجام می‌دهم، چه رفتن به رختخواب با یه مرد باشه، یا هر چیز دیگری، اگر واقعن احساس مناسبی راجع بهش داشته باشم، دیگه نگرانی خاصی از بابت رابطه‌ام با پمی و این که به پمی چی بگم، ندارم.

**گلوریا:** درسته، کاملا درسته. حالا می‌فهمم که چی می‌گین. اما می‌خوام روی اینکه بتونم خودم رو کاملا بپذیرم و احساس مناسبی داشته باشم، کار کنم. به نظرم خودش به طور طبیعی درست خواهد شد. و بعد از این دیگه نباید نگران پمی باشم، اما وقتی چیزهایی که به نظرم نادرست می‌رسه و من یک تمایل ناگهانی برای انجام دادنشون دارم، چطور می‌تونم این رو قبول کنم؟

**راجرز:** اونچه که تو می‌خوای بهش بررسی، اینه که بتونی نسبت به خودت احساس قابل قبول تری داشته باشی، حتا وقتی کارهایی رو انجام می‌دی که حس می‌کنی نادرستن، اینطوره؟

**گلوریا:** درسته، به نظر کار دشواری می‌آد.

الان حس می‌کنم که می‌خواهی بگی، چرا اصلا حس می‌کنی که این کارها، کارهای نادرستی هستن؟ من هم در همین مورد احساسات متناقض دارم. در طی این جلسه تراپی به خودم می‌گم، بین این‌ها خیلی طبیعیه. مطمئنن خیلی راجع بهش در جمع حرف نمی‌زنیم، اما همه زن‌ها احساسش می‌کنند و این خیلی طبیعیه. من طی یازده سال گذشته سکس داشته‌ام و معلومه که باز هم دلم می‌خواد داشته باشم، اما هنوز هم فکر می‌کنم کار نادرستیه، مگر اینکه واقعن عاشق اون مرد باشی، ولی بدنم به نظر نمی‌آد که این رو قبول کنه و من نمی‌دونم که چطور این رو بالانس کنم.

**راجرز:** مثل یک مثلث به نظر می‌آد، مگه نه؟ حس می‌کنم که تو می‌خوای من، یا یک تراپیست دیگه، یا مردم، بگن مشکلی نیست، درسته؟ این خیلی طبیعیه، کارت رو بکن و حس می‌کنم بدنت هم با همین سمت ماجرا بهتر کنار می‌آد، اما در عین حال یک چیزی درون خودت بهت می‌گه، این جور دوستش ندارم، اینجوری نه، مگر اینکه واقعن همه چیز درست باشه.

**گلوریا:** درسته ... (مکث طولانی) یک حس ناامیدی دارم. اینها همه اون چیزهایی هستن که خودم هم حس شون می‌کنم و به خودم می‌گم، خب... حالا چی؟

**راجرز:** و این همون کشمکشی هست که وجود داره. خیلی هم غیرقابل حل به نظر می‌آد. در نتیجه خیلی ناامید کننده است. داری به من نگاه می‌کنی. و به نظر نمی‌آد که من کمکی بتونم بهت بکنم.

**گلوریا:** درسته ... واقعن می‌دونم که شما نمی‌تونید به جای من پاسخش رو بدی. من خودم باید از سر در بیارم. اما می‌خوام که راهنماییم کنی و نشونم بدی که از کجا شروع کنم، که حداقل انقدر ناامید کننده به نظر نرسه.

می‌دونم که می‌شه با این کشمکش به زندگی ادامه بدم و می‌دونم که به مرور مسائل خودشون راست و ریست می‌شن، اما می‌خوام با روش زندگی کردنم احساس راحت تری داشته باشم و در حال حاضر احساس راحتی باهاشون ندارم.

**راجرز:** فکر می‌کنم که می‌خوام ازت بپرسم که دوست داری که من چی بهت بگم؟

**گلوریا:** دوست دارم شما بهم بگید که رو راست باش. این ریسک رو بکن که پمی تو رو قبول کنه، و حسم بهم می‌گه که اگر واقعا بتونم این ریسک رو بکنم، و از بین همه آدمهایی که می‌تونم بهشون بگم، به پمی بگم، این کودک کوچولو می‌تونه من رو قبول کنه که من اونقدرها هم بد نیستم.

اگر اون واقعا بدونه که من چه موجود وحشتناکی هستم و هنوز دوستم داشته باشه، و من رو بپذیره، این به من کمک می‌کنه که خودم رو هم بیشتر بپذیرم، اونجور که یعنی این داستان اونقدرها هم بد نیست. از شما می‌خوام که بهم بگین پیش برو و رو راست باش، اما نمی‌خوام مسئولیت این موضوع رو اگر ناراحتش می‌کنه، بپذیرم.

**راجرز:** متوجه‌ام.

**گلوریا:** این اونجایی هست که نمی‌خوام مسئولیت بپذیرم.

**راجرز:** تو خیلی خوب می‌دونی که توی رابطه‌ات می‌خوای چه کاری انجام بدی. می‌خوای که خودت باشی و در عین حال دخترت رو هم داشته باشی، بدونی که بی‌عیب و نقص نیستی و کارهایی رو انجام بدی، که ممکنه اون تاییدشون نکنه، و حتا تا حدودی خودت هم تاییدشون نمی‌کنی، اما اون بتونه بپذیرت و دوستت داشته باشه، به عنوان یک انسان با عیب و نقص...

**گلوریا:** خب آره ... شاید اگر مادرم کمی با من راحت تر بود، من اونقدر دیدگاه تنگ و سخت گیرانه‌ای برای خودم راجع به سکس نداشتم. اگر می‌تونستم فکر کنم که مادرم می‌تونه خیلی هم سکسی باشه، یا شیطون یا بدجنس، یا مثلا هر جور دیگه ای که من بهش فقط به عنوان یک مادر شیرین نگاه نکنم. اما اون هیچوقت راجع به این چیزها حرفی نزد. شاید همینکه که من تصورات ذهنی مو از اون گرفتم، نمی‌دونم. اما من می‌خوام پمی من رو قبول کنه و به عنوان یک زن کامل به من نگاه کنه.

**راجرز:** به نظر خیلی نامطمئن نمی‌آی.

**گلوریا:** نمی‌آم؟ منظور تون چیه؟

**راجرز:** منظورم اینه که تو اینجا نشستی و داری به من می‌گی که دقیقا می‌خوای تو این رابطه با پمی چه کنی.

**گلوریا:** بله، دارم می‌گم، ولی نمی‌خوام خطرشو به گردن بگیرم، مگر اینکه مرجعی بهم بگه.

**راجرز:** می‌فهمم. حس می‌کنم. یک چیزی که خیلی برام روشنه، اینه که زندگی کردن کاری کاملا پر خطره. تو در ارتباطات با دخترت یه شانس رو امتحان می‌کنی، شانس این که بذاری بدون که تو واقعن کی هستی...

**گلوریا:** آره، اما اگه این شانس رو امتحان نکنم، اگه احساس دوست داشته شدن و پذیرفته شدن رو از سمت اون تجربه نکنم، هرگز احساس خوبی نسبت به این احساسات نخواهم داشت.

**راجرز:** داری اینو می‌گی که اگر عشق و پذیرفتن اون بر مبنای یک تصور نادرست از تو بنا شده باشه، چه فایده ای داره؟

**گلوریا:** بله، منظورم همینه، بله. اما از طرفی هم فکر می‌کنم مادر بودن کلی مسئولیت داره، نمی‌خوام فکر کنم که باعث به وجود اومدن مشکل بزرگی در بچه‌ها شده‌ام، از این همه مسئولیت خوشم نمی‌آد. دقیقا منظورم اینه که دوست ندارم حس کنم که مثلا مشکل اونا تقصیر منه.

**راجرز:** دقیقا منظورم همین بود، وقتی گفتم زندگی کردن کاملا یک کار پر خطره، که مسئولیت یک انسان دیگه رو هم به عهده بگیری، همین که آدم دلش بخواد با اون باشه، خودش کلی مسئولیتته.

**گلوریا:** همین طوره.

**راجرز:** یه مسئولیت ترسناک.

**گلوریا:** می‌دونی چیه؟ بهش از دو جهت نگاه می‌کنم. دوست دارم با بچه‌ها خیلی صادق باشم و با وجود هرچی که بهشون بگم، یا هر قدر هم که اونا من رو آدم بدی بدونن، خیلی هم به خودم افتخار کنم که لااقل صادق بوده‌ام و اینطوری قلبا این رابطه عمیق تر خواهد بود. با این وجود می‌دونی چیه؟ من به اوقاتی که اونها پیش پدرشون هستن، حسودی می‌کنم. احساس می‌کنم اون راحت تر نقش بازی می‌کنه و فقط خودش رو در نظر می‌گیره. اون خودش نیست، آدم رو راستی نیست، اما با وجود همه این‌ها بچه‌ها یک تصویر شیرین و معصومانه از پدرشون دارن که اون پر از خوبی و نور و این چیزهاست، و من خیلی حسودیم می‌شه به این. می‌خوام من رو هم همون قدر معصوم و شیرین ببینن، که اون رو می‌بینن. از طرفی هم می‌دونم که اون به اندازه ای که نشون می‌ده، با اون‌ها رو راست و واقعی نیست. پس به نظر می‌رسه من باید یکی

رو انتخاب کنم و یکی رو با دیگری جا به جا کنم و می‌دونم که این اون چیزیه که از همه بیشتر می‌خوام، ولی از طرفی هم دلم برای بخشی از اون شکوه تنگ می‌شه.

**راجرز:** تو یه جورایی داری می‌گی که می‌خوام بچه‌ها تصویری به همون قشنگی تصویر پدرشون از من داشته باشن، حتا اگر این موضوع ساختگی و مصنوعی به نظر برسه، من هم باید همونطوری به نظر بیام. البته شاید اینجوری دارم یه کم سفت و سخت موضوع رو مطرح می‌کنم.

**گلوریا:** منظورم همینه. خب می‌دونم که اگر قرار باشه من با دخترم رو راست باشم، اون نمی‌تونه تصویری به این پاکی از من داشته باشه، به علاوه اینکه احساس می‌کنم من یه مقدار بدخلق تر از پدرشون هستم به هر حال، احتمالا من کارهایی که اون‌ها دوست ندارند رو بیشتر انجام می‌دم.

**راجرز:** به نظر می‌رسه برات خیلی سخت باشه باور کنی که اون‌ها باز هم تو رو دوست خواهند داشت، حتا اگه بیشتر تو را بشناسن.

**گلوریا:** درسته... می‌دونی... دقیقا همین طوره.

قبل از مشاوره، یقینا اون جهت دیگه رو انتخاب می‌کردم، به این سمت می‌رفتم که به هر قیمت شده احترام بیشتری دریافت کنم، حتا اگه مجبور شم دروغ بگم.

**راجرز:** پس این طور.

**گلوریا:** خب... اما حالا می‌دونم که این انتخابم نیست، با اینکه مطمئن هم نیستم که اون‌ها من رو بپذیرن، ولی یه حسی بهم می‌گه که می‌پذیرن، می‌دونم که می‌پذیرن، اما مطمئن نیستم. یه اطمینان خاطری می‌خوام، همش این چیزها رو می‌خوام.

**راجرز:** الان در یک فضای فکری بی‌جهت هستی، یا شاید هم فضایی که هر لحظه از یک نقطه نظر به نقطه نظر دیگری منعطف می‌شه، اما یقینا خیلی دلت می‌خواد که یکی بیاد و بهت بگه که کارت درسته، پیش برو و انجامش بده.

**گلوریا:** بله، برای همین وقتی در کتابی در موردش می‌خونم تشویق می‌شم، کتابی که نویسنده‌اش برام قابل احترامه و ازش خوشم می‌آد، که آره... این کار درستیه، مهم نیست چی پیش می‌آد، اما در نهایت رو راستی برنده می‌شه، و خب... این هی بهم اطمینان می‌ده که اوه... آره... من درست فکر می‌کنم.

**راجرز:** انگار خیلی برات سخته که خودت یک چیزی رو انتخاب کنی، اینطور نیست؟

**گلوریا:** همین باعث می‌شه که احساس کنم خیلی خامم و مثل بچه می‌مونم، و از این حالت

خوشم نمی‌آد، دوست داشتم به اندازه کافی بالغ و آدم بزرگ بودم که تصمیمات خودم رو بگیرم و بهشون پایبند بمونم، اما به یکی احتیاج دارم که منو هل بده و کمک کنه.

**راجرز:** پس یه جورایی خودتو به خاطر این موضوع سرزنش می‌کنی و حس می‌کنی که چرا؟ اگر من برای خودم کسی بودم و به اندازه کافی رشد کرده بودم، و بالغ بودم، در مورد این چیزها برای خودم می‌تونستم تصمیم بگیرم.

**گلوریا:** درسته، درسته ... و خطرات بیشتری رو بپذیرم، دوست داشتم بیشتر خطر می‌کردم، دوست دارم اینطوری پیش برم و اینجوری باشم و به خودم بگم، بچه‌ها هرطور که بزرگ بشن، من می‌دونم که همه تلاشم رو کرده‌ام، دیگه نباید دائم با این ماجرا درگیر باشم، و دوست دارم به بچه‌ها بتونم بگم که مهم نیست ازم چی پرسیدین، ممکنه از جواب من خوشتون نیاد، ولی لااقل می‌دونم که راستشو بهتون گفتم. و می‌تونید مطمئن باشید که این حقیقتش بود.

یه جورایی این حالت رو خیلی ستایش می‌کنم، از آدم‌هایی که دروغ می‌گن خوشم نمی‌آد.

متوجه می‌شین در چه وضعیت دوگانه‌ای گیر افتاده‌ام؟ از طرفی اگر بد باشم، از خودم متنفرم، و در عین حال اگه دروغ بگم، از خودم متنفرم. پس احتمالا بحث پذیرشه، می‌خوام که بتونم خودم رو بپذیرم.

**راجرز:** از لحن صدات حدس می‌زنم که وقتی دروغ می‌گی، بیشتر از خودت بدت می‌آد تا این که کارهایی رو انجام بدی، که خودت قبولشون نداری.

**گلوریا:** آره... آره. برای اینکه واقعن آزار دیدم، این موضوع با پمی حدود یک ماه پیش رخ داد. از اون موقع همین‌طور دائم به ذهنم می‌آد و نمی‌دونم باید برم باهاش صحبت کنم راجع به این موضوع، یا باید صبر کنم. حتما ممکنه چیزی رو که از من پرسیده، حالا دیگه یادش رفته باشه.

**راجرز:** ولی تو یادت نرفته، نکته اینجاست.

**گلوریا:** من نه، یادم نرفته و دوست دارم که حداقل بهش بتونم بگم من یادم می‌آد بهت دروغ گفتم و متاسفم که بهت دروغ گفتم و این داره دیوونه‌ام می‌کنه. نمی‌دونم، احساس می‌کنم حالا این‌ها حل شده، با اینکه هیچ چیزی رو حل نکردم، اما احساس تسلی دارم.

**راجرز:** اوهوم...

**گلوریا:** من حس می‌کنم با اینکه شما به من راهنمایی نمی‌دین، اما دارید به من می‌گین که تو واقعن می‌خوای و می‌دونی که چه روندی رو باید دنبال کنی. دارید بهم می‌گین: گلوریا پیش برو و همین رو دنبال کن. یه جورایی احساس می‌کنم انگار شما پشتیبانی‌ام می‌کنید.



**راجرز:** حس می‌کنم تو تا به حال داشتی به من می‌گفتی که می‌دونی می‌خوای چه کنی و ... بله، خب من به پشتیبانی از آدمها در کارهایی که می‌خوان انجام بدن، اعتقاد دارم. فقط این رویکرد با اون چیزی که به نظر تو می‌رسه، متفاوته.

**گلوریا:** اینو به من می‌گین...

**راجرز:** بین چیزی که نگرانم می‌کنه اینه که آدم کاری رو بکنه، که انتخاب نکرده. واسه اینه که من دارم سعی می‌کنم که بفهمی انتخاب‌های درونی خودت چی هستن.

**گلوریا:** اما یه جدالی دارم با خودم، برای این که من واقعن مطمئن نیستم که چه کاری رو می‌خوام انجام بدم، مثلا دروغ گفتن رو آره، می‌دونم اما مطمئن نیستم چه کاری می‌خوام بکنم، وقتی بر علیه خودم عمل می‌کنم.

مثلا یک مردی رو بیارم خونه، خب واقعن مطمئن نیستم که بخوام این کار رو بکنم، اگر قرار باشه بعدش احساس ملامت کنم، در واقع اصلا نباید این رو بخوام.

**راجرز:** می‌فهمم چی می‌گی، با این که مطمئن نیستم چه کلماتی رو استفاده کردی، ولی این رو فهمیدم که می‌گی وقتی کاری بر علیه خودت انجام می‌دی، از خودت خوشات نمی‌آد، یا خودت رو تایید نمی‌کنی.

**گلوریا:** اوهوم ... بله ... می‌دونی این چیزی که الان داریم راجع بهش حرف می‌زنیم، خیلی فرق می‌کنه، فقط بحث دونستن این نیست که می‌خوای کاری رو انجام بدی یا ندی. مثلا تصمیم این که صبح می‌خوام برم سر کار، یا نمی‌خوام برم سر کار آسونه، اما وقتی می‌بینم دارم کاری رو انجام می‌دم که باهاش حس راحتی ندارم، به طور خودکار به خودم می‌گم گلوریا اگر باهاش راحت نیستی، پس درست هم نیست و یک چیزی مشکل داره، درسته؟

خب ... حالا اون چیزی که می‌خوام ازت بپرسم اینه که چطور می‌تونم بفهمم کدومش قوی تره؟

بخشی از داستان اینه که به صرف اینکه اون کار رو انجام می‌دم، به این معنیه که اون کار در من قوی تره، و با وجود این که تاییدش نمی‌کنم، دیگه همینه که هست، و کاریش هم نمی‌شه کرد؟ بین به نظر می‌رسه که دارم یه تناقضی رو پیدا می‌کنم، متوجه نشدم شما چی می‌گین؟

**راجرز:** به نظر می‌رسه داری یک تناقض هم در خودت حس می‌کنی، اون چیزی که من شنیدم بخشی‌اش اینه که تو کاری رو دوست داری که وقتی انجامش می‌دی، باهاش احساس راحتی کنی.

**گلوریا:** بله، و با اون وقت‌هایی که حس راحتی کردم و یک تصمیمی را گرفتم هیچ مشکلی ندارم و به نظرم کاملا پرفکته و هیچ کشمکشی ندارم با خودم، اما وقت‌هایی هم هست که

کارهایی انجام می‌دم، بعد احساس ناراحتی می‌کنم و دچار کشمکش می‌شم، این‌ها اصلاً مثل هم نیستند.

در نتیجه می‌خوام بدونم چطوری بفهمم که دارم احساسات واقعی خودم رو دنبال می‌کنم، اگر قرار باشه بعدش احساس ملامت یا کشمکش داشته باشم؟

**راجرز:** متوجه‌ام، برای اینکه در لحظه ممکنه شبیه احساسات واقعی‌ات باشه.

**گلوریا:** بله، مثلاً وقتی دارم شروع به انجامش می‌کنم اوکی هست.

**راجرز:** پس این واقعن سخته، وقتی که تو احساس راحتی در لحظه باهاشون داری، اما بعدش احساس راحتی نداری، کدوم جریان اون مسیری بوده که می‌بایست دنبال می‌کردی.

**گلوریا:** می‌دونین برجسته‌ترین نکته چیه؟ نمی‌دونم وقتی من راجع به این کشمکش می‌گم متوجه می‌شین یا نه؟ تنها چیزی که می‌دونم اینه که من چند سالی بود که می‌خواستم شوهرم رو ترک کنم و این کار رو نمی‌کردم، فقط همین‌طور هی بهش فکر می‌کردم که چقدر خوب می‌شه اگر این کار رو بکنم، یا چقدر ترسناک می‌شه، اما این کار رو انجام نمی‌دادم. ناگهان وقتی این کار رو کردم، به نظرم اومد که درسته و هیچ حس بدی نسبت بهش نداشتم. وقتی می‌دونستم این کاری هست که باید می‌کردم، این اون وقتی بود که من می‌دونستم باید خودم رو دنبال کنم و احساساتم رو به‌طور کامل پیگیری کنم، هیچ کشمکشی هم نداشتم، اولش یه چیزهای ناراحت‌کننده‌ای بود، اما کشمکش نبود. ولی در زندگی روزمره، کارها و تصمیمات خرده‌ریزی که باید انجام بدم، به این شفافیت نیستند و کلی کشمکش باهاشون دارم.

**راجرز:** اوهوم ... درسته.

**گلوریا:** این طبیعیه؟

**راجرز:** اگر چه داری اینو می‌گی، که فکر می‌کنم که طبیعیه، اما اینم داری می‌گی که کاملاً به حس درونت مشرفی، وقتی که داری کاری رو انجام می‌دی که حس می‌کنی کاملن برات درسته.

**گلوریا:** آره، حس می‌کنم و خیلی دلم برای این حس تنگ شده، یه وقت‌هایی این حس خودش برام یک نشونه است.

**راجرز:** بعضی وقت‌ها می‌شه که به خودت گوش می‌دی و می‌گی اوه، نه. این اون احساس درست نیست. این اون حسی نباید باشه که من خواهم داشت، اگه کاری رو که کرده بودم، واقعن می‌خواستمش.

**گلوریا:** با این وجود خیلی وقتها پیش می‌رم و اون کار رو انجام می‌دم و به خودم می‌گم خب، الان در شرایطش بودم دیگه، دفعه دیگه یادم می‌مونه.

از یک لغت در حین مشاوره من خیلی استفاده می‌کنم (مدینه فاضله) و بیشتر مشاورها معمولا یک نیشخندی می‌زنند، یا یه خنده ریزی می‌کنند وقتی من می‌گم مدینه فاضله. وقت‌هایی که از حسم پیروی می‌کنم و یک احساس خوب درونم دارم، یه جورایی این حس شبیه مدینه فاضله می‌شه برام.

منظورم اینه که، این اون چیزی که می‌خوام حس کنم، حتا اگر سر یک موضوع بد باشه، یا موضوع خوب، حداقل در مورد خودم احساس خوبی خواهم داشت، این اون چیزی هست که می‌خوام بهش برسم.

**راجرز:** حس می‌کنم این مدینه فاضله، به تو حس تمام و کمال می‌ده، و حس می‌کنی کامل‌تر هستی.

**گلوریا:** بله ... و وقتی شما این رو می‌بین، یه حس خفگی بهم دست می‌ده. برای این که اون قدری که دلم می‌خواد، این حس رو تجربه نمی‌کنم. از حس کامل بودن خوشم می‌آد، برام خیلی با ارزشه.

**راجرز:** من فکر می‌کنم هیچ کدوم از ما اون قدر که دوست داریم، تجربه‌اش نمی‌کنیم. واقعن درک می‌کنم. این خیلی برات ملموس بود، نبود؟

**گلوریا:** آره. می‌دونید الان داشتیم راجع به چی فکر می‌کردم؟ ... برای گفتنش احساس حماقت می‌کنم. یهو که داشتیم حرف می‌زدیم، فکر کردم چقدر خوب می‌تونم باهاتون حرف بزنم و بهتون احترام بذارم و می‌خوام که من رو تایید کنید.

من رابطه اینجوری با پدرم نداشتم. پدرم هرگز نمی‌تونست این طوری باهام حرف بزنه. یعنی چطوری بگم ... دوست داشتم شما جای پدرم بودین و هیچ ایده ای ندارم که چطور این به ذهنم اومده.

**راجرز:** تو هم به نظر من مثل یک فرزند خیلی خوب هستی. و می‌فهمم که به واقع حس می‌کنی که رابطه با پدرت و این که نمی‌تونستی اونقدر راحت باهات حرف بزنی رو از دست دادی.

**گلوریا:** بله، نمی‌تونستم راحت باهات حرف بزنم و می‌خوام اون رو به خاطر این موضوع سرزنش کنم.

فکر می‌کنم من راحت‌تر از اون چیزی هستم که اون اجازه می‌داد. اون هرگز به من گوش نمی‌داد و نمی‌داشت من حرفم رو بزنم، این طوری که شما گوش می‌کنید، دوست داشتم که

من رو رد نکنه پایین نیاره. چند روز پیش داشتم به این فکر می‌کردم چرا من همیشه باید بی عیب و نقص باشم!

می‌دونم چرا... اون همیشه می‌خواست من بی عیب و نقص باشم، همیشه باید بهتر می‌بودم و آره ... این رابطه رو از دست دادم.

**راجرز:** تو داری سخت تلاش می‌کنی که دختری باشی که اون می‌خواست.

**گلوریا:** آره و البته در عین حال یاغی باشم.

**راجرز:** درسته.

**گلوریا:** حتا چند روز پیش تو فکر بودم که شروع کنم براش نامه ای بنویسم و بهش بگم ... آره، من یک پیشخدمتم! و توقع دارم کلی براش غیرقابل قبول باشه. شب رفتم بیرون و همین طور تو این فکر بودم که یه جوری بهش بنویسم که خب، حالا چقدر از من خوشات می‌آد؟ و بعد از طرفی باز یه جورایی ازش عشق و تایید می‌خوام، می‌دونم که من رو دوست داره.

**راجرز:** پس می‌خواهی بهش سیلی بزنی و بگی بیا، ببین، من الانم اینم.

**گلوریا:** آره ... که من رو بزرگ کردی، حالا چقدر خوشات می‌آد؟ اما می‌دونید دلم می‌خواد اون چی بگه؟ بگه در تمام این مدت می‌دونستم تو این هستی و با وجود این عزیز دلبندم بودی و واقعن دوستت دارم.

**راجرز:** بله، و حالت بد می‌شه وقتی فکر می‌کنی که شانس خیلی کمی وجود داره که اون این رو بگه.

**گلوریا:** اون این رو نمی‌گه. اون نمی‌شنوه.

حدود ۲ سال پیش رفتم خونه پیشش، واقعن می‌خواستم بذارم بدونه که من دوستش دارم، گرچه ازش می‌ترسیدم، ولی اون به من گوش نداد، همش هی یه چیزی رو تکرار می‌کنه. مثلاً عزیزم خودت می‌دونی که من دوستت دارم و همیشه دوستت داشتم.

ولی به من گوش نمی‌ده.

**راجرز:** منظورت اینه که اون هیچوقت تو رو نشناخته ولی دوستت داره، و این یه جورایی اون چیزیه که اشکت رو در می‌آره.

**گلوریا:** نمی‌دونم این چیه، وقتی راجع بهش صحبت می‌کنم بیشتر برام آزار دهنده است، اگر یک دقیقه بی حرکت بنشینم، یه درد عمیقی در اعماق وجودم حس می‌کنم که انگار یکی بهم خیانت کرده.

**راجرز:** خیلی راحت تره که آدم بی خیالی باشی، برای این که دیگه اون توده عظیم رو در درونت حس نمی کنی.

**گلوریا:** و باز این یک واقعیت ناامید کننده است. سعی کردم روش کار کنم و دیگه فکر می کنم چیزی هست که باید بپذیرم. می دونید پدرم از اون مردهایی نیست که من ازشون خوشم می آد، از کسی خوشم می آد که بیشتر درک کنه و گوش بده. اون اهمیت می ده، اما نه مشارکتی می کنه و نه ارتباطی برقرار می کنه.

**راجرز:** اگر اون توجه کنه که من یک خیانت همیشگی درونم حس می کنم.

**گلوریا:** برای همین از جایگزین ها خوشم می آد، از هم صحبتی با شما خوشم می آد، از مردهایی که بتونم بهشون احترام بذارم، از دکترها ... و من یه حس درونی در اعماق ذهنم دارم که انگار واقعن به هم نزدیک هستیم، مثل یک پدر جایگزین.

**راجرز:** حس نمی کنم تظاهر باشه.

**گلوریا:** خب شما واقعن پدرم نیستید.

**راجرز:** نه، منظورم راجع به موضوع نزدیک بودن بود.

**گلوریا:** خب، من فکر می کنم این هم یک جور تظاهر باشه، برای این که نمی تونم توقع داشته باشم ازتون که با من احساس صمیمیت داشته باشید، چون اونقدر من رو نمی شناسید.

**راجرز:** تمام اون چه که می تونم انجام بدم، بر مبنای اون چیزی هست که حس می کنم، و اون این هست که من در این لحظه با تو احساس صمیمیت و نزدیکی می کنم.

### توضیحات پایانی دکتر راجرز

با وجود این که در لحظات آغازین نوعی تصنع در موقعیت حس می شد، به ویژه به دلیل وجود پرژکتورهای فیلمبرداری، اما خیلی سریع نسبت به این موقعیت بیرونی بی توجه شدم، و فکر می کنم برای گلوریا هم همین طور بود.

از بسیاری جهات خرسندم که او برای گرفتن پاسخ، به سوال های شخصی اش در مورد زندگی جنسی و رابطه با دخترش، من رو تحت فشار قرار می داد.

دلیل ابراز خرسندی من از این موضوع این است که مادامی که رابطه ما در حال شکل گرفتن و توسعه بود، برای گلوریا و همچنین برای من، موضوع روشن تر شد که اون در جستجوی چیزی بس عمیق تر از پاسخ به این سوالات بود.

در ضمن می‌خواهم احترام خودم رو به شفافیت و صداقت در بیانی که گلوریا داشت، اعلام کنم که این چنین آسوده در مورد خودش صحبت می‌کرد.

هر فرد وجوه متمایزی از دیگران دارد و منحصر به فرد است، از این رو به یقین من آمادگی نداشتیم، و حتی گاهی اوقات، از نوع مسائلی که مطرح می‌شد، شگفت زده می‌شدم.

با وجود آن که طی تجربه کار روان درمانی من، چنین پیشامدی بسیار معمول است، البته وقتی بتوانم به خودم اجازه بدهم که ارتباط برقرار کنم. و حس می‌کنم در این مورد، این واقعه رخ داد. از این رو در می‌یابم که در پی این که با دنیای درونی فرد در تماس بوده‌ام، به شدت هم تحت تاثیر قرار گرفته‌ام. از دنیای تجربی درون خودم نیز عباراتی بیرون می‌آید که به نظر می‌رسد با آن چه رخ می‌دهد ارتباطی ندارم، اما معمولاً اثبات می‌شود که اتفاقاً رابطه خیلی نزدیکی دارد، با آنچه فرد در لحظه در حال تجربه کردنش است.

در این مصاحبه کوتاه یکی دو مورد از این رخدادها را حس کردم و به شدت تحت تاثیر قرار گرفتم. شاید نزدیک به دقایق پایانی مکالمه این مقوله رو بروز دادم، زمانی که او به من گفت من رو به عنوان پدری می‌بینم که به داشتنش علاقه دارم، پاسخ من نیز حقیقتاً پاسخی آنی بود که او نیز همچون فرزندى خوب به نظر من می‌آید.

حس می‌زنم که ما فقط در حال بازی با دنیای واقعی رابطه‌ها هستیم. زمانی که درباره‌ی چنین تجربه‌ای حرف می‌زنم در باره (انتقال و عدم انتقال)، حس عمیقی نسبت به این مقوله دارم. هدفم از بیان این مطلب این هست که بگم، بله! می‌شود این مقوله رو در قالب چهارچوب ذهنی و عقلانی قرار داد، اما به محض این که دست به انجام چنین کاری بزنیم، نکته مهمی در مورد آنی بودن مقوله (من در جریان) را از کیفیت موجود در رابطه جاری در این لحظات از دست می‌دهیم.

من حس کردم که هر دوی ما با یکدیگر، به نوعی واقعی مواجه شدیم، و گرچه کوتاه مدت، اما باور دارم به نحوی ماندگار، هر دوی ما از این تجربه بهره مند شدیم.

این‌ها را در حالی می‌گویم که تقریباً فوراً پس از اتمام مصاحبه، با توجه به خصوصیتی که دارم، بیشتر از یک یا دو مورد از عبارات و جملات تمام مصاحبه را به یاد نمی‌آورم.

به این دلیل، به سادگی می‌دانم که در این رابطه و این مدت به کل (حاضر) بوده‌ام و در لحظات رخ دادنش، زندگی کرده‌ام. و البته می‌دانم که ممکن است چندی بعد دوباره آغاز به یادآوری کنم. اما در حال حاضر، تنها یک حافظه کلی از طول مصاحبه دارم. البته تلاش خواهم کرد که به جای زاویه عاطفی و احساسی، حالا بیشتر از زاویه ذهنی و عقلانی بهش نگاه کنم.

گلوریا چیزی رو نشون داد که من حس می‌کنم ویژگی‌های عناصر حرکت در حین فرآیند روان

درمانی باشند. در بخش نخست مصاحبه، درباره احساساتش صحبت می‌کرد، احساساتی مربوط به گذشته، راجع به ابعادی از رفتارش سخت می‌گفت و از خودش به نحوی حرف می‌زد که رفتارها رو متعلق به خودش نمی‌دونست، بیرون از خودش به دنبال یک مرکز سنجش، یا نوعی مرجع کنترل امور می‌گشت. و برخی از چیزهایی که راجع بهشون صحبت می‌کرد رو در اسلوبی سیاه و سفید می‌دید. اما در بخش‌های پایانی مصاحبه، به تجربه آنی احساساتش در لحظه نزدیک شده بود، نه تنها اشکهایش، بلکه تواناییش در بیان عواطف و احساساتش به طور مستقیم و فوری به سمت من، بر این امر دلالت می‌کرد.

او همچنین از تواناییش برای قضاوت در باب تصمیمات و انتخاب‌های خودش آگاه تر شده بود.

حدس می‌زنم که می‌شود گفت که:

خیلی ساده و روان از وضعیت (آن جا و آن موقع) به وضعیت (اینجا و اکنون) منتقل شد.

اینجا و اکنون مربوط به عناصری که در حال کشف آن‌ها در خودش بود، احساساتی که در لحظه، در حال تجربه آن‌ها در رابطه‌اش با من بود.

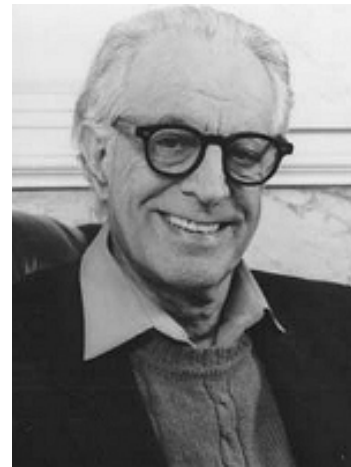
روی هم رفته احساس خوبی نسبت به این مصاحبه دارم. فکر می‌کنم احساس خوبی هم در مورد خودم در این مصاحبه دارم. مثل گلوریا من هم افسوس می‌خورم که امکان ادامه این رابطه وجود ندارد.

## فصل دوم

### درمان عقلانی، هیجانی

### آلبرت ایس

آلبرت ایس (۱۹۱۳-۲۰۰۷) روانشناس آمریکایی بنیانگذار درمان عقلانی، هیجانی است. اگر کارل راجرز، در اتاق درمان ساکت بود، و سخنانی که می‌گفت، بیشتر خلاصه آن چیزی بود که مراجع خودش در مورد خودش گفته بود، در عوض آلبرت ایس حراف بود، و درمانش آموزش محور بود. ایس می‌کوشید تفسیرها و باورهای مراجع را که باعث رنجش بودند تغییر دهد. او با تاثیر از اپیکتوس فیلسوف یونانی نظریه زیر را وارد روانشناسی کرد. نظریه‌ای که علیرغم سادگی اش، در روانشناسی انقلابی ایجاد کرد.





تا پیش از ایلس دو رویکرد در روانشناسی مطرح بود:

رویکرد اول مربوط به روان‌درمانی فروید است. نظریه فروید می‌گفت کودک چون بخشی از طبیعت با دو گزینه لذت و خشونت به دنیا می‌آید. این کودک اگر چون حیوانات در جنگل زندگی می‌کرد، همین دو گزینه چون موتور محرکه رفتار او بود. اما انسان اکنون در جنگل زندگی نمی‌کند. شهر نشینی و تمدن قوانینی را بر انسان تحمیل می‌کند. این قوانین توسط والدین و مربیان بر گزینه کودک فشار می‌آورند. اگر کودک بر اثر فشار تمدن، تسلیم شود، و غرایز لذت و خشونت را در خود سرکوب کند، دچار عقده‌های روانی می‌شود. و اگر قوانین تمدن را به خاطر ارضای غرایز لذت و خشونت خود نادیده بگیرد، توسط جامعه مجازات می‌شود. در هر صورت ریشه بیماری‌های روانی ما مربوط است به نحوه سرکوب غرایز، یا ارضای بیش از حد آنها با نادیده گرفتن قوانین تمدن.

رویکرد دوم، رفتار درمانی بود. کسانی چون واتسون، اسکینر و پاولوف با آزمایش‌هایشان روی حیوانات، و تعمیم آن به انسان، نتیجه گرفتند که رفتار انسان، نه ناشی از غرایز لذت و خشونت، آنطور که فروید می‌گوید، بلکه ناشی از شرطی‌های انسان به محیط است. در واقع رفتار انسان ناشی از شرایط اوست.

ایلس که همچنان متعلق است به رویکرد دوم روانشناسی، یعنی رفتار درمانی است، اما خود آغازگر موج دوم در رفتار درمانی شد. آنچنان که در فصل حاضر می‌بینید ایلس نظریه جدیدی را مطرح کرد که می‌گوید رفتار انسان نه معلول غرایز لذت و خشونت، آنچنانکه فروید می‌گوید، و نه معلول شرایط، آنچنانکه موج اول رفتار درمانگرایی می‌گوید، بلکه رفتار انسان معلول تفسیر او از وقایع، و باورهای اوست. لذا اگر انسان تفسیرش را از وقایع اطرافش عوض کند، یا باورهایش را عوض کند، رفتارش و همچنین علل رنج‌هایش عوض خواهد شد.

به تئوری زیر توجه کنید:

### یک:

**A** حادثه ای که اتفاق می‌افتد. (کودکی در خیابان می‌شاشد. شما در عبور از خیابان این اتفاق را مشاهده می‌کنید.)

**B** تفسیر فرد نسبت به حادثه **A**. (ذهن‌تان این حادثه را این گونه تفسیر می‌کند: چه کودک بی ادبی.)

**C** پیامد عاطفی و یا عکس‌العمل فرد در مواجهه با **A**. (احساس خشم در شما.)

ایلس معتقد است نظریه پردازان دیگر توجه خود را یا به **A** یا به **C** معطوف داشته‌اند و **A** را

علت به وجود آمدن C می‌دانند.

مثلاً رویداد طرد شدن از طرف یک دوست (A) را در نظر بگیرید. عده ای به این رویداد با افسردگی (C) پاسخ می‌دهند و عده ای با یافتن دوست‌های جدید (C).

در این جا رویداد نیست که موجب پاسخ‌های متفاوت افراد شده، بلکه تفسیری که این دو فرد از طرد شدن داشته‌اند (B)، موجب پاسخ‌های متفاوت آن‌ها (C) شده است.

در درمان آیس، آموزش تئوری فوق بخشی از درمان است.

## دو:

از نظر ایس باورها و اعتقادات فرد تعیین کننده اصلی هیجانات و رفتارهای او هستند. رایج ترین باورهای غیرعقلانی که منجر به هیجانات منفی و رفتارهای ناکارآمد می‌شوند به قرار زیر هستند:

۱- باور به این که امیال اساسی انسان مانند میل جنسی، نیاز هستند؛ زیرا که ما آنها را نیاز می‌دانیم، (حال آنکه آنها در واقع فقط ترجیحات ما هستند).

۲- ما نمی‌توانیم برخی رویدادها را تحمل کنیم، خواه مجبور به منتظر ماندن در صف باشد، یا روبرو شدن با انتقاد یا طرد شدن، (حال آنکه می‌توانیم اینگونه رویدادها را صرف نظر از اینکه چقدر ناخوشایند باشند، تحمل کنیم).

۳- ارزش ما به عنوان انسان به وسیله موفقیت‌ها و شکست‌های ما یا صفات خاص ما، نظیر درآمد تعیین می‌شود، (حال آن که ارزش انسان را نمی‌توان مانند صفات عملکردی ارزیابی کرد).

۴- ما باید تأیید والدین یا صاحبان قدرت را جلب کنیم، (حال آن که وجود ما به آنها بستگی ندارد).

۵- دنیا باید منصفانه با ما برخورد کند، (حال آن که انگار دنیا می‌تواند از امیال ما پیروی کند).

۶- برخی افراد پست یا شرور هستند و باید به خاطر شرارتشان تنبیه شوند، (حال آن که ما نمی‌توانیم بی ارزشی انسان‌ها را ارزیابی کنیم).

۷- وقتی اوضاع آنگونه که ما دوست داریم بر وفق مراد نیست، واقعاً وحشتناک است، (حال آن که مفهوم «وحشتناک» را نمی‌توان با ارجاعات تجربی تعریف کرد).

۸- اگر عصبانی یا مضطرب نبودیم، نمی‌توانستیم عمل کنیم، (حال آن که برای انجام دادن اعمال منطقی که دنیا را مکان خشنودتری می‌کنند، حتماً نباید از لحاظ هیجانی آشفته باشیم).

۹- چیزهای زیان بار مانند سیگار یا مواد مخدر می‌توانند خشنودی در زندگی را افزایش دهند

و برای من ضروری هستند، (حال آن که صرفاً به این علت که زندگی کردن بدون آنها ممکن است برای لحظه ای ناخوشایند باشد، دچار این فکر شده‌ام).

۱۰- عوامل بیرونی موجب خوشحالی انسان می‌شوند و افراد نمی‌توانند چندان احساسات خود را کنترل کنند. (حال آن که عوامل بیرونی بدون تفسیر خاص ما هیچ معنایی ندارند).

۱۱- تاریخچه‌ی گذشته فرد تنها عامل تعیین کننده‌ی رفتار فعلی است (حال آن که چیزی که یک زمانی تأثیر عمیقی بر زندگی فرد داشته، نمی‌تواند برای همیشه بر او تأثیر بگذارد).

۱۲- عقایدی که در کودکی آموخته شده‌اند، خواه مذهبی، اخلاقی و یا سیاسی می‌توانند رهنمودهای مناسبی برای بزرگسالی باشند، (حال آن که این عقاید ممکن است تعصبات صرف یا افسانه بافی باشند). (ایس، ۱۹۷۲).

#### سه:

ترس در نظر ایس حالتی پیشگیرانه دارد و شامل این آگاهی است که:

۱. چیزی یا شخصی خطرناک وجود دارد.

۲. بهتر است در مقابل آن چیز خطرناک از خودم محافظت کنم.

ترس کارآمد است و فرد را قادر می‌سازد با موقعیت واقعا خطرناک برخورد مناسبی داشته باشد. اضطراب کاملاً با ترس تفاوت دارد و شامل عقیده سومی هم می‌شود.

۳. من احساس بی کفایتی می‌کنم و نمی‌توانم با خطرانی که تهدیدم می‌کند به نحو رضایت بخشی مواجهه شوم و در نهایت برای نجات خود کاری انجام دهم.

در حالت اضطراب فرد درباره‌ی خود به ارزشیابی‌های بدبینانه دست می‌زند و توان مقابله و مواجهه با مشکل و حل و فصل آن را از خود سلب می‌کند.

#### چهار:

۱. ایس هیچ وقت زیادی صرف جستجو در سوابق قبلی مشکل فرد نمی‌کند.

۲. ایس علاقه‌ای به شنیدن احساسات همراه با مشکل را ندارد.

۳. ایس مراجع را قانع می‌کند که قربانی نیست و مسئول حل مشکل خویش است از طریق: (تعمیم ندادن مشکل)، (تغییر تفسیر خود از حادثه)، (تغییر باورهای مساله‌ساز)

## جلسه درمانی گلوریا با آلبرت ایس (RET)

### توضیحات مقدماتی آیس

درمان عقلانی یا درمان عقلانی-هیجانی مبتنی است بر

چندین فرض بنیادین.

اول، این که گذشته سرنوشت ساز نیست. گذشته تاثیر زیادی بر فرد می‌گذارد، ولی فرد بسیار بیشتر از گذشته بر روی خودش تاثیر می‌گذارد.

زیرا صرف نظر از اینکه فرد در طول دوران رشدش، چه چیزی یاد گرفته، یا چه اتفاقی برایش در گذشته افتاده، علت تاثیر گذشته بر او این است که او خودش را با همان فلسفه‌های زندگی و همان ارزش‌های کودکی که به خود قبولانده، بازسازی می‌کند.

بنابراین در روان درمانی عقلانی-هیجانی عمدتاً به جای گذشته، به حال می‌پردازیم. و معتقدیم که فرد هیجانهای منفی و رفتار محکوم به شکست و ناکارآمدش را در امروز تجربه می‌کند. زیرا او حالا دارد خودش را باز تعریف می‌کند، از طریق جملات ساده خودگویی که در برگیرنده عقاید او هستند.

انسان‌ها می‌توانند عقاید خودشان را در قالب تمامی زبانها، در قالب تصاویر، در قالب زبان اشاره، در قالب نظرات غیر کلامی مثل اسطوره‌ها بیان کنند. اما آنها معمولاً با خودشان به زبان مادری شان صحبت می‌کنند.

آنها زمانی که به روش غیرمنطقی و غیرعقلانی با خودشان صحبت می‌کنند، زمانی است که احساسات و یا هیجانهای منفی شان را و رفتاری که به دنبال صدای بلندشان می‌آید را باور می‌کنند.

فرد معمولاً زمانی که ناراحت است به خودش ابتدا یک جمله عاقلانه، و سپس یک جمله غیر عاقلانه می‌گوید. جمله عاقلانه چیزی است مثل این که (من کاری را که انجام دادم را دوست ندارم.) (من رفتار خودم را دوست ندارم.) تا اینجا مشکلی پیش نخواهد آمد، اما متأسفانه او این جمله را با یک جمله غیرعاقلانه ادامه می‌دهد و به خودش می‌گوید: (به دلیل اینکه رفتارم را دوست ندارم، من آدم مزخرفی هستم، من بی ارزشم، من آدم خوبی نیستم.) و این جمله غیرعاقلانه است و برپایه حقیقت بنا نشده و هیچ مبنای تجربی ندارد و نوعی خرافه یا ناشی از نوعی تعصب مذهبی است که آنچه ما اضطراب می‌نامیم را ایجاد می‌کند. و به واسطه اضطراب، افسردگی و

احساس گناهش، شکل‌های دیگر خودگویی و خود تخریب‌گری را ایجاد می‌کند.

زمانی که فردی رفتار بدی با او داشته، به جای این که بگوید: (با این که رفتارت را دوست ندارم، هنوز می‌توانم تحملش کنم و تلاش می‌کنم وادارت کنم رفتارت را تغییر دهی)، می‌گوید: من نمی‌توانم رفتارت را تحمل کنم، یا به یک شیوه خود بزرگ بینانه می‌گوید: (تو نباید این‌گونه که هستی باشی، چون من فکر می‌کنم این که هستی رو دوست ندارم).

جملات دوم بایدی‌انهایی هستند که باعث ناراحتی فرد می‌شوند.

اگر به شیوه دیگری بیان کنیم، همانطور که سال‌ها قبل فیلسوف یونانی اپیکتوس بیان کرد، اتفاقی که در نقطه الف برای ما می‌افتد، اتفاقی نیست که ما را ناراحت می‌کند، بلکه ب، دیدگاه ما از چیزی که برای ما اتفاق افتاده است، ما را ناراحت می‌کند.

در روان‌درمانی عقلانی-هیجانی ما نشان می‌دهیم آنچه فرد فکر می‌کند او را ناراحت می‌کند، نه یک اتفاق بیرونی یا رفتار یک فرد دیگر. یعنی این که او در مورد این اتفاق چه چیزی به خودش می‌گوید.

و اگرچه او نمی‌تواند در قبال اتفاق بیرونی که باعث ناراحتی‌اش در نقطه الف شده، کاری انجام دهد، اما می‌تواند تفسیر درونی‌اش در مورد آن اتفاق را تغییر دهد. یعنی تغییر بدهد جمله‌اش به خودش و باورش را در نقطه ب.

در روان‌درمانی عقلانی-هیجانی سعی می‌کنیم به بیمار سه نوع بینش را آموزش دهیم که جنبه متمایز کننده با برخی روان‌درمانی‌های دیگر دارد، که معمولاً بر یک بینش عمده تاکید دارند.

بینش اول، اینکه به بیمار آموزش می‌دهیم که تمام رفتارهای او به ویژه رفتارهای منفی و تخریبی‌اش که ناراحتش می‌کردند، پیش فرض‌های صریح ایدئولوژیک دارند. ممکن است همانطور که قبلاً گفتم، آنها را در گذشته یاد گرفته یا ممکن است همچنان همان ایدئولوژی‌ها را باور داشته باشد. در غیر این صورت رفتار منفی جاری از آنها را اقتباس نمی‌کرد.

بینش دوم، اینکه مهمترین است و متأسفانه در بسیاری از روان‌درمانی‌های دیگر مورد غفلت قرار گرفته این است که، او به طور مداوم دارد خودش را با این ایدئولوژی‌ها باز تعریف می‌کند، و برای همین او حالا پریشان است.

بینش سوم، این که او تنها از طریق کار و تمرین و ارزیابی مجدد و مداوم فرضیات فیلسوفانه‌اش، می‌تواند بهتر شود. حرف زدن در مورد موضوعات و فکر کردن به موضوعات خوب، ولی برای ایجاد تغییر در روان‌درمانی کافی نیست. بنابراین به او تکالیف خانگی عملی می‌دهیم، و در ادامه چک می‌کنیم آیا تکالیف خانگی‌اش را انجام داده یا نه.

هدف نهایی ما این است که فرد را وادار کنیم، در تمام عمرش یاد بگیرد که نظام ارزشی از قبل آموخته‌اش را مورد سوال قرار دهد، یعنی آن افکارش را که فکر می‌کند واقعاً متعلق به خودش است. او این کار را به ویژه زمانی باید انجام دهد که احساس بدبختی می‌کند، یا احساس اضطراب یا افسردگی، یا گناه یا ناکامی بیش از اندازه. و سرانجام او از طریق این تفکر جدید درباره فرضیاتش قادر خواهد بود آنچه را که ما به آن روش علمی می‌گوییم، به کار بگیرد. و به این وسیله اضطراب وحشتناک را به حداقل برساند.

## گفتگوی ایس و گلوریا

**ایس:** خب گلوریا، من دکتر ایس هستم.

**گلوریا:** سلام دکتر.

**ایس:** لطفاً بشین. دوست داری بگی چه چیزی بیشتر آزارت می‌ده؟

**گلوریا:** فکر می‌کنم چیزهایی که بیشتر دوست دارم در موردشان با شما حرف بزنم، سازگار شدن با زندگی مجردی و رابطه با مردهاست. نمی‌دانم آیا دارم کار اشتباهی می‌کنم یا نه. اما به هر حال به کتاب شما ارجاع خواهم داد. کتابی در مورد باهوش ترین مرد... سعی کردم از شما پیروی کنم و باورش دارم، با اینکه آدم کتابخوانی نیستم، ولی به نوعی همان اعتقادی را دارم که شما دارید. اما مشکلی پیدا کردم، مردانی که به نظر من جذاب هستند، یا آن مدل مردانی که دلم می‌خواهد به آنها نزدیک تر شوم، به نظر می‌رسد که ملاقات شون نمی‌کنم، یا خیلی در برابرشان خجالت می‌کشم. مردانی که این روزها با آنها قرار می‌گذارم، آنهاهی هستند که احترام چندانی برایشان قائل نیستم، لذت چندانی از آنها نمی‌برم. آدم‌های سطحی و کسل کننده به نظر می‌رسند. نمی‌دانم آیا چیزی مربوط به من است یا مسئله دیگری است. چون واقعاً نمی‌خواهم چنین مردانی را ببینم.

**ایس:** اجازه بده کمی در مورد خجالتی بودن صحبت کنیم. فرض کنیم کسی را ملاقات می‌کنی که از نظرت واجد شرایط است و احتمال دارد از او خوشات بیاید، وقتی این مرد را ملاقات می‌کنی، احساس خجالت و دستپاچگی می‌کنی. در آن هنگام چه چیزهایی در قالب جملات خودگویی به خودت می‌گویی که احساس خجالت و دستپاچگی می‌کنی.

**گلوریا:** بله، مثل آدم‌های سطح پایین عمل می‌کنم. همان طوری عمل می‌کنم که مرد دیگری در برابر من. در واقع من مثل آدم‌های دست و پا چلفتی رفتار می‌کنم. به نظر باهوش نمی‌رسم، مثل یک بلوند کند ذهن رفتار می‌کنم. با آن مرد نمی‌توانم خود واقعی‌ام باشم. بیشتر شبیه یکی از آنها می‌شوم که دوست شان ندارم.

**ایس:** من معتقدم مردم زمانی دچار هیجان‌های منفی مثل خجالت، دستپاچگی و شرم می‌شوند که به خودشان چیزی در قالب جملات خودگویی ساده می‌گویند. حالا بیا بررسی کنیم که تو چه چیزهایی به خودت می‌گویی وقتی آن فرد را ملاقات می‌کنی؟ چه چیزی به خودت می‌گویی، قبل از اینکه تبدیل به آدم سطح پایین بشوی؟

**گلوریا:** نمی‌دانم. می‌گم من مناسب او نیستم. او از من برتر است. با وجود اینکه مرد مناسب را می‌خواهم، احساس می‌کنم شایستگی جذب کردن او را ندارم.

**ایس:** خب این بخش اول جمله است، که ممکن است جمله درستی باشد، زیرا احتمال دارد او در بعضی موارد از تو برتری داشته باشد. یا ممکن است به تو جذب نشود. اگر اینها تنها چیزهایی بودند که به خودت می‌گفتی، آنقدر ناراحت نمی‌کرد. اما تو داری یک جمله به آن اضافه می‌کنی، و اینکه اگر اینطور باشد، این یک افتضاح خواهد بود.

**گلوریا:** خوب، نه به آن حد افراطی. به آن هم فکر کردم، چون وقتی می‌خواهم بهترین خودم را نشان بدهم، فرصتم را از دست می‌دهم. احساس می‌کنم اعتماد به نفس دارم و ویژگی‌های خوب زیادی دارم. ولی وقتی آن طور می‌ترسم، تمام ویژگی‌های بد را نشان می‌دهم و دچار موضع دفاعی می‌شوم که نمی‌توانم ویژگی‌های خوبم را نشان بدهم و مثل این است که دوباره شانس‌ام را از دست می‌دهم. موقعیت خوبی که به آن مرد نزدیک شوم، ولی دوباره آن را خراب می‌کنم.

**ایس:** خب فرض کنیم که واقعا همین‌طور که می‌گویی، اما من فکر می‌کنم چیز دیگری را همزمان به خودت می‌گویی. چون اگر فقط بگویی حیف دوباره شانس‌م رو از دست دادم، خواهی گفت، باشه دفعه بعد از آنچه این بار یاد گرفتم، استفاده می‌کنم که کمی بهتر عمل کنم. اما اگر هنوز احساس خجالت، دستپاچگی و شرم می‌کنی، باید چیز واقعاً بدی به خودت بگویی، درباره خطای از دست دادن دوباره شانس‌ات.

**گلوریا:** نمی‌دانم به آنچه می‌گوئید ارتباط داشته باشد، ولی شک می‌کنم به این که آیا من آن نوع زنی هستم که فقط خوشایند آنها می‌باشم که به من نمی‌خورند و برای من جذاب نیستند. آیا من مشکلی دارم؟ آیا قرار است هیچ وقت مردی را که برایم لذت بخش است را پیدا نکنم؟ به نظر می‌رسد همیشه مردهای دیگر را به دست می‌آورم.

**ایس:** بسیار خب، داری به آن چیزی که من می‌گویم نزدیک می‌شوی. چون داری می‌گویی، اگر من این تیپ زن هستم، که خوشایند هیچ یک از این مردان خوب و واجد شرایط نیستم، پس این یک فاجعه است. من هیچ وقت به آنچه می‌خواهم نمی‌رسم و این واقعاً چیزی ترسناک خواهد بود. همین‌طور؟

**گلوریا:** البته دوست ندارم در مورد خودم اینطور فکر کنم. می‌خواهم خودم را در استاندارد بالاتری قرار بدهم. دوست ندارم فکر کنم که من ممکنه فقط یه زن متوسط باشم، مثل جین دو (استعاره از زنی معمولی و سطحی)

**ایس:** فقط بذار دومین احتمال را در آن لحظه فرض کنیم که تو واقعاً یک جین دوی متوسط هستی. آیا این خیلی وحشتناک خواهد بود؟ ناجور خواهد بود؟ ناخوشایند خواهد بود؟ و تو آن را



نمی‌خواهی. اما آیا هیجاناتی مانند خجالت، دستپاچگی و شرم را پیدا خواهی کرد، به خاطر این باور که ممکنه سرانجامات مثل یک جنگ باشد؟

**گلوریا:** نمی‌دونم.

ایس: ولی فکر می‌کنم شاید می‌دونی. چون همین حالا گفتی که این خیلی بد خواهد بود، من خوب نیستم اگر فقط یک جین دو باشم.

**گلوریا:** خب من هیچ وقت آن چه را که می‌خواهم به دست نخواهم آورد، اگر فقط یک جین دو باشم. و اگر مجبور باشم این رو بپذیرم، دیگه هیچ وقت به خواسته‌ام نخواهم رسید. من نمی‌خواهم باقی عمرم را با یه مرد الکی زندگی کنم.

ایس: این واقعاً به این معنی نیست که شانس تو کم می‌شود. همانطور که خیلی زنهای سطح پایینی هستند که مردهای شایسته‌ای را به دست می‌آورند.

**گلوریا:** درسته.

ایس: پس بذار بگم که اینجا داری تعمیم می‌دهی. احتمالاً این طور است که اوقات سخت تری خواهی داشت، برای به دست آوردن آن مدل مردی را که دوست داری پیدا کنی. اما بعد می‌پری به آنکه هیچ وقت نمی‌شود. فاجعه سازی که به سمتش می‌پری را اینجا می‌بینی؟

**گلوریا:** بله، ولی در آن زمان برای من حسی مثل همیشگی بودن داره.

ایس: بله، ولی آیا این یک رای عدم اعتماد به خودت نیست؟

**گلوریا:** بله.

ایس: عدم اعتماد به نفس، به این دلیل که داری می‌گویی نمی‌خواهم شانس را از دست بدهم. چون می‌خواهم مردی را که دوست دارم را به دست بیاورم. به زبان خودت زن برتری که یک مرد برتر را به دست می‌آورد.

**گلوریا:** بله.

ایس: ولی اگر به دست نیاورم، بعد عملاً در سمت دیگر زنجیره هستیم. و کلاً آدم خوبی نیستم. کسی که هیچ وقت هیچ یک از چیزهایی را که می‌خواهد را به دست نخواهد آورد، که تقریباً یک نهایت افراطی است. اینطور نیست؟

**گلوریا:** بله

**ایس:** این همان چیزی است که به آن فاجعه سازی می‌گوییم. بیانات درستی در صحبت‌های شما هست. اگر شما مردی را که می‌خواهید را به دست نیاوردید، این ناجور، آزاردهنده و ناکام کننده خواهد بود. ولی فراتر از آن را داری به خودت می‌قبولانی. در واقع می‌گویی آنچه را می‌خواهم، نمی‌توانم به دست بیاورم. پس نمی‌توانم یک انسان خوشحال باشم. آیا در برخی مقاطع این را نمی‌گویی؟

**کلوریا:** بله.

**ایس:** پس بگذار به این ارزش گذاری‌ها نگاه کنیم. به بدترین فرضیه نگاه کنیم. این را فرض کن که تو هیچ وقت مردی را که می‌خواهی به هر دلیلی به دست نیاوردی، به تمام کارهایی نگاه کن که در زندگی می‌توانی انجام دهی تا شاد باشی.

**کلوریا:** خب من کل این فرایند را دوست ندارم. حتی دوست ندارم آن را تجربه کنم. حتی اگر این یک فاجعه نیست، حتی اگر به آن به چشم یک فاجعه نگاه نکنم، روشی که در حال حاضر دارم زندگی می‌کنم را دوست ندارم. به عنوان مثال وقتی با فردی ملاقات می‌کنم که به او علاقه دارم و ممکن است قابلیت‌هایی برای رابطه داشته باشد، بلافاصله می‌فهمم که نزدیک او ریلکس نیستم. بیشتر نگران اینم که آیا باید دوستانه باشم؟ آیا باید بوسه شب بخیر به او بدهم؟ آیا باید این کار و یا آن کار را انجام بدهم؟

اگر او فقط یک جودو (استعاره مرد متوسط و سطحی) باشد و اگر او را چندان به حساب نیاورم، می‌توانم همونجوری که می‌خواهم باشم. سعی نمی‌کنم آدم بهتری باشم وقتی نگران نیستم. شیوه ای که هستم را دوست ندارم.

**ایس:** ولی تو فقط نگران نیستی، تو بیش از حد نگرانی، مضطربی. چون اگر فقط نگران بودی، بهترین تلاش را می‌کردی، و به خودت می‌گفتی، اگر موفق شوم، عالی است. اگر موفق نشوم، سخت است. حالا چیزی که می‌خواهم را به دست نمی‌آورم. ولی تو بیش از حد نگرانی، و به خودت می‌گویی همان چیزی که لحظه پیش گفتیم، اگر آنچه را که می‌خواهم همین حالا به دست نیاوردم، هیچ وقت آن را به دست نخواهم آورد. و این بسیار افتضاح خواهد بود. این است که اضطراب را ایجاد می‌کند، این طور نیست؟

**کلوریا:** بله، اگر آن را همین حالا به دست نیاوردم، اشکالی ندارد. ولی می‌خواهم احساس کنم که دارم به سمتش می‌روم.

**ایس:** می‌شنوم که تو ضمانت می‌خواهی. گوش‌های تربیت شده من اینجا این را می‌شنوند که داری می‌گویی، ضمانت می‌خواهم که دارم به سمتش حرکت می‌کنم. اما هیچ قطعیتی در ضمانت‌ها وجود ندارد.

**گلوریا:** نه دکتر ایس، نمی‌دانم چرا اینجوری به نظر می‌رسم. منظور من این است که می‌خواهم قدم به جلو بگذارم.

**ایس:** چه کسی متوقفات می‌کند؟

**گلوریا:** نمی‌دانم، آنچه امید دارم بفهمم آن چیزی است که درون من است. این که چرا فکر می‌کنم این نوع مردان را نمی‌توانم جذب کنم؟ چرا به نظر تدافعی می‌رسم؟ چرا بیشتر به نظر ترسیده می‌رسم؟ شما می‌توانید به من کمک کنید که بفهمم از چه چیزی اینقدر می‌ترسم تا دیگر آن را ادامه ندهم.

**ایس:** این واقعاً مسئله واقعی توست. زمانی که با یک مرد بیرون می‌روی، داریم درباره مردان واجد شرایط صحبت می‌کنیم و مردان فاقد شرایط را رد می‌کنیم. فرض من این است که آنچه که تو از آن می‌ترسی، فقط شکست با یک مرد نیست، فقط از این نمی‌ترسی که این یکی را از دست می‌دهی، از این می‌ترسی که این یکی را از دست خواهی داد و بنابراین همه بعدی‌ها را هم از دست خواهی داد و بنابراین ثابت می‌کنی که تو واقعاً به سمت به دست آوردن یکی پیش نمی‌روی و آیا این یک افتضاح نخواهد بود؟ خودت داری این فاجعه‌ها را طراحی می‌کنی.

**گلوریا:** شما در این مورد به نظر مصمم می‌آیید. ولی همین طور است، احساس می‌کنم احمقانه است که به این کار ادامه بدهم. چه کاری می‌توانم انجام دهم که تا این حد ناامید کننده نباشم؟ با مردانی که واقعا از آنها خوشم می‌آید؟ اگر آنقدر بدجور در حال تلاش برای به قلاب انداختن این مرد نبودم، می‌توانستم واقعی تر باشم. اما فقط دارم بخش نفرت آور وجودم را نشان می‌دهم. چطور کسی می‌تواند به من احترام بگذارد و قبولم کند، وقتی واقعاً خودم را درست نشان نمی‌دهم؟

**ایس:** نگاه کن که چگونه این را بی ارزش کردی. بگذار فقط قسمتی از بحث را فرض کنیم که مدام به بخش نفرت انگیز اشاره کردی. یک فرد دیگری که دارد به تو علاقه مند می‌شود، ممکن است این صفات و ویژگی‌های تو را دوست نداشته باشد، ولی فکر نمی‌کنم او تو را تحقیر کند. ولی الان خودت واقعاً داری این کار را می‌کنی.

**گلوریا:** من نسبت به خودم سختگیرترم تا او.

**ایس:** این دقیقاً نقطه مورد نظر است.

**گلوریا:** از من خوشش نمی‌آید، انگار من کافی نیستم.

**ایس:** من می‌گویم اگر تجربه تو این است که مردم از تو خوششان نمی‌آید، و تو به حد کافی آن را تجربه کرده باشی، گرچه که سخت است، ولی سرانجام کسی را پیدا خواهی کرد که

از تو خوشش بیاید و تو هم از او خوشات بیاید. ولی تا زمانی که خودت را شخصاً در چشمان خودت بی ارزش می‌کنی، مشکل را به صورت عظیمی پیچیده می‌کنی. و تمرکز نمی‌کنی بر روی این که چگونه می‌توانم خودم باشم. سر نخ‌ها را عوض کنیم بهتره این جور بگم؛ اگر مثلاً تو یک بازوی له شده داشتی و خودت را به خاطر آن بازوی له شده، به عنوان یک شخص کامل نمی‌پذیرفتی، و آنقدر فکرت را متمرکز می‌کردی به آن نقص عضو یا بازوی له شده، که دیگر نمی‌توانستی کارهایی را انجام دهی که در غیر این صورت انجام می‌دادی.

**گلوریا:** بله این تقریباً همان کاری است که می‌کنم.

**ایس:** می‌گویی بله، بخشی از خودت را (بازویت را) گرفته‌ای و تمام حواست را روی آن متمرکز کرده‌ای.

برای این که این مثال را به بحث خودمان بیاوریم، بخشی از خودت را گرفته‌ای، خجالتی و خودت نبودن با مردان را، و آنقدر روی آن بخش تمرکز می‌کنی که تقریباً داری آن را تبدیل به تمام وجودت می‌کنی و یک تصویر افتضاح از کل خودت ارائه می‌دهی، به خاطر این بخش ناکامل ات. من و تو قبول می‌کنیم که این بخش معیوب است، انکارش نمی‌کنیم. حالا اگر بتوانی خودت را بپذیری در زمانی که با این بخش معیوب هستی و با این صفات کنار بیایی و خودخوری نکنی، آن زمان تبدیل به یک مشکل نسبتاً ساده می‌شود برای کار و تمرین. کار و تمرین بر علیه این صفت منفی.

بگذار برای یک لحظه فرض کنیم که تو خودت را کاملاً می‌پذیری با تمام کاستی‌هایت. می‌دانی که با مرد بعدی که می‌بینی احتمالاً رفتار دلخواهات را نمی‌کنی و خراب خواهی کرد. یا مردان بعد از آن و همه احتمالات دیگر. ولی با خودت می‌پذیری که باید این فرآیند یادگیری را طی کنم، و در طول این مرحله ماهر نخواهم بود، ولی انجامش می‌دهم. همان طور که فرد یاد می‌گیرد اسکیت روی یخ بازی کند، جایی که مجبور است چند بار روی زمین بیفتد، قبل از اینکه اسکیت روی یخ را یاد بگیرد. بعد از آن اگر تو واقعاً خودت را می‌پذیرفتی می‌تونستی بری بیرون و ریسک خود واقعی‌بودنت را بپذیری. چون از همه اینها گذشته، نهایتاً با یکی از این مردان مجبور خواهی بود که خودت باشی. بر فرض برای خوشرو بودنش، می‌خواهی با او ازدواج کنی. سرانجام یکی از این افراد برای مدت طولانی می‌ماند.

**گلوریا:** ولی فکر نمی‌کنم یک رابطه بلند مدت نزدیک است.

**ایس:** بنابراین به تو تکنیک‌هایی برای خوب تظاهر کردن نخواهیم آموخت. که آن فرد بعداً متوجه شود این نوعی نقش بازی کردن بوده است. در نهایت باید یاد بگیری خودت باشی. حالا اگر تو واقعاً اینقدر آشفته نبودی، در مورد این شکست‌های کنونی، می‌توانستی بیرون بروی و کاملاً خودت باشی و از خودت بررسی من واقعاً چه چیزی با این مرد می‌خواهم؟ چه چیزی کمک می‌کند از او لذت ببرم و یا بخواهم کمک کند او از من لذت ببرد. زیرا این اصل زندگی است. لذت

بردنی که می‌توانیم آن را از دست بدهیم.

اگر بتوانی خودت را مجبور کنی تا ریسک اینگونه بودن را بپذیری، اگر موفق بشوی عالی است. اگر شکست بخوری درست است که بد است، چه اگر تو برای او کافی نباشی و چه او برای تو. و فراموش نکن که قبلاً گفתי وقتی این مردها تو را رد می‌کنند، تو قبول می‌کنی که حتماً تقصیر من است. ولی ممکن است آن‌ها باب طبع تو نباشند و یا تو باب طبع آنها نباشی و این تقصیر هیچکس نیست. ممکن است صرفاً به درد همدیگر نخوردید.

### گلوریا: بله موافقم

**ایس:** اگر تو واقعاً خودت را بپذیری، آنگونه که هستی و خودت را مجبور کنی طبق آن عمل کنی؛ اگر یکی از بیماران عادی من بودی، این تکلیف خانگی را به تو می‌دادم و بعد چکت می‌کردم بینم خودت را توانستی مجبور کنی که آنگونه که هستی صحبت کنی. و برای مدتی خودت باشی و حرفی که دلت می‌خواهد را بگویی، حتی با وجود اینکه ممکن است دردناک باشد، آن وقت دو چیز را متوجه می‌شوی:

اول اینکه چطور خودت باشی.

دوم به تدریج بتوانی به این بی‌کفایتی‌ها بخندی. تجربه‌ی مشاهده کردن خودت از بیرون و رها بودن، چون نمی‌توانی جاسوسی خودت را بکنی و همزمان هم خودت باشی.

### گلوریا: آیا این تبدیل به عادت خواهد شد؟

**ایس:** بعد از مدتی اگر ریسک‌ها را بپذیری و خودت را مجبور کنی، همانطور که گفتم اجازه بدهی دهنش را باز کنی و همانی که هستی را بگویی و حتی با اینکه فکر می‌کنی ممکن است بد بشود، یا ممکن است آن مرد از من خوشش نیاد و ممکنه کلاً از دستش بدم، و به همین ترتیب آنگاه شروع می‌کنی به رشد درونی و بودن آنچه که خودت می‌خواهی و تقریباً ضمانت می‌کنم که با تجربه‌تر و کمتر بی‌کفایت خواهی بود. به خصوص در مورد خجالت. چون بر روی این تمرکز نمی‌کنی که خدایا چرا من اینقدر بدم. تمرکز خواهی کرد بر روی این که این آدم چه فرد دلپذیری است و اینکه چطور می‌توانم از او لذت ببرم، چیزهایی که تمرکز اصلی رابطه‌اند.

**گلوریا:** تمرکزهای من برعکس این هستند، این که من چطور می‌توانم او را جذب کنم و او چطور می‌تواند از من لذت ببرد.

**ایس:** زیر پوست این مسئله این است که من خوب نیستم، پس نمی‌توانم از خودم لذت ببرم، قادر نیستم خودم را بپذیرم و این فرد خوب را جذب کنم و برنده باشم. آیا این چیزی نیست که اساساً می‌گویی؟

**گلوریا:** بله و من حتی فراتر می‌روم دکتر ایس. زمانی که من با یکی از این مردان ارتباط برقرار می‌کنم، اگر او مرا بپذیرد و خیلی خوب پیش برویم، خودم را کاملاً تدافعی می‌یابم. مدام مواظب مدل حرف زدنم هستم، مواظب طرز نشستنم، مواظبم زیاد ننوشم. تمام مدت به جای اینکه به خودم بگویم فقط ریلکس باش چه او از تو خوشش بیاید، چه خوشش نیاید.

**ایس:** در چهارچوب روان درمانی عقلانی-هیجانی خیلی خوب خودتان را ابراز می‌کنید. چون اگر خودت را بر اساس ارزیابی‌های دیگران از خودت تعریف کنی، حتی زمانی که احساس کنی بازی را داری می‌بری و از آنها جلو زدی، دائم با خودت درگیری و می‌پرسی آیا امروز من برنده هستم؟ فردا چطور، آیا بردن را ادامه می‌دهم؟

اگر همیشه روی این تمرکز کنی که آیا دارم کاری می‌کنم که او را راضی کنم، هیچ وقت خودت نیستی. هیچ وقت خودی نخواهی داشت. اما اگر بگویی من چه کاری را دوست دارم در زندگی انجام دهم؟ حتما انسانی وجود دارد که من را همین گونه که هستم دوست داشته باشد. بگذار بینم آیا این یکی از آن انسانها است. بنابراین این تنها راه حل خواهد بود، متوجهی؟

از من پرسیدی کجا می‌توانی بروی؟ چطور می‌توانی افراد جدید را ملاقات کنی؟ من می‌گویم این حوزه خاص را نمی‌دانم. ولی تقریباً در هر سوالی، اگر بتوانی آنچه را درباره‌اش صحبت کردیم را انجام بدهی به تو کمک می‌کند. واقعاً ریسک کنی و تمرکز بر آنچه خود از زندگی می‌خواهی، با در نظر داشتن این واقعیت که زمان خواهد برد و متأسفانه طول می‌کشد. و نه این افتضاح است و نه این که تو داری این زمان را صرف می‌کنی. می‌توانی خودت را باز بگذاری و بدون خجالت کشیدن نسبت به تمام رابطه‌های جدید. این رابطه‌ها می‌توانند در هر جایی اتفاق بیفتند. در اتوبوس، زمانی که منتظر تاکسی هستی، در مهمانی‌ها، هر جایی می‌توانیم با کسانی صحبت کنی که واجد شرایط به نظر می‌رسند. می‌توانی از دوستانت بخواهی که تو را با افراد واجد شرایط آشنا کنند. اما موضوع اصلی این است که:

الف: باید خودت را در این پروسه دوست داشته باشی.

ب: نسبت به شرایط بد ناشکیبا نباشی. من با تو موافقم که این شرایط وجود دارند. حالا همان طور که گفتم اگر بیمار من بودی، بهت تکلیف خانگی می‌دادم. اینکه عمداً بیرون بروی و خودت را به دردسر بندازی. به عبارت دیگر، مناسب‌ترین مردی را که در هر لحظه وجود دارد را پیدا کنی و خودت را مجبور کنی ریسک کنی و همچنان هم خودت باشی.

**گلوریا:** دارید می‌گویید، حتی اگر مثلاً به مطب دکتری رفتیم و او را جذاب دیدم، با او سر صحبت را باز کنم؟ یک صحبت خصوصی؟

**ایس:** چرا که نه. اگر او فردی واجد شرایط است. با هر فرد واجد شرایطی.

**گلوریا:** شما آن را می‌پذیرید، ولی به نظرم این کمی گستاخانه است.

**ایس:** فرض کنیم گستاخانه است. تو چه چیزی را از دست می‌دهی؟ بدترین کاری که ممکن است اتفاق بیفتد این است که طردت کند. تو نباید خودت را طرد کنی. همانطور که در موردش صحبت کردیم. آیا می‌توانی تلاش کنی آن را انجام بدهی؟

**گلوریا:** بله، فکر می‌کنم بتوانم. شما تشویقم کردید در بیرون رفتن ریسک کنم. شما درست می‌گویید فوقش این است که پذیرفته نشوم.

**ایس:** درسته و این یعنی بتوانی در لحظه عمل کنی. بنابراین سعی کن لباسی با رنگ قرمز بپوشی، و من بسیار علاقه مند خواهم بود بفهمم چه اتفاقی خواهد افتاد.

**گلوریا:** بله درباره آن هیجان دارم.

**ایس:** خب واقعاً از دیدنت خوشحال شدم گلوریا.

**گلوریا:** ممنونم دکتر.

### نتیجه‌گیری ایس از گفتگو با گلوریا

از صحبت با این بیمار جالب و بسیار شجاع لذت بردم. فکر می‌کنم که این جلسه شرح نسبتاً خوبی بود از یک جلسه روان‌درمانی عقلانی-هیجانی.

اول توانستم نسبتاً به سرعت مجموعه‌ای بدست بیارم از آنچه فکر می‌کنم پیش فرض‌های آشفتگی ساز بیمار هستند، تا به او نشان دهم که دلیل این که احساس خجالت، دستپاچگی و شرم می‌کند در این است که او اگرچه به صورت جزئی و ناخواسته، خودش را به روشی بسیار منفی توصیف یا بی‌ارزش می‌کند. با سرزنش کردن بسیار زیاد خودش، به خاطر برخی نقص‌ها و رفتارهای ناکارآمد.

زیرا کمال‌گرایی ریشه اکثر بدی‌های انسانی است. و او برخی عقاید کمالگرایانه را نشان می‌داد. بنابراین بسیار سریع، آن‌گونه که معمولاً در روان‌درمانی عقلانی-هیجانی انجام می‌شود، از برخی از حواشی‌ها رد می‌شویم. از برگشتن به تاریخچه زندگی او می‌گذریم، علیرغم آن که برخی روان‌تحلیلگران انجام می‌دهند. از برخی روابط انتقالی بین ما و بیمار نیز می‌گذریم. و همینطور از برخی بیان‌های غیر کلامی نیز می‌گذریم. این به این معنا نیست که فکر می‌کنیم این چیزها مهم نیستند، بلکه فکر می‌کنیم به طور نسبی ارتباط کمی با هسته آشفتگی بیمار دارند، که فلسفه او از زندگی است.

مجدداً به شکل معمول بیمار نشان داد هم دچار اضطراب و هم تحمل پایین ناکامی است. علائمی که اکثر بیماران نشان می‌دهند، و این دو با هم آمیخته شده بودند. و باز او معمولاً داشت بر سر خودش می‌زد، خودش را سرزنش و محکوم می‌کرد، به خاطر داشتن چنین احساساتی. همانطور که ابتدای جلسه فکر می‌کردم او خیلی روشن نمی‌دید. به طور دقیق در قالب جملات توصیفی و ندهای مبهم به خودش این احساسات را در خود به وجود می‌آورد. من تلاش کردم به او نشان دهم برخی از این جملات را و این که چه کار می‌شود در موردشان کرد.

در این میان چیزهای دیگر را همچنین به صورت مختصر (چون این تنها یک تک جلسه مختصر بود) تکالیف خانگی به او دادم که بتواند برود و فعالانه تلاش کند خودش را از پروپاگاندای (تبلیغات ذهنیت از پیش تعیین شده اش) خلاص کند، نسبت به بیرون رفتن و ریسک کردن که به صورت طبیعی تاکنون چندان انجام نمی‌داد.

در این جلسه اگرچه داشتم به شدت حمله می‌کردم به نگرش‌ها یا فلسفه‌های بیمار، او احساس نمی‌کرد مورد حمله قرار گرفته. احساس می‌کرد از او حمایت می‌کنم، و در نهایت بیشتر خوشبینانه احساس می‌کرد که من به او چندین ایده دادم که در آینده چه کارهای مفیدی می‌تواند انجام دهد.

بازهم تقریباً به شکل رایج، در این جلسه به وادار کردن و حمله کردن به عقایدش ادامه دادم، و به او نشان دادم که نه تنها فلسفه زندگی‌اش چنین و چنان است، بلکه اگر به این نوع فلسفه بچسبید، حتماً نتایج منفی و خودمخربانه از آن خواهد گرفت. پس مصرانه ادامه دادم، حتی زمانی که از خود دفاع می‌کرد و تقریباً قبول نمی‌کرد هرآنچه را که می‌گفتم، اجازه ندادم این موضوع من را آزار دهد. بلکه به پیشروی ادامه دادم علیه نظام مرکزی ارزش‌ها و پیش فرض‌هایش. زیرا این آن چیزی است که بیمار را آزار می‌دهد و آنها به راحتی تسلیم می‌شوند در برابر حمله ارزیابی‌های منفی خودشان نسبت به خودشان. برای همین آنها برای همیشه همین طور باقی می‌مانند.

قطعاً محدودیت‌هایی وجود داشت، به خصوص محدودیت زمانی برای جلسه و این محدودیت‌ها آثاری هم داشتند. به عنوان مثال من زمان کافی برای تکرار نداشتم. جلسات متعددی من روی یک موضوع کار می‌کنم تا جایی که مطمئن شوم در بیمار درونی شده اند. بعد از آن زمان خواهم گذاشت برای گرفتن بازخورد از بیمار، تا ببینم آیا واقعاً در عمل و با جزئیات فهمیده آنچه را درباره‌اش صحبت می‌کردم. اینکه آیا دنبال می‌کرده یا خودش را در مسیرهای گمراه کننده دیگری جلو می‌برده. زمانی برای تاکید بر این نبود که او باید به صورت مداوم ارزیابی‌هایش را بازنگری کند، از خودش و از فلسفه عمومی‌اش و این کار را برای تمام عمرش انجام دهد. در نهایت موقعیتی وجود نداشت که درباره ارتباط بیمار با سایر انسان‌ها صحبت شود، قطعاً به این دلیل که یک تک جلسه بود، که ببینیم ارتباط او با سایر افراد، به صورت خاص با افراد غیر درمانگر چگونه است. اگر او در گروه درمانی بود و درون محدودهای موقعیت گروه قرار می‌گرفت، به او دقیقاً نشان داده می‌شد که چه



اتفاقی دارد می‌افتد و او چه کاری می‌تواند درباره رفتار خودش انجام دهد.

اما احساس امیدواری دارم نسبت به این جلسه و فکر می‌کنم احتمالاً توانستم حداقل ایده‌های کمی به بیمار منتقل کنم تا بتواند به تنهایی روی آنها کار کند. زیرا تا زمانی که بیماران خودشان کار نکنند، با مطالبی که ما درمانگران به آنها در روان درمانی می‌دهیم، اتفاق چندانی در نهایت نمی‌افتد. جادویی وجود ندارد که به آنها بدهیم، ولی می‌توانیم به آنها ایده‌ها و تاثیرات مشخص و کاتالیزوری بدهیم که اگر بعداً روی آنها کار کنند و تمرین کنند، نتیجه خوبی برای بقیه عمرش خواهند داشت.

## فصل سوم

### گشتالت درمانی

### فریتس پرلز

فریتس پرلز (۱۸۹۳-۱۹۷۰) روانپزشک و روش‌شناس آلمانی گشتالت درمانی را به همراه همسرش لورا پرلز در دهه‌های ۴۰ و ۵۰ ایجاد کردند. این روش مبتنی است بر آگاهی از هیجانات و رفتار و به ویژه بدن.



اگر راجرز، در اتاق درمان سکوت می‌کرد و تنها با خلاصه کردن حرفهای مراجع و بازگرداندن آنها به مراجع کمک می‌کرد که تصمیم نهایی را مراجع برای خروج از بحران‌های زندگی‌اش بگیرد.

اگر ایس در اتاق درمان خود تفسیرها و باورهای بیمارش را بی اعتبار می‌کرد و می‌کوشید تفسیری مثبت تر و باورهای منطقی تر را جایگزین تفسیرهای منفی و باورهای غیر منطقی کند تا از این طریق به بیمار کمک کند تا جهان و خودش و روابطش را واقعی تر و منطقی تر ببیند تا درمان شود.

پرلز با حمله به نقابی که بیمار بر صورت ذهن خود زده، او را از دروغ گفتن و فریب خویش باز می‌دارد تا درمان او با صداقت با خویش شروع شود. پرلز موانع شخصیت سالم را این گونه توضیح می‌دهد:

### موانع ایجاد شخصیت سالم

۱. محیط امن و حمایت والدین، کودک را به سمت اتکا به خود سوق می‌دهد، عدم آن، باعث می‌شود کودک، به پشتوانه‌ی خود نیز اتکا نکند و بن بست را تجربه کند؛ چون هم از خود و هم از والدین، ناامید می‌شود.

۲. دخالت بیش از حد والدین و اینکه خود را دانای مطلق می‌دانند نیز کودکان را محدود می‌کند و جلوی ایجاد شخصیت سالم را می‌گیرد. کودکان از خشم والدین می‌ترسند و کودکانی مطیع و وابسته خواهند شد که کوچکترین سرپیچی از دستورات والدین برایشان محرومیت و تنبیه را به همراه دارد. کودک می‌گوید: اگر من خطر اعمالم را بپذیرم، دیگر عزیز نخواهم بود یا والدینم مرا تایید نخواهند کرد.

۳. برخی والدین، به گذشته‌ی خود می‌نگرند و هر ناکامی‌ای در طول زندگی تجربه کرده‌اند و هر آنچه نداشته‌اند را می‌خواهند در آئینه فرزندانشان، بر آورده کنند. در نتیجه، فرزندانی لوس و نازپرورده، تحویل جامعه می‌دهند و کودکان لوس نیز ترجیح می‌دهند نازپرورده بمانند و در سایه‌ی حمایت والدین، به هر آنچه می‌خواهند برسند. چنین محیطی، ناکامی کمی به همراه دارد. در حالی که فقط با ناکامی است که می‌توانیم روی پای خود بایستیم و طعم مستقل بودن را بچشیم.

۴. بیمار مشغول نقش بازی کردن است و واقعیت وجودش را نشان نمی‌دهد. براساس یک خیال پردازی تلاش می‌کند تا از خود واقعی‌اش فرار کند. به دنبال این لایه، شخصیت جعلی خود را پرورش می‌دهد؛ چون فقط نیمی از آنچه هست را نمایش می‌دهد. با این شیوه، او با قطب‌های متضاد رو به رو می‌شود.

۵. دو قطب مخالف: قطب سلطه گر به صورت وجدان عمل می‌کند و امر و نهی می‌کند و با دستور دادن و سرزنش، می‌خواهد میخ تسلط خود را بکوبد. بخش سلطه پذیر در شخصیت، بخش

برده گونه است که به نظر می‌رسد از خواسته‌های متوقعانه قطب سلطه‌گر، پیروی می‌کند؛ اما در حقیقت با پرخاشگری منفعلانه، تلاش می‌کند تا بخش سلطه‌گر را تحت کنترل خود در آورد. تا وقتی افراد، این قطب‌های متضاد را در وجود خود نپذیرند و مدام تلاش کنند یکی را به نفع دیگری حذف کنند، شخصیت جعلی به بقای خود ادامه خواهد داد.

۶. برای اینکه فرد کاملاً نشاط و شادابی بیابد، باید در خشم، اندوه، شادی و ارگاسم منفجر شود. با این انفجارها، فرد گام بلندی در مسیر بالندگی طی می‌کند. انفجارها فقط زمانی رخ می‌دهند که فرد از نقش بازی کردن در لایه جعلی و نادیده گرفتن اجزای خودش دست بردارد.

۷. وظیفه‌ی درمانجو این است که در اینجا و اکنون بماند، در یکی از تکنیک‌های گشتالت درمانی، درمانجو روی صندلی داغ می‌نشیند تا لایه جعلی را به نمایش در بیاورد. نقش‌های مختلفی مثل درمانده، احمق و یا یک بیمار را بازی کند و بعد از بیمار خواسته می‌شود در تمرین‌های درمانی شرکت کند و از نقش‌هایی که بازی می‌کند و چهره‌های جعلی که برای خود انتخاب می‌کند، آگاه شود. به عنوان مثال، در تمرین سلطه‌گر - سلطه‌پذیر یکبار درمانجو در نقش سلطه‌پذیر و بعد در نقش سلطه‌گر روی صندلی می‌نشیند.

۸. بخشی از مسئولیت درمانگر این است که در اینجا و اکنون بماند و درمانجو را نیز در زمان حال نگه دارد. به عنوان مثال اگر درمانجو از والدینش گله و شکایتی داشت و دلیل مشکلاتش را والدینش می‌دانست، می‌توان فن صندلی خالی را اجرا کرد. و از درمانجو خواسته می‌شود که در همین لحظه تجسم کند که والدینش بر صندلی نشسته‌اند و او ناگفته‌های خود را رو به آنها بیان کند.

۹. درمانگر برخلاف درمانگران راجرزی کلمات درمانجویان را منعکس نمی‌کند. بلکه آنچه را می‌بینند و می‌شنوند و به خصوص آنچه به عنوان موانع بدنی در مسیر درمان قرار می‌گیرد، را به درمانجو بازخورد می‌دهند و او را آگاه می‌کنند.

## جلسه گشتالت درمانی گلوریا با پرلز

گاهی اوقات روان درمانی این گونه تعریف می‌شود: فرآیند کمک به شخص برای آن که بیاموزد چگونه به خودش کمک کند.

### توضیحات دکتر فریتس پرلز:

می‌خواهم طرح ساده‌ای از آنچه درمان گشتالت مظهر آن است را به شما نشان دهم. درمانگر گشتالتی روی این نکات کار می‌کند:

برابر آگاهی.

زمان لذت بخش برابر.

واقعیت برابر.

در تضاد با روانشناسی عمیق، در درمان گشتالت ما سعی می‌کنیم مسایل ظاهری و سطح مشکلات را بفهمیم، تا موقعیتی که در آن خودمان را مشغول شکل دادن به گشتالت هستیم را دریابیم. و کاملاً مبتنی بر من و تو، و اینجا و اکنون.

در گشتالت، فرار به سوی آینده یا گذشته، به عنوان مقاومتی احتمالی در برابر مواجهه با زمان حال بررسی می‌شود. فردی که دچار بیگانگی شده، از بسیاری از توانایی‌های بالقوه‌اش دست برداشته. او باید توانایی گم شده‌اش را بازیابی کند. باید قطب‌های متضاد درونش را یکپارچه کند. او باید تفاوت بین نقش بازی کردن و رفتارهای واقعی متکی به نفس خودش را بشناسد.

جنگ بین تضادهای درونی، کارآمدی و آرامش بیمار را تضعیف می‌کند. اما هر ذره‌ای از یکپارچگی، دوباره او را قوی و آرام می‌سازد. در وضعیت فوق‌العاده و امن موقعیت درمانی، بیمار شروع می‌کند به خروج از تاثیر پذیری از محیط، و ورود به تکیه کردن بر توان شخصی خود. به این فرایند پختگی گفته می‌شود.

زمانی که یک بیمار یاد گرفت روی پای خودش از نظر هیجانی، عقلانی، اقتصادی بایستد، نیازش به درمان فروکش می‌کند. و از کابوس وجودی خویش بیدار می‌شود.

تکنیک پایه گشتالت این است: توضیح ندادن مسایل به بیمار، اما فراهم کردن فرصتی برای او تا خودش را درک و کشف کند. با همین هدف، من بیمار را دستکاری و عاجز می‌کنم، به نحوی که با خود واقعی‌اش مواجه شود. طی این فرایند او امکانات گم شده‌اش را شناسایی می‌کند. به عنوان مثال: از طریق تحریک فرافکنی‌هایش و برون ریزی، بخش بیگانه وجود خودش را می‌شناسد.

من هر تفسیری از روان‌درمانگر را یک اشتباه درمانی در نظر می‌گیرم، زیرا که انگار درمانگر بیمار را بهتر از خودش درک می‌کند، و این شانس را از بیمار می‌گیرد که خودش را کشف کند.

از طرفی به آنچه بیمار با زبانش می‌گوید اهمیتی نمی‌دهم و بیشتر بر بدن و هیجانات او توجه می‌کنم. از آن جهت که این تنها چیزی است که کمتر موضوع خودفریبی قرار می‌گیرد. آنجا که او خودش را با غیر از سخن‌اش آشکار می‌کند، گشتالت واقعی ظاهر می‌شود و با اینجا و اکنون ارتباط برقرار می‌کند.

## گفتگوی پرلز و گلوریا

**گلوریا:** من از همین حالا ترسیدم.

**پرلز:** می‌گی ترسیدی، اما داری لبخند می‌زنی. نمی‌فهمم چطور یک نفر می‌تونه بترسه، و همزمان لبخند بزنه؟!

**گلوریا:** شما خوب می‌فهمین که وقتی می‌ترسم، می‌خندم، تا اون ترس رو یه جورایی مخفی کنم.

**پرلز:** خب، آیا از صحنه الان ترس داری؟

**گلوریا:** نمی‌دونم، بیشتر از شما می‌ترسم، می‌ترسم که... می‌ترسم با حمله مستقیم منو یه گوشه گیر بندازین. می‌خواهم بیشتر طرف من باشین.

**پرلز:** گفتی یک گوشه گیرت می‌اندازم و دستت رو روی قفسه سینهات گذاشتی. آیا این همون گوشه توئه؟

**گلوریا:** خوب! مثل این که ... بله مثل اینه که ترسیده باشم، می‌دونید...

**پرلز:** دوست داری کجا بری؟ می‌تونی گوشه ای رو که دوست داری بری، برام توصیف کنی؟

**گلوریا:** بله! ... اون عقب، گوشه دیوار، جایی که کاملن محافظت شده باشم.

**پرلز:** اونوقت اونجا از دست من در امانی؟!

**گلوریا:** خب... واقعا امن که نخواهم بود، ولی امن تر به نظر می‌رسه.

**پرلز:** خوب! تصور کن در این گوشه هستی و الان کاملا ایمن هستی، حالا در این گوشه چکار می‌کنی؟

**گلوریا:** فقط می‌شینم.

**پرلز:** فقط می‌شینی؟

**گلوریا:** بله.

**پرلز:** چه مدت؟

**گلوریا:** نمی‌دونم، خنده داره. این حرفها منو یاد زمانی می‌اندازه که دختر کوچیکی بودم و هر وقت می‌ترسیدم، با نشستن در یک گوشه احساس بهتری می‌کردم.

**پرلز:** الان یک دختر کوچیکی؟

**گلوریا:** خب نه، ولی همون حس رو دارم.

**پرلز:** آیا یک دختر کوچیکی؟

**گلوریا:** نه.

**پرلز:** چند ساله ای؟

**گلوریا:** سی ساله.

**پرلز:** پس دختر کوچولو نیستی؟

**گلوریا:** نه.

**پرلز:** خب! پس داری می‌گی که تو دختری هستی که از مردی مٹ من می‌ترسه.

**گلوریا:** حتی نمی‌دونم آیا از شما می‌ترسم یا نه، اما نسبت به شما خیلی حالت دفاعی دارم.

**پرلز:** الان ممکنه چکاری باهات بکنم؟

**گلوریا:** کاری نمی‌تونین بکنین. ولی من احساس می‌کنم خنگم، حتی ممکنه حس کنم احمقم، چون جواب‌های درست رو نمی‌دونم.

**پرلز:** الان اگر احساس خنگی و حماقت کنی، چه بلایی سرت می‌آد؟

**گلوریا:** متنفرم از زمانی که احمقم ولی ...

**پرلز:** چه کمکی بهت می‌کنه که خنگ و احمق باشی؟ بذار این جووری بگم، اگر نقش خنگ و احمق را بازی کنی، چه کمکی به من می‌کنه؟

**گلوریا:** شما رو فردی باهوش تر و بالاتر از من می‌کنه و بنابراین واقعا باید به شما احترام بگذارم. چون خیلی باهوشین.

**پرلز:** تملق منو می‌گی... من طور دیگه‌ای فکر می‌کنم. اگر تو نقش خنگ و احمق را بازی کنی، منو مجبور می‌کنی رک‌تر باشم!



**گلوریا:** این یک اخطار جدیه به من، و ازش ناراحت می‌شم...

**پرلز:** الان داری با پاهات چکار می‌کنی؟

**گلوریا:** وول می‌خورم.

**پرلز:** الان چه چیزی خنده داره؟

**گلوریا:** دارم می‌ترسم! به هرکاری که من می‌کنم شما گیر می‌دین. خدایا! می‌خوام بهم کمک کنین تا آرامش بیشتری داشته باشم. نمی‌خوام این قدر نسبت به شما دفاعی باشم... طوری با من رفتار می‌کنید، انگار از اون چه واقعا هستم، قوی ترم. در حالی که از شما می‌خوام از من بیشتر محافظت کنید و با من مهربون تر باشین.

**پرلز:** آیا از لبخندت آگاهی؟ هیچ یک از کلماتی را که می‌گی باور نداری.

**گلوریا:** آگاهم. ولی می‌دونم به خاطر اون به من گیر خواهید داد.

**پرلز:** داری بلوف می‌زنی. داری تظاهر می‌کنی.

**گلوریا:** واقعاً به حرفی که می‌زنین باور دارین؟

**پرلز:** بله، می‌گی ترسیدی، درحالی که داری نخودی می‌خندی و پیچ و تاب می‌خوری. این تظاهره، داری برای من نمایش بازی می‌کنی.

**گلوریا:** کاملن این حرفتونو رد می‌کنم.

**پرلز:** می‌تونی توضیح بدی؟

**گلوریا:** بله آقا، من به یقین متظاهر نیستم، این رو می‌پذیرم که برام ساخته که دستپاچی ام رو نشون بدم. متنفرم از این که دستپاچه باشم، ولی آقا! دلخور می‌شم منو متظاهر می‌دونی. فقط برای این که لبخند می‌زنم، وقتی معذب می‌شم یا یه گوشه‌ای گیر می‌افتم، این به اون معنا نیست که پس متظاهرم.

**پرلز:** بسیار عالی! متشکرم! در آخرین دقیقه دیگه نمایش بازی نکردی.

**گلوریا:** من از دست شما عصبانی هستم. من...

**پرلز:** این درسته! مجبور نبودی خشمت رو با لبخند بپوشانی. در اون لحظه، تظاهر نمی‌کردی.

**گلوریا:** خوب در اون دقیقه عصبانی بودم، برای همین معذب نبودم.

**پرلز:** فکر می‌کنم وقتی عصبانی هستی، متظاهر نیستی.

**گلوریا:** زمانی که مضطربم، تظاهر نمی‌کنم.

**پرلز:** دوباره این کار رو بکن.

**گلوریا:** می‌خوام از دستت عصبانی بشم، من ... می‌دونی دلم می‌خواد چکار کنم؟ شما رو هم سطح خودم می‌خوام، که بتونم به همون اندازه که به من گیر می‌دین، به شما گیر بدم. باشه؟

**پرلز:** باشه به من گیر بده.

**گلوریا:** باید صبر کنم چیزی بگی تا بتونم بهت گیر بدم. ولی...

**پرلز:** این چه معنی می‌ده؟ آیا می‌تونی این حرکت رو اجرا کنی؟

**گلوریا:** یعنی نمی‌تونم کلمات رو پیدا کنم. می‌خوام...

**پرلز:** اینو اجرا کن، انگار داشتی می‌رقصیدی!

**گلوریا:** می‌خواهم از اول با شما شروع کنم.

**پرلز:** باشه بذار بریم گوشه دیوار.

**گلوریا:** یه گوشه ای رو می‌شناسم که دوست دارم شما رو اون جا گیر بندازم. دوست دارم از شما یه سوالی بپرسم. چون احساس می‌کنم از همون لحظه اول از من خوش‌تان نمی‌اومد و می‌خوام بدونم آیا واقعا همین طوره؟

**پرلز:** آیا می‌تونی الان نقش فریتس پرلز رو بازی کنی که گلوریا رو دوست نداره؟ پرلز در اون حالت چی می‌گفت؟

**گلوریا:** یکی این که گفت او یک متظاهره.

**پرلز:** بگو تو یک متظاهری.

**گلوریا:** تو یک متظاهری و تو یک دختر کوچیک سر به هوا هستی و تو یک آدم افاده ای هستی.

**پرلز:** گلوریا چه جوابی به او می‌داد؟

**گلوریا:** می‌دونم چه جوابی می‌دادم. می‌گفتم فکر می‌کنم شما هم همین طوری...

**پرلز:** حالا این رو به من بگو، به من بگو چه آدم متظاهری هستم.

**گلوریا:** خوب من...

**پرلز:** بگو فریتس تو یک متظاهری.

**گلوریا:** متظاهر کلمه مناسبی نیست، بیشتر شبیه آدم افاده‌ای هستی.

**پرلز:** افاده‌ای.

**گلوریا:** مثل اینکه من همه جواب‌ها رو می‌دونم و می‌خوام شما انسان تر باشید و این بنظر من خیلی انسانی نیست.

**پرلز:** داشتن همه جواب‌ها خیلی کار آسونی نیست.

**گلوریا:** درسته. مثل این که چرا من با پام ضربه می‌زنم، یا چرا این کار رو می‌کنم. شما چرا این طور رفتار می‌کنید؟

**پرلز:** خدای من! من چشم دارم، می‌تونم بینم با پات ضربه می‌زنی، نیاز به یک کامپیوتر علمی ندارم که بینم داری با پات ضربه می‌زنی. چه چیز خارق العاده‌ای در مورد این وجود داره؟ لازم نیست باهوش باشی تا ببینی داری با پات ضربه می‌زنی.

**گلوریا:** می‌دونم ولی بنظر می‌رسه سعی می‌کنی یه دلیلی برایش پیدا کنی!

**پرلز:** من نمی‌خوام. این تصور توئه از من.

**گلوریا:** باشه، می‌دونم از شما چی می‌خوام. می‌تونم بگم؟

**پرلز:** بله.

**گلوریا:** دل‌م می‌خواد آگاه باشین که با پاهام ضربه می‌زنم، و آگاه باشین زمانی که عصبی هستم و نخودی می‌خندم، و اون رو بپذیرین به جای این که من رو به حالت تدافعی ببرید و مجبور کنید توضیحش بدم. نمی‌خوام این چیزها را توضیح بدم.

**پرلز:** مگه من خواستم توضیح بدی؟

**گلوریا:** گفتین چرا این کار رو می‌کنم.

**پرلز:** از تو نخواستم توضیح بدهی. این تصور توئه. اون فریتس نیست، فریتس توی تصویر توئه. این دو تا تفاوت بزرگی با هم دارند. دوباره این کار رو انجام بده... حالا چه احساسی داری؟

**گلوریا:** نمی‌دونم.

**پرلز:** نقش احمق رو بازی نکن.

**گلوریا:** نقش احمق رو بازی نمی‌کنم! جواب درست رو نمی‌دونم.

**پرلز:** گفتمی نمی‌دونم! این بازی کردن نقش یه احمقه، یک کاری با موهات کردی، آیا چیزی در موهای منه، که با این کارت داری بهش اشاره می‌کنی؟

**گلوریا:** نه. ولی موها و ویژگی‌های شما هم در راستای همون احساس منه، احساسی که اول در مورد شما داشتم، احساس می‌کردم ممکنه از شما بترسم و شما از اون افرادی هستین که بنظر می‌رسه مستلزم احترام بسیار زیادی هستین. و شما...

**پرلز:** لطفا خلاصه‌اش کن. من مستلزم احترام زیادی هستم. نقش این پرلزی که دیدی رو بازی کن.

**گلوریا:** خوب! می‌دونی من چقدر باهوشم. من بیشتر از تو در مورد روانشناسی می‌دونم، گلوریا! پس هر چیزی که می‌گم قطعاً درسته.

**پرلز:** آیا می‌تونی همین رو از زبان گلوریا بگی؟ همین نقش را به عنوان گلوریا بازی کن، من مستلزم احترام هستم چون ... نمی‌دونی.

**گلوریا:** نمی‌دونم، خودم را این گونه نمی‌دونم، پدرم بود ولی من نه. احساس نمی‌کنم که مستلزم احترام هستم.

**پرلز:** مستلزم احترام نیستی؟

**گلوریا:** نه، اگر برایم باشه، بیشتر دلم می‌خواد ... دلم می‌خواد شما به من احترام بیشتری بذارین.

**پرلز:** حالا می‌بینی؟ پس مستلزم احترام هستی!

**گلوریا:** خیلی خوب، هستم. بله اگر برام مهم باشه، احترام رو از شما بگیرم، این کار رو می‌کنم.

**پرلز:** این کار را بکن. چه کسی غیر از خودت جلوتو گرفته؟

**گلوریا:** چون احساس می‌کنم اگر خودم رو به یک گوشه‌ای ببرم، شما می‌ذارین غرق بشم. حتی یک ذره به من کمک نخواهید کرد و می‌دونم که نمی‌تونم به استانداردهای شما برسیم.

**پرلز:** وقتی در یه گوشه‌ای هستی، چکار باید بکنم؟

**گلوریا:** تشویقم کنید که بیرون بیام.

**پرلز:** آهان! تو جرات کافی نداری که خودت بیرون بیایی، به کسی نیاز داری که خانوم کوچولوی مضطرب را از گوشه‌ای بیرون بیاره. پس هر وقت می‌خواهی کسی به تو توجه کنه، به یک گوشه می‌ری و صبر می‌کنی تا نجاتبخشات بیاد درت بیاره؟

**گلوریا:** بله این دقیقا چیزیه که دلم می‌خواد.

**پرلز:** و من به این می‌گم تظاهر.

**گلوریا:** چرا تظاهره؟ دارم به شما اقرار می‌کنم که چی هستم. چطور این تظاهره؟

**پرلز:** چون حيله است که به گوشه‌ای بری و صبر کنی تا کسی بیاد برای نجات تو و درت بیاره.

**گلوریا:** دارم اقرار می‌کنم که می‌دونم دارم چکار می‌کنم. من تظاهر نمی‌کنم. وانمود نمی‌کنم که خیلی شجاع هستم، از اون بیزارم. احساس می‌کنم می‌گین فقط در صورتی که خودم رو باز نشان بدم و روی پاهای خودم بایستم، متظاهر نیستم. مزخرفه. من وقتی در اون گوشه نشستهام، همانقدر واقعی هستم، که اینجا خودم به تنهایی در بیرون هستم.

**پرلز:** ولی در گوشه‌ای نشسته‌ای!

**گلوریا:** خوب نه الان، علاوه بر اون مثل قضاوت کردن می‌مونه، وقتی به من می‌گین متظاهر، از اون متنفرم!

**پرلز:** حالا داریم به یه جایی می‌رسیم. من به کسی متظاهر می‌گم که نمایش می‌ده. اما اگه وقتی می‌خواد کسی رو ملاقات کنه، به طرف این فرد بره و بگه دوست دارم با تو ملاقات کنم، من به او متظاهر نخواهم گفت. اما اگر گریان و نالان به گوشه‌ای بره و صبر کنه تا نجات داده بشه، به این می‌گم متظاهر، به این نمی‌گم باز بودن!

**گلوریا:** هنوز فکر می‌کنم قضاوت کننده هستین، می‌دونین چه احساسی دارم؟ هیچ وقت چنین احساسی در زندگی تون نداشتین. اون قدر احساس ایمنی می‌کنید که هیچ کسی را که چنین رفتاری را داره، نمی‌فهمید و در موردش قضاوت می‌کنید که متظاهره، از این بیزارم.

**پرلز:** خوبه! حالا نقش فریتس رو بازی کن که قضاوت می‌کنه.

**گلوریا:** این طوری هستین. اون بالا نشستین، روی صندلی بزرگ قدیمی تون.

**پرلز:** نقش فریتس رو بازی کن، من فریتس هستم. من قضاوت می‌کنم. الان در مورد من قضاوت کن.

**گلوریا:** من اصلا به شما احساس نزدیکی نمی‌کنم دکتر پرلز! احساس می‌کنم این تظاهره، احساس می‌کنم دارید یک بازی بزرگ می‌کنید.

**پرلز:** خیلی خوب! مطمئنا داریم بازی می‌کنیم، ولی علیرغم بازی‌ها، فکر می‌کنم، اینجا و آنجا تو را تحت تاثیر قرار دادم.

**گلوریا:** قطعاً این کار رو کردین!

**پرلز:** فکر می‌کنم زدم توی خال. برای همینه که احساس آزرده‌گی می‌کنی.

**گلوریا:** نمی‌دونم. اونچه می‌دونم اینه که وقتی احساسی، مثل همین حسی که به شما دارم، مانند اینه که شما هیچ احساسی ندارید.

**پرلز:** حالا اغراقش کن، همین کاری که الان کردی رو اغراق کن.

**گلوریا:** دلم نمی‌خواد...

**پرلز:** حالا با من این طوری حرف بزن.

**گلوریا:** نمی‌تونم، نمی‌تونم، می‌خوام بخندم... می‌خوام... دوست داشتم از من جوون تر بودین و می‌تونستم شما رو سرزنش کنم و بد دهن باشم.

**پرلز:** باید چند ساله می‌بودم؟

**گلوریا:** همسن من. سی ساله.

**پرلز:** من الان سی ساله‌ام. تصور کن من سی ساله‌ام. حالا منو سرزنش کن.

**گلوریا:** باشه. اینقدر به خودت غره نباش. فکر نکن بدجوری باهوشی. اینقدر مغرور نباش، چون که هرگز به گوشه‌م مٹ من گیر نیفتاده بودی. فکر کنم خیلی متظاهری. وقتی که دور برمی‌داری، انگار که خیلی باهوشی و همه جواب‌ها رو می‌دونی، همونقدر که وقتی من در گوشه‌ای نشستهام، متظاهرم. اوه! این احساس رو دوست دارم که جوون تر می‌بودی و واقعا دلم می‌خواد معذبتون کنم!

**پرلز:** من رو معذب کن، به من بگو چقدر...

**گلوریا:** معذب نمی‌شین. به نظر تاثیر ناپذیر می‌آیین.

**پرلز:** به من بگو! منو معذب کن و به من بگو که چقدر زشت و پیرم.

**گلوریا:** به نظر زشت و پیر نمی‌آیین، به نظر متمایز هستین. این بیشتر به نفع شماست، اگر این قدر متمایز به نظر بیایین، می‌بینید؟ این بیشتر به نفع شماست.

**پرلز:** خوب گلوریا! آیا می‌تونم این موضوع رو بگم؟ ما دعوی نسبتاً خوبی داشتیم.

گلوریا: نه، نه، نه.

**پرلز:** داشتم فکر می‌کردم...

**گلوریا:** فکر نمی‌کنید، دارید با من دوا می‌کنید.

**پرلز:** ولی احساس کردم که کمی بیرون اومدی!

**گلوریا:** من از دست شما عصبانی‌ام.

**پرلز:** عالی!

**گلوریا:** ولی شما خیلی بدون تعصب بنظر می‌رسین. حتی بنظر نمی‌رسه اهمیت بدین که من از دست شما عصبانی‌ام. احساس می‌کنم که منو اصلاً نمی‌بینین دکتر پرلز، حتی یک ذره!

**پرلز:** تا حدودی درسته، ارتباط ما اونقدر ظاهری و رسمیه که شامل دلسوزی نمی‌شه، من تا جایی به تو اهمیت می‌دهم که... بگذار این طور بگم، تو الان مراجع من هستی و من به تو اهمیت می‌دم تا این حد که دلم می‌خوام مثل یک هنرمند اونچه رو درون تو پنهانه، بیرون بیارم، این حدی است که من به تو اهمیت می‌دم.

**گلوریا:** خوب دلم می‌خواد شما ... دلم می‌خواد احساس کنید چیزی ... این ناامید کننده است، اگر قرار بود الان شما رو ترک کنم و دیگه شما رو نبینم منو ناامید می‌کرد که حس کنم ارتباط بیشتری نبوده، کاملاً احساس عدم ارتباط با شما می‌کنم. مثل این که دارم با کودکی صحبت می‌کنم که منو نمی‌فهمه، یا چیزی شبیه اون احساس نمی‌کنم که حتی یک ذره در ارتباط هستیم، اوه! این منو عصبانی می‌کنه. این بیشتر از عصبانی بودن نسبت به شما منو آزار می‌ده. ترجیح می‌دادم عصبانی باشیم و دعوا کنیم تا هیچ ارتباطی نداشته باشیم. بله منو یاد زمانی

می‌اندازه که شوهرم و من دعوا می‌کردیم و اون اونجا می‌نشست و به من گوش می‌داد، ولی حتی آگاه نبود که چقدر از اون متنفرم و چقدر ازش عصبانیم، ترجیح می‌دم شما رو تحت تاثیر قرار بدم. شما واقعا از من متنفر بودید، یا چنین چیزی رو اینطور احساس می‌کنم که شما عمدا از ارتباط با من خودداری می‌کنین.

**پرلز:** من باید چه جوری باشم؟ خیالت رو به من بگو. چطور می‌تونستم توجه‌ام نسبت به تو رو نشون بدم؟

**گلوریا:** نمی‌تونم با کلمات بگم، احساسی که از شما می‌گیرم رو می‌دونم، اما نمی‌تونم اون رو بیان کنم. احساسی است مثل این که ... نمی‌دونم مثل اینه که می‌خوام به من احترام بیشتری به عنوان یک انسان بگذارید، و فهمیدن این که منم بالاخره احساساتی دارم.

**پرلز:** حالا به جای اول برگشتیم، پس تو احترام می‌خوای؟

**گلوریا:** بله می‌خوام، این احترام نوع متفاوتیه نسبت به بار اول.

**پرلز:** اونقدر به تو به عنوان یک انسان احترام می‌گذارم، که قبول نکنم بخش متظاهر ترا بپذیرم و فقط خودم رو متوجه بخش اصیل تو می‌کنم. تو در چند دقیقه آخر، به صورت شگفت‌انگیزی اصیل بودی، دیگر نقش بازی نکردی. می‌تونستم تو رو کاملن دلپذیر ببینم!

**گلوریا:** من احساس نمی‌کنم که حق دارم، زمانی که از کسی خوشم نمی‌آد، یا با برخی از کارهایش مخالفم، اگر باید به اون‌ها احترام بگذارم، اگر اون‌ها بالاتر از من هستند، اگر از من بدتر هستند، واقعا جدا به شما بگم چقدر نسبت به شما عصبانی هستم.

**پرلز:** چرنده! الان داری خودت را می‌پوشونی، داری بر می‌گردی به گوشه امن ات.

**گلوریا:** این طوری احساس می‌شه. این شبیه همون احساسیه که گوشه امن به من می‌ده.

**پرلز:** حالا برگرد به گوشه امن ات، چون باید به زودی از هم جدا شیم. تو در گوشه امن‌ات می‌مونی، برای یک لحظه بیرون می‌آی. تقریبا منو ملاقات کردی، تونستی کمی نسبت به من عصبانی شی، حالا برگرد به گوشه امن ات.

**گلوریا:** احساس می‌کنم به من دارین می‌گین تنها راهی که به من به عنوان یک انسان احترام بگذارین، اینه که پرخاشگر، محکم و قوی باشم. احساس می‌کنم شما نمی‌تونین بپذیرید من ... تا حد مرگ می‌ترسم که جلوی شما گریه کنم. احساس می‌کنم به من می‌خواین بخندین و منو متظاهر خطاب می‌کنین. احساس می‌کنم ضعف‌های منو نمی‌پذیرین. فقط زمانی منو می‌پذیرین که داد می‌زنم و جواب شما رو می‌دم.



**پرلز:** نباید در حضور من گریه کنی!

**گلوریا:** من این دلخوشی و رضایت رو به شما نخواهم داد.

**پرلز:** اینو دوباره بگو.

**گلوریا:** نه.

**پرلز:** دوباره اینو بگو.

**گلوریا:** سعی می‌کنم این کار رو نکنم. سعی می‌کنم جلوی شما گریه نکنم و ضعف‌هامو نشون شما ندم. ولی باید آماده باشم که دوباره به من بپرید.

**پرلز:** آیا آگاهی که چشمت کمی خیس شدن؟

**گلوریا:** آگاهم که احساس خفگی بیشتری می‌کنم.

**پرلز:** می‌تونی گلوئ منو فشار بدی؟

**گلوریا:** می‌تونم به این کار وانمود کنم، ولی واقعی نه!

**پرلز:** چرا واقعی نه؟

**گلوریا:** دست برداریم، چون اینقدر از شما متنفر نیستم.

**پرلز:** تو می‌خواهی اشک‌هامو از بین ببری. می‌خواهی گلوئ رو فشار بدم، تا گریه نکنی.

**گلوریا:** اگر بخوام گلوئ شما رو فشار بدم، برای اینه که به گریه تون بندازم! دلم می‌خواد شما رو ضعیف ببینم! دلم می‌خواد شما رو آزرده و آسیب پذیر ببینم.

**پرلز:** این چه فایده‌ای برای تو داره؟

**گلوریا:** باید احساس کنم حق بیشتری دارم که آزرده بشم و شما اونقدر سریع به من نپرید. خوب تو می‌خواهی اشک‌هامو از بین ببری. می‌خواهی گلوئونو فشار بدم تا گریه نکنی؟

**پرلز:** آیا تو به من می‌پریدی، اگر من گریه می‌کردم؟

**گلوریا:** نه.

**پرلز:** ولی من به تو می‌پریدم، اگر تو گریه می‌کردی، در این باره مطمئنی؟

**گلوریا:** نه مطمئن نیستم.

**پرلز:** دوست داشتی من چکار کنم اگر تو گریه می کردی؟ داری می خندی! داری چیزی را با خنده پنهان می کنی!

**گلوریا:** خوب برای اینکه دو جور احساس دارم. می خواستم بگم دلم می خواد شما منو دوست داشته باشین و بغلم کنید. ولی بعد فکر کردم، نه. نمی خوام.

**پرلز:** چه ایرادی داره؟

**گلوریا:** می ترسم از اینکه به شما نزدیک باشم.

**پرلز:** حالا داریم به جاهایی می رسیم، ابتدا می خوای به من نزدیک باشی، حالا می ترسی زیاد به من نزدیک باشی، تناقضات رو خودت متوجه ای؟

**گلوریا:** این همون چیزیه که دارم می گم، ولی...

**پرلز:** درسته حالا ما دو بخش وجودت رو می بینیم.

**گلوریا:** این ها دو احساس متفاوت ان. منظورم از نزدیکی، نزدیکی عاطفی است، نه جسمی!

**پرلز:** ولی ما دو بخش از وجودت رو داریم، یا خیلی دور و اون گوشه، یا خیلی نزدیک که در فرد دیگری ذوب شدی. آشکاره که داری بین این دو نهایت حرکت می کنی.

**گلوریا:** همین طوره، می دونی به چه چیزی فکر می کنم؟ زمانی که واقعا آزرده هستم و واقعا از چیزی ناامیدم، می خوام کسی منو دوست داشته باشه. مثل دوستم که پیش من می آد و بغلم می کنه. اما من نمی خواستم!

**پرلز:** دقیقا متوجه ای؟ این همون چیزیه که دارم درباره اش صحبت می کنم، نمی تونی ارتباط رو حفظ کنی! این چرنده، از چه چیزی می ترسیدی؟ اگر به دوستت خیلی نزدیک باشی، اگر به اون اجازه بدی بغلت کنه؟

**گلوریا:** تنها چیزی که نسبت به اون آگاهم اینه که وقتی عرق می کنم، دستپاچه می شم، اگه اون حس کنه چقدر خیسم و این که اون بالا تنهام رو به خودش بچسبونه و نمی دونم.

**پرلز:** آیا متوجه چهره ات هستی که توش نوعی تنفره؟

**گلوریا:** بله متوجه ام.

**پرلز:** این کار رو بیشتر انجام بده، تنفر رو بازی کن! دوباره!

**گلوریا:** چندش آورده. فقط می‌تونم حس کنم چطوریه و اینو دوست ندارم!

**پرلز:** می‌توانی دوباره بگی فریتس تو چندش آوری؟

**گلوریا:** نه.

**پرلز:** مشکلات چیه؟

**گلوریا:** چون احساس می‌کنم اگه شما حرف منو باور کنین، احساسات شما رو جریحه دار می‌کنه.

**پرلز:** فکر کردم قبلا گفتمی آن قدر بی تفاوتم که هیچ چیز روی من اثر نمی‌گذاره. حالا ناگهان راهی پیدا کردی که روی من اثر بگذاری، این طور نیست؟

**گلوریا:** خب می‌دونی من به چی اعتقاد دارم؟ معتقدم شما از اون افرادی هستین که شبیه من هستین، اما طوری عمل می‌کنین که انگار احساساتتون جریحه دار نمی‌شه، ولی واقعا می‌شه. ادای آدم‌های قوی رو در می‌آرین، ولی واقعا شما هم اغلب اوقات در درون آسیب پذیر هستید. فکر می‌کنم، مطمئنا احساسات شما می‌تونه جریحه دار شه. ولی فکر نمی‌کنم به این راحتی اون‌ها رو نشان بدین.

**پرلز:** چطوری می‌توانم روی احساساتم سرپوش بذارم؟

**گلوریا:** با برگرداندن اون به سمت من، با گفتن حالا از اون چه چیزی نصیبت می‌شه؟ تمام قضیه را به سمت من برمی‌گردونین، به جای نشون دادن این که چقدر آزرده شدین.

**پرلز:** حالا می‌تونی این رو به فریتس بگی؟ از چه چیزی فرار کردی فریتس؟ این رو من بگو!

**گلوریا:** از چه چیزی فرار کردی؟

**پرلز:** همون چیزی که الان گفتین، فقط با جملات خودت.

**گلوریا:** حتما. می‌دونم فرار از چه چیزیه، اگر من بگم از چه چیزی فرار کردی فریتس؟ شما خواهید گفت هیچ چیز مرا ناراحت نکرد، این تو بودی که این کار رو کردی. هنوز به من اجازه نخواهید داد تا بفهمم آزرده شدین، اما می‌دونم اگر احساسات واقعی تون رو بیان می‌کردین، چی بود. این که نمی‌خواستین آزدگی‌هاتونو نشون بدین. بنابراین اون‌ها رو می‌پوشوندین، همون کاری که من در اون گوشه می‌کنم.

**پرلز:** حالا اگر من آزرده بشم، اگر گریه کنم تو با من چکار می‌کنی؟

**گلوریا:** شما دیگر نسبت به من چندان برتر نبودید.

آسیب پذیرتر می بودید و می توانستم شما رو تسکین بدم و کاری کنم که احساس بهتری داشته باشید.

**پرلز:** می تونستی بغلم کنی؟

**گلوریا:** بله.

**پرلز:** من بچه بودم.

**گلوریا:** بله، بله اون رو دوست داشتم. بیشتر در سطح من بودید. دیگر نسبت به شما اونقدر احساس پایین بودن نمی کردم.

**پرلز:** از جهت دیگه تو بچه من بودی، گریه می کردی و دلت می خواست نقش بچه رو بازی کنی و آسوده باشی، در آغوش گرفته شی و من بیچاره و ضعیف باشم...

**گلوریا:** بله دلم می خواست.

**پرلز:** یه چیزی به تو بگم گلوریا! احساس می کنم که به یک سرانجام خوب رسیدیم. به مقداری صداقت. فکر کنم بهتره این موقعیت رو همین جا تمام کنیم. باشه؟

**گلوریا:** باشه.

### نظرات پرلز بعد از گفتگو با گلوریا

اجرا به نظر من تقریباً موفق بود. با تئوری من سازگار بود. اجتناب گلوریا از مواجهه اصیل، از سه طریق خودش را نشان داد:

در ابتدا او داشت کنترل را به دست می گرفت. از طریق نقاب متظاهرانه و تصنعی خنده، که برای پوشاندن ترس، و همزمان فهماندن آن ترس به من بود.

دوم این که او داشت خودش را از طریق خیال پردازی درباره قایم شدن در یک گوشه، محافظت می کرد.

سوم اینکه داشت بازداری می کرد از مواجهه واقعی، از طریق به گریه افتادن، که می توانست معنای هیجانی واقعی این ملاقات باشد.

او قادر بود فانتزی های متعدد خودش را شناسایی کند، که نسبت به من فرافکنی می کرد. این موضوع به ویژه زمانی مشهود بود که نیاز درونی اش را برای مورد احترام بودن انکار می کرد. نیاز

به حمایت از بیرون، در کنار نیاز به دریافت احترام نمایان شد. این نیاز به صورت کلامی از طریق آرزوی مورد دلسوزی قرار گرفتن، از گوشه نجات داده شدن، و مانند این‌ها بیان شد.

من جلسه را زمانی قطع کردم که اولین اشک‌ها ظاهر شدند. او شروع کرد به بازی کردن در نقش کودک تنهایی که می‌خواست بغل گرفته و آرام شود، ولی در عین حال تحریف واقعیت و فرافکنی‌اش وارد عمل شد و او شروع کرد به تجربه کردن نگره داری من مثل یک بچه.

از برانگیختن او در برخی فرافکنی‌ها می‌خواستم که ناسازگاری گفتار و رفتار را به او نشان دهم. به عنوان مثال گفتن اینکه ترسیده بود و در همان حال لبخند می‌زد. فردی که ترسیده لبخند نمی‌زند، این که ترسیده بود، در راستای احساس معذب بودن او بود. او از این احساس عذاب محافظت می‌کرد، به وسیله سرخوشی و خشم، برای رسیدن به عذاب وجودی. باید مو به مو بررسی می‌کردیم و تظاهر را از بین می‌بردیم، زیرا این یک بیماری است که به صورت ظاهری، هر نقشی را که برای موقعیتی خاص نیاز داریم، نمایش دهیم. این بود آن چه من از این جلسه گفتگو دریافتم.

## موخره

همانطور که در سه فصل گذشته خواندید، هر یک از این سه روانشناس برجسته برای بیماری‌های روانی انسان مفروضه‌هایی دارند، و متناسب با آن مفروضه‌ها، تکنیک‌هایی را به کار می‌گیرند.

فرض کلی کارل راجرز این است که انسان خود درد و درمان خویش را می‌داند، اما صداهای بیرون از او، صدای دیگران، مانع از آن می‌شوند که او صدای درون خویش را بشنود. لذا از نظر راجرز بهترین تکنیک این است که و مشاور روانشناس از طریق شنیدن سخن او، و خلاصه کردن آن، آنچه را شنیده به مراجع بازگرداند، تا از بدین سبب مراجع فرصتی بیابد تا با شنیدن صدای خویش از بیرون، از سردرگمی و آشفتگی خارج شود، و برای حل مشکل خویش به ندای درونش گوش کند. برای راجرز سخن مراجع مهم است و شنیدن فعال مهمترین کار درمانگر است.

فرض کلی آلبرت ایس این است که تفسیرها و باورهای غیر منطقی بیمار علت رنج‌های اوست. در نتیجه بایستی از طریق آموزش به تغییر تفسیرها و باورهای غیر منطقی بیمار کمک کرد تا او درمان شود. برای درمان عقلانی هیجانی ایس تغییر باورهای بیمار از طریق آموزش مهمترین کار است.

فرض کلی فریتس پرلز این است که علت بیماری‌های روانی نقابی که بیمار بر صورت خود زده تا مورد پسند جامعه و دیگران قرار گیرد، و لذا با این نقاب از خود واقعی‌اش دور شده است. لذا درمانگر با حمله به این نقاب جعلی و از بین بردن آن، بیمار را با خود راستین‌اش روبرو خواهد کرد. برای درمان گشتالت پرلز، هیجان‌ات و واکنش‌های بسمار مهمتر از آن چیزهایی است که می‌گوید.

در درمان‌های امروزی از هر کدام از این رویکردها چون ابزارهای مناسب درمان در کنار هم استفاده می‌شود. و علیرغم تفاوتشان درمانگران آنها را در مقابل هم نمی‌بینند. در بعضی از درمانها ابتدا برای تشخیص از روش راجرز شروع می‌کنند. و بعد از تشخیص باورهای غلط به سراغ تکنیک‌های ایس می‌روند و باقیمانده راه را با روش پرلز کامل می‌کنند.

محسن مخملباف

لندن

۲۰۲۰

**منابع این کتاب:**

- فیلم مستند درباره راجرز، ایس، پرلز.
- گفتگوهای کارل راجرز
- گفتگوهای آلبرت ایس
- گفتگوهای فریتس پرلز
- ورکشاپ گفتگوی انگیزشی آذرخش مگری
- نظریه اپیکتوس فیلسوف یونانی