

گشتالت فریتس پرلز

محسن مخملباف

گشتالت فریتس پرلز

محسن مخملباف





گشتالت فریتس پرلز

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 می‌شود.

ناشر

متن حاضر بر اساس "تئوری گشتالت" از "فریتس پرلز" برای مجموعه درس‌های مدرسه روانشناسی لندن تنظیم شده است.

محسن مخملباف

فهرست

۱

نگاه گشتالت

۱۰

رواندرمانی گشتالت

نگاه گشتالت

فکرت را رها کن، احساسات را دریاب.

با نگاه گشتالت آدم‌ها چهار دسته‌اند:

گروه اول: آنها که راحتی در هر چیز تنها معیار آنهاست. آنها لباسی را می‌پوشند که پوشیدنش راحت باشد. ماشینی را می‌خرند که نشستن در آن راحت باشد. شغلی را انتخاب می‌کنند که انجامش راحت باشد. نظر مردم در تصمیم آنها تاثیر چندانی ندارد. این گروه مهم‌ترین معیارشان راحتی بدن و احساس‌شان است. اینها از استرس کمتری رنج می‌برند. اما اگر در این زمینه افراطی باشند، از نظر دیگران بی‌ملاحظه به نظر می‌آیند.

گروه دوم: آنها که برای چشم مردم زندگی می‌کنند. لباسی را می‌پوشند که در چشم مردم زیبا باشد، حتی اگر لباس راحتی نباشد. ماشینی را سوار می‌شوند، که مورد پسند مردم باشد، حتی اگر ماشین راحتی نباشد و قیمتش هم گران باشد. آنها کاری را انتخاب می‌کنند که پرستیز داشته باشد، حتی اگر شغل راحتی نباشد و درآمد چندانی هم نداشته باشد. آنها زمان درازی، دستشویی رفتن خود را به عقب می‌اندازند، چرا که از این بابت جلوی دیگران شرم می‌کنند. اگر در جمع گرسنه باشند، تا جمع اقدام به غذا خوردن نکنند، آنها غذا نمی‌خورند. مهم‌ترین معیار این گروه زیبایی و خوب بودن در نظر دیگران است. این گروه استرس زیادی را تجربه می‌کنند، اما در نظر دیگران مبادی آداب و محترم به نظر می‌آیند.

گروه سوم: آنها که نه به دنبال راحتی بدن و احساس خویش‌اند، نه به دنبال راضی کردن مردم. آنها جزییات زندگی‌شان را بر اساس اصولی که باور دارند انتخاب می‌کنند. اگر مثلاً مذهبی‌اند یا کمونیست‌اند، غذایی را می‌خورند، لباسی را می‌پوشند و یا شغلی را انتخاب می‌کنند که با اصول اعتقادی آنها بخواند، حتی اگر راحت نباشند و حتی اگر در چشم مردم خوب نباشد. مهم‌ترین معیار این گروه خوب بودن از دیدگاه اعتقادی آنهاست. این گروه معمولاً هم خود دچار فشار روانی هستند، (چون به نیازهای بدنی و احساسی خود گوش نمی‌کنند) هم به دیگران استرس می‌دهند (چون به نیازهای بدنی و احساسی آنها نیز توجه نمی‌کنند).

گروه چهارم: آنها که در بعضی موارد راحتی را انتخاب می‌کنند. مثلاً امور شخصی که به خودشان مربوط است. مثل لباسی که در خانه می‌پوشند، مبلی که برای اتاق نشیمن خود می‌خرند، یا غذایی که در خانه می‌خورند. اما در بعضی موارد هم مطابق نظر مردم رفتارشان را انتخاب می‌کنند.

مثلاً لباسی که با آن به سر کار می‌روند و یا با آن به مهمانی می‌روند یا نحوه‌ای که در جمع غذا می‌خورند. آنها در بعضی موارد هم پایبند اصول هستند. مثل امور خانوادگی، یا اخلاقی.

◀ از نظر شما کدام گروه بهتر است؟

◀ شما از کدام گروه هستید؟

چنانچه از گروه چهارم هستید از ده عدد، چند عدد را به حالت اول، چند عدد را به حالت دوم، چند عدد را به حالت سوم خود اختصاص می‌دهید؟

مشاور گشتالت اگر علت استرس و مشکلات زندگی شما را در گروهی که در آن واقع هستید بداند، شما را تشویق می‌کند که کمی به گروه اول نزدیک شوید، و صدای بدن و احساس خود را برای خوردن، زمان دستشویی رفتن، نوع نشستن، و درک و بیان احساس خود بشنوید و نیازهای خود را بی‌تجاوز به حقوق دیگران رفع کنید.

آموزش شنیدن صدای بدن

کودک را متناسب فرهنگ اجتماع تربیت کنیم، اما کاری نکنیم که به جای شنیدن صدای بدنش، فقط امر و نهی‌های فرهنگی و اجتماعی را بشنود و آنها رعایت کند.

مثال:

کودک: مامان من سیر شدم.

مادر: بخور مادرچون، تو هنوز گشنه‌ای.

در این صورت کودک صدای بدنش را که صدای ارگانسیم اوست نادیده می‌گیرد، و حتی نیازهای بدنش را بر اساس تصمیم مادر و بعدها بر اساس نظر دیگران می‌سنجد. مادری که مدام به جای بدن کودکش تصمیم می‌گیرد، باعث می‌شود وقتی کودک بزرگ هم می‌شود، نداند چه وقتی گرسنه هست و چه وقتی نیست.

مثال:

کودک: مامان خسته شدم.

مادر: تو خسته نشدی، تو تنبلی بدو دیر شد.

مثال:

کودک گریه می کند.

پدر کودک: تا سه می شمارم صدای گریه نشنومها. (بی توجهی به دردها و رنج های کودک)

مثال:

مادر: چرا گریه می کنی؟ آمپول که درد ندارد.

پزشک: آمپول یک کمی درد دارد، کمی گریه می کنی، اما زودی آرام می شی. عوض اش مریضی تو هم زودتر خوب می شه.

در این صورت کودک می فهمد گزارش اطرافیان با واکنش بدن او یکی است.

بعضی ها بزرگ می شوند و نمی دانند بدنشان چه می خواهد.

مثال:

کودک: گرسنه ام.

مادر: تو که الان غذا خوردی. چقدر می خوری!

مثال:

کودک: هوا گرمه!

پدر: هوا خیلی هم خوبه!

باید به کودک راست گفت و نیازها و صداهای بدن او را به رسمیت شناخت. می توان گفت: آره گرمه، لباسات را در بیار، یا یک کمی تحمل کن، مقاومت بدنت در مقابل گرما بره بالاتر، یا آدمها متفاوت اند، این هوا برای بعضی ها گرمتره.

مثال:

وقتی یک کودک آسیب می بیند، مثلاً کودک پنج ساله ای که مورد تجاوز واقع شده، به جای آن که او را بغل کنند و نوازش کنند یا او را درک کنند، او را کتک می زنند. این کودک از این به بعد نمی داند که فرق تجاوزگر و قربانی چیست. او همیشه دچار اضطراب است که مبادا بلایی سر او بیاید، و دوباره به جای حمایت، تنبیه شود.

اگر به غلط این‌گونه تربیت شده‌ایم. با تمرین‌های گشتالتی می‌توانیم خودمان را به حالت طبیعی برگردانیم.

خودگردانی ارگانیک: اگر شما به بدنتان آگاه باشید، بدن خودش به شما می‌گوید چه بکن. **ارگانیک:** تشنه‌ای؟ آب بخور. در این مورد کاری به اینکه مردم چه می‌گویند نداشته باش.

درمان گشتالت

درمان گشتالت برای آنهایی خوب است که به شکل افراطی به ارگانیک خود توجه نمی‌کنند. و صدای دیگران، محیط، جامعه، فرهنگ و ایدئولوژی را به صدای بدن و احساس خود ترجیح می‌دهند. گشتالت آدم‌هایی که زیر خط نرم هستند را به نرم بر می‌گرداند. از طریق تشویق آنها به نزدیک شدن به گروه یک، و شنیدن صدای بدن و احساس.

احساس و هیجان

شعار سی‌بی‌تی: افکار باعث تغییر احساس و رفتار می‌شود.

شعار گشتالت: فکرت را رها کن و احساست را دریاب. صدای بدنت را بشنو. اگر احساس و بدن مراجعان را عوض کنی، افکار و رفتار آنها هم تغییر می‌کند.

شناختی‌ها:

حرف دکارت: می‌اندیشم پس هستم. اندیشه مقدم بر هر چیز.

گشتالت: من احساس می‌کنم پس هستم. (من چون غمگینم، فکرهای منفی هم می‌کنم.) پرلز فکر را قبول دارد، اما بعد از احساس.

در فرهنگ ما گفته‌اند: احساساتی نباش. از تو سوءاستفاده می‌کنند. احساسات را به طرف نگو، ناراحت می‌شه. احساسات را بگویی، اوضاع بدتر می‌شود.

ابراز احساس به فرد دیگر یا صندلی خالی: اگر احساسات را به کسی که ترا آزرده بگویی، ناراحت می‌شود و یا اوضاع بدتر می‌شود، بهتر است به فرد دیگر بگویی.

درمانگر گشتالت: به پدرت نمی‌توانی بگویی، به شخص سوم که می‌توانی بگویی. به صندلی خالی که می‌توانی بگویی.

● **شناخت احساس:** باید کمک کرد مراجع کلمه مناسب احساسش را پیدا کند: (در مقابل مشاور، یا یک صندلی خالی نشستن و گفتن) دلخورم، ناراحتم، شاکم، خشمگینم، از خشم دارم منفجر می‌شوم. اینقدر ازت دلخورم که نمی‌خواهم بینمت. اینقدر ازت ناراحتم که می‌خواهم خفیات کنم. (گفتن با بدن نشان داده شود. گویی واقعاً دارد اتفاق می‌افتد.)

● **پذیرش احساس:** گفتن با صدای بلند به خودت یا فرد دیگر یا صندلی خالی. فردی که احساسش را مرور نمی‌کند، آن را نپذیرفته است و فردی که احساس خود را نپذیرفته روان رنجور است. از نظر گشتالت احساس در اولویت است. احساس ما درست‌تر از فکر ماست. شهود از فکر ما جلوتر است. هر چه احساس آدم قوی‌تر باشد، شهودش هم بالاتر است.

- شهود، هوش ارگانیزیم است. بدن ما سیگنال‌هایی را از بیرون دریافت می‌کند.

- گاهی شهود با تاخیر کار می‌کند. (فکر کنم با اون حرفم ناراحت شد.)

سی‌بی‌تی شهود را قبول ندارد. سی‌بی‌تی می‌گوید، چون تفسیر تو از آن حرف این‌گونه بود، غمگین یا خشمگین شدی. احساس تو ناشی از فکر توست. در حالی که از نظر گشتالت اگر مشاور با احساس خود یک حدس درست بزند، درمان را سه چهار جلسه جلو می‌اندازد.

تدریس یا تربیت

در ایران بیشتر سی‌بی‌تی کار می‌کنند. سی‌بی‌تی درمان مبتنی بر تدریس است. اما گشتالت درمان مبتنی بر مربیگری است. درمان‌های وجودی همه بر اساس مربیگری است.

اما در گشتالت برای درمانگر شدن، باید از خودتان شروع کنید.

تفاوت سی‌بی‌تی و گشتالت

در سی‌بی‌تی لازم نیست شما بدون مشکل باشید تا دیگری را درمان کنید. در گشتالت هشتاد درصد تمرین‌ها داخل جلسات است.

در سی‌بی‌تی تمرین‌ها در خانه است. مراجعین ایرانی تمرین را دوست دارند، چون سی‌بی‌تی تکلیف محور است. سی‌بی‌تی به بافت جامعه ایران بیشتر می‌خورد. سی‌بی‌تی پروتکل محور است. اما گشتالت پروتکل مشخصی ندارد و برای هر آدمی، برنامه خاصی را تعریف می‌کند.

استفاده از وقایع در حال جریان در جلسه به نفع هدف درمان:

مشاور: آب آوردند، نخوردی، چرا؟

مراجع: فکر کردم زشته و گرنه تشنه‌ام بود.

جلسات اول درمان

جلسات اول گشتالت صرف همدلی می‌شود و مراجع را با مشکل مواجهه نمی‌دهند.

مراجع ایرانی قدرت را دوست دارد. ناراحت نمی‌شود اگر درمانگر پشت میز بنشیند و به او بگوید چه بکن و چه نکن.

مراجع: دکتر بگو طلاق بگیرم یا نه؟ هر چی بگی انجام می‌دم.

در سی‌بی‌تی: با مراجع قاطی نشو. فاصله‌ات را حفظ کن. البته از قدرت سوءاستفاده هم نکن.

در گشتالت: با مراجع دوست شو.

مثال: مراجع: دکتر شما خسته به نظر می‌رسی.

درمانگر گشتالت: درست می‌گی. اما تلاش می‌کنم خستگی من تاثیری روی درمان شما نگذارد. هر چی توی دلت در مورد جلسه و من حس می‌کنی، راحت بگو. منم همین طورم. اگر درباره تو احساسی داشتیم بهت می‌گم.

می‌شه الان که داری می‌ری احساست رو در مورد جلسه بگی؟

بعضی از مراجعین بعد از خودافشاگری احساس گناه می‌کنند و می‌روند.

در گشتالت: هم با مراجع راحت باش و هم ازت سوءاستفاده نشه.

آگاهی

آگاهی در گشتالت ۴ بخش است:

- آگاهی از بدن: خشکی دهان، تپش قلب، دلشوره، انقباض عضلانی، داغ و سرد شدن بدن، لرزش.
- آگاهی به ارگان‌های در اینجا و اکنون، یعنی زیستن در لحظه حال. (از طریق اسکن کردن بدن) اگر بدنت را اسکن کنی، ارگان‌هایم به تو می‌گویند که چه می‌خواهد.
- آگاهی از احساس: (غم، شادی، خشم، ترس)

- آگاهی از فکر: (الان در چه فکری هستی؟)
- آگاهی از محیط: (برداشت ما از محیط توسط حواس پنجگانه) محیط روی آگاهی اثر می‌گذارد.

اسکن بدن و احساس

با مراجع اول از اسکن بدنی شروع می‌کنیم، بعد با اسکن احساسات:

درمانگر: دیشب چه اتفاقی افتاد؟

مراجع: با همسرم دعوام شد.

درمانگر: توی بدنت چه اتفاقی افتاد؟

مراجع: قلبم می‌زد.

درمانگر: چه احساسی داشتی؟

مراجع: عصبانی بودم.

درمانگر: بارکاله پس از همسرت عصبانی بودی؟

مراجع: آره ولی دوستش دارم.

مثال دیگر:

مراجع: آخه اگه در مورد پدرم بد بگم، نامردیه. اون یک عمر زحمت منو کشیده.

درمانگر: ما به پدر و مادرها می‌گیم به بچه نگو تو رو دوست ندارم، بگو کارت رو دوست ندارم. تو هم الان داری در مورد کار پدرت صحبت می‌کنی، نه در مورد شخصیتش.

از نظر گشتالت بیان مشکلات به غیر از شخص اصلی (به درمانگر) یا به صندلی خالی، تا هفتاد درصد مشکل را تخفیف می‌دهد.

تخلیه شناختی:

گشتالت: تنها بیان خاطرات رنج‌آور را بی‌فایده می‌داند، چون احساس و بدن در آن دخالت ندارد. اما وقتی مراجع دارد با حرص حرف می‌زند و بدنش همان حالتی را نشان می‌دهد که در آن لحظه داشته، درمان گشتالتی اتفاق می‌افتد.

معمولاً تا می‌پرسیم از چی ناراحتی؟ مراجع خاطراتش را می‌گوید. در حالی که احساس و بدن ربط دارد به ناخودآگاه، و اگر ناخودآگاه فعال شود، احساس و بدن هم خودش را نشان می‌دهد. درمانگر نظارت می‌کند تا ببیند آیا مربع فکر، احساس، بدن و رفتار کامل شد یا نه؟ اگر این مربع کامل شود، چیزی باقی نمی‌ماند که در درون رنج ببریم.

نشانه‌ها:

علامتی در بدن هست که وقتی آن را باز می‌کنیم به احساس می‌رسیم.

درمانگر: بغضات چی می‌گه؟ اشکت چی می‌گه؟ سه بار آه کشیدی، آه تو چی می‌گه؟ وقتی این را به من گفتی، به سمت من خم شدی، می‌شه بگی حرکت تو چی می‌گه؟

گشتالت بدن شناس است. ما بدن را باور می‌کنیم، نه آنچه را می‌شنویم.

حرکات بدن ما ناخودآگاه است. مربوط به اعصاب سمپاتیک است.

پذیرش و تغییر

درمان‌های موج سوم، همگی نوعی پذیرش دارند. آنها درمان‌های تغییر را با درمان‌های پذیرش ترکیب کرده‌اند.

گشتالت: درمان مبتنی بر پذیرش.

سی‌بی‌تی: درمان مبتنی بر تغییر.

درمان‌های مبتنی بر تغییر می‌گویند: اگر می‌خواهی آدمی را تغییر بدهی، یه چیزی رو درش تغییر بده.

مثال:

یکی می‌گه هیچکس من رو دوست نداره. فکر او را عوض می‌کنیم. مثلاً می‌گوییم: مامانت، خاله‌ات، دخترت که دوستت داره. پس بعضی‌ها هم هستند که تو را دوست دارند.

در درمان سی‌بی‌تی به یک افسرده می‌گوییم: ورزش کن، خوابت را منظم کن، ارتباطات را بیشتر کن، خوب می‌شی.

اما در گشتالت درمانی، تغییر از دل پذیرش بیرون می‌آید. یعنی اگر به افسرده بگی افسردگی را بپذیر یا وسواس‌ات را بپذیر، بهتر می‌شه.

یک آدم خجالتی که تپش قلب و لرزش در بدن دارد. اگر از او بخواهیم به تک تک حاضران در جلسه توضیح بدهد که چه حالتی دارد، آرام می‌شود. یعنی او بدن و احساس را اسکن می‌کند و به ما توضیح می‌دهد.

◀ پارادوکس را با هم جمع کنید: پذیرش و تغییر:

- خودتان را معرفی کنید. اسکن بدن، اسکن احساسات. الان چه نیازهایی داری؟ اولویت شما چیه؟ با صدای بلند به همه بگین. با کلمات ساده و با نگاه به همه.

- احساست چیه؟

- در نهایت باید مراجع درباره آن چیزهایی که او را اذیت می‌کند حرف بزند. طوری که خاطره و احساس و بدنش آن را به طور کامل تجربه کند، تا از آن عبور کند.

رواندرمانی گشتالت

ما در زندگی احساسات و رفتاری داریم که کامل نشده‌اند و این کامل نشدن آنها ما را اذیت می‌کنند. چون احساسم را کامل بیان نکردم و نگفتم آن باعث شده ده سال آن جملات در من بجوشد و دست از سرم بر ندارد.

نظریه گشتالت

- اگر به کسی حرفی را نزدی، بهش بگو. اگه نمی‌شه، برو به صندلی خالی بگو.
- بخشش در گشتالت: من او را می‌بخشم، نه به خاطر آن که تو لایق بخششی، به خاطر آن که من لایق آرامشم.
- هم چنین به صدای بدنت گوش بده. نیازهای بدنت را تا آنجا که ممکن است برآورده کن.

چند نکته:

۱. گشتالت از نظر تجربه هیجان، در پی آن است که اگر تو هیجانی را سرکوب کرده‌ای، و یا آن را نصفه تجربه کرده‌ای، با به یاد آوردن و ابراز آن با زبان بدن و احساس، آن تجربه را در خودت کامل کنی تا آن مشکل از سر تو دست بردارد. از این تکنیک گشتالت درمانی، در درمان ضربه‌ی روحی (تروما) در طرحواره درمانی نیز استفاده می‌شود.

۲. شنیدن صدای بدن، در بسیاری از موارد خوب است، اما در بعضی جاها مضر است. مثلاً اگر کسی که دیابت دارد، به صدای بدنش که شیرینی می‌خواهد گوش کند، بیمارتر خواهد شد. یا اگر یک معتاد مواد مخدر که اعتیاد خود را ترک کرده، به صدای بدن خود گوش کند، دوباره سر از اعتیاد در خواهد آورد. یک افسرده که رغبت دیدن هیچکس را ندارد و حرکت نمی‌کند و شب و روز در رختخواب افتاده، اگر صدای بدن خود را گوش کند، از رختخواب بیرون نخواهد رفت، چرا که بدنش می‌گوید: توان یا رغبت حرکت ندارد. و اگر افسرده به صدای احساسش گوش کند، خواهد گفت رغبت دیدار کسی را ندارم. در این مورد تئوری انتخاب از ویلیام گلاسر راهگشایتر است. او می‌گوید ما مثل یک ماشین چهارچرخ می‌مانیم که با دو چرخ جلویی حرکت می‌کند. دو چرخ جلوی این ماشین، فکر و رفتار ماست. و دو چرخ عقب، احساس و بدن ما. دو چرخ عقب به دنبال دو چرخ جلو حرکت می‌کنند. اگر فکر کردید خوب است ورزش کنید، بریزید و ورزش کنید. نگوئید حسش نیست وگرنه ورزش می‌کردم، یا بدنم نمی‌تواند وگرنه ورزش می‌کردم. اگر رفتار کنی،

احساس و بدنت دنبال تو می‌آیند.

۳. گشتالت درمانی در درمان بعضی از اختلال‌های شخصیت کارآمدتر است. مثلاً در اختلال منفعل تهاجمی "Passive Agressive": یعنی آدمی که در مقابل دیگران خوشرو است و در پشت سر آنها عیب‌جو. چنین شخصی اگر با گشتالت درمانی، بر شرم خویش در مقابل دیگران غلبه کند، از دورو بودن در رفتار فاصله می‌گیرد.

۴. تئاتر درمانی: روش گشتالت بطور غیر مستقیم در هنر بازیگری نیز اتفاق می‌افتد. زیرا در بازیگری تئاتر، ما در نقش دیگران ظاهر می‌شویم و هیجانات آنها را تجربه می‌کنیم و نمایش می‌دهیم. تجربه بازی در تئاتر، هم در تخلیه هیجانات خود از طریق اجرای نقش‌های دیگر موثر است و هم در شناخت دیگران.

۵. از نظر پرلز در تئوری گشتالت، انسان در میانه چهار چیز قرار دارد: فکر، احساس، بدن و رفتار. هر وقت ما به هر چهار وجه وجودی خود دقت داریم، یکپارچه هستیم. هر وقت فقط به یک بُعد توجه می‌کنیم، یکپارچه نیستیم، و دچار مشکل روانی می‌شویم.

۶. تکنیک اغراق کردن: در درمان گشتالت از مراجعان می‌خواهند اغراق کنند. اگر دستشان می‌لرزد، بیشتر بلرزانند. این کار نقطه مقابل فراموش کردن بدن است.

۷. تکنیک جان بخشیدن: از مراجعان می‌خواهند برای دست خود چشم و دهان بکشند و دست با اعضای دیگر حرف بزند و از مشکلات خود بگوید. یا جلوی آینه بایستند و با یک عضو بدن روبروی آینه با خودشان گفتگو کنند.

۸. ماندن با علایم بدن: مثلاً از افسرده می‌خواهند به مدت یک دقیقه با علایم بدن افسرده باقی بماند و بعد از یک دقیقه با گفتن کلمه (تمام) آن حالت را تمام کند. یا مثلاً تصمیم بگیرد از ساعت سه تا سه و نیم افسرده باقی بماند.

۹. بازی‌ها: شعری را کودکانه خواندن، لی‌لی رفتن، با لکنت زبان حرف زدن، با نفس نفس حرف زدن، شکلک در آوردن.

۱۰. انسداد انرژی: افرادی که با همه ابعاد خود (فکر، احساس، رفتار، بدن) در تماس نیستند، دچار انسداد انرژی می‌شوند.

۱۱. علایم انسداد انرژی: کندی نفس، صدای آرام، سفت شدن دهان و فک، به زمین و آسمان نگاه کردن، گارد بسته داشتن، تکان دادن قسمتی از بدن مثل پاها، بغض، احساس سرخی و داغی، پرهیز از تماس چشمی.

تکنیک: اسکن کردن فکر و احساس و بدن، تا فرد با تمامیت خود ارتباط برقرار کند. بعد از اسکن بدن، نقاط حساس بدن خود را نشان می‌دهند. حتی در هیجان بالا نیز، همان نقاط دچار مشکل می‌شوند.

۱۱. آگاهی از محیط و دیگران، موجب یکپارچگی انسان و کمال انسان می‌شود.

۱۲. گشتالت ناتمام: هرگاه کاری، موضوعی، یا هیجانی ناتمام باشد، با تکنیک به مراجع کمک می‌شود که آن را تمام کند. ذهن تمایل دارد با عجله تجربه‌ها را زود تمام کند، و در نتیجه تجربه‌ها ناقص اتفاق می‌افتد.

مثلاً در کودکی مورد تجاوز واقع شده، و تنها چند خاطره پراکنده از آن باقی مانده. چرا که ذهن در اتفاقاتی که هیجان بالایی دارد، خاطره را می‌برد در بخش فراموشی ذهن با باز آفرینی آن خاطره تجربه کامل می‌شود.

از نظر گشتالت تجربه‌های ناتمام آزار دهنده است.

تکنیک نوشتن

یکی از فنون مهم گشتالت برای تجربه و تماس با هیجانات و بستن گشتالت‌های ناتمام، از طریق نوشتن است.

برای نوشتن بهتر است کتابچه خاصی خریده شود.

مطالب در ساعت مشخصی نوشته شود. مثلاً بیست دقیقه فقط در ساعت پنج عصر، یا صبح، در فلان مکان خاص. این نوشتن بهتر است آداب داشته باشد و بعد بلافاصله پشت‌اش کاری انجام دهید، کاری که از قبل قرار گذاشته‌اید و گرنه ذهن دوست دارد بنشیند و نشخوار فکری کند.

من از تو ناتمامم، مرا تمام کن

(فروغ فرخزاد)

در اینجا فروغ از طریق شعر، یک تجربه ناتمام عاشقانه را در شعر تمام می‌کند. در نتیجه این شعر فروغ یک تجربه گشتالتی است. اساساً هنری که بازسازی بخشی از خاطرات است یک تجربه گشتالتی است.

۱۳. زمان حال: حال، تجربه، آگاهی، واقعیت

از نظر گشتالت، اضطراب شکاف بین حال و آینده است.

حتی برای درمان مشکلاتی که ریشه در گذشته دارند، باید مراجع دوباره، در اکنون و اینجا آن حادثه را با تمام ابعاد هیجانی تجربه کند، تا درمان رخ دهد. در گشتالت درمانی، معضلات گذشته و آینده، در زمان حال بررسی می‌شوند.

۱۴. تکنیک پذیرش مسئولیت: مراجع مسئولیت رفتار و احساسات خودش را با استفاده از فن "من" می‌پذیرد. مثال: (من شاد نیستم و مسئولیت آن را می‌پذیرم.) (من عصبانی‌ام و مسئولیت عصبانیت خود را می‌پذیرم.)

۱۵. تکنیک تکرار عبارت مبهم: مراجع وادار می‌شود یک عبارت مبهم را بارها و بارها تکرار کند. هر بار با صدای بلندتر.

عبارت مبهم مثل اینکه «نمی‌دونم چمه؟» یا «اصلاً از همه چیز خسته شدم»، «مردم چرا نامهربون هستن»، «کاش می‌شد برگشت به گذشته»، «کاش بخوابم، بیدار نشم»، «چرا اینطور شدم»، جملاتی کلی و مبهم که نشانه عدم یکپارچگی و عدم ارتباط با خود می‌باشد.

جملاتی که در لحظاتی که هیجانانگیز خودمان را نمی‌شناسیم گفته می‌شود. درمانگر می‌خواهد تا مراجع مدام این جملات خودش را تکرار کند. هر بار با صدای بلند و به واکنش‌های بدن او نگاه می‌شود و توجه مراجع هم به بدنش داده می‌شود.

مثلاً درمانگر می‌گوید: وقتی میگی از زندگی خسته شدی، دستتو می‌ذاری روی چشمت. دست چپ می‌خواد بگه؟

۱۶. طرح برقراری گفتگو با دو قطب خود: از نظر گشتالت، انسان دارای قطب مثبت و منفی است و رفتارش بایستی حاصل هر دو قطب او باشد. قطب‌های مختلف از طریق نشستن روی صندلی‌های روبرو با هم گفتگو می‌کنند تا به تعادل برسند. مراجع اجزایی از شخصیت تجزیه شده خویش را انتخاب و بین آنها گفتگو برقرار می‌کند، تا به خودآگاهی بهتری از خویش دست یابد.

گشتالت با کل فرد سر و کار دارد و او را چیزی بیش از فقط رفتارهایش می‌داند. انسان از نظر گشتالت، یعنی مجموعه افکار و احساس و رفتار و بدن او.

استفاده از صندلی خالی در گشتالت سه جور است:

اول. یک صندلی خالی، برای گفتگو با دیگری که نمی‌توان با خود او گفتگو کرد.

دوم. دو صندلی روبرو برای گفتگوی دو قطب خود.

سوم. صندلی داغ، برای بمباران او از بیرون، طوری که دیگر قادر به پاسخ زبانی نباشد و فقط از او واکنش بدنی اش دیده شود.

۱۷. گشتالت بیشتر برای افرادی که به خاطر رعایت نظر اجتماع و محیط، تمامیت خود را به شدت محدود کرده‌اند، و در نتیجه روان‌رنجور، مضطرب و کمالگرا شده‌اند، درمانگر است.

۱۸. طرح واژگون‌سازی خود: از مراجع خواسته می‌شود تا نقش متضاد با رفتار بارز کنونی خود را انجام دهد. مثلاً بجای انفعال با انرژی باشد.

۱۹. گشتالت می‌گوید: ما چندین لایه مختلف از شخصیت را داریم:

- لایه جعلی: نمی‌خواهیم خود واقعی خویش را نشان دهیم و می‌کوشیم نمود بهتری از خود را نمایش دهیم.

- لایه ترسیده: قبلاً از خود نبودن خسته شده‌ایم، و خود واقعی‌مان را کمی نشان داده‌ایم، چون ضربه خورده‌ایم، ترسیده‌ایم و دوباره در لاک خود فرو رفته‌ایم.

- لایه از درون پاشیده: می‌خواهیم خودمان باشیم، اما علت خود نبودن را به مسایل درونی مثل شخصیت ربط می‌دهیم. (من شخصیتم اینه، پس نمی‌تونم اونجور که می‌خوام رفتار کنم.) با خود درونی‌مان درگیریم.

- لایه از برون پاشیده: صد درصد خود نبودن‌هایمان را به گردن جامعه می‌اندازیم. می‌گوییم: مردم نمی‌ذارن آدم خودش باشه.

- لایه بن‌بست: آخرین لحظه‌ای که شخصیت می‌خواهد خودش بشود اما هنوز می‌ترسد گام آخر را بردارد و از پذیرفتن مسئولیت این مرحله می‌ترسد.

لایه انفجار

دیگر تصمیم می‌گیریم به هر قیمت خودمان باشیم و خودمان را به عنوان یک کل تجربه کنیم، نه این که فکر و احساس‌مان طوری باشد، اما به خاطر جامعه رفتار و بدن ما طور دیگری خود را نشان دهند.

۲۰. درمان گشتالت به طور خلاصه مبتنی است بر:

- محیط آگاهی فرد از طریق حواس پنجگانه.

- شناخت قطب‌های متضاد خویش.

- تمرکز حواس روی یک موضوع.

- شنیدن صدای بدن خود. در گشتالت آنچه را که می بینیم باور می کنیم نه آنچه را می شنویم.

ذکر گشتالت: بدن را باور داریم نه زبان را.

- شنیدن صدای احساسات خود.

- گوش دادن به توصیف های کلامی.

- پذیرش مسئولیت کارهای خود، به جای مقصر دانستن دیگران.

- مهارت آموزی برای رفع نیازهای خود، بدون تجاوز کردن به حقوق دیگران.

- تکیه به حمایت درونی، به جای درخواست حمایت بیرونی. در عین کمک خواستن از دیگران و کمک رساندن به دیگران.

۲۱. تماس بدنی، در حل مساله:

مثلاً:

- زن و شوهر مساله دار به جای گفتگو، چشم در چشم هم نگاه کنند.

- یا طوری بنشینید که بدن تون به هم بخوره.

- یا دست همدیگر را بگیرید و در اتاق با هم راه بروید.

محسن مخملباف

متن حاضر با بهره از منابع زیر نوشته شده است:

- گفتگوهای فریتس پرلز
- کتاب گشتالت درمانی اثر فریتس پرلز، ترجمه: حسین اسد بیگی
- کارگاه دکتر حسن حمیدپور