

**МУҚОИСАИ
ДАРМОНИ
РОҶЕРС,
ЭЛЛИС,
ПЕРЛЗ**

Муҳсин Махмалбоф

Баргардонанда ба сирилик
Диловар Султонӣ

Муқоисаи дармони Рочерс, Эллис, Перлз

Dr. Carl Rogers: Client-Centered Therapy
Dr. Albert Ellis: Rational Emotive Behavior Therapy
Dr. Frederick Perls: Gestalt Therapy

Муҳсин Махмалбоф

Баргардон
Диловар Султонӣ





Муқоисаи дармони Рочерс, Эллис, Перлз

Нависанда: Муҳсин Махмалбоф

Сол: 2020

Баргардонӣ ба кириллӣ: Диловар Султонӣ

Логотип: Маҷид Один

Тарроҳ: Маҳсо Бузургумед

Ношир: Мактаби равоншиносии Лондон

Мактаби равоншиносии Лондон, як ташкилоти ғайритиҷоратӣ буда, ҳадафаш тарбияи муаллимони равоншиносӣ чиҳати омӯзиши асосҳои равоншиносӣ барои оромишу шодии бештари ҳамагон аст.

Давраҳои омӯзиши шашмоҳаи ин мактаб ба забони форсӣ (тоҷикӣ) ё англисӣ буда, ба шакли ҳузури ё онлайн тариқи ройгон «баъд аз марҳилаи пазириши донишҷӯ» баргузор мешавад. Матни ҳозир «Муқоисаи дармони Рочерс, Эллис, Перлз» аст, ки яке аз дарсҳои ин давра мебошад.

Ношир

Китоби ҳозир аз назарияҳои Карл Рочерс дар дармони муроҷеъمهҳвар, Алберт Эллис дар дармони ақлонӣ-ҳаяҷонӣ ва Фредерик Перлз дар дармони Гешталт баҳра бурда аст.

Муҳсин Махмалбоф

МУНДАРИЧА

Муқаддима	1
Фасли Аввал: Дармони Мурочеъмеҳвар Карл Роҷерс	3
Мусоҳибаи Ангезишӣ	4
Муқаддимаи Филм	25
Чаласаи Равондармони Глория Бо Карл Роҷерс	27
Гуфтугӯи Роҷерс Бо Глория	33
Тавзеҳоти Поёнии Доктор Роҷерс	79
Фасли Дуввум: Дармони Ақлонӣ–Ҳаяҷонӣ, Алберт Эллис	85
Чаласаи Дармони: Глория Бо Алберт Эллис (Ret)	95
Гуфтугӯи Эллис Ва Глория	101
Натиҷагирии Эллис Аз Гуфтугӯ Бо Глория	125
Фасли Саввум: Гешталтдармонӣ Фредерик Перлз	131
Чаласаи Гешталтдармонӣ Глория Бо Перлз	138
Гуфтугӯи Перлз Ва Глория	142
Хулоса	176
Сарчашмаҳо	179

МУҚАДИМА

Аз замони Зигмунд Фрейд то кунун 350 теория дар равоншиносӣ матраҳ шудааст. Табиӣ аст, ки арзишҳои онҳо чӣ аз лиҳози назарӣ ва чӣ аз вазҳи дармонӣ ҳамвазн набуда аст. Дар ин миён теъдоди андаке ё ба далели бунёдгузори равоншиносӣ номашон забонзадаи ому хос буда аст. Касоне, чун Фрейд, Юнг, Павлов, Уотсон, Скиннер. Касоне, низ ба далели дармонҳои муваффақ, ки матраҳ кардаанд, забонзадаи аҳли илм гардидаанд. Касоне, мисли Адлер, Карен Хорнӣ, Виктор Франкл, Уилям Глассер, Аарон Беквадигарон.

Китоби ҳозир ба муқоисаи се равиши дармони комилан таъсиргузор ва дар айни ҳол гуногун дар рӯйкардҳои равоншиносӣ мепардозад. Ба равиши касоне, чун Алберт Эллис бо равиши Равондармони ақлонӣ-ҳаяҷонӣ (Rational Emotive Behavior

Therapy), Карл Рочерс бо равиши Дармони мурочеъмеҳвар (Client-Centered Therapy) ва Фредерик Перлз бо равиши Гешталтдармонӣ (Gestalt Therapy). Бо ин умед, ки муқоисаи ин се равиш бар фаҳми беҳтари равишҳои равоншиносии модерни рӯзгори кунунӣ нуре андозад.

ФАСЛИ АВВАЛ ДАРМОНИ МУРОЦЕЪМЕХВАР КАРЛ РОЧЕРС



Карл Роҷерс (1902–1987) равоншиноси амрикоӣ, яке аз назарияпардозони равоншиносии инсонгаро аст. Рӯйкарди мууроҷеъмеҳвари ӯ дар мушовираҳои равоншиносӣ аз аҳамияти болое бархурдор аст. Абзори Роҷерс барои дармони мууроҷеъмеҳвар гуфтутӯҳҳои ангиесишӣ аст. Ибтидо, дар зер бо равиши мусоҳибаи ангиесишии Роҷерс ошно мешавем.

МУСОҶИБАИ АНГЕЗИШӢ

МусоҶибаи ангиизишии намунаи Карл Роҷерс бо мууроҷиаткунандагони хеш дар дармони мууроҷеъмеҳвар ба наҳвае, ки онҳо тавонанд, садои фаромӯшшудаи даруни худро шиносанд ва ангиезаи тағйирро аз даруни худ ёбанд. Ин навъ гуфтугӯ “боядҳо” ва “набоядҳо” –е дорад, ки дар зер бо онҳо ошно мешавем.

Дар ин равиш мабно бар ин аст, ки мууроҷиаткунанда дарду дармони худро беҳтар аз касе, ҳатто беҳтар аз равондармонгар медонад, аммо мууроҷиаткунанда чун ошуфтагии зеҳнаш, гич шуда аст, роҳҳоеро, ки дар дарунаш ҳамакнун вуҷуд дорад, намеёбад. Тарҳи саволҳои ангиизишӣ тавассути равондармонгар, кӯмак ба мууроҷиаткунанда аст, то роҳи ҳалро аз даруни худаш пайдо кунад.

20 “набояд”–и мусоҳибаи ангезишӣ

Дармонгари роҷерсӣ дар ҳар гоми кӯмак ба муроҷиаткунанда бояд мавридҳои зерро риоят кунад, дар ғайри ин сурат, муроҷиаткунанда ба ҷои он ки роҳи ҳалро аз даруни худаш ёбад, дубора роҳи ҳалро аз берун пайдо мекунад.

1. Роҳи ҳал надеҳ. (Нагӯ, агар ман ҷои шумо будам, беҳтарин роҳи ҳал ин буд, ки ...)
2. Насиҳат накун.
3. Таҳдид накун. (Нагӯ, агар ин корро кунӣ, як балое ба сарат меояд.)
4. Ахлоқиаш накун.
5. Бо муроҷиаткунанда мувофиқат ё муҳолифат накун.
6. Шармандааш накун.
7. Дилдардӣ надеҳ.
8. Ҷарру баҳс накун.

9. Формулбандӣ нақун.

10. Аз мавзӯъ дур нашав.

11. Шӯхӣ нақун.

12. Дар ислоҳ саросемагӣ нақун.

13. Мавқеъ тағйир надох: Агар ту мавқеъ тағйир диҳӣ, мууроҷиаткунанда мавқеъи муқовимат мегирад.

14. Агар мууроҷиаткунанд сад фоиз исроркунанда аст, мусоҳибаи ангишишӣ нақун, мусоҳибаӯротағйир намедиҳад.

15. Ёркушӣ нақун. Масалан, тарафи хоनावодаи мууроҷиаткунандаро нагир, чаро ки мууроҷиаткунанда бадтар мавқеъ мегирад.

16. Саволу ҷавоби ҷонибӣ напурс.

17. Қиёфаи мутахассис нагир.
(Мууроҷиаткунанда мушкили худашро беҳтар аз ҳар касе медонад. Ва роҳи ҳал пайдо хоҳад кард.)

18. Барчасби ихтилоли шахсият

назан. (Кӯмаке намекунад.)

19. Натиҷа нагир, ки мушкили муроҷиаткунанда чист. Шояд ин аломати мушкили дигаре бошад.

20. Аз паси гунаҳкор нагард.

Усули мусоҳибаи ангезишӣ

1. Эмпатӣ: (Дарки муроҷиаткунанда он тавр, ки худаш мефаҳмад.)

2. Ба сатҳ овардани мухолифатҳои (таноқузҳои) муроҷиаткунанда. (Дар вақти сухан гуфтан, таноқузҳои муроҷиаткунанда берун мезанад. Ба дармонгар метавонад бо хулоса кардани таноқузҳои муроҷиаткунанда, шакку шубҳаҳо ва таноқузҳояшро шифо кунад.)

3. Лағзидан бар муқовимати тағйир. (Муроҷиаткунанда: Аз як тараф вақте сигор мекашам, оромтарам. Аммо аз тарафи дигар модарам астма дорад, сурфааш бештар мешавад. Ҳайронам, ин байн чӣ кор кунам.)

Дармонгар: Пас, аз як тараф фикр мекунӣ, сигор оромтарат мекунад. Аз як тарафе нигарони модарат ҳастӣ, ки сигори ту ҳолашро бадтар кунад.) Дармонгар аз тариқи ташдид ваҷҳи нигаронии муроҷиаткунанда дар мавриди модар бар муқовимати муроҷиаткунанда дарвоқеъ мелағзад.

4. Тақвият ҳисси худкоромадӣ.

Муқаддимаи дармон

– Савол дар бораи фоидаи ҳолати кунунӣ:

(Ин ки сигорӣ ҳастӣ, чӣ фоидае бароят дорад?)

– Савол дар бораи зарарҳои ҳолати кунунӣ:

(Ин ки сигорӣ ҳастӣ, чӣ зараре бароят дорад?)

– Савол дар бораи зарарҳои тағйир:

(Агар сигор нақашӣ, чӣ зараре мекунӣ?)

– Савол дар бораи фоидаи тағйир:

(Агра сигор накашӣ, чӣ фоидае бароят дорад?)

Чаро дармонгар аввал фоидаи ҳолати кунуниро савол мекунад ва баъд зарари ҳолати кунунӣ, баъд зарарҳои тағйир ва баъд фоидаи тағйирро.

Зеро ин навъ ҷиҳат додан ба нафъи тағйир аст. Танҳо аз тариқи савол кардан, бидуни он ки дармонгар маслиҳат диҳад.

Ин навъ савол кӯмак мекунад, ба суди зиён, ки муҳосибаи ақлонӣ аст, тавачҷуҳ шавад, дар муқобили одат ва эътиёд, ки сабаби он мушкил буда аст.

Масалан, ин ки аз бачаи нав ба гап даромада, мепурсанд:

Савол: Модаратро бештар дӯст медорӣ, ё падаратро?

Бача: Падарро.

Савол: Падаратро бештар дӯст

медорӣ, ё модаратро?

Бача: Модарро.

Дар воқеъ бача ҳарфи охирро такрор мекунад. Тамаркузи нохудогоҳи калонсол низ рӯи саволу ҷавобе аст, ки дар охир ба он мепардозад. Ва мо диққати ӯро рӯи фоидаи тағйир мебарем.

Техникаҳо:

1. Саволи боз:

– Чӣ шуд, ки инҷо омадӣ?

– Дар зиндагӣ мушкили аслии шумо чӣ аст?

– Чӣ мушкиле байни шумо ва ҳамсаратон вучуд дорад?

– Эҳсоси даруниатро тавзеҳ деҳ.

Саволи боз метавонад, муроҷиаткунандаро ба гап дарорад. Зеро муроҷиаткунанда барои ҳалли мушкил омада аст ва беҳтар аст, ки саволи аввал мушкили ӯро нишон

диҳад. ДарҒарб, пизишкёравоншинос
бо ин савол шурӯъ мекунад:

Чӣ хел метавонам ба ту кӯмак кунам?

2. Тайиди мурочиаткунанда:

– Хуб кардӣ, ки омадӣ.

– Ин нуктаро, ки гуфтӣ хеле кӯмак
мекунад.

– Ин суҳане, ки задӣ, нишонаи
садоқати ту аст. (Ҷанбаҳое аз суҳани
мурочиаткунандаро, ки ҷиҳати
тағйир аст, тайид кардан.)

Калимаи “ман”-ро ҳазф кардан.
(Дармонгар агар гӯяд: Аз ин ки
гуфтӣ хушам омад; Нодуруст. Аммо
агар гӯяд: Он чӣ гуфтӣ, хеле хуб аст;
Дуруст.)

Тайиди мурочиаткунанда эътимод
ба нафси ӯро барои содиқона ҳарф
задан боло мебарад.

3. Гӯш додани инъикосӣ.

Гӯш додани инъикосӣ, кӯмак мекунад, мууроҷиаткунанда садои худашро, ки то кунун нашунида аст, ё танҳо аз дарун мешунида аст, ин бор аз берун бишнавад. Мисол:

Мууроҷиаткунанда: Ман аз сигоре, ки мекашам, худам хаста шудам, аммо ҳайронам, чӣ кор кунам.

Дармонгар: Пас, худат ҳам аз сигор кашидан хаста шудӣ, аз паси роҳи ҳал ҳастӣ.

4. Хулоса кардан:

Хулоса кардан кӯмак мекунад, мууроҷиаткунанда дар анбӯҳӣ ҳарфҳое, ки зеҳни ошуфтааш дорад, гум нашавад. Ва зеҳнаш соддатар ва шаффофтар шавад.

Рефлексн (инъикос) нима аз сӯҳбати дармонгар:

(Дармонгар ва мууроҷиаткунанда миси ду оинаи рӯбарӯ) Ду нафаре, ки

ҳамдигарро возеҳтар мекунанд. (Пас, манзурат ин аст, ки ... ё манзурат аз ин ҳарф, ки гуфтӣ, чӣ аст?)

1. Гоҳе, инъикос барои ба забон овардани эҳсоси гуфтанашуда. (То буғзаш боз бошад.) Эҳсос мекунам, меҳоҳӣ як чизи дигареро ҳам бигӯӣ, ки дар гулӯят монда аст.

2. Гоҳе, инъикос барои фаҳмидани худаш: Мураттаб шудани афкори ошуфтаву парешони ӯ.

3. Гоҳе, инъикос барои наздикшудани он чӣ бемор баён мекунад ва он чӣ дармонгар бардошт мекунад.

Суханҳои ман боис мешавад, ту зеҳнатро равшантар бинӣ ва баён кунӣ. Ман, ки бештар фаҳмам, кӯмак мекунам, ту худатро беҳтар баён кунӣ ва фаҳмӣ.

Навъҳои гуш додани инъикосӣ:

1. Шакли содда:

Такрори тамом ё бахше аз суханҳои

муроҷиаткунанда ба ҳамон шакле,
ки худаш гуфт.

Муроҷиаткунанда: Аз ғур–ғурҳои модарам монда шудам.

Мушовир: Ки аз ғур–ғурҳои модарат мондашудай.

2. Шакли бозгӯӣ бо калимаҳои монанд:

Муроҷиаткунанда: Аз ғур–ғурҳои модарам монда шудам.

Мушовир: Аз шикоятҳои модарат монда шудай.

3. Шакли такрори тафсири:

Ҳадс задан. Сухани
муроҷиаткунандаро такмил кардан.
Қумлаҳояшро комил кардан. Бақияи
моҷароро аз забонаш гуфтан.

Мушовир: Инро мехоҳӣ гӯӣ? (Аз ӯ пештар ҳаракат кардан.)

Муроҷиаткунанда: Аз ғур–ғурҳои модарам монда шудам.

Мушовир: Ба ҷое расидӣ, ки таҳаммули хона барои ту дигар мушкил аст. (Савол нақунед: Ҷабрӣ гӯед.)

Мушовир: Ғур–ғурҳои модарат шароитро эҷод карда аст, ки туро ба ин натиҷа расонида, ки меҳоҳӣ як тағйир эҷод кунӣ.

4. Шакли инъикос таъдид шуда:

Баёнҳои мурочиаткунанда бо шакли иғроқшуда бо ҷумлаҳои дигар гуфта мешавад:

Мурочиаткунанда: Аз ғур–ғурҳои модарам монда шудам.

Мушовир: Аз шикоятҳои модарат беандоза монда шудай.

Гоҳе, мурочиаткунанда ақибнишинӣ мекунад ва мушовир аз он истифода мекунад, ки ба нафъи тағйири худӣ ӯ истифода кунад.

Мурочиаткунанда: На, онқадар ҳам хаста нашудам, ки ҷонам ба лабам

расад.

5. Шакли инъикоси отифӣ–ҳаяҷонӣ:

Таъкид бар ваҷҳи отифӣ ва ҳаяҷонии муроҷиаткунанда.

Муроҷиаткунанда: Аз ғур–ғурҳои модарам монда шудам.

Мушовир: Аз корҳои модарат як эҳсоси баде дорӣ. Афсурда шудӣ. Хеле нороҳатӣ ва наметавонӣ коре кунӣ.

6. Шакли инъикоси дутарафа:

Муроҷиаткунанда: Аз ғур–ғурҳои модарам монда шудам.

Мушовир: Аз як тараф ба модарат алоқа дорӣ ва аз як тарафи дигар аз ӯ монда шудӣ. Ё бояд модаратро беҳаёл шавӣ, ё бояд як тағйире эҷод кунӣ.

7. Хулоса кардан:

Ҳар чанд вақт суҳанҳои муроҷиаткунандаро хулоса кунед. Дар 20 дақиқа беша аз 3 бор суҳанҳои муроҷиаткунандаро хулоса кунед.

Хулоса метавонад хулосаи чанд дақиқаи қабл, хулосаи кулӣ ҷаласа, ё хулосаи чанд ҷаласаи қаблӣ бошад.

Дар интиҳои хулоса кардан, пурсед:

Мушовир: Ба назарат дуруст буд?

Мушовир: Ба назарат дақиқ буд, ё фикр мекунӣ дигаре ҳам бояд биёрем?

Низоми мусоҳибаи ангезишӣ, як низоми роҳнамои мушовирае аст, ки ба ҷои саршох шудан бо муроҷиаткунанда барои таҳмили тағйир, ба ӯ кӯмак мекунад, то тағйир аз даруни ӯ бичӯшад. Мо таноқузро ба сатҳ меоварем. Вақте аз домҳо иҷтиноб мекунем ва техникаҳои дурустро ба кор мебарем, имкони иҷрои ин мавридҳо бештар мешавад:

– Ҳамдилӣ.

– Лағзидан бар муқовиматҳо (ба ҷои саршохшудан ва муроҷиаткунандаро муддаии муқовимат кардан.)

– Таноқузҳоро боло меоварем.

– Ҳеҷ вақт намеғӯем, мо меҳоҳем
туро тағйир диҳем. Меғӯем, меҳоҳам
кӯмак кунам, худат тасмим гирӣ.

– Мурочиаткунанда кам–кам бо ин
техникаҳо ба каломи тағйир ворид
мешавад. Ё худаш нохудогоҳ дар
камини каломи тағйир мешинад ва
вақте он калом тағйир пайдо шуд,
онро мечасбад.

Роҷерс равоншиноси барҷастаи
дармони мурочиатмеҳвар,
дар гуфтугӯ бо яке аз
мурочиаткунандагони худ бо номи
Глория, дар филме, ки аз ӯ мавҷуд
аст, равиши дармонашро ба хубӣ ба
намоиш мегузорад. Ё ҳеҷ маслиҳате ба
мурочиаткунанданамедиҳад. Танҳо аз
тариқи гуфтугӯ бо мурочиаткунанда
ба ӯ кӯмак мекунад, садои даруни
худашро аз тариқи баланд ҳарф задан
бо дигарӣ бишнавад. Таноқузҳои
дарунашробиебадвабоонҳо ба унвони
воқеият канор биёяд. Аз тариқи
интихоби худаш роҳи зиндагиашро
пайдо кунад.

Равиши Роҷерс бештар шунидани ҳарфҳои муроҷиаткунанда ва бозгӯ кардан барои ӯст, то муроҷиаткунанда аз тариқи шунидани хулосаи ҳарфҳои худаш, аз ошуфтагии зеҳнаш берун ояд.

**Дар инсонгарой, мушкил кучост?
Инсони солим чист?**

Роҷерс: Охири ниёзи инсон худшукуфой аст. Аз тарафи дигар ҳар қадар рушд пайдо мекунем, ниёз ба ҳурмати нафс дорам. Ин ниёз чӣ гуна ирзоъ мешавад? Тавассути дигарон. Ҳар замон мувофиқи дигарон будам, мегӯянд: Офарин. Онҳобамантаваҷҷуҳ мекунанд, аммо ин таважҷуҳи онҳо шартӣ аст. Ман писари хуби модар ва падар ҳастам. Вақте ки ба гапҳояшон гӯш кунам ва қонунҳои онҳоро риоят кунам. (Таважҷуҳи вобаста ба шарт) Ором–ором ёд мегирам, ки ниёзи зотиरो, ки худшукуфой буд, фаромӯш кунам. Мисол, ман ҳоло дӯст дорам, овоз бихонам. Агар овоз хонам, ё ба ман таважҷуҳ накунанд ва ё таважҷуҳи манфӣ мекунанд. Пас ман бахше аз

ниёзҳоямро но дидамегирам. Масалан, бахше аз ман пархошгарӣ аст. Аммо ҷомае пархошгариро на меписандад. Пас бахше аз таҷрубаҳои худамро инкор мекунам. Мумкин аст, нисбат ба худам ҳам дурӯғ гӯям ва осеби равонии ман шурӯъ шавад.

Роҳи дармон чист? Бояд фард рафтори ғайришарти (ғайримашрута) анҷом диҳад. Бояд муҳите эҷод кунем, ки дар он муҳит қазовате набошад. Дар натиҷа фард метавонад аз худаш ва ҷанбаҳои, ки то ба ҳол аз он сухан нагуфта аст, ҳарф занад. То фард тавонад худашро он чунон, ки ҳаст, идроку иброз кунад.

Ҳатто касе, ки дӯсти шумост, то он ҷо дӯсти шумост, ки мутобиқ бо арзишҳои ӯ пеш равед ва ҳама бо шумо ҳамин корро кардаанд. Дар натиҷа шумо осеб дидаед.

Дар ҷаласаи дармон чун қазовате нест, шумо худро матраҳ мекунад ва ором–ором худшукуфоии шумо шурӯъ мешавад.

Роҷерс мегӯяд: Ҳарчӣ муҳитҳои ғайриқазоватӣ вучуд дошта бошад, худшукуфой бештар мешавад. (Агар дармонгар ғайриқазоватӣ амал кунад, ба маънии тайиди рафтори муроҷиаткунанда нест.)

Инсонҳо имкони худшукуфой доранд, аммо барои тайиди дигарон дурӯғгӯиро тарҷеҳ мекунанд. Дурӯғ ба худ, дурӯғ ба табиат, дурӯғ ба дигарон. (Ниёзҳоеро, ки дорем, ба худамон ҳам эълон намекунем.)

Дармонгарон дар нигоҳҳои мутафовут амал мекунанд. Дар нигоҳ инсонгарой аст, ки ҳамдигар мекунад. (Баръакси равондармонӣ, ки дармонгар бетафовут менамояд.) Дармонгари роҷерсӣ зиёд ҳарф намезанад. Аммо дар муҳити бидуни қазоват ва амн инъикосдиҳанда ба муроҷиаткунанда аст:

Саволи бози дармонгар аз муроҷиаткунанда.

Гӯш кардани дармонгар ба

муроҷиаткунанда.

Хулоса ва рефлекс додани дармонгар ба муроҷиаткунанда.

Дармонгари роҷерсӣ ба муроҷиаткунанда нигоҳ мекунад ва бо нигоҳаш меғӯяд, идома бидеҳ.

Дармонгар рӯи курсӣ такя намедиҳад, ки ба муроҷиаткунанда ин ҳисро диҳад, ки барои ман муҳим нест.

Агар дар хулоса кардан чизеро аз қалам биандозад, паёмаш ба муроҷиаткунанда ин аст, ки ҳавосам ба ту набуд.

Ҷавоби саволи баста “бале” ё “на” аст. Посухи саволи боз тавзеҳӣ аст.

Роҷерси классик: Ҳар чиро муроҷиаткунанда меғуфт, ба ӯ бармегардонд.

Роҷерси нав: Гулчине аз ҳарфҳои муҳими муроҷиаткунандаро бармегардонад, ки муҳим аст. Гоҳе чизеро, ки ӯ камаҳамият нишон

дода аст, дармонгар муҳим нишон медиҳад. (Масалан: Пас, як соат тавонистед таҳаммул кунед.)

Техникаи арзишҳо:

Аз фард мепурсед: Мешавад аз арзишҳоятонба мангӯед. Арзишчизе аст, ки мо барояш ҳазина медиҳем ва розӣ ҳастем.

Агар иштибоҳ накунам, барои шумо ин чизҳо арзиш буда аст... Ба назар меояд, ки байни рафтори шумо ва арзишҳоятон як тадохуле бо ҳам доранд. Чӣ кор метавон кард, ки арзишҳои шумо ҳифз шавад ва мушкил ҳам пеш наояд.

Гоҳе дучумларо, ки ӯ бо фосила гуфта аст, дар канори ҳам қарор медиҳем, то таноқузҳояшро бинад.

Дар соли 1956 дар бораи тафовути се наҳваи дармон дар равоншиносӣ филми ҳуҷҷатие таҳия шуд:

1. Дармони муроцеъмеҳвар аз Карл

Роцерс;

2. Дармони ақлонӣ–ҳаяқонӣ рафторӣ аз Алберт Эллис;

3. Дармони Гешталт аз Фредерик Перлз;

Матни гуфтугӯҳои ин се равишҳои барҷаста бо мууроҷиаткунандае бо номи Глория ҳамроҳи тавзеҳоти барои қобили фаҳм шудани се теорияи номбурда дар зер меояд.

Муқаддимаи филм

Равондармонӣ раванди шахсӣ ва хусусӣ аст, ки барои бисёре аз мардумоне, ки ҳаргиз онро таҷриба накардаанд, бисёр мармуз аст. Се гуфтугӯи ҳозир, се талоши беҳамтост, то рӯбарӯи таҷрибаҳое нишинем, ки ба таври маъмул, раванди бисёр хусусианд.

Глория, мурочиаткунандаи воқеӣ, бо шуҷоати тамом, иҷозаи филмбардорӣ аз ҷаласаҳои дармониашро бо се равондармонгари гуногун дод, то мо аз имтиёзи мушоҳидаи ин ҷаласаҳо ва дарки ин ки дар утоқи дармон чӣ рух медиҳад, баҳраманда шавем.

То ба ҳол филме мисли ин, ки се дармонгари мутамоиз аз ҳам, бо се мактаби кории аз ҳам фарқкунанда талошҳои равондармониашро бо мо дар миён гузоранд, сохта нашуда буд. Бинобарин камоли ҳақшиносиро нисбат ба Глория ва

равондармонгаронаш адо мекунем, ки ба мо иҷоза доданд шоҳиди ин мочарои дармонӣ бошем.

Ин сериал ба се филми муҷаззо тақсим мешавад:

Дар филми аввал, доктор Карл Роҷерс бунёдгари (Равондармони муроҷеъмеҳвар) бо Глория сӯҳбат мекунад.

Дар филми дуввум, доктор Фредерик Перлз бунёдгари (Равондармони Гешталт) бо Глория гуфтугӯ мекунад.

Дар филми саввум, доктор Алберт Эллис бунёдгари (Равондармони ақлонӣ, ҳаяҷонӣ, рафторӣ) равондармонгари ӯ хоҳанд буд.

Ҳар равондармонгар, ибтидо ба таври мухтасар наҳваи кори мактаби худашро тавзеҳ медиҳад. Сипас, корро дар амал бо Глория идома медиҳад ва дар поён дубора ба таври мухтасар дар боби он чӣ дар утоқи дармон рух дод, тавзеҳоте медиҳад.

ҶАЛАСАИ РАВОНДАРМОНИИ ГЛОРИЯ БО КАРЛ РОҶЕРС

Тавзеҳоти аввалияи доктор Роҷерс

Аз таҷрибаи солҳои равондармонӣ ба ин расидаам, ки агар тавонам фазои муносиб, робитаи муносиб ва шароити муносибро халқ кунам, як раванди равондармони тақрибан нохостае барои муруҷиаткунанда рух медиҳад.

Шояд пурсед, ин фазои муносиб ва ин шароит чӣ аст? Оё онҳо дар раванди кори ман бо хонуме, ки то ба ҳол мулоқоташ накардаам ва қарор аст бо ӯ сӯҳбат кунам, бавучуд хоҳад омад?

Талош мекунам, ба шумо тавзеҳ диҳам, ки ин шароит он гуна, ки ман мебинам, чӣ гуна аст.

1. Оё метавонам дар ин робита воқеӣ бошам?

Ин нуқта бисёр муҳим аст, ки солиён ба он расидаам. Ҳис мекунам, (асолат) вожаи муносибе аст барои кайфияте, ки ман бояд бошам. Вожаи ҳамчинсиро ҳам муносиб медонам. Манзурам худогоҳӣ барои он чӣ дар дарун таҷриба мекунам. Ҳамин тавр вожаи шаффофият. Тамоми он чиро, ки аз даруни ман мегузарад, муроҷиаткунанда бояд тавонад бинад ва чизе аз ман барояш пинҳон намонад. Замоне, ки ман дар ин равиши воқеӣ бошам, эҳсосоти ман дар сатҳи огоҳии ман падидор ва баён мешаванд, аммо ба наҳвае, ки худро дар раванди равондармонӣ ба муроҷиаткунанда таҳмил накунад.

2. Оё дар робита, ситоишгари хешам ва худамро муҳимтар аз муроҷиаткунанда хоҳам ёфт?

Яқинан намехоҳам тазохур ба аҳамияте кунам, ки дар дарунам ҳис намекунам. Ба воқеъ, агар дарбиёбам, ки ба таври мустамар аз муроҷиаткунанда хушам намеояд, беҳтар аст, ба наҳвае онро баён кунам.

Аммомедонам, ки дар равондармонӣ, агар эҳсоси воқеии ситоишгаронае нисбат ба мурочиаткунанда буруз диҳам, имкони тағйири созанда дар ӯ бештар мешавад. Манзурам аз сутудани мурочиаткунанда, (пазириши кайфӣ) ё (аҳамият додан) ё (ишқи беихтиёр) аст.

Робита метавонад созандатар бошад, агар робитае дар замони ҳол бошад.

3. Оё метавонам дунёи даруниро аз панҷараи чашмони худӣ ӯ бинам?

Оё ба қадри кофӣ ҳассосам, ки дар миёни дарёи эҳсосаш ҳаракат кунам ва донам (ӯ) будан чӣ ҳис дорад? Оё метавонам, натавонам эҳсосоти сатҳӣ ӯро ламсу дарк кунам, балки бархе аз маъноҳоеро, ки то ҳудуде дар аъмоқи ӯ ҳастанд, низ дарёбам?

Медонам, ки агар ба худам имкон диҳам, ки бо ҳассосият ва диққат вори ди дунёи таҷрибии ин фард шавам, имкони вуқӯъи тағйиру ҳаракати дармонӣ бисёр бештар мешавад.

Хуб ... тавассур кунем, ки ман ба андозаи кофӣ хушшонс бошам ва тавонам бархе аз ин тамоюлотро дар ин робитаи дармонӣ таҷриба кунам, баъд чӣ?

Аз маҷмуаи таҷрибиёти дармони худ ва пажӯҳишҳои таҳқиқотӣ, ба ин натиҷа расидам, ки агар вижагиҳое, ки шарҳ додам, ҳозир бошанд, ин натоиҷ имконпазир мешаванд:

- Шояд мурочиаткунанда ба наҳваи тозаву амиқ, бархе аз эҳсосоту тамоюлашро кашф кунад.
- Шояд мурочиаткунанда ба бархе аз ҷанбаҳои пинҳони дарунаш даст ёбад, ки пеш аз ин ба он воқиф набуда аст.
- Шояд мурочиаткунанда бо дарки эҳсоси ситоишгаронаи ман аз ӯ ба мавзӯе расад, ки хештанро бештар ситоиш кунад.
- Шояд ҳис кунад, чун бархе аз мафҳумҳо ва маъноҳои даруниаш аз сӯи ман дарк шуда аст, пас

метавонад бо осонии бештар садои дарунии худашро бишнавад ва ба маҳсулоти таҷрибаи дарунаш ва ба бархе аз мафҳумҳое, ки то ба ҳол муваффақ ба шинохти онҳо нашуда буд, гӯш супорад.

- Шоядагар тавонад (воқеӣ) буданро дар ман бинад, ӯ низ тавонад бештар бо худаш воқеӣ бошад. Бо тавачҷуҳ ба таҷрибаи ман, бо муроҷиаткунандагони дигар, гумон кунам тағйире дар наҳваи баёни ӯ рух медиҳад.
- Ба ҷои фирор аз (таҷриба кардан), аз он ҷӣ ба воқеъ дар дарунаш ҷорӣ аст, ба сӯи фаврият дар таҷриба, майл пайдо кунад. Ӯ ин имконро пайдо мекунад, то дарунашро ҳис кунад ва он чиро дар он лаҳза дар ӯ ҷорӣ аст, баён кунад.
- Мумкин аст, ба ҷои норизоият аз худ, ба самти ҷойгоҳи беҳтаре аз пазируфтани хештан майл пайдо кунад.

- Шояд наҳваи ҳарос дар барқарори иртибот, ба самти тавони беҳтаре аз барқарории иртиботи мустақим бо ман ангеза ёбад.
- Шояд аз тафсир ва фаҳми зиндагӣ дар чаҳорчӯби хушк ё сиёҳу сафед, барои тафсир ва дарки зиндагиаш, ба самти нигариши нисбитар ва фасеҳтар (фарохтар) ва маъонии ҳоким бар онҳо ҳаракат кунад.
- Шояд аз як нигариши худтаҳлилӣ, ки беруни вай қарор дорад, ба самте майл пайдо кунад, ки ғунҷоиши болотареро дар даруни хеш дарёбад, ғунҷоиш барои қазоватҳо ва натиҷагириҳои гуногун.

Инҳо тағйироте аст, ки агар ман муваққатӣ дар ҳалқаи шароити лозим, ки пештар ишора кардам, доштам бошам, бархе аз онҳоро имкон дорад дар бархӯрд бо ин муроҷиаткунанда шоҳид бошем. Ҳарчанд медонам, ки иртиботи мо бисёр кӯтоҳ хоҳад буд.

ГУФТУГЎИ РОҶЕРС БО ГЛОРИЯ

Роҷерс: Субҳ ба хайр.

Глория: Салом доктор.

Роҷерс: Ман доктор Роҷерс ҳастам.
Шумо ҳам бояд Глория бошед?

Глория: Бале, ман Глорияам.

Роҷерс: Хуб, ҳоло мо ним соат бо
ҳам фурсат дорем. Ва ман воқеан
намедонам, ки чӣ тавр метавонем аз
он истифода кунем, аммо умедворам
тавонем як истифодае аз он кунем,
хушҳол мешавам роҷеъ ба чизҳое,
ки нигаронат мекунанд, донам.

Глория: Хуб, ҳоло як каме асабӣ
ҳастам, аммо хеле эҳсоси роҳаттаре
мекунам, вақте Шумо ин тавр бо ин
садои ором ҳарф мезанед ва аслан
фикр намекунам, ки Шумо бихоҳед,
бо ман хеле саҳтгир бошед, аммо ...

Роҷерс: Як навъ ларзиш дар садоят
эҳсос мекунам.

Глория: Хуб ... аввалин чизе, ки
мехоҳам, бо Шумо роҷеъ ба он
сӯҳбат кунам, ин ки ... ман ба тозагӣ
таллоқ гирифтам ва пеш аз ин ҳам ба
мушовара рафта будам ва замоне,
ки аз он робита берун омадам,
хеле эҳсоси роҳате мекунам, аммо
ногаҳон ҳоло бузургтарин тағйири
ман, мутобиқат додани худам бо
зиндагии муҷаррадӣ аст.

Роҷерс: Аҳа.

Глория: Ва яке аз чизҳое, ки хеле
бештар аз бақия чизҳо азобам
медихад, мардҳо ва махсусан будани
мардҳо дар хона аст ва ин ки мавзӯъ
чӣ таъсире рӯи духтарам дорад.

Роҷерс: Аҳа.

Глория: Бузургтарин чизе, ки
доиман ба зеҳнам меояд ва мехоҳам
ба шумо гӯям, ин аст ки духтари
9 сола дорам, ки як даврае фикр
мекунам, хеле мушкилоти отифӣ

дошт. (Дилам мехост метавонистам пеши ларзишамро бигирам.) Ва хеле нисбатбаончӣ рӯи ӯ асар дорад, ҳассос ва огоҳам. Дилам намехоҳад аслан нороҳат бошад, дилам намехоҳад шокиаш кунам. Хеле ва хеле дилам мехоҳад, ки маро пазирад.

Мо воқеан бо ҳам роҳат ва рӯирост ҳастем. Махсусан роҷеъ ба секс, масалан, чанд рӯз пеш як духтари муҷарради ҳомиладорро дида буд, баъд кулли аз ман роҷеъ ба ин мавзӯӣ пурсид, ки оё духтарҳо метавонанд муҷаррад бошанд ва ҳомила бошанд?

Муколимаи мо хеле хуб буд ва ман аслан эҳсоси нороҳатӣ аз ин муколима надоштам, то ин ки аз ман пурсид: Оё аз вақте аз падараш ҷудо шудам то ҳол бо марде ишқбозӣ кардам? Ва ман ба ӯ дурӯғ гуфтам.

Аз он вазъият то ҳол, ҳамин тавр доим дурӯғе, ки гуфтам ба зехнам ихтор медиҳад ва аз ин дурӯғе, ки гуфтам, хеле эҳсоси азоби виҷдон мекунам. Чун ҳаргиз ба ӯ дурӯғ нагуфта будам

ва аз тарафе дилам мехоҳад ба ман
ЭЪТИМОД дошта бошед.

Роҷерс: Аҳа.

Глория: Ман тақрибан як посух аз
Шумо мехоҳам, аз Шумо мехоҳам
ба ман гӯед, оё ин мавзӯъ асари
вайронкунандае барои духтарам
дорад, агар ростиҷро ба ӯ гӯям?

Роҷерс: Нигарон ҳастӣ аз бобати
духатрат ва ин ки робитаи роҳат ва
шаффофе, ки байни шумо вучуд
дошт, эҳсос мекунӣ, ҳоло ин робита
ба навъе таҳриб шуда?

Глория: Оре, эҳсос мекунам, доим
бояд нисбат ба ӯ як ҳолати дифоӣ
дошта бошам. Ёдам ҳаст вақте худам
хурд будам, вақте барои аввалин бор
фаҳмидам, ки падарумодарам бо ҳам
секс мекунанд, хеле бароям касиф
ва ваҳшатнок буд. Ба ҳамин хотир
барои муддате аз модарам хушам
намеомад. Ман ҳам намехоҳам, ба
Пэми – духтарам дурӯғ гӯям, вале
намедонам...

Роҷерс: Мутмаинан мандӯст доштам,
метавонистам, посухе ба ту диҳам,
роҷеъ ба ин ки чӣ бояд ба ӯ гӯӣ.

Глория: Худам ҳам аз ин метарсам,
ки Шумо инро гӯед.

Роҷерс: Барои ин ки он чӣ воқеан ту
мехоҳӣ, як ҷавоб аст.

Глория: Махсусан, хеле мехоҳам
донам, ки ин рӯи духтарам асаре
дорад, ё не? Ки ман комилан бо
ӯ рӯирост ва роҳат бошам? Ҳис
мекунам, ба хотири ин ки ба ӯ дурӯғ
гӯям, як тавре ниҳоят ба ӯ садама
занам.

Роҷерс: Як тавре ҳис мекунӣ, ӯро шок
мекунӣ, ё ин ки кам–кам меҳафмад,
ки як тавре дар робитаи шумо он
тавре, ки бояд бошад, нест.

Глория: Оре, ҳис мекунам, дарунаш
кам–кам ба ман беэътимод мешавад
ва фикр мекунам, вақте ӯ каме
бузургтар шавад, чӣ? Вақте худашро
дар шароити хоссе бинад, эҳтимолан
нахоҳад биёяд ва ба ман гӯяд, шояд

барои ин ки фикр мекунад, ман хеле пок ва маъсумам.

Роҷерс: Аҳа.

Глория: Ва дар айни ҳол метарсам, аз ин ки он фикр кунад, ман воқеан як мавҷуди ваҳшатнок ҳастам ва хеле – хеле ҳам дилам меҳоҳад, ки маро пазирад. Аз тарафе намедонам, ки як духтари 9 сола чӣ қадар мефаҳмад.

Роҷерс: Ва ба воқеъ ҳар ду дидгоҳ нигаронат мекунад, мумкин аст, фикр кунад, ки ту хеле хуб ҳастӣ, як тавре беҳтар аз он чӣ воқеан ҳастӣ.

Глория: Бале.

Роҷерс: Ва ё ин ки метавонад фикр кунад, ки бадтар аз он чӣ ки ба воқеъ ҳастӣ.

Глория: Не, бадтар аз он чӣ ҳастам, намедонам ӯ метавонад маро ҳамон тавр, ки ҳастам қабул кунад ё не.

Фикр мекунам дорам тасвире аз худам барояш мекашам, ки дар он тасвир

хеле ширин ва модарона ҳастам. Аз тарафе худам ҳам азбахши ториктари вучуди худам каме шармсорам.

Роҷерс: Аҳа ... ки ин тавр.

Ин тавр воқеан каме бештар дарднок мешавад, агар \bar{y} воқеан туро мешинохт, $o\bar{e}$ \bar{y} мехост, \bar{e} метавонист туро пазирад?

Глория: Ин ҳамон чизе, ки ман намедонам, оре ... намехоҳам аз ман $r\bar{u}y$ гардонад, вале ҳатто намедонам воқеан роҷеъ ба ин мочаро $\bar{c}h$ ҳиссе дорад. Барои ин ки гоҳе вақт мешавад, ки ба шиддат эҳсоси азоби вичдон мекунам, вақтҳое, ки марде ба хона меояд, ҳатто $\bar{s}a\bar{i}t$ мекунам шароити хосеро тартиб диҳам, ки агар ҳатто бо он мард танҳо шудам, духтарам натавонад як вақт банди дасти маро гирад ва аз ин хел чизҳо ... барои ин ки воқеан нисбат боряш эҳсосам ва ҳавосам ҳаст ва аз тарафе медонам, ки ман ҳам хоҳише дорам...

Роҷерс: Пас, аз тарафе равшан аст, ки

ин фақат мушкили \bar{u} нест, ё мушкили робита нест, балки мушкили даруни худат ҳам ҳаст.

Глория: Эҳсоси маломати нафсам? Ва бале. Хеле пеш меояд, ки чунин эҳсосе дорам...

Роҷерс: Ки чӣ коре метавонам анҷом диҳам, ки худам барои худам ҳам қобили қабул бошад?

Глория: Бале, бале.

Роҷерс: Пас, гоҳе ташхис медиҳи, ки дори роҳи гурезе тартиб медиҳӣ барои худат, то мутмаин бошӣ, ки гир намеафтӣ, ё чизҳое аз ин қабил. Пас дорӣ мегӯӣ, ки амалкардат бар мабноӣ эҳсоси маломати нафсат аст, дуруст?

Глория: Бале ва хушам намеояд аз ин роҳ ... дӯст дорам бо ҳар коре, ки мекунам, роҳат бошам. Яъне агар интиҳоб мекунам, ки ҳақиқатро нагӯям, эҳсоси роҳате дошта бошам, ки чун \bar{u} наметавонад бо ин мавзӯъ канор биёяд ва ба ҳамин

далел ман ҳақиқатро ба \bar{u} нагӯям,
мехоҳам рӯирост бошам, вале ҳис
мекунам корҳое ҳаст, ки худам ҳам
намепазираам.

Роҷерс: Ва агар даруни худат онҳоро
напазираад, чӣ тавр метавонӣ дар
гуфтанашон ба ҳақиқат роҳат бошӣ?

Глория: Дуруст аст.

Роҷерс: Ва ҳамин тавр, ки мегӯӣ
мо ин орзуву эҳсосотро дорем, вале
роҷеъ ба онҳо эҳсоси хубе надорем.

Глория: Дуруст аст ... Як хел ҳис
мекунам, Шумо ҳамин тавр онҳо
мешинед ва мехоҳед бигзоред ман
худам ҳамин тавр бо эҳсосотам давр
занам ... ман аз Шумо мехоҳам ба ман
кумак кунед, ки аз шарри ин ҳисси
маломати нафсам халос шавам. Агар
ман тавонам аз ин ҳисси маломати
нафсам, дар мавриди дурӯғ гуфтан, ё
роҷеъбахобидан боякмардимучаррад
роҳо шавам, ба навъе метавонам эҳсос
кунам, роҳаттар шудаам.

Роҷерс: Не, ман намехоҳам, ки

бигзорам дохили эҳсосотат ғарқ шавӣ,
аммо аз тарафе ман ҳис мекунам, ки
ин мавзӯъ, аз навъи мавзӯъоти бисёр
шахсияст, ки бароиманим коннадорад,
ки ба ҷои ту посухашро диҳам, аммо
яқинан ман талош мекунам, кӯмакат
мекунам, то посухи худатро пайдо
кунӣ. Намедонам ин гуфтаи ман чӣ
қадар бароят возеҳ аст, аммо ман
воқеан ҳамин манзурро дорам.

Глория: Хуб, воқеан мамнунам, ки
чунин чизро мегӯед. Ба назар меояд,
ки воқеан ҳам чунин манзуре доред,
аммо ман намедонам бо кадом роҳ
равам. Ҳатто ба зеҳнам ҳам намерасад,
ки мавзӯи маломати нафсам дигар
бароям ҳал шуда ва ҳоло, ки мебинам
дубора ба суроғам омада, аз худам
ноумед мешавам. Воқеан намедонам.
Як вақтҳо фикр мекардам ҳисси хубе
дошта бошам ва ҳоло дигар ин тавр
нест... як зане ҳаст серкорам, ки як
хелҳое бароям модарӣ мекунад ва
фикр мекунам, ки он хаёл мекунад
ман хеле ширинам. Мутмаиnam,
намехоҳам он рӯи қачқалқа ва

шайтониамро барояш нишон диҳам. Меҳоҳам, воқеан ширин ва маъсум бошам, аммо бароям хеле сахт шуда аст, ҳамаи инҳо бароям хеле тоза ҳастанд ва ин хеле ноумедкунанда аст.

Роҷерс: Ноумедиро ҳис мекунам, аммо як чизҳои дигарро ҳам аз ту мешунавам, ки фикр карда буди бароят ҳал шуда, вале ҳоло аз онҳо эҳсоси маломати нафс мекуни. Ин ки ҳис мекуни танҳо баҳши аз вучуди ту барои дигарон қобили қабул аст?

Глория: Бале.

Роҷерс: Инмураттабматраҳмешавад, ҳадс мезанам ки то ҳадди эҳсоси амиқ саргардонии туро мефаҳмам, ки мувоҷеб мешавӣ доим аз худат пурсӣ чӣ кор метавонам кунам? Чӣ коре бояд кунам?

Глория: Бале. Доктор он чӣ, ки метавонам пайдо кунам, ин аст ки то шуруъ ба анҷоми ҳар коре мекунам, аввалаш барояминангезаромедиҳад, ки хеле бароям табиӣ аст, ки ба Пэми

гуям, масалан вақте мехоҳам равам сари як қарор ё як чизи шабеҳи ин. Аввалаш хеле роҳатам, то ин ки ба ин фикр мекунам, ки худам чӣ тавр ба унвони як кӯдак таҳти таъсир қарор мегирифтам ва ба маҳзи ин ки ин ба зеҳнам меояд, ба ҳам мерезам.

Роҷерс: Аҳа.

Глория: Хеле бадҷуре дилам мехоҳад, ки модари хубе бошам ва ҳис мекунам, ки модари хубе ҳастам, аммо фақат як хелҳое. Як истисноӣҳое хурдарезам ҳастанд, ки боис мешавад ин ҳисро накунам.

Мисли эҳсоси маломати нафс нисбат ба кор кардан. Мехоҳам кор кунам ва хеле бароям саргармкунанда аст, ки он даромади изофиро дорам ва маъмулан алоқа дорам шабҳо корҳоямро анҷом диҳам, ҳамон лаҳза, ки мехоҳам корро шуруъ кунам, ин фикрҳо ба суроғам меояд, ки масъалан воқеан модари хубе нестам барои фарзандам, ё вақти кофӣ барояш ихтисос намедиҳам ва

боз эҳсоси маломати нафс ба суроғам меояд ва ин тавр мешавад, ки байни интихоби сахт гир мекунам. Ин дақиқан ҳамон эҳсосие, ки меғӯям. Вақте меҳоҳам кореро анҷом диҳам, ки дуруст ба назар меояд, ғаври эҳсос мекунам, ки модари хубе наҳоҳам буд ва дилам меҳоҳад ҳар ду корро бо ҳам анҷом диҳам.

Роҷерс: Аҳа.

Глория: Дорам бештару бештар ба ин кичӣ одами камолгарое ҳастам, воқиф мешавам. Ин хел ба назар меояд, ки меҳоҳам хеле перфект бошам, ё ин ки меҳоҳам перфект бошам, тибқи стандартҳои худам, ё ин ки ин низ ба перфект буданро ҳис накунам.

Роҷерс: Ман фикр мекунам, ки дорам чизи фарқкунандае мешунавам, ин ки ту меҳоҳӣ перфект ба назар бирасӣ ва меҳоҳи ба назар биёяд, ки модари хубе ҳастӣ, ҳатто агар бахше аз эҳсосотати воқеии ту, дигаргун бошад аз модари хуб будан. Ин ҳамон аст, ки меғӯӣ ё не?

Глория: Фикр намекунам, ки дорам инро мегӯям, не. Воқеан ин он чизе нест, ки ман ҳис мекунам. Ман мехоҳам, ҳамвора мавриди тайиди худам бошам, аммо амалкардам иҷоза намедиҳад, ки ин тавр бошад, мехоҳам худамро тайид кунам, ба ин фикр мекунам.

Роҷерс: Бошад, даркат мекунам, аммо каме иҷоза деҳ, барои ин ки мехоҳам фаҳмам ... Тавре ба назар меояд, ки ингор амалкардат берун аз худат қарор дорад. Мехоҳам тавонӣ худатро тайид кунӣ, аммо корҳое, ки мекунӣ, ба ту иҷоза намедиҳанд, ки тавонӣ худатро тайид кунӣ.

Глория: Дуруст. Масалан ин ки метавонистам худамро тайид кунам дар бораи зиндагии ҷинсии худам. Ин мавзӯи бузурге аст. Агар воқеан ошиқи марде шуда бошам, ки барояш эҳтиром мегузорам ва ишқ меварзам, фикр намекунам, ки эҳсоси маломаткунам. Агар ҳатто боӯхобам, фикр намекунам бояд барои бачаҳо баҳонае тарошам. Барои ин ки онҳо

метавонанд ба таври табиӣ алоқа ва тавҷеҳи маро нисбат ба он мард бинанд. Аммо вақте тамоюли ҷинсӣ дорам, ба худам мегӯям чаро ки не? Ба ҳар ҳол меҳоҳам ва баъдаш эҳсоси маломат мекунам. Ин хел вақтҳо аз мувоҷеҳ бо бачаҳо мутанаффирам. Асалан дилам намехоҳад, вақте ба худам нигоҳ мекунам, аз худам лаззат набарам.

Роҷерс: Аҳа...

Глория: Ва ин ҳамон чизе аст, ки манзурашро дорам. Агар шароит каме дигаргун буд, фикр намекунам, то ин ҳад эҳсоси маломат мекардам. Барои он ки он вақт эҳсоси дурустро нисбат ба он доштам.

Роҷерс: Бале, ҳадс мезонам. Онро мешунавам, ки мегӯӣ бо як мард ба раҳти хоб меравам, агар воқеан коре бо асолат, пур аз ишқу эҳтиром ва ин чизҳо бошад, эҳсоси маломати нафс дар робита бо бархӯрдан бо Пэми наҳоҳам дошт ва воқеан роҷеъ ба ин мавқеият эҳсоси роҳате хоҳам дошт.

Глория: Оре, ҳамин ҳисро дорам. Медонам, ин шабеҳи ин аст, ки як шароити комил ва тамомайёр мехоҳам, аммо он ҳис аст, ки дорам, зимн наметавонам ин тамоюлотро мутавақиф кунам. Қаблан ин корро имтиҳон кардам, ки ба худам гӯям: Ӯ ки вақте ин корро мекунам, аз худам хушам намеояд, пас дигар ин корро намекунам! Аммо баъд аз гуфтани ин ҳарф, аз доштани бача бадам омада аст ... бо худам фикр мекунам чаро онҳо бояд маро аз анҷоми коре, ки мехоҳам боз доранд? Ва ин кор, он қадар ҳам кори баде нест.

Роҷерс: Аммо фикр кунам, шунндам инро ҳам гуфтӣ, ки фақат ба хотири бачаҳо нест, балки худат ҳам хеле хушат намеояд, вақте воқеан дуруст набошад.

Глория: Дуруст аст. Мутмаиnam, ки ин тавр аст. Медонам, ки ин тавр аст, ҳатто беш аз он чӣ, ки барояш бохабар бошам, аммо замоне барояш хеле тавачҷуҳ мекунам, ки ба хотири бачаҳо бароям матраҳ мешавад. Он

вақт аст, ки худам ҳам мутаваҷеҳаш мешавам.

Роҷерс: Ва як хел аст, ки як вақтҳое эҳсос мекуни, ки онҳоро ба хотири ин мавзӯъ сарзаниш мекуни, ки чаро онҳо бояд пеши туро барои як секси маъмулӣ гиранд?

Глория: Хуб, бояд гӯям барои доштани як зиндагии ҷинсии маъмулӣ не, барои ин ки як чизе дарунам ҳаст, ки мегӯяд ин кор, кори хеле солиме нест, ки ворида як ҷараёни ҷинсӣ бошам, сирфан чун аз лиҳози ҷинсӣ тамоюл дорам. Ё чизе шабеҳи ниёзи ҷинсӣ. Пас як чизе ҳаст, ки ба ман мегӯяд, ин кор дуруст нест.

Роҷерс: Аммо ҳис мекуни баъзе вақтҳо тавре амал мекуни, ки бо стандартҳои даруниат ҳам хуни надорад.

Глория: Дуруст ... дуруст.

Роҷерс: Аммо каме қаблтар доштем, мегуфтем, ки ту ҳис мекуни коре

барояш наметавонӣ кунӣ.

Глория: Кош метавонистам ... масала ҳамин аст ... наметавонам. Ҳис мекунам наметавонам худамро бо он хубие, ки қаблан контрол мекардам, контрол кунам. Ба далели хоссе, ки ҳоло дигар наметавонам. Гузоштам ҳар чӣ мехоҳад бошад, бошад. Хеле чизҳо ҳаст, ки иштибоҳ анҷом додам ва бояд ба хотирашон эҳсоси маломат дошта бошам ва мутмаинан аз ин мавзӯъ хушам намеояд.

Хеле дилам мехоҳад, ки Шумо як посухивочеҳвамустақимбамамандиҳед. Албатта ҳарчанд ман ин дархостро дорам, вале ҳам таваққуи шунидани як посухи мустақимро надорам, вале мехоҳам донам.

Инро ҳис мекунам, ки барои ман муҳимтарин чиз, ин аст, ки бо бачаҳо кушод ва рӯирост бошам. Агар тавонам бо бачаҳо роҳат ва рӯирост бошам, фикр мекунад, барояшон осеб мезанад?

Масалан, метавонам ба духтарам
гӯям, аз ин ки ба ту дурӯғ мегӯям,
ҳисси баде дорам, Пэми! Ва ҳоло
мехоҳам ба ту росташро гӯям. Ва агар
ба ӯ росташро гӯям, ӯ нисбат ба ман
шокӣ ва нороҳат мешавад. Баъд ин
бештар озораш медиҳад ... бигзор як
тарзи дигар гӯям, мехоҳам аз шарри
эҳсоси маломати нафсам халос
бошам ва ин ба ман кумак мекунад,
аммо намехоҳам ин эҳсосотро рӯи
дӯши ӯ андозам.

Роҷерс: Дуруст аст.

Глория: Шумо ҳис мекунед, ин
метавонад ба ӯ зарба занад?

Роҷерс: Ҳис мекунам, ки нигарон
ҳастӣ, шояд ин чизе, ки ба ту мегӯям
як миқдор бароят пасзананда бошад,
аммо ба назар меояд касе, ки шояд бо
ӯ рӯи рост ва роҳат нестӣ, худат ҳастӣ.
Барои ин ки мегӯӣ нисбат ба он чӣ ки
анҷом медиҳӣ, чӣ хоб кардан бо як
мард бошад, ё ҳар чизи дигар. Агар
воқеан эҳсоси муносибери нисбат
ба ӯ дошта бошам, дигар нигарони

хоссе аз бобатӣ робитаам бо Пэми ва ин ки ба Пэми чӣ гӯям, надорам.

Глория: Дуруст аст, комилан дуруст. Ҳоло мефаҳмам, ки чӣ мегӯед. Аммо мехоҳам, рӯи ин ки тавонам худамро комилан пазираам ва эҳсоси муносиб дошта бошам, кор кунам. Ба назарам худаш ба таври табиӣ дуруст хоҳад шуд. Ва баъд аз ин дигар набояд нигарони Пэми бошам, аммо вақте чизҳое, ки ба назарам нодуруст мерасад ва ман як тамоюли ногаҳонӣ барои анҷом доданашон дорам, чӣ тавр метавонам инро қабул кунам?

Роҷерс: Он чӣ ки ту мехоҳӣ ба он расӣ, ин аст, ки тавонӣ нисбат ба худат эҳсоси қобили қабул таре дошта бошӣ, ҳатто вақте корҳоеро анҷом медиҳӣ, ки ҳис мекунӣ нодурустанд, ин тавр аст?

Глория: Дуруст аст. Ба назар кори душворе меояд. Ҳоло ҳис мекунам, ки мехоҳӣ бигӯӣ, чаро аслан ҳис мекунӣ, ки ин корҳо, корҳои нодурусте ҳастанд? Ман ҳам дар ҳамин маврид

ЭҲСОСОТ МУТАНОҚИЗЕ ДОРАМ.

Дар давоми ин ҷаласаи терапия ба худам мегӯям, бин инҳо хеле табиӣ ҳастанд. Мутмаинан хеле нисбати онҳо дар ҷамъ ҳарф намезанам, аммо ҳама занҳо ЭҲСОСАШ мекунанд ва ин хеле табиӣ аст. Ман дар давоми 11 соли гузашта секс доштаам ва маълум аст, ки боз ҳам дилам мехоҳад дошта бошам, аммо ҳанӯз ҳам фикр мекунам, кори нодурусте аст, магар ин ки воқеан ошиқи он мард бошам, вале баданам ба назар намеояд, ки инро қабул кунад ва ман намедонам, ки чӣ тавр инро баланс кунам.

Роҷерс: Мисли як мусаллас ба назар меояд, магар не? Ҳис мекунам, ки ту мехоҳи ман, ё як терапевти дигар, ё мардум, гӯянд мушкил нест, дуруст аст? Ин хеле табиӣ аст, коратро кун ва ҳис мекунам баданат ҳам бо ҳамин самти мочаро беҳтар канор меояд, аммо дар айни ҳол як чизи даруни худат ба ту мегӯяд, ин тавр дӯсташ надорам, ин тавр не, магар ин ки воқеан ҳама чиз дуруст бошад.

Глория: Дуруст аст ... (сукути тӯлонӣ) як ҳисси ноумедӣ дорам. Инҳо ҳама он чизҳое ҳастанд, ки худам ҳам ҳиссашон мекунам ва ба худам мегӯям, хуб ... ҳоло чӣ?

Роҷерс: Ва ин ҳамон кашмакашии ҳаст, ки вучуд дорад. Хеле ҳам ғайри қобилиҳалбаназар меояд. Дарнатиҷа хеле ноумедкунанда аст. Дори ба ман нигоҳ мекуни. Ва ба назар намеояд, ки ман кӯмаке тавонам бароят кунам.

Глория: Дуруста аст ... воқеан медонам, ки Шумо наметавонӣ ба ҷои ман посухро диҳӣ. Ман худам бояд аз он сар дарбиёварам. Аммо мехоҳам, ки роҳнамоиям кунӣ ва нишонам диҳӣ, ки аз кучо шуруъ кунам, ки ҳадди ақал он қадар ноумедкунанд ба назар нарасад.

Медонам, ки мешавад бо ин кашмакаш ба зиндагӣ идома диҳам ва медонам, ки ба мурур масалаҳо худашон дуруст мешаванд, аммо мехоҳам бо равиши зиндагӣ карданим эҳсоси роҳаттаре дошта

бошам ва дар ҳоли ҳозир эҳсоси роҳате бо онҳо надорам.

Роҷерс: Фикр мекунам, ки мехоҳам аз ту пурсам, ки дӯст дорӣ, ки ман чӣ ба ту гӯям?

Глория: Дӯст дорам, Шумо ба ман гӯед, ки рӯирост бошам. Инрискакун, ки Пэми туро қабул кунад ва ҳиссам ба ман мегӯяд, ки агар воқеан тавонам ин риска кунам ва аз байни ҳама одамҳое, ки метавонам бо онҳо гӯям, ба Пэми гӯям, ин кӯдаки хурдакак метавонад маро қабул кунад, ки ман он қадарҳо ҳам бад нестам.

Агар ӯ воқеан донад, ки ман чӣ мавҷуди ваҳшатноке ҳастам ва ҳанӯз дӯстам дошта бошад ва маро пазирад, ин ба ман кӯмак мекунад, ки худамро ҳам бештар пазирам, он тавре ки ин дoston он қадарҳо ҳам бад нест. Аз Шумо мехоҳам, ки ба ман гӯед, пеш рав ва рӯирост бош, аммо намехоҳам масъулияти ин мавзӯро агар нороҳаташ мекуни, пазирам.

Роҷерс: Мутаваҷеҳам.

Глория: Ин онҷое ҳаст, ки намехоҳам масъулиятпазирам.

Роҷерс: Ту хеле хуб медонӣ, ки дар робитаат мехоҳӣ чӣ коре анҷом диҳӣ. Мехоҳӣ, ки худат бошӣ ва дар айни ҳол духтаратро ҳам бошӣ, донӣ, ки беайбу нуқс нестӣ ва корҳоеро анҷом деҳ, ки мумкин ӯ тайидашон накунад ва ҳатто то ҳудуде худат ҳам тайидашон намекунӣ, аммо ӯ тавонад пазирад ва дӯстат дошта бошад, ба унвони як инсон бо айбу нуқс...

Глория: Хуб оре ... шояд агар модарам каме бо ман роҳаттар буд, ман он қадар дидгоҳи тангу сахтгиронае барои худам нисбат ба секс надоштам. Агар метавонистам фикр кунам, ки модарам метавонад хеле ҳам сексӣ бошад, ё шайтон, ё бадчинс, ё масалан ҳар хели дигаре, ки ман ба он фақат ба унвони як модари ширин нигоҳ накунам. Аммо ӯ ҳеҷ вақт нисбат ба ин чизҳо ҳарф назад. Шояд ҳамин, ки ман

тасавуроти зеҳниамро аз ӯ гирифтам,
намедонам. Аммо ман мехоҳам,
Пэми маро қабул кунад ва ба унвони
як зани комил ба ман нигоҳ кунад.

Роҷерс: Ба назар хеле номутмаин
намеой.

Глория: Намеоям? Манзуратон чӣ?

Роҷерс: Манзурам ин ки ту инчо
нишастӣ ва дорӣ ба ман мегӯӣ, ки
дақиқан мехоҳӣ дар ин робита бо
Пэми чӣ кунӣ.

Глория: Бале, дорам мегӯям, вале
намехоҳам хатарашро ба гардан
гирам, магар ин ки муроҷеӣ ба ман
гӯӣ.

Роҷерс: Манмефаҳмам. Ҳисмекунам.
Як чизе ки хеле бароям равшан аст,
ин ки зиндагӣ кардан кори комилан
пурхатар аст. Ту дар робитаат бо
духтарат як шонсеро имтиҳон
мекунӣ, шонс ин ки бигзори донад,
ки ту воқеан кӣ ҳастӣ ...

Глория: Оре, аммо агар ин шонсро

ИМТИҲОН НАКУНАМ, АГАР ЭҲСОСИ ДҶУСТ
ДОШТА ШУДАН ВА ПАЗИРУФТА ШУДАНРО
АЗ САМТИ Ҷ ТАҶРИБА НАКУНАМ, ҲАРГИЗ
ЭҲСОСИ ХУБЕ НИСБАТ БА ИН ЭҲСОСОТ
НАХОҲАМ ДОШТ.

Роҷерс: Дори инро мегӯӣ, ки агар
ишқу пазирuftани Ҷ бар мабнои як
тасвири нодуруст аз ту бино шуда
бошад, чӣ фоидае дорад?

Глория: Бале, манзурам ҳамин аст,
бале.

Аммо аз тарафе ҳам фикр мекунам
модар будан кулли масъулият дорад,
намехоҳам фикр кунам, ки боиси
бавучуд омадани мушкили бузурге
дар бачаҳо шудаам, аз ин ҳама
масъулият хушам намеояд. Дақиқан
манзурам ин ки дӯст надорам ҳис
кунам, ки масалан мушкили онҳо
тақсири ман аст.

Роҷерс: Дақиқан манзурам ҳамин
буд, вақте гуфтам зиндагӣ кардан
комилан як кори пурхатар, ки
масъулияти як инсонӣ дигарро ҳам

ба \bar{u} ҳда гирӣ, ҳамин ки одам дилаш
хоҳад бо \bar{u} бошад, худаш кулли
масъулият аст.

Глория: Ҳамин тавр.

Роҷерс: Як масъулияти тарснок.

Глория: Медонӣ чӣ аст? Ба он аз ду
чиҳат нигоҳ мекунам. Дӯст дорам бо
бачаҳо хеле содиқ бошам ва бовучуди
ҳар чӣ, ки барояшон кунам, ё ҳар
қадар ҳам ки онҳо маро одами бад
донанд, хеле ҳам ба худам ифтихор
кунам, ки лоақал содиқ будам ва ин
тавр дар қалбам ин робита амиқтар
хоҳад буд. Бо ин вучуд медонӣ чӣ
аст? Ман ба вақтҳое, ки онҳо пеши
падарашон ҳастанд, ҳасудӣ мекунам.
Эҳсос мекунам \bar{u} роҳаттар нақш
бозӣ мекунад ва фақат худашро дар
назар мегирад. \bar{u} худаш нест, одами
рӯирост нест, аммо бо вучуди ҳамаи
инҳо бачаҳо як тасвири ширин ва
маъсумонае аз падарашон доранд, ки
 \bar{u} пур аз хубӣ ва нур ва ин чизҳост ва
ба ин хеле ҳасудӣ мекунам. Меҳоҳам
маро ҳам ҳамин қадар маъсум ва

ширин бинанд, ки ӯро мебинанд. Аз тарафе ҳам медонам, ки ӯ ба андозае, ки нишон медиҳад, бо онҳо рӯирост ва воқеӣ нест. Пас ба назар мерасад, ман бояд якеро интиҳоб кунам ва якеро бо дигарӣ ҷо ба ҷо кунам ва медонам, ки ин он чизе, ки аз ҳама бештар мехоҳам, вале аз тарафе ҳам дилам барои бахше аз он шиква танг мешавад.

Роҷерс: Ту як хеле мегӯӣ, ки мехоҳам бачаҳо тасвири ба ҳамин зебогии тасвири падарашон аз ман дошта бошанд, ҳатто агар ин мавзӯӣ сохта ва маснуӣ ба назар расад, ман ҳам бояд ҳамин тавр ба назар биёям. Албатта шояд ин хел дорам як кам муҳкаму саҳт мавзӯро матраҳ мекунам.

Глория: Манзурам ҳамин аст. Хуб медонам, ки агар қарор бошад ман бо духтарам рӯирост бошам, ӯ наметавонад тасвири ба ин поки аз ман дошта бошад, ба иловаи ин ки эҳсос мекунам ман як миқдор бадхулқтар аз падарашон ҳастам ба ҳар ҳол, эҳтимолан ман корҳоеро, ки

онҳо дӯст надоранд бештар анҷом медиҳам.

Роҷерс: Ба назар мерасад, бароят хеле саҳт бошад, бовар кунӣ, ки онҳо боз ҳам туро дӯст хоҳанд дошт, ҳатто агар бештар туро шиносанд.

Глория: Дуруст аст... медонӣ ... дақиқан ҳамин тавр аст. Қабл аз мушовара, яқинан он ҷиҳати дигарро интихоб мекардам, ба ин самт мерафтам, ки ба ҳар қиммат шуда эҳтироми бештаре дарёфт кунам, ҳатто агар маҷбур шавам дурӯғ гӯям.

Роҷерс: Пас ин тавр.

Глория: Хуб ... аммо ҳоло медонам, ки ин интихобам нест, бо ин ки мутмаин ҳам нестам, ки онҳо маро пазиранд, вале як ҳиссе ба ман мегӯяд, ки мепазиранд, медонам, ки мепазиранд, аммо мутмаин нестам. Як итминони хотирӣ меҳоҳам, ҳамааш ин чизҳоро меҳоҳам.

Роҷерс: Ҳоло дар як фазои фикрии бечиҳат ҳастӣ ё шояд ҳам фазое, ки

ҳар лаҳза аз як назар ба нуқтаи назари дигар ҳаракат мекунад, аммо яқинан хеле дилат меҳоҳад, ки яке бояд ва бароят гӯяд, ки корат дуруст аст, пеш рав ва анҷомаш деҳ.

Глория: Бале, барои ҳамин вақте дар китобе дар мавридаш меҳонам ташвиқ мешавам, китобе, ки нависандааш барои ман қобили эҳтиром ва аз ӯ хушам меояд, ки оре ... ин кор дуруст аст, муҳим нест чӣ пеш меояд, аммо дар ниҳоят рӯиростӣ баранда мешавам ва хуб ... ин ҳамин тавр ба ман итминон медиҳад, ки аҳа...оре... ман дуруст фикр мекунам.

Роҷерс: Ингор бароят хеле сахт аст, ки худат як чизеро интиҳоб кунӣ, ин тавр нест?

Глория: Ҳамин боис мешавад, ки эҳсос кунам хеле хом ҳастам ва мисли бача мемунам ва аз ин ҳолатам хушам намеояд, дӯст доштам ба андозаи кофӣ болиғ ва одами бузург будам, ки тасмимоти худамро гирам ва ба

онҳо пойбанд монам, аммо ба яке эҳтиёҷ дорам, ки маро тела диҳад ва кӯмак кунад.

Роҷерс: Пас як тавре худатро ба хотири ин мавзӯъ сарзаниш мекуни ва ҳис мекуни, ки чаро? Агар ман барои худам касе будам ва ба андозаи кофӣ рушд карда будам ва болиғ будам дар мавриди ин чизҳо барои худам метавонистам тасмим гирам.

Глория: Дуруст аст, дуруст ... ва хатароти бештареро пазираам, дӯст доштам бештар хатар мекардам, дӯст дорам ин тавр пеш равам ва ин хел бошам ва ба худам гӯям, бачаҳо ҳар тавр ки бузург шаванд, ман медонам, ки ҳама талошамро кардаам, дигар набояд доим бо ин мочаро даргир бошам ва дӯст дорам ба бачаҳо тавонам гӯям, ки муҳим нест аз ман чӣ пурсидед, мумкин аз ҷавоби ман хушатон наояд, вале ҳадди ақал медонам, ки росташро бароятон гуфтам. Ва метавонед мутмаин бошед, ки ин ҳақиқаташ буд. Як тавре ин ҳолатро хеле ситоиш мекунам, аз

одамҳое, ки дурӯғ мегӯянд, хушам намеояд.

Мутаваҷҷеҳ ҳастед дар чӣ вазъияти дугонае гир афтодаам? Аз тарафе аз худам мутанафирам, агар бад бошам ва дар айни ҳол аз худам мутанафирам, агар дурӯғ гӯям. Пас эҳтимолан баҳси пазириш аст, мехоҳам, ки тавонам худамро пазирам.

Роҷерс: Азлаҳнисадоятҳадс мезанам, ки вақте дурӯғ мегӯӣ, бештар аз худат бадат меояд, то ин ки корҳоеро анҷом диҳӣ, ки худат қабулашон надорӣ.

Глория: Оре... оре. Барои ин ки воқеан озор дидам, ин мавзӯ бо Пэми ҳудуди як моҳ пеш рух дод. Аз он замон ҳамин тавр доим ба зехнам меояд ва намедонам бояд равам бо ӯ сӯҳбат кунам роҷеъ ба ин мавзӯ ё бояд сабр кунам. Ҳатто мумкин аст чизеро, ки аз ман пурсида аст, ҳоло дигар ёдаш рафта бошад.

Роҷерс: Вале ту ёдат нарафта аст,

нукта инҷост.

Глория: Ман не, ёдам нарафта аст ва дӯст дорам, ки ҳадди ақал ба ӯ тавонам гӯям, ман ёдам меояд ба ту дурӯғ гуфтам ва мутаассифам, ки ба ту дурӯғ гуфтам ва ин дорад девоонаам мекунад.

Намедонам, эҳсос мекунам ҳоло инҳо ҳал шуда аст, бо ин ки ҳеч чизро ҳал накардам, аммо эҳсоси тасалли дорам.

Роҷерс: Аҳа...

Глория: Ман ҳис мекунам, бо ин ки Шумо ба ман раҳнамой намедихед, аммо доред ба ман мегӯед, ки ту воқеан меҳоҳӣ ва медонӣ, ки чӣ равандеро бояд дунбол кунӣ. Доред ба ман мегӯед: Глория пеш рав ва ҳаминро дунбол кун. Як хел эҳсос мекунам, ингор Шумо пуштибониам мекунед.

Роҷерс: Ҳис мекунам ту то ба ҳол дошти ба ман мегуфтӣ, ки медонӣ меҳоҳӣ чӣ кунӣ ва ... бале, хуб ман

ба пуштибонӣ аз одамҳо дар корҳое,
ки меҳоҳанд анҷом диҳанд, ЭЪТИҚОД
дорам. Фақат ин рӯйкард бо он чизе,
ки ба назари ту мерасад, гуногун аст.

Глория: Инро ба ман мегӯед...

Роҷерс: Бубин чизе, ки нигаронам
мекунад, ин аст, ки одам кореро
кунад, ки интиҳоб накарда аст. Барои
ин ки ман дорам сайъ мекунам, ки
фаҳмам интиҳобҳои дарунии худат
чӣ ҳастанд.

Глория: Аммо як ҷудоие дорам
бо худам, барои ин ки ман воқеан
мутмаин нестам, ки чӣ кореро
меҳоҳам анҷом диҳам, дурӯғ
гуфтанро оре, медонам, аммо
мутмаин нестам чӣ коре меҳоҳам
кунам, вақте бар алайҳи худам амал
мекунам.

Масалан як мардери биёрам ба
хона, хуб воқеан мутмаин нестам, ки
бихоҳам ин корро кунам, агар қарор
бошад баъдаш эҳсоси маломат кунам,
дар воқеъ аслан набояд инро бихоҳам.

Роҷерс: Мефаҳмам, чӣ мегӯӣ, бо ин ки мутмаин нестам чӣ калимотеро истифода кардӣ, вале инро фаҳмидам, ки мегӯӣ вақте коре бар алайҳи худат анҷом медиҳӣ, аз худат хушат намеояд, ё худатро тайид намекунӣ.

Глория: Аҳа ... бале ... медонам, ин чизе ки ҳоло дорем нисбат ба он гап мезанем, хеле фарқ мекунад, фақат баҳси донистани ин нест, ки мехоҳам кореро анҷом деҳӣ, ё надеҳӣ. Масалан, тасмими ин ки субҳ мехоҳам равам сари кор, ё намехоҳам равам сари кор осон аст, аммо вақте мебинам дорам кореро анҷом медиҳам, ки бо он ҳисси роҳате надорам, ба таври худкор ба худам мегӯям, Глория агар бо он роҳат нестӣ, пас дуруст ҳам нест ва як чизи мушкил дорад, дуруст аст?

Хуб ... ҳоло он чизе, ки мехоҳам аз ту пурсам ин аст, ки чӣ тавр метавонам фаҳмам, кадомаш қавитар аст?

Бахше аз донистани ин ки сифр ин ки онкорро анҷом надихам, ба ин маънӣ,

ки он кор дар ман қавитар аст ва бо вучуди ин ки тайидаш намекунам, дигар ҳамине, ки ҳаст ва кораш ҳам намешавад кард? Чунин ба назар мерасад, ки дорам як таноқузери пайдо мекунам, мутаваҷҷеҳнашудам Шумо чӣ мегӯед?

Роҷерс: Ба назар мерасад, дорӣ як таноқуз ҳам дар худат ҳис мекуни, он чизе, ки ман шунидам, як бахшаш ин, ки ту корери дӯст дорӣ, ки вақте анҷомаш медиҳӣ, бо он эҳсоси роҳате кунӣ.

Глория: Бале ва бо он вақтҳое, ки ҳисси роҳате кардам ва тасмим гирифтам ҳеҷ мушкиле надорам ва ба назарам комилан перфект аст ва ҳеҷ мушкиле надорам, аммо вақтҳое ҳам ҳаст, ки корҳое анҷом медиҳам, баъд эҳсоси нороҳатӣ мекунам ва дучори кашмакаш мешавам, инҳо аслан мисли ҳам нестанд.

Дар натиҷа меҳоҳам донам, чӣ тавр фаҳмам, ки дорам эҳсосоти воқеии худамро дунбол мекунам, агар қарор

бошад, баъдаш эҳсоси маломат ё кашмакаш дошта бошам?

Роҷерс: Мутаваҷҷеҳам, барои ин ки дар лаҳзаи мумкини шабеҳи эҳсосотат воқеият бошад.

Глория: Бале, масалан вақте дорам шуруъ ба анҷомаш мекунам, он ки ҳаст.

Роҷерс: Пас ин воқеан саҳт аст, вақте ки ту эҳсоси роҳате дар лаҳза бо онҳо дорӣ, аммо баъдаш эҳсоси роҳате надорӣ, кадом ҷараёни он масире будааст, ки бояд дунбол мекардӣ.

Глория: Медонед, барҷастатарин нукта чӣ аст? Намедонам вақте ман роҷеъ ба он кашмакаш мегӯям, мутаваҷҷеҳ мешавед ё не? Танҳо чизе, ки медонам, ин аст, ки ман чанд соли буд, ки мехостам шавҳарамро тарк кунам ва ин корро намекардам, фақат ҳамин тавр гаштаву баргашта ба он фикр мекардам, ки чӣ қадар хуб мешуд, агар ин корро кунам, ё чӣ қадар тарснок мешавад, аммо ин корро

анҷом намеододам. Ногаҳон вақте ин корро кардам, ба назарам омад, ки дуруст аст ва ҳеҷ ҳисси баде нисбат ба он надоштам. Вақте медонистам ин коре ҳаст, ки бояд мекардам, ин он вақте буд, ки ман медонистам бояд худамро дунболкунам ва эҳсосотамро ба таври комил пайгирӣ кунам, ҳеҷ кашмакаше ҳам надоштам, аввалаш якчиз ҳоиноро ҳаткунандае буд, аммо кашмакаш набуд. Вале дар зиндагии рӯзмарра, корҳо ва тасмимоти хурдарезе, ки бояд анҷом диҳам, ба ин шаффофият нестанд ва кулли кашмакаш бо онҳо дорам.

Роҷерс: Аҳа ... дуруст аст.

Глория: Ин табиӣ аст?

Роҷерс: Агарчи дори онро меғӯи, ки фикр мекунам, ки табиӣ аст, аммо инро ҳам дорам меғӯям, ки комилан ба ҳисси дарунат мушаррафӣ, вақте ки дори кореро анҷом медиҳӣ, ки ҳис мекунӣ комилан бароят дуруст аст.

Глория: Оре, ҳис мекунам ва хеле

дилам барои ин ҳис танг шуда аст, як вақтҳое ин ҳис худаш бароям як нишона аст.

Роҷерс: Баъзе вақтҳо мешавад, ки ба худат гӯш медиҳӣ ва мегӯӣ оҳ, не. Ин он эҳсоси дуруст нест. Ин он эҳсос набояд бошад, ки ман хоҳам дошт, агар кореро, ки карда будам, воқеан мехостамаш.

Глория: Бо ин вучуд хеле вақтҳо пеш меравам ва он корро анҷом медиҳам ва ба худам мегӯям хуб, ҳоло дар шароиташ будам дигар, даъфаи дигар ёдам мемонад.

Аз як лаззат дар айни мушовара ман хеле истифода мекунам (Мадинаи фозила) ва бештар мушавораҳо маъмулан як нешханде мезананд, ё як хандарезе мекунанд вақте ман мегӯям, Мадинаи фозила.

Вақтҳое, ки аз ҳиссам пайравӣ мекунам ва як эҳсоси хубе дарунам дорам, як хеле ин ҳис бароям шабеҳи Мадинаи фозила мешавад.

Манзурам ин аст, ки ин он чизе, ки меҳоҳам ҳис кунам, ҳатто агар сари як мавзӯи бад бошад, ё мавзӯи хуб, ҳадди ақал дар мавриди худам эҳсоси хубе хоҳам дошт, ин он чизе ҳаст, ки меҳоҳам ба он расам.

Роҷерс: Ҳис мекунам, ин Мадинаи фозила, ба ту ҳисси тамому камол медиҳад ва ҳис мекуни комилтар ҳастӣ.

Глория: Бале ... ва вақте Шумо инро мегӯед, як ҳисси хафагӣ ба ман даст медиҳад. Барои инки он қадре, ки дилам меҳоҳад, ин ҳисро таҷриба намекунам. Аз ҳисси комил будан хушам меояд, бароям хеле боарзиш аст.

Роҷерс: Ман фикр мекунам, ҳеҷ кадом аз мо он қадар, ки дӯст дорем, таҷрибааш намекунем. Воқеан дарк мекунам. Ин хеле бароят малмус буд, набуд?

Глория: Оре. Медонед ҳоло доштам дар бораи чӣ фикр мекардам? ... Барои гуфтани эҳсоси ҳамоқат

мекунам. Якбора, ки доштам ҳарф меадам, фикр кардам чӣ қадар хуб метавонам бо Шумо ҳарф занам ва ба Шумо эҳтиром бигзорам ва меҳоҳам, ки маро тайид кунед.

Ман робитаи инхели бо падарам надоштам. Падарам ҳаргиз наметавонист ин хел бо ман ҳарф занад. Яъне чӣ тавр гӯям ... дӯст доштам Шумо ҷои падарам будед ва ҳеч идеяе надорам, ки чӣ тавр ин ба зеҳнам омад.

Роҷерс: Ту ҳам ба назари ман як фарзанди хеле хуб ҳастӣ.

Ва мефаҳмам, ки ба воқеъ ҳис мекунӣ, ки робита бо падарат ва ин ки наметавонистӣ он қадар роҳат бо ӯ ҳафр бизаниро аз даст додӣ.

Глория: Бале, наметавониستم роҳат бо ӯ ҳарф занам ва меҳоҳам ӯро ба хотири ин мавзӯъ сарзаниш кунам. Фикр мекунам, ман роҳаттар аз он чизеҳастам, ки ӯ иҷоза меод. Ӯ ҳаргиз ба ман гӯш намеод ва намегузошт

ман ҳарфамро занам, ин тавре, ки
Шумо гӯш мекунед, дӯст доштам, ки
маро рад накунад ... поён наёрад.

Оҳо... чанд рӯз пеш доштам ба ин
фикр мекардам, чаро ман ҳамеша
бояд беайбу нуқс бошам!

Медонам чаро ... ӯ ҳамеша мехост
ман беайбу нуқс бошам, ҳамеша бояд
беҳтар мебудам ва оре...ин робитаро
аз даст додам.

Роҷерс: Ту дори сахт талош мекуни,
ки духтаре боши, ки ӯ мехост.

Глория: Оре ва албатта дар айни ҳол
исёнгар бошам.

Роҷерс: Дуруст аст.

Глория: Ҳатто чанд рӯз пеш дар
фикр будам, ки шуруъ кунам барояш
номаенависам ва ба ӯ гӯям ... оре, ман
як пешхидматам! Ва тавақуъ дорам
кулли барояш ғайри қобили қабул
бошам.

Шаб рафтам берун ва ҳамин тавр

дар ин фикр будам, ки як тавре ба
ӯ нависам, ки хуб, ҳоло чӣ қадар аз
ман хушат меояд? Ва баъд аз тарафе
боз як хеле аз ӯ ишқу тайид меҳоҳам,
медонам, ки маро дӯст дорад.

Роҷерс: Пас меҳоҳӣ ба ӯ тарсаки занӣ
ва гӯӣ биё, бин, ман ҳоло инам.

Глория: Оре... ки маро бузургкардӣ,
ҳоло чӣ қадар хушат меояд?

Аммо медонам, ки дилам меҳоҳад ӯ
чӣ гӯяд?

Балки дар тамоми ин муддат
медонистам дар ин ҳастӣ ва бо вучуди
ин азизи дилбандам будӣ ва воқеан
дӯстат дорам.

Роҷерс: Бале ва ҳолат бад мешавад,
вақте фикр мекунӣ, ки шонси хеле
каме вучуд дорад, ки ӯ инро гӯяд.

Глория: ӯ инро намегӯяд. ӯ
намешунавад. Худуди 2 сол пеш рафтам
хонапешаш, воқеан меҳостам бигзорам
донад, ки ман дӯсташ дорам, агар чӣ аз
ӯ метарсидам, вале ӯ ба ман гӯш надод,

ҳамаш як чизеро такрор мекунад. Масалан, азизам худат медонӣ, ки ман дӯстат дорам ва ҳамеша дӯстат доштам. Вале ба ман гӯш намедихад.

Роҷерс: Манзурат ин ки ӯ ҳеҷ вақт туро нашинохта, вале дӯстат дорад ва ин як хеле он чизе, ки ашкатро дармеоварад.

Глория: Намедонам инчӣ аст, вақте нисбат ба он сӯҳбат мекунам бештар бароям озордиҳанда аст, агар як дақиқа беҳаракат шинам, як дарди амиқе дар аъмоқи вучудам ҳис мекунам, ки мисли ин ки яке ба ман хиёнат карда аст.

Роҷерс: Хеле роҳаттаре, ки одами беҳиёле бошӣ, барои ин ки дигар он тӯдаи азимро дар дарунат ҳис намекунӣ.

Глория: Ва боз ин як воқеияти ноумедкунанда аст. Сайъ кардам рӯяш кор кунам ва дигар фикр мекунам, чизе ҳаст, ки бояд пазираш.

Медонед, падарам аз он мардҳо нест, ки ман аз онҳо хушам меояд, аз касе хушам меояд, ки бештар дарк кунад ва гӯш диҳад. Ӯ аҳамият медиҳад, аммо на мушоракате мекунад ва на иртиботе барқарор мекунад.

Роҷерс: Агар ӯ таваҷҷуҳ кунад, ки ман як хиёнати ҳамешагӣ дарунам ҳис мекунам.

Глория: Барои ҳамин аз ҷойгузинҳо хушам меояд, аз ҳамсӯҳбатӣ бо Шумо хушам меояд, аз мардҳо, ки тавонам барояшон эҳтиром бигзорам, аз духтурҳо ... ва ман як ҳисси дарунӣ дар аъмоқи зеҳнам дорам, ки мисли ин ки воқеан ба ҳам наздик ҳастем, мисли як падари ҷойгузин.

Роҷерс: Ҳис намекунам тазохур бошад.

Глория: Хуб Шумо воқеан падарам нестед.

Роҷерс: Не, манзурам нисбат ба мавзӯ наздик будан буд.

Глория: Хуб, ман фикр мекунам, ин ҳам як хел тазохур бошад, барои ин ки наметавонам таваққуъ дошта бошам аз Шумо, ки бо ман эҳсоси самимият дошта бошед, чун он қадар маро намешиносед.

Роҷерс: Тамоми он чӣ, ки наметавонам анҷом диҳам, бармабнои он чизе ҳаст, ки ҳис мекунам ва он ин аст, ки ман дар ин лаҳза бо ту эҳсоси самимият ва наздикӣ мекунам.

Тавзеҳоти поёнии доктор Рочерс

Бо вучуди ин ки дар лаҳзаҳои оғоз навъи тасаннуъ дар мавқеият ҳис мешуд, ба вижа ба далели вучуди прожекторҳои филмбардорӣ, аммо хеле зуд нисбат ба ин мавқеияти берунӣ бетаваҷҷуҳ шудам ва фикр мекунам барои Глория ҳам ҳамин тавр буд.

Аз бисёр ҷиҳат хурсандам, ки ӯ барои гирифтани посух, ба саволҳои шахсиаш дар мавриди зиндагии ҷинсӣ ва робита бо духтараш, маро таҳти фишор қарор медод. Далели ибрази хурсандии ман аз ин мавзӯъ ин аст, ки модоме, ки робитаи мо дар ҳоли шакл гирифтани ва тавсеа буд, барои Глория ва ҳамчунин барои ман, мавзӯъ равшантар шуд, ки ӯ дар ҷустуҷӯи ҷизи басо амиқтар аз посух ба ин саволҳо буд.

Дар зимн меҳоҳам, эҳтироми

худамро ба шаффофият ва садоқат дар баёне, ки Глория дошт, эълон кунам, ки инчунин осуда дар мавриди худаш сӯхбат мекард.

Ҳар фардвучӯҳи мутамоиз аз дигарон дорад ва мунҳасир ба фард аст, аз ин рӯ ба яқин ман омодагӣ надоштам ва ҳатто гоҳе вақтҳо, аз навъи масоиле, ки матраҳ мешуд, шигифтзада мешудам.

Бо вучуде, ки тайи таҷрибаи кори равондармони иманчунин пешомаде бисёр маъмул аст, вақте тавонам ба худам иҷоза диҳам, ки иртиботе барқарор кунам. Ва ҳис мекунам дар ин маврид, ин воқеа рух дод. Аз ин рӯ дармеёбам, ки дар пайи ин ки бо дунёи дарунии фард дар тамос будаам, ба шиддат ҳам таҳти таъсир қарор гирифтаам.

Аз дунёи таҷрибаи дарунии худам низ ибороте берун меояд, ки ба назар мерасад, бо он чӣ рух медиҳад иртиботе надорам, аммо маъмулан исбот мешавад, ки иттифоқан

робитаи хеле наздик дорад, бо он чӣ фард дар лаҳза дар ҳоли таҷриба карданаш аст.

Дар ин мусиҳибаи кӯтоҳ яке ду маврид аз ин руҳдодҳоро ҳис кардам ва ба шиддат таҳти таъсир қарор гирифтам.

Шояд наздик ба дақоқи поёнии муколама ин мақуларо буруз додам, замоне, ки ӯ ба ман гуфт маро ба унвони падаре мебинад, ки ба доштанаши алоқа дорад, посухи ман низ ҳақиқатан посухи онӣ буд, ки ӯ низ ҳамчун фарзанди хуб ба назари ман меояд.

Ҳадс мезанам, ки мо фақат дар ҳоли бозӣ бо дунёи воқеии робитаҳо ҳастем, замоне, ки дарбораи чунин таҷрибае ҳарф мезанам, дар бораи интиқол ва адами интиқол, ҳисси амиқе нисбат ба ин мақула дорам. Ҳадаф аз баёни ин матлаб ин ҳаст, ки гӯям, бале! Мешавад ин мақуларо дар қолаби чаҳорчӯби зеҳнӣ ва оқилона қарор дод, аммо ба маҳзи

ин ки даст ба анҷоми чунин коре занем, нуктаи муҳиме дар мавриди онӣ будани мақула (ман дар ҷараён)–ро аз кайфияти мавҷуд дар робитаи ҷорӣ дар ин лаҳазот аз даст медиҳем.

Ман ҳис кардам, ки ҳар дуй мо бо якдигар, ба навъи воқеӣ мувоҷеҳ шудем ва гарчи кӯтоҳмуддат, аммо бовар дорам ба наҳваи мондагор, ҳар дуй мо аз ин таҷриба баҳрааманд шудем.

Инҳоро дар ҳоле мегӯям, ки тақрибан февран пас аз итмоми мусоҳиба, бо тавачҷуҳ ба хусусияте, ки дорам, бештар аз як ё ду маврид аз иборот ва ҷумалоти тамоми мусоҳибаро ба ёд намеоварам.

Ба ин далел, ба соддагӣ медонам, ки дар ин робита ва ин муддат ба кулл (ҳозир) будаам ва дар лаҳазот рух доданаҷ, зиндагӣ кардаам. Ва албатта медонам, ки мумкин аст чанде баъд дубора оғоз ба ёдоварӣ кунам. Аммо дар ҳоли ҳозир, танҳо як ҳофизаи кулли аз тӯли мусоҳиба

дорам. Албатта талош хоҳам кард, ки ба ҷои зовияи отифӣ ва эҳсосӣ, ҳоло бештар аз зовияи зеҳнӣ ва ақлонӣ ба он нигоҳ кунам.

Глория чизеро нишон дод, ки ман ҳис мекунам вижагиҳои аносурӣ ҳаракат дар ҳини фароянди равондармонӣ бошанд.

Дар баҳши нахусти мусоҳиба, дар бораи эҳсосоташ сӯҳбат мекард, эҳсосоти марбут ба гузашта, нисбат ба абъоде аз рафтораш саҳт мегуфт ва аз худаш ба наҳвае ҳарф мезад, ки рафторҳоро мутаалиқ ба худаш намедонист, берун аз худаш ба дунболи як маркази санҷиш, ё навъе контроли умур мегашт. Ва бархе аз чизҳоеро, ки нисбат ба онҳо сӯҳбат мекард, дар услуби сиёҳу сафед медид. Аммо дар баҳшҳои поёнии мусоҳиба ба таҷрибаи онӣ эҳсосоташ дар лаҳза наздик шуда буд, на танҳо ашкҳояш, балки тавоноияш дар баёни аотиף ва эҳсосоташ ба таври мустақим ва фаврӣ ба самти ман, бар ин амр далолат мекард.

Ў ҳамчунин аз тавоноияш барои қазоват дар боби тасмимот ва интихобҳои худаш огоҳтар шуда буд.

Ҳадс мезанам, ки мешавад гуфт:

Хеле содда ва равон аз вазъият (он чо ва он мавқеъ) ба вазъият (инчо ва акнун) мунтақил шуд.

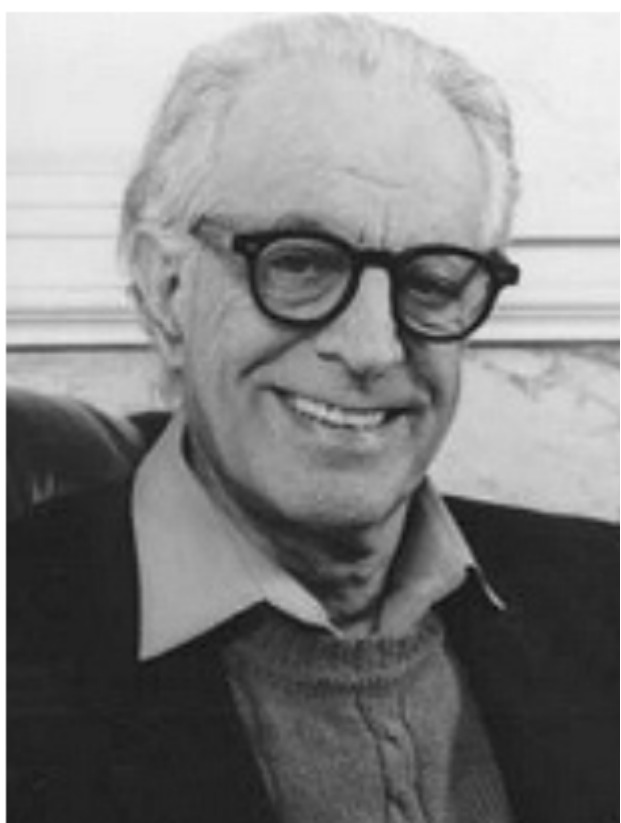
Инчо ва акнун марбут ба аносуре, ки дар ҳоли кашфи онҳо дар худаш буд, эҳсосоте, ки дар лаҳза, дар ҳоли таҷрибаи онҳо дар робитааш бо ман буд.

Рӯи ҳам рафта эҳсоси хубе нисбат ба ин мусоҳиба дорам ва фикр мекунам эҳсоси хубе ҳам дар мавриди худам дар ин мусоҳиба дорам. Ва мисли Глория ман ҳам афсус меҳӯрам, ки имкони идомаи ин робита вучуд надорад.

ФАСЛИ ДУВВУМ

ДАРМОНИ АҚЛОНӢ-ҲАЯҚОНӢ

АЛБЕРТ ЭЛЛИС



Алберт Эллис (1913–2007) равоншиносӣ амрикоӣ, бунёдгузори дармони ақлонӣ-ҳаяқонӣ аст. Агар Карл Роҷерс дар утоқи дармон соқит буд ва суҳаноне, ки меғуфт, бештар хулосаи он чизҳое буд, ки мурочиаткунанда худаш дар мавриди худаш гуфта буд, Алберт Эллис мекӯшид тафсирҳо ва боварҳои мурочиаткунандаро, ки боиси ранҷаш будаанд, тағйир диҳад. Ӯ бо таъсир аз Эпиктет файласуфи юнонӣ назарияи зерро вориди равоншиносӣ кард. Назарияе, ки новобаста аз соддагиаш, дар равоншиносӣ инқилоб эҷод кард.

То пеш аз Эллис ду рӯйкард дар равоншиносӣ
матраҳ буд:

Рӯйкарди аввал марбут ба равондармони Фрейд аст. Назарияи Фрейд мегуфт, кӯдак чун бахше аз табиатбодуғаризалаззатвахушунатба дунёмеояд. Инкӯдакагарчунҳайвонот дар ҷангал зиндагӣ мекард, ҳамин ду ғариза чун мотори муҳаррики рафтори ӯ буд. Аммо инсон акнун дар ҷангал зиндагӣ намекунад. Шаҳрнишинӣ ва тамаддун қонуноро бар инсон таҳмил мекунад. Ин қонун тавассути волидон ва мураббӣён бар ғаризаи кӯдак меоваранд. Агар кӯдак бар асари фишори тамаддун, таслим шавад ва ғаризаи лаззат ва хушунати худро саркӯб кунад, дучори уқдаҳои (комплексҳои) равонӣ мешавад. Ва агар қонунҳои тамаддунро ба хотири ирзои ғаризаи лаззат ва хушунати худ нодида гирад, тавассути ҷомеа муҷозотмешавад. Дарҳарсуратрешаи бемориҳои равонии мо марбут аст ба наҳваи саркӯби ғариза, ё ирзои беш аз ҳадди онҳо бо нодида гирифтани қонунҳои тамаддун.

Рӯйкарди дуввум, рафтордармонӣ буд. Касоне чун Уотсон, Скиннер ва Павлов бо озмоишҳояшон рӯи ҳайвонот ва таъмими он ба инсон, натиҷа гирифтанд, ки рафотри инсон на ношӣ аз ғаризаи лаззат ва хушунат, он тавре, ки Фрейд мегуфт, балки ношӣ аз шартҳои инсон ба муҳит аст. Дар воқеъ рафтори инсон ношӣ аз шароити ӯст.

Эллис, ки ҳамчунон ба рӯйкарди дуввум мутааллиқ аст, яъне рафтордармонӣ аст, аммо худ оғозгари мавҷи дуввум дар рафтордармонӣ шуд. Он чунон ки дар фасли ҳозир мебинед, Эллис назарияи наверо матраҳ кард, ки меғӯяд, рафтори инсон на маълули ғаризаи лаззат ва хушунат, он чунон ки Фрейд меғӯяд ва на маълули шароит, он чунон ки мавҷи аввали рафтордармонӣ меғӯяд, балки рафтори инсон маълули тафсири ӯ аз воқеаҳо ва боварҳои ӯст. Аз ин рӯ агар инсон тафсирашро аз воқеаҳои атрофаш иваз кунад, ё боварҳояшро

иваз кунад, рафтораш ва ҳамчунин сабаби ранҷхояш иваз хоҳад шуд.

Ба теорияи зер тавачҷуҳ кунед:

ЯК:

А – ҳодисае, ки иттифоқ меафтад. (Кӯдаке дар хиёбон мешошад. Шумо дарҳолиубуразхиёбониниттифоқро мушоҳида мекунад.)

В – тафсири фард нисбат ба ҳодисаи **А**. (Зехнатон ин ҳодисаро гунае тафсир мекунад: Чӣ кӯдаки беадабе.)

С – паёмади отифӣ ва ё аксуламали фард дар рӯёруӣ бо **А**.

Алберт Эллис мӯътақид аст, назарияпардозони дигар тавачҷуҳи худро ё ба **А** ё ба **С** маътуф доштаанд ва **А**–ро иллати бавучуд омадани **С** медонанд.

Масалан, рӯйдоди тард шудан аз тарфи як дӯст (**А**)–ро дар назар гиред. Баъзеҳо ба ин рӯйдод бо афсурдагӣ (**С**) посух медиҳанд ва баъзеҳо бо

ёфтани дӯстҳои нав (С).

Дар ин ҷо рӯйдод нест, ки боиси посухҳои гуногуни афрод шуда, балки тафсире, ки ин ду фард аз тард шудан доштаанд (В), боиси посухҳои гуногуни онҳо (С) шуда аст.

Дар дармони Эллис, омӯзиши теорияи болоӣ бахше аз дармон аст.

ДУ:

Аз назари Эллис боварҳо ва эътиқододи фард тайинкунандаи аслии ҳаяҷонот ва рафторҳои ӯ ҳастанд. Роиҷтарин боварҳои ғайриақлонӣ, кимунҷарба ҳаяҷоноти манфӣ ва рафторҳои ноқоромад мешаванд ба қарори зер ҳастанд:

1. Бовар ба ин ки хоҳишҳои асосии инсон монанди майли ҷинсӣ, ниёз ҳастанд; зеро ки мо онҳоро ниёз медонем, (ҳоло он ки инҳо дар воқеъ фақат тарҷеҳоти (беҳтар донишҳои) мо ҳастанд.).

2. Мо наметавонем бархе аз рӯйдодҳоро таҳаммул кунем, хоҳ маҷбур ба мунтазир мондан дар саф бошад, ё рӯбарӯ шудан бо интиқод, ё тард шудан, (ҳоло он ки метавонем, ингуна рӯйдодҳоро сарфи назар аз ин ки чӣ қадар нохушоянд бошанд, таҳаммул кунем.)

3. Арзиши мо ба унвони инсон ба василаи муваффақиятҳо ва шикастҳои мо ё сифати хосси мо, назари даромад тайин мешавад, (ҳоло он ки арзиши инсонро наметавон монанди сифатҳои амалкардӣ арзёбӣ кард.)

4. Мобояд тайидиволидонёсоҳибони қудратро ҷалб кунем, (ҳоло он ки вучуди мо ба онҳо бастагӣ надорад.)

5. Дунё бояд мунсифона (одилона) бо мо бархурд кунад, (ҳоло он ки ингор дунё метавонад аз хоҳишҳои мо пайравӣ кунад.)

6. Бархе афродпаства шурур ҳастадва бояд ба хотири шароиташон танбеҳ

шаванд, (ҳоло он ки мо наметавонем беарзишӣ инсонҳоро арзёбӣ кунем.)

7. Вақте авзоъ он гуна ки мо дӯст дорем бар мувофиқи мурод нест, воқеан ваҳшатнок аст, (ҳоло он ки мафҳуми “ваҳшатнок” –ро наметавон бо ирҷоъҳои таҷрибӣ таъриф кард.)

8. Агар асабонӣ ё музтариб набудем, наметавонестем амал кунем, (ҳоло он ки барои анҷом додани амалҳои мантиқӣ, ки дунёро макони хушнудтаремекунанд, ҳатманнабояд аз лиҳози ҳаяҷонӣ ошуфта бошем.)

9. Чизҳои зиёновар монанди сигор ё маводи муҳаддир метавонанд хушнудӣ дар зиндагиро афзоиш диҳнад ва барои ман зурурӣ ҳастанд, (ҳоло он ки сирфан ба ин иллат, ки зиндагӣ кардан бидуни онҳо мумкин аст барои лаҳзае нохушоянд бошад, дучори ин фикр шудаем.)

10. Омилҳои беруни боиси хушҳолии инсон мешаванд ва афрод наметавонанд чандон эҳсосоти худро

контрол кунанд, (ҳоло он ки омилҳои берунӣ бе тафсири хосси мо ҳеҷ маъное надоранд.)

11. Таърихчаи зиндагии фард танҳо омилҳои тайинкунандаи рафтори феълӣ аст, (ҳоло он ки чизе, ки як замоне таъсири амиқе бар зиндагии фард дошта, наметавонад барои ҳамеша барӯ таъсир гузорад.)

12. Ақидаҳои, ки дар кӯдакӣ омӯхта шудаанд, хоҳ мазҳабӣ, ахлоқӣ ва ё сиёсӣ метавонанд роҳнамудҳои муносибе барои бузургсолӣ бошанд, (ҳоло он ки ин ақидаҳо мумкин аст, таассубҳои (тарафдорӣ кӯркӯрона) сирф ё афсонабофӣ бошанд.) (Эллис, 1972).

СЕ:

Тарс дар назари Эллис ҳолати пешгирона дорад ва шомилӣ ин огоҳӣ аст, ки:

1. Чизе ё шахси хатарноке вучуд дорад.

2. Беҳтар аст дар муқобили он чизи хатарнок аз худам муҳофизат кунам.

Тарс коромад аст ва фардро қодир месозад бо мавқеияти воқеан хатарнок бархурди муносибе дошта бошад. Изтироб комилан бо тарс тафовут дорад ва шомили ақидаи саввумӣ ҳам мешавад.

3. Ман эҳсоси бекифояти мекунам ва наметавонам бо хатарҳое, ки таҳдидам мекунад ба наҳваи ризоиятбахше мувоҷеҳ шавам ва дар ниҳоят барои наҷоти худ коре анҷом диҳам.

Дар ҳолати изтироб фард дар бораи худ ба арзишҳои бадбинона даст мезанад ва тавони муқобила ва мувоҷеҳ бо мушкил ва ҳаллу фасли онро аз худ салб (ҷудо кардани чизе аз чизе) мекунад.

ЧАҲОР:

1. Эллисҳечвақти зиёде сарфи ҷустуҷӯ дар собиқаи қаблии мушкили фард

намегардад.

2. Эллисалоқаебашунидани эҳсосҳои ҳамроҳбомушкилро надорад.

3. Эллис мурочиаткунандаро қонег мекунад, ки қурбонӣ нест ва масъули ҳалли мушкилоти хеш аст аз тариқи: (таъмин надодани мушкил, тағйири тафсири худ аз ҳодиса, тағйири боварҳои масъаласоз.)

ҶАЛАСАИ ДАРМОНИ ГЛОРИЯ БО АЛБЕРТ ЭЛЛИС (РЕТ)

Тавзеҳоти муқаддамотии Эллис

Дармони ақлонӣ ё дармони ақлонӣ-ҳаяҷонӣ мубтани аст бар чандин фарзияҳои бунёдӣ.

Аввал, ин ки гузашта сарнавиштсоз нест. Гузашта таъсири зиёде бар фард мегузорад, вале фард бисёр бештар аз гузашта бар рӯи худаш таъсир мегузорад.

Зеро сарфи назар аз ин, ки фард дар тӯли даврони рушдаш, чӣ чизе ёд гирифта, ё чӣ иттифоқе барояш дар гузашта афтада, иллати таъсир гузашта бар ӯ ин аст, ки ӯ худашро бо ҳамон фалсафаҳои зиндагӣ ва ҳамон арзишҳои кӯдакӣ, ки ба худ қабул карда, бозсозӣ мекунад.

Бинобар ин равондармони ақлонӣ-ҳаяҷонӣ умдатан ба ҷои гузашта, ба ҳол мепардозад. Ва мӯътақидем, ки фард ҳаяҷонҳои манфӣ ва рафтори маҳкумбашикастванокоромашро дар имрӯз таҷриба мекунад. Зеро ӯ ҳоло дорад худашро бозтаъриф мекунад, аз тариқи ҷумлаҳои соддаи худгӯӣ, ки дарбаргирандаи ақоиди ӯ ҳастанд.

Инсонҳо метавонанд ақидаҳо ба худашонро дар қолаби тамоми забонҳо, дар қолаби тасовир, дар қолаби забони ишора, дар қолаби назорати ғайрикаломӣ мисли устураҳо баён кунанд. Аммо онҳо маъмулан бо худашон ба забони модаринашон сӯҳбат мекунанд.

Фардмаъмуланзамоне, ки нороҳатаст, ба худаш ибтидо як ҷумлаи оқилона ва сипас як ҷумлаи ғайриоқилона мегӯяд. Ҷумлаи оқилона чизе аст, мисли ин ки (Ман кореро, ки анҷом додам, дӯст надорам.) (Ман рафтори худамро дӯст надорам.) То ин ҷо мушкиле пеш нахоҳад омад, аммо

мутаасифона \bar{u} ин ҷумларо бо як ҷумлаи ғайриоқилона идома медиҳад ва ба худаш мегӯяд: (Ба далели ин, ки рафторамро дӯст надорам, ман одами музахрафе ҳастам, ман беарзиш, ман одами хубе нестам.) Ва ин ҷумлаи ғайриоқилона аства бар пояи ҳақиқат бинонашуда аства ҳеч мабноита ҷрибӣ надорад ва навъе хурофот ё ношӣ аз навъи таасуби мазҳабӣ аст, ки он чиро мо изтироб (ташвиш) меномам, эҷод мекунад. Ва ба воситаи изтироб, афсурдагӣ ва эҳсоси гуноҳаш, шокҳои дигари худгӯӣ ва худтахрибгариро эҷод мекунад.

Замоне, ки фарде рафтори баде бо \bar{u} дошта аст, ба ҷои ин ки гӯяд: (Бо ин ки рафторатро дӯст надорам, ҳанӯз метавонам таҳаммулаш кунам ва талош мекунам ва идорот кунам рафторатро тағйир диҳӣ), мегӯяд: Ман наметавонам рафторатро таҳаммул кунам, ё ба як шеваи худбузургбинона мегӯяд: (Ту набояд ин гуна, ки ҳастӣ бошӣ, чун ман фикр мекунам ин кӣ ҳастиро дӯст

надорам.)

Ҷумлаҳои дуввум бояди онҳое
ҳастанд, ки боиси нороҳатии фард
мешаванд.

Агар ба шеваи дигаре баён кунем,
ҳамонтавре, ки солҳо қабл файласуфи
юнонӣ Эпиктет баён кард, иттифоқе,
ки дар нуқтаи «А» барои мо меафтад,
иттифоқе нест, ки моро нороҳат
мекунад, балки «В» дидгоҳи мо аз
чизе, ки барои мо иттифоқ афтада
аст, ки моро нороҳат мекунад.

Дар равондармони ақлонӣ-
ҳаяҷонӣ сайъ мекунем ба бемор се
навъ биниширо омӯзиш диҳем, ки
қанбаи мутамоизкунада бо бархе
равондаромониҳои дигар дорад,
ки маъмулан бар як биниши умда
(асосӣ) таъкид доранд.

Аввалин биниш ба бемор омӯзиш
медихем, ки тамоми рафторҳои
ӯ ба вижа рафторҳои манфӣ
ва тахрибиаш, ки нороҳаташ
мекардаанд, пешфарзҳои рост

идеоложӣдоранд. Мумкинаст, ҳамон тавр, ки қаблан гуфтам, онҳоро дар гузашта ёд гирифта, аммо мумкин аст ҳамчунон ҳамон идеоложиҳоро бовар дошта бошад. Дар ғайри ин сурат рафтори манфӣ ҷорӣ аз онҳоро иқтибос намекард.

Биниши шумораи 2, ки муҳимтарин аст ва мутаассифона дар бисёре аз равондармониҳои дигар мавриди ғафлат қарор гирифта аст, ин аст, ки ӯ ба таври мудовом дорад худашро бо ин идеоложиҳо бозтаъриф мекунад ва барои ҳамин ӯ ҳоло парешон аст.

Биниши шумораи 3 ин аст, ки ӯ танҳо аз тариқи кор ва тамрин ва арзёбии муҷадад ва мудовоми фарзиёти файласуфонааш, метавонад беҳтар шавад. Ҳарф задан дар мавриди мавзӯҳо ва фикр кардан ба мавзӯҳои хуб, вале барои эҷоди тағйир дар равондармонӣ кофӣ нест. Бинобар ин ба ӯ машқи хонагии амалӣ медиҳем ва дар идома чек мекунем, оё машқи хонагиашро анҷом дода ё не.

Ҳадафи ниҳоии мо ин аст, ки фардро водор кунем дар тамоми умраш бояд ёд гирад, ки низоми арзишӣ аз қабл омӯхтаашро мавриди савол қарор диҳад, яъне он афкорашро, ки фикр мекунад воқеан мутаалиқ ба худаш аст. Ӯ ин корро ба вижа замоне бояд анҷом диҳад, ки эҳсоси бадбахтӣ мекунад, ё эҳсоси изтироб, ё афсурдагӣ, ё гуноҳ, ё нокомии беш аз андоза. Ва саранҷом ӯ аз тариқи ин тафаккури ҷадид дарбораи фарзияҳояш қодир хоҳад буд, он чиро, ки мо ба он равиши илмӣ мегӯем, ба кор гирад. Ва ба ин васила изтироби ваҳшатнокро ба ҳадди ақал расонад.

ГУФТУГӢИ ЭЛЛИС ВА ГЛОРИЯ

Эллис: Хуб Глория, ман доктор Эллис ҳастам.

Глория: Салом доктор.

Эллис: Лутфан бишин. Дӯст дорӣ гӯӣ чӣ чизе бештар озорат медиҳад?

Глория: Фикр мекунам чизҳое, ки бештар дӯст дорам дар мавридашон бо Шумо ҳарф занам, созгор шудан бо зиндагии муҷаррадӣ ва иртибот бо мардон аст. Намедонам оё дорам иштибоҳ мекунам ё не. Аммо ба ҳар ҳол ба китоби Шумо ишора хоҳам кард. Китобе дар мавриди боҳуштарин мард... саъй карда мазон пайравӣ кунам ва бовараш дорам, бо ин ки одами китобхоне нестам, вале ба навъе ҳамон эътиқодеро дорам, ки Шумо доред. Аммо мушкилӣ пайдо кардам, мардоне, ки ба назари ман ҷаззоб ҳастанд, ё он модел

мардоне, ки дилам мехоҳад ба онҳо наздиктар шавам, ба назар мерасад, ки мулоқоташон намекунам, ё хеле дар баробарашон хиҷолат мекашам. Мардоне, ки ин рӯзҳо бо онҳо қарор мегузорам, онҳое ҳастанд, ки эҳтироми чандоне барояшон қоил нестанд, лаззати чандоне аз онҳо намебарам. Одамҳои сатҳӣ ва касалкунанда ба назар мерасанд. Намедонам, оё чизе марбут ба ман аст, ё масала дигарӣ аст. Чун воқеан намехоҳам чунин мардонро бинам.

Эллис: Иҷозабидеҳкамедармавриди хиҷолатӣ буданат сӯҳбат кунам. Фарз кунем, касеро мулоқот мекунӣ, ки аз назарат дорандаи шароит аст ва эҳтимол дорад аз ӯ хушат биёяд, вақте ин мардро мулоқот мекунӣ, эҳсоси хиҷолатвадастпochaгӣ мекунӣ. Дар он ҳангом чӣ чизҳое дар қолаби ҷумлаҳои худгӯӣ ба худат мегӯӣ, ки эҳсоси хиҷолатвадастпochaгӣ мекунӣ.

Глория: Бале, мисли одамҳои сатҳӣ поён амал мекунам. Ҳамон тавр амал мекунам, ки марди дигарӣ дар

баробари ман. Дар воқеъ ман мисли одамҳои аблаҳ рафтор мекунам. Ба назар боҳуш намерасам, мисли як блонди кундзехн рафтор мекунам. Бо он мард наметавонам худвоқеиям бошам. Бештар шабеҳи яке аз онҳое, мешавам, ки дӯсташон надорам.

Эллис: Ман мӯътақидам, мардум замоне дучори ҳаяҷонҳои манфӣ мисли хиҷолат, даступочагӣ ва шарм мешаванд, ки ба худашон чизе дар қолаби ҷумлаҳо худгӯии содда мегӯянд. Ҳоло биё баррасӣ кунем, ки ту чӣ чизҳое, ба худат мегӯӣ, вақте он фардро мулоқот мекуни? Чӣ чизе ба худат мегӯӣ, қабл аз он ки табдил ба одами сатҳӣ поён шавӣ?

Глория: Намедонам. Мегӯям, ман муносиби ӯ нестам. Ӯ аз ман бартар аст. Бовуҷуди инки марди муносибро мехоҳем, эҳсос мекунам шоистагии ҷазб кардани ӯро надорам.

Эллис: Хуб, ин бахши аввали ҷумла аст, ки мумкин аст, ҷумлаи дурусте бошад, зеро эҳтимол дорад, ӯ дар

баъзе маврид аз ту бартарӣ дошта бошад. Ё мумкин аст ба ту ҷазб нашавад. Агар инҳо танҳо чизҳое буданд, ки ба худат меғуфтӣ, он қадар нороҳатат намекунанд. Аммо ту дорӣ як ҷумлае ба он изофа мекунӣ. Ва ин ки агар ин тавр бошад, ин як ифтизоҳ хоҳад буд.

Глория: Хуб, наба онҳадди ифтизоҳӣ. Ба он ҳам фикр кардам, чун вақте меҳоҳам беҳтарини худамро нишон диҳам, ғурсатамро аз даст медиҳам. Эҳсос мекунам, эътимод ба нафс дорам ва вижагиҳои хуби зиёде дорам. Вале вақте он тавр метарсам, тамоми вижагиҳои бадро нишон медиҳам ва дучори мавзӯӣ дифоӣ мешавам, ки наметавонам вижагиҳои худамро нишон диҳам ва мисли ин аст, ки дубора шонсамро аз даст медиҳам. Мавқеияти хубе, ки ба он мард наздик шавам, вале дубора онро хароб мекунам.

Эллис: Хуб фарз кунем, ки воқеан ҳамин тавр аст, ки меғӯӣ, аммо ман фикр мекунам чизи дигареро

ҳамзамон ба худат мегӯӣ. Чун агар фақат гӯӣ ҳайф дубора шонсамро аз даст додам, хоҳӣ гуфт, бошад, даъфаи баъд аз он чӣ ин бор ёд гирифтам, истифода мекунам, ки каме беҳтар амал кунам. Аммо агар ҳанӯз эҳсоси хиҷолат, даступочагӣ ва шарм мекунӣ, бояд чизе воқеан баде ба худат гӯӣ, дубора хатоӣ аз даст додани дубора шонсат.

Глория: Намедонам ба он чӣ мегӯед, иртибот дошта бошад, вале шак мекунам, ки оё ман он навъ зане ҳастам, ки фақат хушоянди онҳое аст, ки ба ман намехӯранд ва барои ман ҷаззоб нестанд. Оё ман мушкиле дорам? Оё қарор аст, ҳеҷ вақт мардERO, ки бароям лаззатбахш аст, пайдо накунам? Ба назар мерасад, ҳамеша мардҳои дигарро ба даст меоварам.

Эллис: Бисёр хуб, дорӣ ба он чизе, ки ман мегӯям наздик мешавӣ. Чун дорӣ мегӯӣ, агар ман ин тип зан ҳастам, ки хушоянди ҳеҷ як аз ин мардони хуб ва вучуди шароит нестанд, пас ин як фоҷеа аст. Ман ҳеҷ вақт ба он чӣ

мехоҳам намерасам ва ин воқеан чизи тарснок хоҳад буд. Ҳамин тавр аст?

Глория: Албатта дӯст надорам дар мавриди худам ин тавр фикр кунам. Мехоҳам худамро дар стандарти болотаре қарор диҳам. Дӯст надорам фикр кунам, ки ман мумкин аст фақат як зани мутавассит ҳастам, мисли Чин Доу (фоҳиша) (истиора аз занӣ маъмулӣ ва сатҳӣ).

Эллис: Фақат бигзор дуввумин эҳтимолро дар он лаҳза фарз кунем, ки ту воқеан як фоҳишаи мутавассит ҳастӣ. Оё ин хеле ваҳшатнок хоҳад буд? Ночур хоҳат буд? Нохушоянд хоҳад буд? Ва ту онро намехоҳӣ. Аммо оё ҳаяҷоноти монанди хиҷолат, даступочагӣ ва шармро пайдо хоҳӣ кард, ба хотири ин бовар, ки мумкин аст саранҷомат мисли як чанг бошад?

Глория: Намедонам.

Эллис: Вале фикр мекунам, шояд медонӣ. Чун ҳамин ҳоло гуфтӣ, ки ин хеле бад хоҳад буд, ман хуб нестам агар

фақат як фоҳиша бошам.

Глория: Хуб ман ҳеҷ вақт он чиро, ки меҳоҳам ба даст наҳоҳам овард, агар фақат як фоҳиша бошам. Ва агар маҷбур бошам, инро бипазирам, дигар ҳеҷ вақт ба хостаам наҳоҳам расид. Ман намеҳоҳам боқии умрамо бо як марди алколийзиндагӣ кунам.

Эллис: Ин воқеан ба ин маънӣ нест, ки шонси ту кам мешавад. Ҳамон тавре, ки хеле занҳои сатҳи поёне ҳастанд, ки мардҳои шоистаеро ба даст меоваранд.

Глория: Дуруст аст.

Эллис: Пас, бигзор гуям, ки инчо дорӣ таъмин медиҳӣ. Эҳтимолан ин тавр аст, ки вақтҳои саҳтаре хоҳӣ дошт, барои ба даст овардани он модел мардро, ки дӯст дорӣ пайдо кунӣ. Аммо баъд мепарӣ ба он ки ҳеҷ вақт намешавад. Фоҷеасозӣ, ки ба самташ мепариро инчо мебинӣ?

Глория: Бале, вале дар он замон

барои ман ҳисси мисли ҳамешагӣ
будан дорад.

Эллис: Бале, вале оё ин як роҳӣ адами
эътимод ба худат нест?

Глория: Бале.

Эллис: Ин адами эътимод ба нафс, ба
ин далел, ки дорӣ меғӯӣ намехоҳам
шонсеро аз даст диҳам. Чун мехоҳам
мардеро, ки дӯст дорам, ба даст
биёварам. Бо забони худат, зани
бартар як марди бартарро ба даст
меоварад.

Глория: Бале.

Эллис: Вале, агар ба даст наёварӣ, баъд
амалан дар самти дигари занҷира
ҳастам. Ва куллан одами хубе нестам.
Касе, ки ҳеҷ вақт ҳеҷ як аз чизҳоеро,
ки мехоҳадро ба даст нахоҳад овард,
ки тақрибан як ниҳоятифротӣ аст.
Ин тавр нест?

Глория: Бале.

Эллис: Ин ҳамон чизе аст, ки ба он

фоҷеасозӣ мегӯянд. Баёноти дурусте дар сӯхбатҳои Шумо ҳаст. Агар Шумо мардиро, ки мехоҳед, ба даст наёвардед, ин ночур, озурдиҳанда ва нокомкунанда хоҳад буд. Вале фаротар аз онро дорӣ ба худат меқабулонӣ. Дар воқеъ мегӯӣ ончиро мехоҳам, наметавонам ба даст биёварам. Пас наметавонам як инсонии хушҳол бошам. Оё дар бархе бахшҳо инро намегӯӣ?

Глория: Бале.

Эллис: Пас, бигзор ба ин арзишгузориҳо нигоҳ кунем. Ба бадтарин фарзия нигоҳ кунем. Инро фарз кун, ки ту ҳеҷ вақт мардиро, ки мехоҳӣ ба ҳар далеле ба даст наёвардӣ, ба тамоми корҳои нигоҳ кун, ки дар зиндагӣ метавонӣ анҷом диҳӣ то шод бошӣ.

Глория: Хуб, ман кулли ин фарояндро дӯст надорам. Ҳатто дӯст надорам онро таҷриба кунам. Ҳатто агар ин як фоҷеа нест, ҳатто агар ба он ба чашми як фоҷеа нигоҳ накунам,

равишero, ки дар ҳоли ҳозир дорам
зиндагӣ мекунам, дӯст надорам. Ба
унвонимисолвақтебофардемулоқот
мекунам, ки ба ӯ алоқае дорам ва
мумкин аст қобилиятҳое барои
робита дошта бошад, билофосила
мефаҳмам, ки наздики ӯ релакс
нестам. Бештар нигарони инам, ки оё
бояд дӯстона бошам? Оё бояд бўсаи
шаббахайр ба ӯ диҳам? Оё бояд ин
кор ва ё он корро анҷом диҳам? Агар
ӯ фақат як фоҳиша бошад ва агар ӯро
чандонбаҳисобнаёварам, метавонам
ҳамонтавре, ки мехоҳам бошам. Саъй
намекунам одами беҳтаре бошам
вақте нигарон нестам. Шеваero, ки
ҳастам дӯст надорам.

Эллис: Вале ту фақат нигарон нестӣ, ту
беш аз ҳад нигаронӣ, музтарибӣ. Чун
агар фақат нигарон будӣ, беҳтарин
талошро мекардӣ ва ба худат мегуфтӣ,
агар муваффақ шавам, оӣ аст. Агар
муваффақ нашавам, саҳт аст. Ҳоло
чизero, ки мехоҳам ба даст намеоварам.
Вале ту беш аз ҳад нигаронӣ ва худат
мегӯӣҳамончизе, ки лаҳзаипешгуфтем,

агар ончиро, ки меҳоҳам ҳамин ҳоло ба даст наёвардам, ҳеҷ вақт онро ба даст наҳоҳам овард. Ва ин бисёр ифтизоҳ хоҳад буд. Ин аст, ки изтиробро эҷод мекунад, ин тавр нест?

Глория: Бале, агар онро ҳамин ҳоло ба даст наёвардам, мушкиленадорад. Вале меҳоҳам эҳсос кунам, ки дорам ба самташ меравам.

Эллис: Мешунавам, ки ту замонат меҳоҳӣ. Гӯшҳои тарбиятшудаи ман инҷо инро мешунаванд, ки дорӣ мегӯӣ, замонат меҳоҳам, ки дорам ба самташ ҳаракат мекунам. Аммо ҳеҷ қатъияте дар замонатҳо вучуд надорад.

Глория: Недоктор Эллис, намедонам чаро ин тавр ба назар мерасам. Манзури ман ин аст, ки меҳоҳам қадам ба пеш гузорам.

Эллис: Чӣ касе мутавақифат мекунад?

Глория: Намедонам, он чӣ умед дорам фаҳмам, ончизе ҳаст, ки даруни

ман аст. Ин ки чаро фикр мекунам,
ин навъ мардонро наметавонам ҷазб
кунам? Чаро ба назар тадофеъӣ
(муҳофизакор) мерасам? Чаро
бештар ба назар тарсида мерасам?
Шумо метавонед ба ман кӯмак кунед,
ки бифаҳмам аз чӣ чизе ин қадар
метарсам, то дигар онро идома
надиҳам.

Эллис: Ин воқеан масалаи воқеии
туст. Замоне, ки бо як мард берун
меравай, дорем дар бораи мардони
дорои шароит сӯҳбат мекунем ва
мардони фоқиди шароитро рад
мекунем. Фарзи ман ин аст, ки он чӣ
ки ту аз он метарсӣ, фақат шикаст бо
як мард нест, фақат аз ин наметарсӣ,
ки ин якеро аз даст медиҳӣ, аз ин
метарсӣ, ки ин якеро аз даст хоҳӣ дод
ва бинобарин ҳама баъдиҳоро ҳам
аз даст хоҳӣ дод ва бинобарин собит
мекунӣ, ки ту воқеан ба самти ба даст
овардани яке пеш намеравай ва оё ин
як ифтизоҳ нахоҳад буд? Худат дори
ин фоҷеаҳоро тарроҳӣ мекунӣ.

Глория: Шумо дар ин маврид ба

назар масмум меоед. Вале ҳамин тавр аст, эҳсос мекунам аҳмақона аст, ки ба ин кор идома диҳам. Чӣ коре метавонам анҷом диҳам, ки то ин ҳад ноумедкунанда набошам? Бо мардоне, ки воқеан аз онҳо хушам меояд? Агар онқадар бадчур дар ҳоли талош барои ба қолаб наандохтани ин мард набудам, метавонистам воқеитар бошам. Аммо фақат дорам бахши нафратовари вучудамро нишон медиҳам. Чӣ тавр касе метавонад ба ман эҳтиром бигзорад ва қабулам кунад, вақте воқеан худамро дуруст нишон намедиҳам?

Эллис: Нигоҳ кун, ки чӣ гуна инро беарзиш кардӣ. Бигзор фақт қисмате аз баҳсро фарз кунем, ки мудом ба бахши нафратангез ишора кардӣ. Як марди дигаре, ки дорад ба ту алоқаманд мешавад, мумкин ин сифат ва вижагиҳои туро дӯст надошта бошад, вале фикр намекунам ӯ туро таҳқир кунад. Вале ҳоло худат воқеан дорӣ ин корро мекунӣ.

Глория: Ман нисбат ба худам сахтгиртарам то ӯ.

Эллис: Ин дақиқан нуқтаи мавриди назар аст.

Глория: Аз ман хушаш намеояд, ингор ман кофӣ нестам.

Эллис: Ман мегӯям, агар таҷрибаи ту ин аст, ки мардум аз ту хушашон намеояд ва ту ба ҳадди кофӣ онро таҷриба карда бошӣ, гарче ки сахт аст, вале саранҷом касеро пайдо хоҳӣ кард, ки аз ту хушаш биёяд ва ту ҳам аз ӯ хушат биёяд. Вале то замоне, ки худатро шахсан дар чашмони худат беарзиш мекунӣ, мушкилро ба сурати азиме пучида мекунӣ. Ва тамаркуз намекунӣ бар рӯи ин, ки чӣ гуна метавонам худам бошам. Сарнахҳоро иваз кунем, беҳтар аст ин тавр гӯям; Агар масалан ту як бозуи пачақшуда доштӣ ва худатро ба хотири он бозуи пачақшуда, ба унвони як шахси комил намепазируфтӣ ва он қадар фикратро мутамарказ мекардӣ ба

он нуқси узв ё бозуи пачақшуда,
ки дигар наметавонистӢ корҳоеро
анҷом диҳӢ, ки дар ғайри ин сурат
анҷом меодӢ.

Глория: Бале, ин тақрибан ҳамон
коре аст, ки мекунам.

Эллис: Меғӯӣ бале, бахше аз худатро
(бозуятро) гирифтаӣ ва тамоми
ҳавосатро рӯӣ он мутамарказ кардаӣ.
Барои ин ки ин мисолро ба баҳси
худамон биёварем, бахше аз худатро
гирифтаӣ, хиҷолатӢ ва худатнабудан
бо мардонро ва он қадар рӯӣ он
бахш тамаркуз мекунӢ, ки тақрибан
дори онро табдил ба тамоми вучудат
мекунӢ ваяктасвириифтизоҳазкулли
худатро ироя медиҳӢ, ба хотири ин
бахши нокомилат. Ману ту қабул
мекунем, ки ин бахш маъюб, ин кораш
намекунем. Ҳоло агар тавони худатро
пазирӢ дар замоне, ки бо ин бахши
маъюб ҳастӢ ва бо ин сифатҳо канор
биёӣ ва худхӯрӢ накунӢ, он замон
табдил ба як мушкили нисбатан
сода мешавад барои кор ва тамрин.
Кору тамрин бар алайҳи ин сифати

манфӣ.

Бигзор барои як лаҳза фарз кунем, ки ту худатро комилан мепазирӣ бо тамоми костихоят. Медонӣ, ки бо марди баъдӣ, ки мебинӣ эҳтимолан рафтори дилхураатро намекунӣ ва харобхоҳӣ кард. Ё мардон баъд аз он ва ҳама эҳтимолоти дигар. Вале бо худат мепазирӣ, ки боядин фароянди ёдгириро тай кунӣ ва дар тӯли ин марҳила моҳир нахоҳам буд, вале анҷомаш медиҳам. Ҳамон тавре, ки фард ёд мегирад скейт рӯи яхбозӣ кунад, ҷое ки маҷбур аст чанд бор рӯи замин биафтад, қабл аз он ки скейт рӯи яхро ёд гирад. Баъд аз он агар ту воқеан худатро мепазирӯфтӣ метавонистӣ рави берун ва риски худат воқебуданатро пазирӣ. Чун аз ҳама инҳо гузашта аст, ниҳоятан бо яке аз ин мардон маҷбур хоҳӣ буд, ки худат бошӣ. Бар фарз барои хушрӯ буданаш, мехоҳӣ бо ӯ издивоҷ кунӣ. Саранҷом яке аз ин афрод барои муддати тӯлонӣ мемонад.

Глория: Вале фикр намекунам як

робитаи баландмуддат наздик аст.

Эллис: Бинобар ин ба ту техникаҳое барои хуб тазоҳур кардан нахоҳем омӯхт. Ки он фард баъдан мутаваҷҷеҳ шавад, ки ин навъи нақшбозикардан буда аст. Дар ниҳоят бояд ёд бигирӣ худат бошӣ. Ҳоло агар ту воқеан ин қадар ошуфта набудӣ, дар мавриди ин шикастҳои кунунӣ, метавоништи берун рави ва комилан худат бошӣ ва аз худат пурсӣ ман воқеан чӣ чизе бо ин мард мехоҳам? Чӣ чизе кӯмак мекунад аз ӯ лаззат барам ва ё хоҳам кӯмак кунад, ӯ аз ман лаззат барад. Зеро ин асли зиндагӣ аст. Лаззатбурданӣ, ки метавонем онро аз даст диҳем.

Агар тавонӣ худатро маҷбур кунӣ то риски ингуна буданро пазируӣ, агар муваффақ шавӣ оӣ аст. Агар шикаст хӯрӣ дуруст аст, ки бад аст, чӣ агар ту барои ӯ кофӣ набошӣ ва чӣ ӯ барои ту. Ва фаромӯш накун, ки қаблан гуфтӣ, вақте ин мардҳо туро рад мекунанд, ту қабул мекунӣ, ки ҳатман тақсири ман аст. Вале мумкин

аст онҳо боби табъи ту набошанд ва
ё ту боби табъи онҳо набошӣ ва ин
тақсири ҳеҷ касе нест. Мумкин аст
сирфан ба дарди ҳамдигар нахӯрдед.

Глория: Бале мувофиқам.

Эллис: Агар ту воқеан худатро
пазирӣ, он гуна, ки ҳастӣ ва худатро
маҷбур кунӣ тибқи он амал кунӣ;
агар яке аз беморони оддӣ ман будӣ,
ин машқи хонагиро ба ту меодам ва
баъд чек мекардам, бинам худатро
тавонистӣ маҷбур кунӣ, ки он гуна, ки
ҳастӣ сӯҳбат кунӣ. Ва барои муддате
худат бошӣ ва ҳарфери, ки дилат
мехоҳад бигӯӣ, ҳатто бо вучуди ин ки
мумкин аст дарднок бошад, он вақт
ду чизро мутаваҷҷеҳ мешавӣ:

Аввал, ин ки чӣ тавр худат бошӣ.

Дуввум, ба тадриҷ тавонӣ ба ин
бекифоятиҳо бихандӣ.

Таҷрибаи мушоҳида кардани худата аз
берун ва раҳо будан, чун наметавонӣ
ҷосусии худатро кунӣ ва ҳамзамон
ҳам худат бошӣ.

Глория: Оё ин табдил ба одат хоҳад шуд?

Эллис: Баъдаз муддате, агар рискхоро пазири ва худатро маҷбур кунӣ, ҳамон тавре, ки гуфта миҷоза диҳӣ даҳонатро боз кунӣ ва ҳамоне, ки ҳастиро бигӯӣ ва ҳатто бо ин ки фикр мекунӣ мумкин аст бад шавад, ё мумкин аст он мард аз ман хушаш наояд ва мумкин аст комилан аз дасташ диҳам ва ба ҳимин тартиб он гоҳ шурӯъ мекунӣ ба рушди дарунӣ ва будан он чӣ ки худат меҳоҳӣ ва тақрибан замонат мекунам, ки ботаҷрибатар ва камтар бекифоят хоҳӣ буд. Бахусус дар мавриди хиҷолат. Чун бар рӯи ин тамаркуз намекунӣ, ки худоё чаро ман ин қадар бадам. Тамаркуз хоҳӣ кард бар рӯи ин ки ин одам чӣ фарди дилпазире аст ва ин ки чӣ тавр метавонам аз ӯ лаззат барам, чизҳое, ки тамаркуз асли робитаанд.

Глория: Тамаркузҳои ман баракси ин ҳастанд, ин ки ман чӣ тавр метавонам ӯро ҷазб кунам ва ӯ чӣ тавр метавонад аз ман лаззат барад.

Эллис: Зерпусти ин масала ин аст, ки ман хуб нестам, пас наметавонам аз худам лаззат барам, қодир нестам худамро пазирам ва ин фарди хубро ҷазб кунам ва баранда бошам. Оё ин чизе нест, ки асосан мегӯӣ?

Глория: Бале ва ман ҳатто фаротар меравам, доктор Эллис.

Замоне, ки ман бо яке аз ин мардон иртибот барқарор мекунам, агар ӯ маро пазирад ва хеле хуб пеш равам, худамро комилан тадофӣ (мудофиакор) меёбам. Мудом мувозеби модели ҳарфзаданам ҳастам, мувозеби тарзи нишастанам, мувозебам зиёд нанӯшам. Тамоми муддат ба ҷои ин ки ба худам гӯям фақат релакс бош, чӣ ӯ аз ту хушаш биёяд, чӣ хушаш наёяд.

Эллис: Дар чаҳорҷӯби равондармони ақлонӣ-ҳаячонӣ хеле хуб худатонро иброз мекунад. Чунагар худатро барасоси арзёбиҳои дигарон аз худат таъриф кунӣ, ҳатто замоне, ки эҳсос кунӣ бозиро дорӣ

мебарӣ ва аз онҳо пеш рафтаӣ, доим бо худат даргирӣ ва мепурсӣ, оё имрӯз ман баранда ҳастам? Фардо чӣ тавр, оё ғолиб омаданро идома медиҳам?

Агар ҳамеша рӯи ин тамаркуз кунӣ, ки оё дорам коре мекунам, ки ўро розӣ кунам, ҳеч вақт худат нестӣ. Ҳеч вақт худӣ нахоҳӣ дошт. Аммо агар бигӯӣ ман чӣ кореро дӯст дорам дар зиндагӣ анҷом диҳам? Ҳатманинсоне вучуд дорад, ки маро ҳамингуна, ки ҳастам дӯст дошта бошад. Бигзор бинам, оё ин яке аз он инсонҳо аст. Бинобар ин танҳо роҳи ҳал хоҳад буд, мефаҳмӣ?

Аз ман пурсидӣ кучо метавонӣ равӣ? Чӣ тавр метавони афроди ҷадидро мулоқот кунӣ? Ман мегӯям ин ҳавзаи хосро намедонам. Вале тақрибан дар ҳар саволе, агар тавонӣ он чиро дарборааш сӯҳбат кардем анҷом диҳӣ, ба ту кӯмак мекунад. Воқеан риск кунӣ ва тамаркуз бар он чӣ худат аз зиндагӣ мехоҳӣ, бо дарназар доштани ин воқеият, ки

замон хоҳад бурд ва мутаассифона тӯл мекашад. Ва на ин ифтизоҳ аст ва на ин ки ту дорӣ ин замонро сарф мекунӣ. Метавони худатро боз гузорӣ ва бидуни хиҷолат кашидан нисбат ба тамоми робитаҳои ҷадид. Ин робитаҳо метавонанд дар ҳар ҷое иттифоқ афтанд. Дар автобус, замоне, ки мунтазири такси ҳастӣ, дар меҳмониҳо, ҳар ҷое метавони бо касоне сӯҳбат кунӣ, ки имкони шароит ба назар мерасанд. Метавонӣ аз дӯстонат хоҳӣ, ки туро бо афроди имкони шароит ошно кунанд. Аммо мавзӯи аслии ин аст, ки:

А) Бояд худатро дар ин раванд дӯст дошта бошӣ.

Б) Нисбат ба шароити бад бесаброна набошӣ.

Ман бо ту мувофиқам, ки ин шароит вучуд доранд. Ҳоло ҳамон тавре, ки гуфтам, агар бемори ман будӣ, ба ту машқи хонагӣ медодам. Ин ки амдан берун равӣ ва худатро ба дардисар андозӣ. Бо ибораи дигар,

муносибтарин мардери, ки дар ҳар лаҳза вуҷуд дорад, пайдо кунӣ ва худатро маҷбур кунӣ, риск кунӣ ва ҳамчунон ҳам худат бошӣ.

Глория: Доред мегӯед, ҳатто агар масалан клиникаи докторе рафтам ва ӯро ҷаззоб дидам, бо ӯ сари сӯҳбатро боз кунам? Як сӯҳбати хусусӣ?

Эллис: Чаро ки не. Агар ӯ фардӣ имкони шароит аст. Бо ҳар фарди имкони шароитдор.

Глория: Шумо онро мепазиред, вале ба назарам ин каме густохона аст.

Эллис: Фарз кунем, густохона аст. Ту чӣ чизеро аз даст медиҳӣ? Бадтарин коре, ки мумкин аз иттифоқ афтад, ин аст, ки тардат кунад. Ту набояд худатро тард кунӣ. Ҳамон тавре, ки дар мавридаш сӯҳбат кардем. Оё метавонӣ талош кунӣ онро анҷом диҳӣ?

Глория: Бале, фикр мекунам тавонам. Шумо ташвиқам кардед дар берун рафтан риск кунам. Шумо дуруст мегӯед, ниҳояташ ин аст, ки

пазируфта нашавам.

Эллис: Дуруст аст ва ин яъне тавони дар лаҳза амал кунӣ. Бинобарин саъй кун, либосе бо ранги сурх пӯшӣ ва ман бисёр алоқаманд хоҳам буд фаҳмам, чӣ иттифоқе хоҳад афтод.

Глория: Бале дар бораи он ҳаяҷон дорам.

Эллис: Хуб, воқеан аз диданат хушҳол шудам, Глория.

Глория: Мамнун доктор.

Натиҷагирии Эллис аз гуфтугӯ бо Глория

Аз сӯҳбат бо ин бемори ҷолиб ва бисёр шуҷоъ лаззат бурдам. Фикр мекунам ин ҷаласа шарҳи нисбатан хубе буд аз як ҷаласаи равондармони ақлонӣ-ҳаяҷонӣ.

Аввалтавонистам, нисбатан ба суръат маҷмуае ба даст биёрам аз он ҷӣ фикр мекунам пешфарзҳои ошуфтасози бемор ҳастанд, то ба ӯ нишон диҳам, ки далели ин ки эҳсоси хиҷолат, даступочагӣ ва шарм мекунад дар ин аст, ки ӯ агар ҷӣ ба сарати ҷузъи ва нохоста, худашро ба равиши бисёр манфӣ тавсиф ё беарзиш мекунад. Бо сарзаниш кардани бисёр зиёди худаш, ба хотир бархе нуқсҳо ва рафторҳои ноқоромад.

Зеро камолгарой решаи аксари бадихои инсонӣ аст. Ва ӯ бархе ақоиди камолгароиро нишон медод.

Бинобар ин бисёр сарӣ, он гуна, ки маъмулан дар равондармони ақлонӣ-ҳаяҷонӣ анҷом мешавад, аз бархе аз ҳавошиҳо рад мешавем. Аз баргаштан ба таърихчаи зиндагии ӯ мегузарем, алорағми онгуна, ки бархе равонтаҳлилгарон анҷом медиҳанд. Аз бархи равобити байни мо ва бемор низ мегузарем. Ва ҳамин тавр аз бархе баёнҳои ғайрикаломӣ низ мегузорем. Ин ба ин маъно нест, ки фикр мекунам ин чизҳо муҳим нестанд, балки фикр мекунем ба таври нисбӣ иртиботи каме бо ҳастаи ошуфтагии бемор доранд, ки фалсафаи ӯ аз зиндагӣ аст.

Муҷаддадан ба шакли маъмул бемор нишон дод ҳам дучори изтироб ва ҳам таҳаммули поёни нокомӣ аст. Алоиме, ки аксар беморон нишон медиҳанд ва ин ду бо ҳам омехта шудам, буданд. Ва боз ӯ маъмулан дошт бар сари худаш мезад, худашро сарзаниш ва маҳкум мекард, ба хотири доштани чунин эҳсосоте. Ҳамин тавр ки ибтидои ҷаласа фикр

мекардам ӯ хеле равшан намедид. Ба таври дақиқ дар қолаби ҷумалоти тавсифӣ ва нидоҳои мубҳам ба худаш ин эҳсосотро дар худ ба худ меовард. Ман талош кардам ба ӯ нишон диҳам, бархе аз ин ҷумалотро ва ин ки чӣ кор мешавад дар мавридашон кард.

Дар ин миён чизҳои дигарро ҳамчунин ба сурати мухтасар (чун ин танҳо як такчаласай мухтасар буд) машқи хонагӣ ба ӯ додам, ки тавонад равад ва фаъолона талош кунад худашро аз пропоганда (таблиғоти зеҳният аз пештаиншудааш) халос кунад, нисбат ба берунрафтан ва риск кардан, ки ба сурати табиӣ то кунун чандон анҷом намедод.

Дар ин ҷаласа агар чӣ доштам ба шиддат ҳамла мекардам банигаришҳо ё фалсафаҳои бемор, ӯ эҳсос намекард мавриди ҳамла қарор гирифта аст. Эҳсос мекард аз ӯ ҳимоят мекунам ва дар ниҳоят бештар хушбинона эҳсос мекард, ки ман ба ӯ чандин идеяе додам, ки дар оянда чӣ корҳои муфиде метавонад анҷом диҳад.

Боз ҳам тақрибан ба шакли роиҷ, дар ин ҷаласа ба водор кардан ва ҳамла кардан ба ақидаҳояш идома додам ва ба ӯ нишон додам, ки натавонанд фалсафаи зиндагиаш чунину чунон аст, балки агар ба ин навъ филсафа бичасбад, ҳатман натиҷаи манфӣ ва худхаробкунанда аз он хоҳад гирифт. Пас мусирона идома додам, ҳатто замоне, ки аз худ дифоъ мекард ва тақрибан қабул намекард ҳар он чиро, ки мегуфтам, иҷоза надодам ин мавзӯро маро озор диҳад. Балки ба пешравӣ идома додам алайҳи низоми марказии арзишҳо ва пешфарзҳояш. Зеро ин он чизе аст, ки беморро озор медиҳад ва онҳо ба роҳатӣ таслим мешаванд дар баробари ҳамлаи арзёбиҳои манфии худашон нисбат ба худашон. Барои ҳамин онҳо барои ҳамеша ҳамин тавр боқӣ мемонанд.

Қатъан маҳдудиятҳои вучуд дошт, бахусус маҳдудияти замони барои ҷаласа ва ин маҳдудиятҳо асаре ҳам доштанд. Ба унвони мисол ман замони кофӣ барои такрор

надоштам. Ҷаласоти мутаадиди ман
рӯи як мавзӯъ кор мекунам то ҷое, ки
мутмаин шавам дар бемор дарунӣ
шудаанд. Баъд аз он замон хоҳам
гузошт барои гирифтани бозхурд
аз бемор, то бинам оё воқеан дар
амал ва бо ҷуъиёт фаҳмида он чиро
дарборааш сӯҳбат мекардам. Ин ки
оё дунбол мекарда ё худашро дар
масирҳои гумроҳкунандаи дигаре
пеш мебурда аст. Замоне барои
таъкид бар ин набуд, ки ӯ бояд ба
сурати мудовом арзишбихояшро
бознигарӣ кунад, аз худаш ва аз
фалсафаи умумиаш ва ин корро
барои тамоми умраш анҷом диҳад.
Дар ниҳоят мавқеияте вучуд надошт,
ки дар бораи иртиботи бемор бо
соири инсонҳо сӯҳбат шавад, қатъан
ба ин далел, ки як такчаласа буд,
ки бинем иртиботи ӯ бо соири
афрод, ба сурати хос бо афроди
ғайри дармонгар чӣ тавр аст. Агар
ӯ дар гуруҳи дармон буд ва даруни
маҳдудҳои мавқеити гуруҳ қарор
мегирифт, ба ӯ дақиқан нишон
дода мешуд, ки чӣ иттифоқе дорад

меафтад ва \bar{u} чӣ коре метавонад дар бораи рафтори худаш анҷом диҳад.

Аммо эҳсоси умедворӣ дорам нисбат ба ин ҷаласа ва фикр мекунам эҳтимолан тавонистам ҳаддиқал идеяҳои каме ба бемор мунтақил кунам то тавонад ба танҳои $r\bar{u}$ онҳо кор кунад. Зеро то замоне, ки беморон худашон кор накунанд, бо матолибе, ки мо дармонгарон ба онҳо дар равондармонӣ медиҳем, иттифоқи чандоне дар ниҳоят намеафтад. Ҷодуе вуҷуд надорад, ки ба онҳо диҳем, вале метавонем ба онҳо идеяҳо ва таъсири мушаххас ва каталитаторе диҳем, ки агар баъдан $r\bar{u}$ онҳо кор кунанд ва тамрин кунанд, натиҷаи хубе барои бақия умраш хоҳанд дошт.

ФАСЛИ САВВУМ ГЕШТАЛТДАРМОНИ

ФРЕДЕРИК ПЕРЛЗ



Фредерик Перлз (1893 – 1970) равонпизишк ва равоншиноси олмонӣ. Гешталтдармониро ҳамроҳи ҳамсараш Лаура Перлз дар даҳаҳои 40–50 эҷод карданд. Ин равиш мубтани аст бар огоҳӣ аз ҳаяҷонот ва рафтор ва ба вижа бадан.

Агар Роҷерс, дар утоқи дармон сукут мекард ва танҳо бо хулоса кардани ҳарфҳои мурочиаткунанда ва бозгардондани онҳо ба мурочиаткунанда кӯмак мекард, ки тасмими ниҳоиро мурочиаткунанда барои хориҷ аз бӯҳронҳои зиндагиаш гирад.

Агар Эллис, дар утоқи дармони худ тафсирҳо ва боварҳои беморашро беэътибор мекард ва мекӯшид тафсири мусбаттар ва боварҳои мантиқитарро ҷойгузини тафсирҳои манфӣ ва боварҳои ғайримантиқӣ кунад, то аз ин тариқ ба бемор кӯмак кунад, то ҷаҳонро худаш варабитаашро воқеъитар ва мантиқитар бубинад, то дармон шавад.

Перлз бо ҳамла ба ниқобе, ки бемор бар сурати зехни худ зада аст, ӯро аз дурӯғ гуфтани ва фиреби хеш бозмедорад, то дармони ӯ бо садоқат бо худаш шурӯъ шавад. Перлз монеъаҳои шахсияти солимро ин гуна тавзеҳ медиҳад:

Манеаҳо дар ташаккули шахсияти СОЛИМ

1. Муҳити амн ва ҳимояти волидайн, кӯдакро ба самти иттико ба худ савқ медиҳад, адами он, боис мешавад кӯдак ба пуштибони худ ниёзи иттико накунад ва бунбастро таҷриба кунад; чун ҳам аз худ ва ҳам аз волидайн, ноумед мешавад.
2. Дахлати беш аз ҳадди волидайн ва ин ки худро донои мутлақ медонанд низ кӯдаконро маҳдуд мекунад ва пеши эҷоди шахсияти солимро мегирад. Кӯдаконазҳашми волидайн метарсанд ва кӯдакони мутеъ ва вобаста хоҳанд шуд, ки кӯчақтарин сарпечӣ аз дастуроти волидайн барояшон маҳрумият ва танбеҳро ба ҳамроҳа дорад. Кӯдак мегӯяд: Агар ман хатари аъмолавро пазирам, дигар азиз нахоҳам буд, ё волидайн маро тайид нахоҳанд кард.
3. Бархе волидайн, ба гузаштаи худ менигаранд ва ҳарнокомие дар тӯли зиндагии худ таҷриба кардаанд ва

он чӣ надоштаандро мехоҳанд дар оинаи фарзандашон бароварда кунанд. Дар натиҷа, фарзандони лӯс ва нозпарварда, таҳвили ҷомае медиҳандвакӯдакони лӯснизтарҷеҳ медиҳанд, нозпарварда бимонанд ва дар сояи ҳимоёти волидайн ба ҳар он чӣ мехоҳанд расанд. Чунун муҳит ба каме нокомӣ меорад. Дар ҳоле ки фақат бо нокомӣ аст, ки метавонем рӯи пой худ истем ва таъми мустақил буданро чашем.

4. Бемор машғули нақшбозӣ кардан аст ва воқеияти худашро нишон намедиҳад. Бар асоси як хаёлпардозӣ талош мекунанд, то азхудвоқеияшро парвариш диҳад, чун фақат нимае аз он чӣ ҳастро намоиш медиҳанд. Бо ин шева, ӯ бо қутбҳои муттазод рӯбарӯ мешавад.

5. Ду қутби мухолиф: қутби султагар (доминант) ба сурати виҷдон амал мекунад ва амру наҳи мекунад ва бо дастур додан ва сарзаниш, мехоҳад, нохуни тасаллутти худро бикӯбад. Бахши тасаллутпазир дар шахсият,

бахши бардагуна аст, ки ба назар мерасад аз хостаҳои интизории қутби султагар, пайравӣ мекунад; аммо дар ҳақиқат бо пархошгарии мунфаъилона (пассив), талош мекунад, то бахши султагарро таҳти контроли худ дароварад. То вақте афрод ин қутбҳои муттазодро дар вучуди худ напазиранд ва мудом талош кунанд яке ба нафъи дигари ҳазф кунанд, шахсияти ҷалъӣ (қалбакӣ) ба бақои худ идома хоҳад дод.

6. Барои он ки шахс комилан нишот ва шодобӣ биёбад, бояд дар хашм, андух, шодӣ ва оргазм мунфаҷир шавад. Бо ин инфирқорзо, фардгоми баланде дар масири боландагӣ (афзоиш) тай мекунад. Инфирқорҳо фақат замоне рух медиҳанд, ки фард аз нақшбозӣ кардан дар лояи ҷалъӣ (сатҳи қалбакӣ) ва нодида гирифтани аҷзои худаш даст бардорад.

7. Вазифаи дармонҷӯ ин аст, ки дар инчо ва акнун монад, дар яке

аз техникаҳои Гешталтдармонӣ, дармонҷӯ рӯи сандалии доғ менишинад, то сатҳи қалбакиро дар намоиш дарбиёварад. Нақшҳои мухталиф мисли дармонда, аҳмақ ва ё як беморро бозӣ кунад ва баъд аз бемор хоста мешавад дар тамринҳои дармонӣ ширкат кунад ва аз нақшҳои, ки бозӣ мекунад ва чехраҳои қалбакие, ки барои худ интихоб мекунад, огоҳ шавад. Ба унвони мисол, дар тамрини султагарӣ – султапазир як бор дармонҷӯ дар нақши султапазир ва баъд дар нақши султагар рӯи сандали менишинад.

8. Бахше аз масъулият дармонгар ин аст, ки дар инҷо ва акнун бимонад ва дармонҷӯро низ дар ҳамони ҳол ниғаҳ дорад. Ба унвони мисол агар дармонҷӯ аз волидайнаш гилла ва шикояте дошт ва далели мушкилоташро волидайнаш медонист, метавон равиши сандалии холиро иҷро кард. Ва аз дармонҷӯ хоста мешавад, ки

дар ҳамин лаҳза таҷассум кунад,
ки волидайнаш бар сандалий
нишастаанд ва ӯ ногуфтаҳои худро
ба онҳо баён кунад.

9. Дармонгар бар хилофи
дармонгарони Роҷерсӣ калимоти
дармонҷӯёнро мунъакис
намекунад. Балки ончиро мебинад
ва мешунавад ва бахусус он чиро
ба унвони мавонеъи баданӣ дар
масири дармон қарор мегирад, ба
дармонҷӯ бозхурд медиҳад ва ӯро
огоҳ мекунад.

ҶАЛАСАИ ГЕШТАЛТДАРМОНИ ГЛОРИЯ БО ПЕРЛЗ

Гоҳе вақтҳо равондармонӣ ин гуна таъриф мешавад: Фароянди кӯмак ба шахс, барои он ки омӯзад, чӣ гуна ба худаш кӯмак кунад.

Тавзеҳоти доктор Перлз:

Меҳоҳам тарҳи соддаеро аз он чӣ дармони Гешталт мазҳари (монифест) он аст, ба шумо нишон диҳам. Гешталтдармонӣ рӯи ин нукта кор мекунад:

- Баробари огоҳӣ.
- Замони лазатбахш баробар.
- Воқеият баробар.

Дар тазод бо равоншиносии амиқ, дар дармони Гешталт мо сайъ мекунем, масоили зоҳирӣ ва сатҳи мушкилотро фаҳмем, то мавқеятеро,

ки дар он худамонро машғули шакл додан ба гешталт ҳастем, дарёбем. Ва комилан мубтани бар ману ту ва инчову акнун.

Дар Гешталт, фирор ба сӯи оянда ё гузашта, ба унвони муқовимати эҳтимолӣ дар баробари мувоҷеҳ бо замони ҳол баррасӣ мешавад. Фарде, ки дучори бегонагӣ шуда, аз бисёре аз тавоноҳои билқуввааш даст бардошта аст. Ё бояд тавоноии гумшудаашро бозёбӣ кунад. Бояд қутбҳои мутаазоди дарунашро якпорча кунад. Ё бояд тафовут байни нақшбозикарданварафторҳои воқеӣ тақя ба нафси худашро шиносад.

Ҷанг байни таззодҳои дарунӣ, коромадӣ ва оромиши беморро тазъиф (заиф) мекунад. Аммо ҳар заррае аз якпорчагии дубораи ўро қавӣ ва ором месозад. Дар вазъияти фавқуллода ва амни мавқеияти дармонӣ, бемор шурӯъ мекунад, ба хориҷ аз таъсирпазирӣ аз муҳит ва вуруд ба тақя кардан бар тавони шахсии худ. Ба ин фароянд пухтагӣ

гуфта мешавад.

Замоне, ки як бемор ёд гирифт
рӯи пои худаш аз назари ҳаяҷонӣ,
ақлонӣ, иқтисодӣ истад, ниёзаш
ба дармон фурукаш мекунад. Ва аз
кобуси вучуди хеш бедор мешавад.

Техникаи пояи Гешталти нааст: Тавзеҳ
наодани масоил ба бемор, аммо
фароҳам кардани фурсате барои ӯ
то худашро дарк ва кашф кунад. Бо
ҳамин ҳадаф, ман беморро дасткорӣ
ва оқиз мекунам, ба наҳвае, ки бо
худи воқеияш мувоҷеҳ шавад. Таи ин
фароянд ӯ имконоти гумшудаашро
шиносӣ мекунад. Ба унвони мисол:
аз тариқи таҳрики фарофанниҳояш
ва берунрезӣ, баҳши бегонаи вучуди
худашро мешиносад.

Ман ҳар тафсире аз
равондармонгарро як иштибоҳи
дармонӣ дар назар мегирам, зеро ки
ингор дармонгар беморро беҳтар аз
худаш дарк мекунад ва ин шонсро
аз бемор мегирад, ки худашро кашф
кунад.

Аз тарафе ба он чӣ бемор бо забонаш меғӯяд аҳамият намедиҳам ва бештар бар бадану ҳаяҷоноти ӯ таваҷҷуҳ мекунам. Аз он ҷиҳат, ки ин танҳо чизе аст, ки камтар мавзӯъ худфиребӣ қарор мегирад. Онҷо, ки ӯ худашро бо ғайр аз суханҳояш ошкор мекунад, Гешталти воқеи зоҳир мешавад ва бо инҷо ва акнун иртибот барқарор мекунад.

ГУФТУГҶИ ПЕРЛЗ ВА ГЛОРИЯ

Глория: Маназҳаминҳоло тарсидам.

Перлз: Мегӯӣ тарсидӣ, аммо дорӣ лабханд мезанӣ. Намефаҳмам, чӣ тавр як нафар метавонад тарсад ва ҳамзамон лабханд занад?!

Глория: Шумо хуб мефаҳмед, ки вақте метарсам, механдам, то он тарсро як тарзе махфӣ кунем.

Перлз: Хуб, оё аз саҳна ҳоло тарс дорӣ?

Глория: Намедонам, бештар аз Шумо метарсам, метарсам, ки ... метарсам бо ҳамлаи мустақим маро як гӯша гир бияндозед. Мехоҳам бештар тарафи ман бошед.

Перлз: Гуфти як гӯша гир меандозам ва дастатро рӯи қафаси синаат гузошти. Оё ин ҳамон гӯшаи ту аст?

Глория: Хуб! Мисли ин ки ... бале

мисли ин аст, ки тарсида бошам,
медонед...

Перлз: Дӯст дорӣ кучо равӣ?
Метавони гӯшаеро, ки дӯст дорӣ
равӣ, бароям тавсиф кунӣ?

Глория: Бале! ... Он ақиб, гӯшаи
девор, ҷое, ки комилан муҳофизат
шуда бошам.

Перлз: Он вақт он ҷо аз дасти ман
дар амонӣ?!

Глория: Хуб... воқеанамн, кинахоҳам
буд, вале амнтар баназар мерасад.

Перлз: Хуб! Тасавур кун дар ин гӯша
ҳастӣ ва ҳоло комилан эмин ҳастӣ,
ҳоло дар ин гӯша чӣ кор мекунӣ?

Глория: Фақат мешинам.

Перлз: Фақат мешинӣ?

Глория: Бале.

Перлз: Чӣ муддат?

Глория: Намедонам, хандадор

аст. Ин ҳарфҳо маро ёдӣ замоне меандозад, ки духтари хурде будам ва ҳар вақт метарсидам, бо нишастан дар як гӯша эҳсоси беҳтаре мекардам.

Перлз: Ҳоло як духтари хурдӣ?

Глория: Хуб не, вале ҳамон ҳисро дорам.

Перлз: Оё як духтари хурдӣ?

Глория: Не.

Перлз: Чандсолай?

Глория: Сӣ сола.

Перлз: Пас, духтари хурдакак нестӣ?

Глория: Не.

Перлз: Хуб! Пас дорӣ мегӯӣ, ки ту духтаре ҳастӣ, ки аз марди мисли ман метарсӣ.

Глория: Ҳатто намедонам, оё аз Шумо метарсам ё не, аммо нисбат ба Шумо хеле ҳолати дифоъӣ дорам.

Перлз: Ҳоло мумкин аст бо ту чӣ кор кунам?

Глория: Коре наметавонед кунед. Вале ман эҳсос мекунам, хингам, ҳатто мумкин ҳис кунам, аҳмақам, чун ҷавобҳои дурустро намедонам.

Перлз: Ҳоло агар эҳсоси ҷанге ва ҳамоқате кунӣ, чӣ балое сарат меояд?

Глория: Мутанаффирам аз замоне, ки аҳмақам, вале...

Перлз: Чӣ кӯмаке ба ту мекунад, ки хинг ва аҳмақ бошӣ? Бигзор ин тавр гӯям, агар нақши хинг ва аҳмақро бозӣ кунӣ, чӣ кӯмак ба ман мекунад?

Глория: Шуморо фарди боҳуштар ва болотараз ман мекунад ва бинобарин воқеан бояд ба Шумо эҳтиром бигзорам. Чун хеле боҳушед.

Перлз: Тамалуқи маро мегӯӣ... ман таври дигаре фикр мекунам. Агар ту нақши хинг ва аҳмақро бозӣ кунӣ, маро маҷбур мекуни рӯи ростар бошам!

Глория: Ин як ихтори ҷиддие ба ман ва аз он нороҳат мешавам...

Перлз: Ҳоло дорӣ бо поҳоят чӣ кор мекуни?

Глория: Такон медиҳам.

Перлз: Ҳоло чӣ чизе хандадор аст?

Глория: Дорам метарсам! Ба ҳар коре, ки ман мекунам, Шумо гир медиҳед. Худо! Меҳоҳам ба ман кӯмак кунед, то оромиши бештаре дошта бошам. Намеҳоҳам ин қадар нисбат ба Шумо дифоъӣ бошам. Тавре бо ман рафтор мекунед, мисли ин ки аз он чӣ воқеан ҳастам, қавитарам. Дар ҳоле, ки аз Шумо меҳоҳам, аз ман бешатар муҳофизат кунед ва бо ман меҳрубонтар бошед.

Перлз: Оё аз лабхандат огоҳӣ? Ҳеч як аз калимаҳоеро, ки мегуӣ бовар надорӣ.

Глория: Огоҳам. Вале медонам ба хотири ин ба ман гир хоҳед дод.

Перлз: Дори блеф мекунӣ. Дорӣ тазохур мекунӣ.

Глория: Воқеан ба ҳарфе, ки мезанед бовардоред?

Перлз: Бале, мегӯӣ тарсидӣ, дар ҳоле, ки нахӯдӣ механдӣ ва печутоб мехӯрӣ. Ин тазохур аст, дорӣ барои ман намоишбозӣ мекунӣ.

Глория: Комилан ин ҳарфҳоятонро рад мекунам.

Перлз: Метавонӣ тавзеҳ диҳӣ?

Глория: Бале ҷаноб, ман ба яқин мутазохир нестам, инро мепазирам, ки бароям сахтаст, ки дастпочагиамро нишон диҳам. Мутанаффирам аз ин ки дастпоча бошам, вале ҷаноб! Дилхӯр мешавам маро мутазохир медонӣ. Фақат барои ин, ки лабханд мезанам, вақте нороҳат мешавам, ё як гӯшае гир меафтам, ин ба он маънӣ нест, ки пас мутазохирам.

Перлз: Бисёр оӣ! Муташакирам! Дар охирин дақиқа дигар намоиш

бозӣ накардӣ.

Глория: Ман аз дасти Шумо асабонӣ ҳастам. Ман ...

Перлз: Ин дуруст аст! Маҷбур набудӣ хашматро бо лабханд пӯшонӣ. Дар ин лаҳза, тазоҳур намекардӣ.

Глория: Хуб дар он дақиқа асабонӣ будам, барои ҳамин нороҳат набудам.

Перлз: Фикр мекунам вақте асабонӣ ҳастӣ, мутазоҳир нестӣ.

Глория: Замоне, ки музтарибам, тазоҳур намекунам.

Перлз: Дубора ин корро кун.

Глория: Меҳоҳам аз дастат асабонӣ бошам, ман ... медонам дилам меҳоҳад чӣ кор кунам? Шуморо ҳамсатҳи худам меҳоҳам бубинам, ки тавонам ба ҳамон андоза, ки ба ман гир медиҳед, ба Шумо гир диҳам. Бошад?

Перлз: Бошад ба ман гир бидеҳ.

Глория: Бояд сабр кунам чизе гӯй то тавонам бароят гир диҳам. Вале...

Перлз: Ин чӣ маънӣ медиҳад? Оё метавонӣ ин ҳаракатро иҷро кунӣ?

Глория: Яъне наметавонам калимаҳоро пайдо кунам. Меҳоҳам...

Перлз: Инро иҷро кун, мисли ин ки дошті мерақсидӣ!

Глория:м: Меҳоҳам аз аввал бо Шумо шуруъ кунам.

Перлз: Бошад бигзор равам гӯшаи девор.

Глория: Як гӯшаеро мешиносам, ки дӯст дорам Шуморо он ҷо гир андозам. Дӯст дорам аз Шумо як саволе пурсам. Чун эҳсос мекунам аз ҳамонлаҳза аз ман хушатон намеомад ва меҳоҳам донам оё воқеан ҳамин тавр аст?

Перлз: Оё метавони ҳоло нақши Перлзро бозӣ кунӣ, ки Глорияро дӯст надорад? Перлз дар он ҳолат чӣ гуфт?

Глория: Яке инки гуфтӯ як мутазоҳир аст.

Перлз: Бигӯ ту як мутазоҳирӣ.

Глория: Ту як мутазоҳирӣ ва ту як духтари хурди сар ба ҳаво ҳастӣ ва ту як одами ифодай (сноб) ҳастӣ.

Перлз: Глория чӣ ҷавобе ба ӯ меод?

Глория: Медонам, чӣ ҷавобе меодам. Мегуфтам, фикр мекунам Шумо ҳам ҳамин таврӣ ...

Перлз: Ҳоло инро ба ман бигӯ, ба ман бигӯ чӣ одами мутазоҳире ҳастам.

Глория: Хуб ман...

Перлз: Бигӯ Перлз ту як мутазоҳирӣ.

Глория: Мутазоҳир калимаи мутаносиб нест, бештар шабеҳи одами ифодай (сноб) ҳастӣ.

Перлз: Ифодай.

Глория: Мисли ин ки ман ҳама ҷавобҳоро медонам ва мехоҳам Шумо

инсонтар бошед ва ин ба назари ман хеле инсонӣ нест.

Перлз: Доштани ҳама ҷавобҳо хеле кори осоне нест.

Глория: Дуруст аст. Мисли ин ки чаро ман бо поям зарба мезанам, ё чаро ин корро мекунам. Шумо чаро ин тавр рафтор мекунед?

Перлз: Худои ман! Ман чашм дорам, метавонам бинам бо поят зарба мезанӣ, ниёз ба як компютери илмӣ надорам, ки бинам дорӣ бо поят зарба мезанӣ. Чӣ чизе фавқулодае дар мавриди ин вучуд дорад? Лозим нест боҳуш бошӣ, то бинӣ дорӣ бо поят зарба мезанӣ.

Глория: Медонам, вале ба назар мерасад, саъй мекунӣ як далеле барояш пайдо кунӣ!

Перлз: Ман намехоҳам. Ин тасавури ту аст аз ман.

Глория: Бошад, медонам аз Шумо чӣ мехоҳам. Медонам гӯям?

Перлз: Бале.

Глория: Дилам мехоҳад огоҳ бошед, ки бо поҳоям зарба мезанам ва огоҳ бошед замоне, ки асабӣ ҳастам ва нахӯдӣ механдам ва онро пазиред ба ҷои ин ки маро ба ҳолати тадофеъӣ баред ва маҷбур кунед, тавзеҳаш диҳам. Намехоҳам ин чизҳоро тавзеҳ диҳам.

Перлз: Магар ман хостам тавзеҳ диҳӣ?

Глория: Гуфтед чаро ин корро мекунам.

Перлз: Аз ту нахостам тавзеҳ диҳӣ. Ин тасавури ту аст. Он Перлз нест, Перлз дар тасавури ту аст. Ин ду то тафовути бузурге бо ҳам доранд. Дубора ин корро анҷом деҳ ... Ҳоло чӣ эҳсосе дорӣ?

Глория: Намедонам.

Перлз: Нақши аҳмақро бозӣ нақун.

Глория: Нақши аҳмақро бозӣ

намекунам! Ҷавоби дурустро
намедонам.

Перлз: Гуфти намедонам! Ин бозӣ кардани нақши як аҳмақ аст, як коре бо мӯйҳоят кардӣ, оё чизе дар мӯйҳои ман аст, ки бо ин корат дорӣ ба он ишора мекунӣ?

Глория: Не. Вале мӯйҳои ва вижагиҳои Шумо ҳам дар ростӣ ҳамон эҳсоси ман аст, эҳсосе, ки аввал дар мавриди Шумо доштам, эҳсос мекардам мумкин аст аз Шумо тарсам ва Шумо аз он афроде ҳастед, ки ба назар мерасад, мусталзами эҳтироми бисёр зиёде ҳастед. Ва Шумо...

Перлз: Лутфан хулосааш кун. Ман масталзами эҳтироми зиёде ҳастам. Нақши ин Перлзеро, ки дидӣ, бозӣ кун.

Глория: Хуб! Медонӣ ман чӣ қадар боҳушам. Ман бештар аз ту дар мавриди равоншиносӣ медонам, Глория! Пас ҳар чизе, ки меғӯям қатъан дуруст аст.

Перлз: Оё метавонӣ ҳаминро аз забони Глория гӯӣ? Ҳамин нақшро ба унвони Глория бозӣ кун, ман мусталзами эҳтиром ҳастам чун ... намедонӣ.

Глория: Намедонам, худамро ингуна намедонам, падарам буд, вале ман не. Эҳсос намекунам, ки мусталзами эҳтиром ҳастам.

Перлз: Мусталзами эҳтиром нестӣ?

Глория: Не, агар бароям бошад, бештар дилам мехоҳад... Дилам мехоҳад Шумо ба ман эҳтироми бештаре бигзоред.

Перлз: Ҳоломебинӣ? Пас мусталзами эҳтиром ҳастӣ!

Глория: Хеле хуб, ҳастам. Бале агар бароям муҳим бошад, эҳтиромро аз Шумо бигирам, ин корро мекунам.

Перлз: Ин корро кун. Чӣ касе ғайр аз худат роҳатро гирифта аст?

Глория: Чун эҳсос мекунам, агар

худамро ба як гӯшае барам, Шумо мегузored, фарқ шавам. Ҳатто як зарра ба ман кӯмак нахоҳед кард ва медонам, ки наметавонам ба стандартҳои Шумо расам.

Перлз: Вақте дар як гӯшае ҳастӣ, чӣ кор бояд кунам?

Глория: Ташвиқам кунед, ки берун биём.

Перлз: Аҳа! Ту ҷуръати кофӣ надорӣ, кихудат берун биёӣ, ба касени ёздорӣ, ки хонуми хурдакаки музтарибро аз гӯшае берун биёрад. Пас ҳар вақт мехоҳӣ касе ба ту тавачҷух кунад, ба як гӯша меравӣ ва сабр мекуни то наҷотбахшат биёяд берун биёрад?

Глория: Бале ин дақиқан чизе, ки дилам мехоҳад.

Перлз: Ва ман ба ин мегӯям тазохур.

Глория: Чаро тазохур аст? Дорам ба Шумо иқрор мекунам, ки чӣ ҳастам. Чӣ тавр ин тазохур аст?

Перлз: Чун хеле ҳаст, ки ба гӯшае равӣ ва сабр кунӣ, то касе биёяд барои начотӣ ту ва берун биёрад.

Глория: Дорам иқрор мекунам, ки медонам дорам чӣ кор мекунам. Ман тазохур намекунам. Вонамуд намекунам, ки хеле шучоъ ҳастам, аз он безорам. Эҳсос мекунам, мегӯед, фақат дар сурате, ки худамро боз нишон диҳам ва рӯӣ поҳои худам истам, мутазохир нестам. Музахраф аст. Ман вақте дар он гӯшанишастам, ҳамон қадар воқеъ ҳастам, ки инчо худам ба танҳой дар берун ҳастам.

Перлз: Вале дар гӯшае нишастай!

Глория: Хуб на ҳоло, илова бар ин мисли қазоват кардан мемонад, вақте ба ман мегӯед мутазохир, аз он мутанаффирам!

Перлз: Ҳоло дорем ба якҷо мерасем. Ман ба касе мутазохир мегӯям, ки намоиш медиҳад. Аммо агар вақте мехоҳад касеро мулоқот кунад, ба тарафи ин фард равад ва гӯяд дӯст

дорам бо ту мулоқот кунам, ман ба ӯ мутазохир нахоҳам гуфт. Аммо агар гирён ва нолон ба гӯшае равад ва сабр кунад, то наҷот дода шавад, ба ин мегӯям мутазохир, ба ин намегӯям боз будан!

Глория: Ҳанӯз фикр мекунам қазоваткунанда ҳастед, медонед чӣ эҳсосе дорам? Ҳеч вақт чунин эҳсосе дар зиндагиатон надоштед. Он қадар эҳсоси амне мекунед, ки ҳеч касеро ки чунин рафторро дорад, намефаҳмед ва дар мавридаш қазоват мекунед, ки мутазохир аст, аз ин безорам.

Перлз: Хуб аст! Ҳоло нақши Перлзро бозӣ кун, ки қазоват мекунад.

Глория: Ин таврӣ ҳастед. Он боло нишастед, рӯй курсии бузургу қадимиятон.

Перлз: Нақши Перлзро бозӣ кун, ман Перлз ҳастам. Ман қазоват мекунам. Ҳоло дар мавриди ман қазоват кун.

Глория: Ман аслан ба Шумо эҳсоси наздикӣ намекунам доктор Перлз!

Эҳсос мекунам ин тазохур аст, эҳсос мекунам, доред як бозии бузург мекунед.

Перлз: Хеле хуб! Мутмаинан дорем бозӣ мекунем, вале алорағми бозиҳо, фикр мекунам, инҷо ва онҷо туро таҳти таъсир қарор додам.

Глория: Қатъан ин корро кардед!

Перлз: Ва фикр мекунам задам туй хол. Ҳамин аст, ки эҳсоси озурдагӣ мекунӣ.

Глория: Намедонам. Он чӣ медонам ин аст, ки вақте эҳсосе, мисли ҳамин ҳис, ки ба Шумо дорам, монанди ин ки Шумо ҳеч эҳсосе надоред.

Перлз: Ҳоло иғроқаш кун, ҳамин корро, ки ҳоло кардӣ, иғроқ кун.

Глория: Дилам намехоҳад ...

Перлз: Ҳоло ба ман ин таврӣ ҳарф зан.

Глория: Наметавонам, наметавонам,

меҳоҳам хандам ... меҳоҳам ... дӯст
доштам аз ман ҷавонтар будед ва
метавонистам Шуморо сарзаниш
кунам ва баддаҳон бошам.

Перлз: Бояд чандсола мебудам?

Глория: Ҳамсинни ман. Сӣ сола.

Перлз: Ман ҳоло сӣ солаам. Тасавур
кун ман сӣ солаам. Ҳоло маро
сарзаниш кун.

Глория: Бошад! Ин қадар бо худат
мағрур набош! Фикр накун, ки хеле
боҳушӣ, чун ки ҳаргиз як гӯшае
мисли ман гир наафтада будӣ. Фикр
кунем хеле мутазоҳирӣ. Вақте ки давр
бармедорӣ, мисли ин ки хеле боҳушӣ
ваҳамаҷавобҳоромедонӣ, ҳамонқадар,
ки вақте ман дар гӯшае нишастаам,
мутазоҳирам. Аҳа! Ин эҳсосро дӯст
дорам, ки ҷавонтар мебудӣ ва воқеан
дилам меҳоҳад, нороҳататон кунам!

Перлз: Маро нороҳат кун, ба ман
бигӯ чӣ қадар ...

Глория: Нороҳат намешавед. Ба

назар таъсирнопазир менамоед.

Перлз: Ба ман бигӯ! Маро хороҳат кун ва ба ман бигӯ, ки чӣ қадар зишту пирам.

Глория: Ба назар зишт ва пир наменамоед, ба назар мутамоиз ҳастед. Ин бештар ба нафъи Шумост, агар ин қадар мутамоиз ба назар расед, мебинед? Ин бештар ба нафъи шумост.

Перлз: Хуб, Глория! Оё метавонам ин мавзӯро гӯям? Мо даъвои нисбатан хубе доштем.

Глория: Не, не, не.

Перлз: Доштам фикр мекардам...

Глория: Фикр намекунед, доред бо ман даъво мекунед.

Перлз: Вале эҳсос кардам, ки каме берун омадӣ!

Глория: Ман аз дасти Шумо асабониам.

Перлз: Олӣ аст!

Глория: Вале Шумо хеле бедуни таассуб ба назар мерасед. Ҳатто ба назар намерасад, аҳамият диҳед, ки ман аз дасти Шумо асабониам. Эҳсос мекунам, ки маро аслан намебинед, доктор Перлз, ҳатто як зарра!

Перлз: То ҳудуде дуруст аст, иртиботи мо он қадар зоҳирӣ ва расмӣ аст, ки шомили дилсӯзӣ намешавад, ман то ҷое ба ту аҳамият медиҳам, ки ... бигзор ин тавр гӯям, ту ҳоло муроҷиаткунандаи ман ҳастӣ ва ман ба ту аҳамият медиҳам то ин ҳад, ки дилам мехоҳад, мисли як ҳунарманд он чиро даруни ту пинҳон аст, берун биёрам, ин ҳадде аст, ки ман ба ту аҳамият медиҳам.

Глория: Хуб дилам мехоҳад Шумо ... дилам мехоҳад эҳсос кунед чизе ... ин ноумедкунанда аст, агар қарор буд ҳоло Шуморо тарк кунам ва дигар Шуморо набинам маро ноумед мекард, ки ҳис кунам иртиботи бештаре набуда аст, комилан эҳсоси адами иртибот бо

Шумо мекунам. Мисли ин ки дорам бо кӯдаке сӯҳбат мекунам, ки маро намефаҳмад, ё чизе шабеҳи он эҳсос намекунам, ки ҳатто як зарра дар иртибот ҳастем, аҳа! Ин маро асабонӣ мекунад. Ин бештар аз асабонӣ будан нисбат ба Шумо маро озор медиҳад. Тарҷеҳ медодам, асабонӣ бошем ва даъво кунем, то ҳеҷ иртиботе надошта бошем. Бале маро ёди замоне меандозад, ки шавҳарам ва ман даъво мекардем ва ӯ он ҷо менишаст ва ба ман гӯш медод, вале ҳатто огоҳ набуд, ки чӣ қадар аз ӯ мутанаффирам ва чӣ қадар аз ӯ асабониам, тарҷеҳ медодам Шуморо таҳти таъсир қарор диҳам. Шумо воқеан аз ман мутанаффир будед, ё чунин чизеро ин тавр эҳсос мекунам, ки Шумо амдан аз иртибот бо ман худдорӣ мекунед.

Перлз: Ман бояд чӣ хелӣ бошам? Хиёлатро ба ман бигӯ. Чӣ тарв метавонистам таваҷҷуҳам нисбат ба туро нишон диҳам?

Глория: Наметавонам бо калимот гӯям, эҳсосеро, ки аз Шумо мегирам

медонам, аммо наметавонам онро баён кунам. Эҳсосе аст, мисли ин ки ... намедонам мисли ин ки мехоҳам ба ман эҳтироми бештаре ба унвони як инсон гузоред ва фаҳмидед, ки ки ман ҳам билохира эҳсосоте дорам.

Перлз: Ҳоло ба ҷои аввал баргаштем, пас ту эҳтиром мехоҳӣ?

Глория: Бале мехоҳам, ин эҳтиром навъе мутафовуте нисбат ба бори аввал.

Перлз: Он қадар ба ту ба унвони як инсон эҳтиром мегузорам, ки қабул накунам бахши мутазоҳири туро пазирам ва фақат худамро мутаваҷеҳи бахши асили ту мекунам. Ту дар чанд дақиқаи охир, ба сурати шигифтангезе асил будӣ, дигар нақш бозӣ накардӣ. Метавонистам туро комилан дилпазир бинам!

Глория: Ман эҳсос намекунам, ки ҳақ дорам, замоне, ки аз касе хушам намеояд, ё бо бархе аз корҳояш мухолифам, агар бояд ба онҳо

Эҳтиром бигзорам, агар онҳо болотар аз ман ҳастанд, агар аз ман бадтар ҳастанд, воқеан ҷиддан ба Шумо гуям, чӣ қадар нисбат ба Шумо асабонӣ ҳастам.

Перлз: Чарранда! Ҳоло дорӣ худатро мепӯшонӣ, дорӣ бармегардӣ ба гӯшаи амнат.

Глория: Ин тавр эҳсос мешавад. Ин шабеҳи ҳамон эҳсосие, ки гӯшаи амн ба ман медиҳад.

Перлз: Ҳоло баргард ба гӯшаи амнат, чун бояд ба зудӣ аз ҳам ҷудо шавем. Ту дар гӯшаи амнат мемонӣ, барои як лаҳза берун меой. Тақрибан маро мулоқот кардӣ, тавонисти каме нисбат ба ман асабонӣ шавӣ, ҳоло баргард ба гӯшаи амнат.

Глория: Эҳсос мекунам ба ман доред меғӯед, танҳо роҳе, ки ба ман ба унвони як инсон эҳтиром гузored, ин аст, ки пархошгар, муҳкам ва қавӣ бошам. Эҳсос мекунам, Шумо наметавонед пазиред ман ... то ҳадди

марг метарсам, ки пеши Шумо гирия кунам. Эҳсос мекунам, ба ман мехоҳед хандид ва маро мутазохир хитоб мекунед. Эҳсос мекунам, заъфҳои маро намепазиред. Фақат замоне маро мепазиред, ки дод мезанам ва ҷавоби Шуморо медиҳам.

Перлз: Набояд дар ҳузури ман гирия кунӣ!

Глория: Ман ин дилхушӣ ва ризоиятро ба Шумо нахоҳам дод.

Перлз: Инро дубора бигӯ.

Глория: На.

Перлз: Дубора инро бигӯ.

Глория: Саъй мекунам ин корро накунам. Саъй мекунам пеши Шумо гирия накунам ва заъфҳои моро нишон надиҳам. Вале бояд омода бошам, ки дубора ба ман бипаред.

Перлз: Оё огоҳӣ, ки чашамонат каме тар шуданд?

Глория: Огоҳам, ки эҳсоси хафагии бештаре мекунам.

Перлз: Метавони гулӯи маро фишор диҳӣ?

Глория: Метавонам ба ин кор вонамуд кунам, вале воқеан не!

Перлз: Чаро воқеан не?

Глория: Дафт бардорем, чун ин қадар аз Шумо мутанафир нестам.

Перлз: Ту мехоҳӣ ашкҳоямро берун барорӣ. Мехоҳӣ гулӯятро фишор диҳам, то гиря накунӣ.

Глория: Агар хоҳам гулӯи Шуморо фишор диҳам, барои онки ба гирягон андозам! Дилам мехоҳад, Шуморо заифбинам! Дилам мехоҳад, Шуморо озурда ва осебпазир бинам.

Перлз: Инчӣ фоидае барои ту дорад?

Глория: Бояд эҳсос кунам ҳаққи бештаре дорам, ки озурда бошам ва Шумо он қадар зуд ба ман напаред.

Хуб ту меҳоҳӣ ошкҳоҷам аз ман берун биёянд. Меҳоҳӣ гулӯятонро фишор диҳам, то гиря накунӣ?

Перлз: Оё ту ба ман мепаридӣ, агар ман гиря мекардам?

Глория: Не.

Перлз: Вале ман ба ту мепаридам, агар ту гиря мекардӣ, дар ин бора мутмаинӣ?

Глория: Не, мутмаин нестам.

Перлз: Дӯст доштӣ ман чӣ кор кунам, агар ту гиря мекардӣ? Дорӣ механдӣ! Дорӣ чизеробоханда пинҳон мекунӣ!

Глория: Хуб барои ин ки ду ҷур эҳсос дорам. Меҳостам гӯям, дилам меҳоҳад, Шумо маро дӯст дошта бошед ва бағал кунед. Вале баъд фикр кардам, не. Намеҳоҳам.

Перлз: Чӣ эроде дорад?

Глория: Метарсам аз ин ки ба Шумо наздик бошам.

Перлз: Ҳоло дорем ба ҷойҳое мерасем, ибтидо мехоҳӣ ба ман наздик бошӣ, ҳоло метарсӣ зиёдӣ ба ман наздик бошӣ, таноқузатро худат мутаваҷеҳӣ?

Глория: Ин ҳамон чизе, ки дорам меғӯям, вале...

Перлз: Дуруст аст, ҳоло мо ду бахши вучудатро мебинем.

Глория: Инҳо ду эҳсоси мутафовути он. Манзурам аз наздикӣ, наздикии отифӣ аст, на ҷисмӣ!

Перлз: Вале мо ду бахше аз вучудатро дорем, ё хеле дур ва он гӯша, ё хеле наздик, ки дар фарди дигарӣ гудохта шудӣ. Ошкоро, ки дорӣ байни ин ду ниҳоят ҳаракат мекунӣ.

Глория: Ҳамин тавр аст, медонам ба чӣ чизе фикр мекунам? Замоне, ки воқеан озурда ҳастам ва воқеан аз чизе ноумедам, мехоҳам касе маро дӯст дошта бошад. Мисли дӯстам, ки пеши ман меояд ва бағал мекунад. Аммо ман намехостам!

Перлз: Дақиқан мутаваҷеҳӣ? Ин ҳамон чизе, ки дорам дар борааш сӯҳбат мекунам, наметавонӣ иртиботро ҳифз кунӣ! Ин чаранда, аз чӣ чизе метарсидӣ? Агар ба дӯстат хеле наздик бошӣ, агар ба он иҷоза диҳӣ бағалат кунад?

Глория: Танҳо чизе, ки нисбат ба он огоҳам ин аст, ки вақте арақ мекунам, даступоча мешавам, агар ӯ ҳис кунад, чӣ қадар тарам ва ин ки ӯ болотанамро ба худаш часпонад ва намедонам.

Перлз: Оё мутаваҷеҳи чехраат ҳастӣ, ки дар навъе танаффур ҳаст?

Глория: Бале мутаваҷеҳам.

Перлз: Ин корро бештар анҷом деҳ, танаффурро бозӣ кун! Дубора!

Глория: Масхара аст. Фақат метавонам ҳис кунам чӣ таври аст ва инро дӯст надорам!

Перлз: Метавони дубора гӯӣ, Перлз ту чиндишоварӣ (масхарай)?

Глория: Не.

Перлз: Мушкилат чӣ аст?

Глория: Чун эҳсос мекунам, агар
Шумо ҳарфи маро бовар кунед,
Эҳсосоти Шуморо ҷароҳатдор
мекунад.

Перлз: Фикр мекунам, қаблан гуфти
он қадар бетафовутам, ки ҳеҷ чиз рӯи
ман асар намегузорад. Ҳоло ногаҳон
роҳе пайдо кардӣ, ки рӯи ман асар
гузорӣ, ин тавр нест?

Глория: Хуб, медонӣ ман ба чӣ
эътиқод дорам? Мӯътақидам, Шумо
аз он афроде ҳастад, ки шабеҳи ман
ҳастед, аммо тавре амал мекунад, ки
мисли ин ки эҳсосотатон ҷароҳатдор
намешавад, вале воқеан мешавад.
Адои одамҳои қавиро дармеоваред,
вале воқеан Шумо ҳам ағлаби
вақтҳои дар дарун осебпариз ҳастед.
Фикр мекунам, мутмаинан эҳсосоти
Шумо метавонад ҷароҳатдор шавад.
Вале фикр намекунам, ба ин роҳатӣ,
онҳоро нишон диҳед.

Перлз: Читаврӣ метавонам рӯӣ эҳсосотам сарпӯш бигзорам?

Глория: Бобаргардондани он ба самти ман, бо гуфтани ҳоло аз он чӣ чизе нисбат мешавад? Тамоми қазияро ба самти ман бармегардонед, ба ҷои нишон додани ин, ки чӣ қадар озурда шудед.

Перлз: Ҳоло метавони инро ба Перлз гӯӣ? Аз чӣ чизе фирор карди Перлз? Инро рӯи ман бигӯ!

Глория: Аз чӣ чизе фирор кардӣ?

Перлз: Ҳамон чизе, ки ҳоло гуфтед, фақат бо ҷумлаҳои худат.

Глория: Ҳатман. Медонам фирор аз чӣ чизе, агар ман гӯям аз чӣ чизе фирор кардӣ, Перлз? Шумо хоҳед гуфт, ҳеч чиз маро нороҳат накард, ин ту будӣ, ки ин корро кардӣ. Ҳанӯз ба ман иҷоза нахоҳед дод, то фаҳмам озурда шудед, аммо медонам, агар эҳсосоти воқеиятонро баён мекардед, чӣ буд. Ин ки намехостед озурдагиҳоятонро нишон диҳед. Бинобар ин онҳоро

мепӯшонед, ҳамон коре, ки ман дар он гӯша мекунам.

Перлз: Ҳоло агар ман озурда бошам, агар гиря кунам ту бо ман чӣ кор мекуни?

Глория: Шумо дигар нисбат ба ман чандон бартаре набудед. Осепазиртар мебудед ва метавонистам Шуморо таскин диҳам ва коре кунам, ки эҳсоси беҳтаре дошта бошед.

Перлз: Метавонисти бағалам кунӣ?

Глория: Бале.

Перлз: Ман бача будам.

Глория: Бале, бале онро дӯст доштам. Бештар дар сатҳи ман будед. Дигар нисбат ба Шумо он қадар эҳсоси поён буданнамекунам.

Перлз: Аз ҷиҳати дигар ту бачаи ман будӣ, гиря мекардӣ ва дилат мехост нақши бачаро бозӣ кунӣ ва осуда бошӣ, дар оғӯш гирифта шавӣ ва ман

бечора ва заиф бошам...

Глория: Бале, дилам мехост.

Перлз: Як чизе ба ту гӯям, Глория! Эҳсосмекунам, ки баяк саранҷоми хуб расидем. Ба миқдоре садоқат. Фикр кунам, беҳтар аст, ин муваффақиятро ҳамин ҷо тамома кунем. Бошад?

Глория: Бошад.

Назарҳои Перлз баъд аз гуфтугӯ бо Глория:

Иҷро ба назари ман тақрибан муваффақ буд. Бо теорияи ман созгор буд. Иҷтиноби Глория аз рӯбарӯшавии асли, аз се тариқ худашро нишон дод:

Дар ибтидо, ӯ дошт контролро аз даст мегирифт. Аз тариқи ниқоби мутазоҳирона ва хандаи сохта, ки барои пӯшондани тарс ва ҳамзамон фаҳмондани он тарс ба ман буд.

Дуввум, ин ки ӯ дошт худашро аз тариқи хаёлпардозӣ дар бораи

қоям шудан дар як гӯша, муҳофизат мекард.

Саввум, ин ки дошт боздорӣ мекард аз рӯбарӯшавии воқеӣ, аз тариқи ба гиря афтодан, ки метавонист маъони ҳаяҷони воқеии ин мулоқот бошад.

Ӯ қодир буд, фантазияҳои мутааддиди худашро шиносой кунад, ки нисбат ба ман фарофиканӣ (проекция) мекард. Ин мавзӯъ бавижа замоне ошкор буд, ки ниёзи даруниашро барои мавриди эҳтиром будан инкор мекард. Ниёз ба ҳимоят аз берун, дар канори ниёз ба дарёфти эҳтиром намоиш шуд. Ин низ ба сурати каломӣ аз тариқи орзуи мавриди дилсӯзӣ қарор гирифтани аз гӯшае наҷот дода шудан ва монанди инҳо баён шуд.

Ман ҷаласаро замоне қатъ кардам, ки аввалин ашкҳо зоҳир шуданд. Ӯ шурӯъ кард ба бозӣ кардан дар нақши кӯдаки танҳое, ки мехост бағал гирифта ва ором шавад, вале дар айни ҳол таҳрифи воқеият ва

фароканиаш ворида амал шуд ва
ӯ шуруъ кард ба таҷриба кардани
нигаҳдории ман мисоли як бача аст.

Аз барангехтани ӯ дар бархи
фароканиҳо мехостам, ки носозгорӣ
гирифтани ва рафтораширо ба ӯ нишон
диҳад. Ба унвони мисол гуфтани ин,
ки тарсанда буд ва дар ҳамон ҳол
лабханд мезад. Фарде, ки тарсида
лабханд намезанад, ин ки тарсида
буд, дар ростӣ эҳсоси азоб будани ӯ
буд. Ӯ аз ин эҳсоси азоб муҳофизат
мекард, ба василаи сархушӣ ва хашм,
барои расидан ба азоби вучудӣ. Бояд
мӯ ба мӯ расӣ мекардем ва тазоҳурро
аз байн мебардем, зеро ин як беморӣ
аст, ки ба суратизоҳирӣ, ҳарнақшери,
ки барои мавқеияти хос ниёз дорем,
намоиш диҳем. Ин буд он чӣ ман аз
ин ҷаласаи гуфтугӯ дарёфтам.

ХУЛОСА

Ҳамон тавре, ки дар се фасли гузашта хондаед, ҳар як аз ин се равоншиноси барҷаста барои бемориҳои равони инсон фарзияҳои доранд ва мутаносиб бо он фарзияҳо, техникаҳои бо кор мебаранд.

Фарзи кулли кори Карл Роҷерс ин аст, ки инсон худ дард ва дармонашро медонад, аммо садоҳои берун аз \bar{y} , садоҳои дигарон монанд аз он мешаванд, ки \bar{y} садои даруни худашро шунавад. Аз ин $r\bar{y}$, аз назари Роҷерс беҳтарин техника ин аст, ки мушовир–равоншинос аз тариқи шунидани сухани \bar{y} ва хулоса кардани он, ончиро шунидани аст ба муроҷиаткунанда бозгардонад, то аз бо ин сабаб муроҷиаткунанда фирсат ёбад, то бо шунидани садои худаш аз берун, аз сардаргумӣ ва ошуфтагӣ хориҷ шавад. Ва барои ҳалли мушкили хеш ба нидои

даруниаш гӯш кунад. Барои Роҷерс сухани мурочиаткунанда муҳим аст ва шунидани фаъол муҳимтарин кори дармонгар аст.

Фарзи кулли Алберт Эллис ин аст, ки тафсирҳо ва боварҳои ғайримантиқии бемор сабаби ранҷҳои ӯст. Дар натиҷа бояд аз тариқи омӯзиш ба тағйири тафсирҳо ва боварҳои ғайримантиқии бемор кӯмак кард, то ӯ дармон шавад. Барои дармони ақлонӣ–ҳаяҷонии Эллис тағйири боварҳои бемор аз тариқи омӯзиш муҳимтарин кор аст.

Фарзи кулли Фредерик Перлз ин аст, ки сабаби бемориҳои равонӣ ниқобе, ки бемор бар сурати худ гузошта аст, то мавриди писанди ҷома ва дигарон қарор гирад. Ва аз ин рӯ бо ин ниқоб аз худ воқеияш дур шудааст. Аз ин рӯ, дармонгар бо ҳамла ба ин ниқоби қалбакӣ ва аз байн бурдани он, беморро бо худ ростинаш рӯбарӯ хоҳад кард. Барои дармони гешталтии Перлз, ҳаяҷонот ва воқунишҳо бисёр муҳимтар аз

қизҳое аст, ки меғӯяд.

Дар дармонҳои имрӯзӣ, аз ҳар кадоме аз ин рӯйкардҳо чун абзорҳои муносиби дармон дар канори ҳам истифода мешавад. Ва новобаста аз тафовутҳои он дармонгарон ҳоро дар муқобили ҳам намебинанд. Дар баъзе аз дармонҳо ибтидо барои ташҳис аз равиши Роҷерс шурӯъ мекунанд ва баъд аз ташҳиси боварҳои ғалат ба суроғи техникаҳои Эллис мераванд ва боқимонда роҳро бо равиши Перлз комил мекунанд.

Муҳсин Махмалбоф
Лондон
2020

САРЧАШМАҲО:

- Филми мустанад дар бораи Роҷерс, Эллис ва Перлз;
- Гуфтугӯҳои Карл Роҷерс;
- Гуфтугӯҳои Алберт Эллис;
- Гуфтугӯҳои Фредерик Перлз;
- Семинари гуфтугӯҳои ангезишии Озарахш Мукрӣ;
- Назарияи файласуфи юнонӣ – Эпиктет;