

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نظریه روان درمانی گشتالت (پرز)

شرح حال فردریک پرز

فردریک پرز در سال ۱۸۹۳ در یک خانواده یهودی در برلین متولد شد. وی در سال ۱۹۲۱ میلادی از دانشگاه فردریک ویلهلم، واقع در برلین، موفق به اخذ درجه دکتری طب شد. پرز با سمت دستیار با کورت گلدشتاین و پل شیلدر در مؤسسات روانکاوی برلین، فرانکفورت و وین در مقام روانکاو کار می کرد. او از طریق تماسهای خود با ورتایمر، تیلیچ، گلدشتاین، بیوبر و دیگر صاحب نظران مجمع علمی و حرفه ای آلمان در سالهای دهه بیست و سی قرن بیستم میلادی موفق شد مقدمات گشتالت درمانی را تدوین کند.

تاریخچه تحول فکر پرز

آنچه که به نام گشتالت درمانی معروف شده است، چیز تازه ای نیست، بلکه سازماندهی جدیدی است از افکاری که از قدیم الایام در زمینه های مختلف وجود داشته است. گرچه فردریک پرز به منزله مؤسس و نشر دهنده مکتب گشتالت درمانی شناخته شده است، ولی خود او ظاهراً به این قضاوت اعتراض دارد و می گوید: «اغلب مرا مؤسس و به وجود آورنده گشتالت درمانی نامیده اند. این قضاوت بی معنی است. اگر مرا یابنده گشتالت درمانی بنامند و یا کسی بدانند که آن را دو مرتبه بازیافته است، صحیحتر خواهد بود. گشتالت به قدمت و پیری جهان است.» گرچه ریشه پاره ای از مفاهیم مکتب پرز را می توان در نوشته های مذهبی و مکاتب فلسفی قدیمی یافت، ولی به طور خاص می توان توافق و همخوانی پاره ای از مفاهیم او را با چند حوزه فکری جدیدتر مشاهده کرد. به نظر می رسد که پرز در تدوین نظریات خود از سه حوزه فکری خاص و مستقل تأثیر پذیرفته است که عبارتند از: روانکاوی، به خصوص ویلهلم رایش، مکتب اصالت وجود و پدیده شناسی اروپایی، و روان شناسی گشتالت. پرز پس از اتمام تحصیلات طبی خود مجذوب روانکاوی شد و دوره تربیت و آموزش روانکاوی را طی کرد و از محضر پیشقدمانی چون ویلهلم رایش، در زمینه فرا گرفتن فنون روانکاوی کسب فیض کرد. همچنین از نظریه اتورنک نیز به مقدار کافی استفاده کرده است. پرز آنچه را که از اصول روانکاوی مفید می دانسته است در نظریات خود به همان صورت و به صورت تعدیل شده ای به کار بسته است. تأکید پرز بر ادراک و کلی نگری و چگونگی واکنش فرد در مقابل پدیده ها، تأثیری است که پرز از مکاتب اصالت وجود، پدیده شناسی و روان شناسی گشتالت گرفته است. در روان شناسی اصالت وجود تأکید بر آن است که فرد در زمان حال چه تجربه ای دارد، در حالی که در گشتالت درمانی، ضمن پذیرش اهمیت تجربه، تأکید بر آن است که فرد در زمان حال هستیش را چگونه درک می کند.

تأکید بر ارگانیزم به مثابه يك كل و همین طور تأکید بر ارتباط ارگانیزم با محیط و فرآیند تجربه فرد از مفاهیم اساسی تفکر گشتالتی و مکتب اصالت وجوداست.

مفاهیم بنیادی نظریه پرز

الف) نظریه شخصیت

کمپلر تکامل شخصیت را به سه مرحله اجتماعی، روانی- جسمانی و روحی تقسیم کرده است. این سه مرحله به دنبال هم و در امتداد يك خط قرار می گیرند و فقط برای سهولت کار چنین تقسیم بندی صورت گرفته است. تمام این مراحل در لحظه تولد به شکل عوامل بالقوه در فرد موجود هستند. همچنین این سه مرحله همانند سه جعبه اند که در داخل یکدیگر می توانند جای گیرند. مرحله اجتماعی به راحتی در درون مرحله روانی-جسمانی قرار می گیرد و مرحله روانی- جسمانی به راحتی در درون مرحله روحی جای می گیرد. اینها مراحل متوالی رشد شخصیت هستند. مثلاً اگر رشد مرحله روانی- جسمانی به خوبی انجام پذیرد، فرد در تظاهرات رفتاری خود، عامل اجتماعی را نیز دارا خواهد بود. انسان زندگی را در درجات متعددی از این سه مرحله سپری می کند. این سه مرحله ابعاد بالقوه آگاهی را ارائه می دهند. مرحله اجتماعی، که به فاصله بسیار کمی پس از تولد آغاز می شود، به وسیله آگاهی و توجه به دیگران، خصوصاً به والدین، مشخص می شود. البته جنبه جسمانی نیز در این مرحله وجود دارد ولی بدون آگاهی و شعور انجام می پذیرد. در خلال مدت زمانی که تعامل با دیگران ضرورت می یابد و مرحله اجتماعی نامیده می شود، طفل به توسعه آگاهی از دیگران اقدام می کند. سطح اول بدان دلیل مرحله اجتماعی نامیده می شود که در آن به ارتباط با دیگران شدیداً احساس نیاز می شود. در این مرحله، دیگران باید به منزله منبع و مرجع مورد استفاده قرار گیرند. مرحله بعدی، یعنی مرحله جسمانی روانی، به وسیله آگاهی فرد از خصوصیات شخص خودش مشخص می شود. در این مرحله، کودک به عوامل جهان خارج با معیارهای گسترده تر روانی پاسخ می دهد و این پاسخ با آگاهی و وجه تمایز بیشتری همراه است. در خلال این مرحله است که اکثریت مردم اوقات زیادی از زندگیشان را به مفهوم سازی و ایجاد ارتباط با عوامل مادی و مکانیکی سپری می کنند. در آخرین مرحله آگاهی، انسان از وجود مادیش فراتر می رود، هستی خویش را به طریق دیگری تجربه می کند و آگاهی تغییر می یابد. مثلاً از حالت احساس حسی به آن چیزی که دین اس ماوراء حسی" نامیده می شود، تغییر جهت می دهد. مرحله سوم دارای منبع درونی وقایع به ذات" است و پس از تشکیل، به صورت ارتباطی با اولویت درمی آید. ادراک، اولین کمک معنوی مهم نظریه میدان و روان شناسی گشتالت است که تاثیر بسزایی بر رفتار دارد. گروه معتقد به یادگیری ادراکی با این پیش فرض اساسی کار خود را شروع می کند که رفتار در درجه اول تابعی از زمینه ادراکی شخص در آن

لحظه است. این نظریه پدیده شناختی تضاد قابل ملاحظه ای با نظریه روانکاوی دارد که رفتار را متأثر از رویدادهای گذشته و سرکوب شده شخص می داند. دنیای پدیداری فرد به وسیله نیازهای او سازمان می یابد. نیازها به رفتار نیرو می بخشند و آن را در سطح ادراکی - ذهنی و سطح حرکتی-عینی سازمان می دهند. آنگاه فرد فعالیت‌های لازم را انجام می دهد تا نیازهای خود را ارضا کند. بعد از ارضای يك نیاز، نیاز دیگری سر برمی آورد. بنابراین، سلسله مراتبی از نیازها وجود دارد که پیوسته در حال تکوین است و پیوسته اشکال مختلف تجربی را به وجود می آورد و ناپدید می شود. در درمان گشتالتی، این فرایند را فرایند صورت بندی (تشکل) و اضمحلال پیش رونده هیئت‌های ادراکی و حرکتی توصیف می کنند. این فرایند صورت بندی و اضمحلال گشتالتی در زندگی فرد اهمیت فوق العاده ای دارد و ملاک مستقلی برای سازگاری ارائه می دهد. شخص وحدت یافته کسی است که این فرایند در او به طور پیوسته و بدون انقطاع ادامه داشته باشد. به مرور که انسان رشد می کند با دو انتخاب مواجه می شود. یا غلبه بر ناکامی را فرامی گیرد و یا به وسیله والدینش ضایع و تلف می شود. به عقیده پرز، ناکامی جزء مثبتی در فرایند قوام شخصیت است. زیرا انسان را وامی دارد تا نیروهایش را به کار اندازد و تواناییهای بالقوه اش را کشف کند و با تسلط بر محیط بر ناکامی خویش غلبه یابد. کودکی که در حد اعتدال ناکام شده باشد، توانایی بالقوه اش را برای کنترل بزرگسالان و نیز ایجاد استقلال به کار می بندد. بیماری هنگامی اتفاق می افتد که افکار و احساسات فرد به قدری برایش نامعقول می شوند که از تعلق و مالکیت آنها سر باز می زند. در چنین حالتی، فرد به مرور توانایی مقابله با محیط را از دست می دهد. شخصیت سالم آن شخصیتی نیست که با اجتماع سازگار می شود، بلکه شخصیتی سالم است که حوادث را درک می کند، آنها را جذب می کند و به طریق مناسبی با آنها ارتباط برقرار می کند.

ب) ماهیت انسان

پرز معتقد است که هر موجود زنده ای که اعضا و جوارحی و سازمانی دارد و در درون خودش از خود - نظمی بر خوردار است، ارگانیزم نامیده می شود. يك ارگانیزم از محیط خودش مستقل نیست، و به محیطی احتیاج دارد که با آن به تعامل و مبادله بپردازد. ارگانیزم همیشه به صورت يك کل عمل می کند. ارگانیزم مجموعه ای از اجزا نیست، بلکه يك نوع هماهنگی است. به اعتقاد پرز، انسان به منزله يك ارگانیزم و يك کل است که نیاز شدیدی به محیط و تعامل با آن دارد. انسان در تعامل با محیط به صورت يك کل عمل می کند و جسم ذهن و روح او جدا از هم نیستند. انسان کلا يك موجود احساس کننده، تفکر کننده و عامل است. روان شناسان گشتالتی به ذاتی بودن نیاز انسان به سازمان و وحدت تجربه ادراکی معتقدند. بدین معنی که انسان تجربه خود را در جهت تمامیت و وحدت سوق می دهد. ارگانیزم انسان يك واکنش کننده یا دریافت کننده منفعل و فعل پذیر نیست. يك ادراک کننده و سازمان دهنده فعال است که بر طبق نیاز و علاقه

خودش اجزای جهان مطلق را انتخاب می کند و دنیای ذهنی خودش را از دنیای عینی به وجود می آورد. چون ارگانیزم موجودی خودکفا نیست، پیوسته با محیطش در تعامل است تا به نیازها و علایق خود جامه عمل بپوشاند. انسان چون نمی تواند تمام محیطش را در يك آن درك كند، از این رو، جنبه هایی از آن را بر حسب نیاز و علاقه تعیین و سپس ادراك می کند و بعد به قسمتهای دیگر آن می پردازد. نیازها و علایق انسان، محیط او را به صورت شکل و زمینه در می آورند و در معرض ادراکهای او قرار می دهند. واقعیتی که برای فرد مطرح است و اهمیت دارد، واقعیت علایق است؛ یعنی واقعیت درونی او و نه واقعتهای بیرونی. بنا بر این، واقعیت با تغییر علایق و نیازهای ارگانیزم تغییر می کند. نیاز و علایقند که محیط را به صورت شکل و زمینه سازمان می دهند. از نظر رفتار فرد، نیاز شکل و هیئت است که رفتار را در ارتباط با محیط سازمان می دهد. در هر لحظه، نیاز مسلط، رفتار فرد را در ارتباط با محیط سازمان می دهد و به محض رفع آن نیاز، نیاز دیگری جایش را می گیرد و سازماندهی مجددی آغاز می شود. از نظر پرز، «خود» يك کارکردارگانیزمی است که در ربط دادن اعمال ارگانیزم با نیازهایش دست به عملی اجرایی و هماهنگ کننده می زند. «خود»، آن اعمالی از کل ارگانیزم را فرا می خواند که برای ارضای فوریتترین نیاز او لازم هستند. همین طور، «خود» محیط را بر حسب نیاز ارگانیزم سازمان می دهد. رشد انسان از طریق جذب از محیط به طرق جسمانی و ذهنی رخ می دهد. این يك فرآیند ناخودآگاه نیست. بلکه فرآیندی است آگاهانه، که به وسیله تماس، احساس کردن، هیجان و انگیزش و صورت بندی گشتالتی صورت می گیرد.

ج) مفهوم اضطراب و بیماری روانی

اضطراب فاصله و شکاف میان حال و آینده است. انسان بدان دلیل مضطرب می شود که وضعیت موجود را رها می کند و درباره آینده و نقشهای احتمالی که ایفا خواهد کرد، به تفکر می پردازد. دلهره و مشغولیت در زمینه فعالیتهای آینده باعث ترس صحنه ای می شود. ترس صحنه ای از توقع و انتظار فرد از اتفاقات بد و ناگوار در رفتار و نقشهای آینده او به وجود می آید. فرد، با تشخیص اینکه این اضطراب از چه منبعی حاصل می شود، باید به خود آید و در زمان حال زندگی کند. اگر فرد در زمان حال به سر برد، مضطرب نخواهد شد، زیرا هیجان و تحریک به فوریت در فعالیت خود به خودی او جریان می یابد و خلاق و مبدع می شود.

روان درمانی

الف) تعریف

گشتالت درمانی شکلی از درمان است که بر اصول روان شناسی ادراک و پدیده شناسی استوار است. بنابر این، گشتالت درمانی بر دنیای نمودی فرد و بر افکار و احساسات او، آن طور که در زمان و مکان بلافصل او تجربه می شوند، تمرکز دارد و به تاریخچه توجهی ندارد. از این رو، در این شیوه درمانی به مسائلی نظیر اینکه فرد چگونه بدان حالت در آمده است، یا دلیل انجام کارهایش چه بوده است و یا فردا چه خواهد کرد و چه پیش خواهد آمد، توجهی نمی شود و مشکلات آگاهی و کل نفس در ارتباط خلاق با محیط مورد تأکید است. معمولاً گشتالت درمانی به تمرکز درمانی نیز معروف است. زیرا هدفش آن است که به فرد کمک کند تا به تجربه اش از طریق آگاهی بیفزاید و به تجارب و تلاشهای ناکام کننده ای که این آگاهی را سد و متوقف می کنند واقف شود.

ب) انتظار از روان درمانی یا هدف

هدف اصلی گشتالت درمانی کمک به فرد است تا دریابد که نیازی به وابستگی به دیگران ندارد و می تواند موجود مستقلی باشد. به عبارت دیگر، گشتالت درمانی موانع و سدها را از سر راه «شدن» فرد بر می دارد، تا فرد از حمایت محیطی به حمایت شخصی، که همان بلوغ است، برسد. به عبارت دیگر، هدف گشتالت درمانی کشف زندگی است، تا بدان وسیله فرد رشد کند و به بلوغ شخصی برسد. انسان در جریان رشد يك تعارض و یا يك کشمکش اساسی دارد و آن این است که هر فردی فقط يك هدف ذاتی دارد و آن هدف تحقق بخشیدن به «خود» است، آن طور که هست، و گشتالت درمانی سعی می کند فرد آن چیزی بشود که هست.

ج) فرایند درمان

هیچ گونه بحث منظم و هماهنگی درباره روشها و تکنیکهای کار گشتالت درمانی به طور کامل در هیچ کتابی دیده نمی شود. چون نوروز نشانه ای از توقف رشد است، جاره آن درمان روانی نیست، بلکه شیوه ای از بازگرداندن رشد است. تمام تمرینها و اعمالی که در این شیوه درمانی انجام می شود، به منظور تأمین رشد فرد است. کشف نفس یا «خود» هدف است و این از طریق درون نگری و بازآزمایی خویش حاصل نمی شود، بلکه از طریق عمل به دست می آید. گشتالت درمانی شامل تمرینهایی در زمینه گسترش و توسعه آگاهی فرد از عملکرد «خود»، به مثابه يك ارگانیزم و یا يك فرد است. تماس با محیط از طریق آگاه شدن از احساسات موجود، احساس نیروهای متضاد، توجه و متمرکز کردن حواس بر يك موضوع، تشخیص وجوه تمایز امور و وحدت بخشی به آنها، گسترش آگاهی از «خود» از طریق به خاطر آوردن، بالا بردن احساس بدنی، به تجربه در آوردن تداوم عواطف، گوش دادن به توصیفهای کلامی و وحدت بخشیدن به آگاهی،

هدایت آگاهی به سمت تماس و تغییر اضطراب به هیجان و انگیزش، تغییر فرایندهای رفتاری نامطلوب از طریق بررسی رفتارهای اشتباه، به حرکت در آوردن عضلات و انجام اعمال بهتر همگی فعالیت‌هایی است که موجب رشد و توسعه آگاهی می‌شود. فرایند روان درمانی با دو نقطه یا دو وضعیت شروع می‌شود. نقطه اول، که فرایند درمان از آن آغاز می‌شود، علامت و نشانه مرضی است. نقطه دوم، شخص خاصی است که برای درگیر شدن با نشانه مرضی مورد نظر انتخاب شده است و درمانگر نامیده می‌شود. کل فرایند روان درمانی مرکب از سه فرایند جزئی‌تر است. یکی، خود فرایند درمان است که همان رابطه مراجع و درمانگر است، دیگری، فرایند درون بیمار است که به وسیله علامت و نشانه‌های مرضی نشان داده می‌شود و سومی، فرایند درون درمانگر است که به فرایند مرضی بیمار پاسخ می‌دهد. فرایند درمان یا رابطه مراجع و درمانگر تنها فرایندی است که نمی‌تواند وجود نداشته باشد و بنابراین از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است، زیرا کیفیت آن مؤید چیزهایی است که برای هر يك ممکن است اتفاق بیفتد. رابطه درمانی باید يك رابطه توأم با درك و تفاهم و پذیرش و گرمی عاطفی باشد تا به مراجع اجازه دهد که در محیطی امن به بازگو کردن عواطف خود و ایفای نقش‌های مناسب بپردازد. علامت و نشانه مرضی همیشه به قسمت دارد که همیشه با هم در تضاد هستند و یکی به منزله قربانی دیگری تلقی می‌شود، که صورت يك فرایند دوقطبی سازی ناهماهنگ و متضاد ارائه می‌شود.

بنابر آنچه گفته شد، به نظر می‌رسد که پر ز به تکنیک و اهمیت آن چندان توجهی ندارد. او معتقد است که تکنیک يك وسیله فریبکارانه است که فقط می‌تواند در حالت‌های غایی به کار گرفته شود. به عقیده او تکنیک‌های گشتالت درمانی برقرار کردن يك «پیوستار آگاهی» است. ایجاد چنین پیوستاری لازم است و به مراجع اجازه می‌دهد که طبق اصل سالم گشتالت عمل کند، یعنی موقعیتها و امور ناتمام را شناسایی کند و با آن برخورد سازنده داشته باشد. برخلاف فروید، که بیشترین تأکید را بر مقاومت گذاشته است، پرز بیشترین تأکید را بر نگرش مبتنی بر ترس مرضی، اجتناب، و گریز از چیزی می‌گذارد. او سعی می‌کند در برخورد با بیمار بفهمد که او از چه چیزی اجتناب می‌کند، و آنگاه در مقام يك مددکار، در دو جهت شروع به کار می‌کند. یکی آنکه موقعیت‌هایی فراهم می‌کند که در آن مراجع می‌تواند حالت‌های نامطبوع خویش را تجربه کند و دیگر آنکه اجتناب‌های او را ناکام می‌کند تا اینکه مراجع متمایل بشود که استعداد‌های بالقوه خویش را به حرکت در آورد. به اعتقاد پرز، ما در علم از رابطه علت و معلولی خطی عبور کرده ایم و به مرحله تفکر درباره فرایند عمل رسیده ایم. یعنی از «چرا» به «چگونه» انتقال یافته ایم. اگر شما بپرسید «چگونه؟» معنیش آن است که به ساخت توجه کرده اید و در صددید که بدانید در «حال» چه چیزی در جریان است. یعنی درك عمیقتری از فرایند عمل به دست می‌آورد. بنابر این، درمانگر هرگز نمی‌پرسد «چرا؟» بلکه پرسش خود را با «چگونه» و «چطور» یا «چه» آغاز می‌کند. واژه‌های «چگونه» و

«چطور» تمام آن چیزی است که درمانگر احتیاج دارد، زیرا توجه او را به «حال» و «موقعیت موجود» (زمان و مکان بلافصل) معطوف می‌دارد. این واژه هابه درمانگر و مراجع چشم انداز و جهت گیری خاصی می‌بخشد و نشان می‌دهد که توجه به هویت ساخت و عمل از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اگر ما ساخت را تغییر دهیم، نقش و وظیفه تغییر می‌کند و اگر نقش و وظیفه را تغییر دهیم، ساخت تغییر می‌کند. واژه «چرا؟» در بهترین صورت خود، به تبیین و توصیف هوشمندانه منتهی می‌شود، ولی هرگز به درك و فهم کاملی منجر نمی‌شود. در گشتالت درمانی واژه های «چرا» و «زیرا» واژه های پستی هستند. آنها فقط به تفسیر عقلانی و لفاظی‌هایی که در درجه دوم اهمیتند منتهی می‌شوند. واژه «چرا» ما را به پژوهش بی پایان در علت‌های پی در پی می‌کشاند. در واقع واژه های «حال» و «چگونه» دو پایه گشتالت درمانی هستند. سؤالاتی از قبیل «اکنون چگونه نشسته‌ای؟»، «اکنون چگونه حرف می‌زنی؟»، «داری با دست راستت چه می‌کنی؟»، «اکنون صدایت چگونه است؟» و غیره، تماماً مراجع را وادار خواهند کرد که به جریان عمل و ساخت در حال حاضر توجه کند، کند آن چیزی بشود که هست نه آنکه چیزی آگاهی و توجه خود را به هم پیوند زند، و سعی بشود که نیست ولی آرزو دارد باشد. برای وحدت بخشیدن به توجه و آگاهی مراجع، مداخله های مشاور باید بر اساس رفتار فعلی و واقعی او انجام گیرد، مشاور از تعبیر و تفسیر بر حذر باشد و مدام بر بالا بردن و گسترش میزان احساس مسئولیت مراجع در قبال رفتارش تأکید کند. گشتالت درمانی، علاوه بر تأکید بر زمان حال و موقعیت موجود، بر فرایند تمرکز نیز تأکید دارد. یعنی درمانگر سعی می‌کند قطبهای متضاد را با یکدیگر تطبیق دهد، به طوری که دیگر انرژی خود را در تلاش بی ثمر با یکدیگر هدر ندهند، و بتوانند با هم ترکیب شوند و اثر متقابل و ثمر بخشی بر هم داشته باشند. هدف تأکید بر تمرکز آن است که کشمکش میان تحریکات و مقاومتها به آگاهی آورده شود. بنابر این، از مراجع خواسته نمی‌شود که به تداعی آزاد بپردازد بلکه خواسته می‌شود که توجه خود را به مقاومتها معطوف دارد. تمرکز مستلزم توجه به شکل و هیئت برجسته است نه به زمینه آن. چون در درمان امور (یا مسائل) ناتمام متجلی می‌شوند و به صورت شکل و هیئت برجسته در می‌آیند، ما مجبور نیستیم که غور و بر رسی کنیم، بلکه همه چیز در جریان درمان به طور بارز دیده می‌شود. به همین دلیل است که گشتالت درمانی به «ناخودآگاهی» علاقه مند نیست، بلکه به چیزهای واضح یعنی وضع ظاهر علاقه مند است. در فرایند تمرکز مراجع از چیزی آگاه می‌شود که پیامی از موقعیت تمام نشده است، آگاهی از موقعیت‌های تمام نشده نیرویی وارد می‌کند و مراجع را به تمیل آن وامی‌دارد. اگر چه پرز نظر چندان مساعدی نسبت به تکنیک ندارد ولی می‌توان تکنیکهای گشتالت درمانی را تا حدودی حول دو محور رفتاری یعنی «قواعد» و «طرحها» تشریح کرد. قواعد وسیله مؤثری برای وحدت بخشی به فکر و احساس به مراجع ارائه می‌دهند. قواعد برای کمک به مشاور تدوین شده اند تا با استفاده از آنها مقاومتها را از بین ببرد و فرایند بلوغ شخصی را تسهیل کند. قواعد معمولاً ارزش شوک دهی قابل

ملاحظه ای دارند و راههای ممانعت مراجع را از به تجربه در آوردن خود و محیط به او نشان می دهند. قواعد مورد نظر در گشتالت درمانی به این شرحند: ۱) قاعده «زمان حال»، که در آن رفتار و احساسات مراجع در زمان حال و موقعیت جاری مورد تأکید قرار می گیرد و از زمان حال استفاده می شود، ۲) قاعده «من و تو»، که در آن سعی می شود مراجع به وجود دو قطب فرسخته و گیرنده پیام توجه کند و در تماس و گفتگوی رسا و بی واسطه ای قرار گیرد و به جای آنکه درباره فرد دیگری بادرمانگر گفتگو کند، آن فرد را مستقیماً مخاطب قرار دهد، ۳) قاعده زبان «آن» و زبان «من»، که در آن تلاش می شود تا مراجع هنگامی که از بدن و اعمال و رفتار خود سخن می گوید از به کار بردن ضمیر سوم شخص بپرهیزد و به جای آن ضمیر «من» را به کار ببرد و مسئولیتهای مترتب بر آن را به عهده بگیرد و نیز، بیشتر به کارکرد اسامی توجه کند تا به نام آنها، اغلب در گفتار شیوه امری را به کار برد و آن را مستقیمترین وسیله گفتگو بداند. این قاعده با مفهوم مسئولیت و درگیری سروکار دارد، ۴) قاعده «استفاده از پیوستار آگاهی»، که در آن مراجع ذهن خود را به جای آنکه به «چرا» معطوف دارد، به استفاده از «چه» و «چگونه» معطوف می دارد و دقیقاً به احساسات خود می پردازد، ۵) قاعده «ممنوعیت شایعات بی اساس و «بدگویی»، که موجب بالا بردن سطح احساسات و جلوگیری از اجتناب می شود. در این قاعده مراجع وادار می شود تا به جای آنکه درباره فردی که در جلسه حاضر است اظهاراتی بکند، او را مستقیماً مخاطب قرار دهد و ۶) قاعده «تبدیل سؤالات به اظهار نظر»؛ در اینجا اگر مراجع سؤالی مطرح کند، مشاور یا درمانگر از او می خواهد تا سؤال خود را به صورت يك اظهار نظر ارائه دهد، زیرا سؤال برای مقاصد زیادی و از آن جمله برای امتناع مراجع از کشف حالت کودکانه و حمایت محیطی به کار گرفته می شود.

نمونه بالینی

برای نشان دادن نحوه کارپرز با افرادی که به او مراجعه می کنند، اینک به يك نمونه بالینی می پردازیم که درباره رؤیای فردی به نام مارك است، تا دانشجویان عزیز چگونگی تعامل درمانگر و مراجع را بهتر درک کنند. این مورد عیناً از کتاب گشتالت درمانی، کلمه به کلمه نقل می شود:

مارك: احساس می کنم شما منتظرید که من شروع بکنم. حس می کنم که ما هر دو اینجا نشسته ایم و منتظریم که چیزی اتفاق بیفتد.

پرز: بنابراین، حالت انتظار را چگونه تجربه می کنید؟ این پدیده موسوم به انتظار چیست؟ به هنگامی که منتظرید، در درونتان چه می گذرد؟

مارك: موقعی که منتظرم، شروع می کنم به تفکر درباره، اه... هر چیزی که ممکن است شما بگویید یا انجام دهید، تا بفهمم که چگونه باید متعاقب آن عمل کنم.

پرز: چگونه فکر می کنید؟... یا به اصطلاح من چگونه تمرین و تکرار می کنید؟

مارك: خوب، سعی می کنم آنچه را که شما ممکن است بگویید تصور کنم... سعی می کنم دقیقاً پاسخ صحیح را انتخاب کنم... واژه ها و عبارات مختلف را می آزمایش و... آنها را مد نظر می گیرم تا ببینم چطورند.

پرز: خوب، می بینید که این نمونه جالبی از عمل غیر ارادی است. شما با مجبور کردن خود به تمرین و تکرار، بررسی و یا به گفتن آن چیزهایی که صحیح خواهد بود و غیره، خود را از احساس طیب خاطر محروم می کنید. بنابر این، تمام امکان عملکرد ناشی از طیب خاطر را از بین می برید.

مارك: این رؤیا... فقط جزء بسیار کوچکی است. من، به عنوان سرگرمی و کار فرعی، اشعار و سرودهایی می سرایم و با خواننده خاصی که قصد داشت یکی از سر ودهای مرا ضبط کند به توافق رسیدیم و از زمان این توافق، که در حدود يك سال پیش بود، از او خبری نداشتم، و در رؤیا...

پرز: این رؤیاست؟

مارك: نه. در رؤیا...

پرز: او. شما امور پیوسته و متداعی را مطرح می کنید.

مارك: خوب، فقط مقدمه کوچکی بر رؤیا بود. رؤیا خودش...

پرز: نظرتان درباره نیازتان به مطرح کردن مقدماتی بر اعمال و گفتار خود چیست؟

مارك: به خاطر افراد اینجا، به طوری که آنها... حدس زدم که ممکن است آنها دوست داشته باشند سوابقی از رؤیا را بدانند.

پرز: آهاه.

مارك: رؤیا خودش... در خود رؤیا، او داشت با من صحبت می کرد و گفت: «خوب، می دانید که ما در زمینه قرارومدار و ترتیب کار دچار مشکل بزرگی بودیم.»

پرز: همینجا، می توانم از همین تکه کوچک استفاده کنم. آیا می توانید نقش او را، که دارد با شما صحبت میکند. بازی کنید؟

مارك: (در حالی که نقش بازی می کند و با حالت تسکین دهنده می گوید) خوب، ما در زمینه قرارومدار و ترتیب کار دچار مشکل بودیم.

پرز: حالا صندلیها را عوض کنید. در این صورت چه جواب می دهید؟

مارك: باید پاسخی جعل کنم، من در رؤیا پاسخی برای او نداشتم.

مارك: من يك رز قرمز هستم، مثل يك توله سگ هستم، و مثل هر چیز دیگری که زنده هست زنده ام، نیاز دارم که باشم... به هنگامی که رشد می کنم، نیاز به پرورش و مراقبت دارم... و اگر شما این را می دانید، و اگر من به شما تعلق دارم، آنگاه وظیفه شماست که از من مراقبت کنید، و اگر نکنید، آنچه که بعد از دستتان بر خواهد آمد. این خواهد بود که رز قرمز دیگری، و یا رز سفیدی را، بر گورم نثار کنید.

پرز: مجدداً از شما می خواهم که نقشها را عوض کنید. حالا آن شخص باشید که آنچه را مارك از او می خواهد دقیقاً انجام می دهد. نقش این شخص را به عهده بگیرید، و از مارك مراقبت به عمل آورید.

پرز: چه چیزی را تجربه می کنید؟

مارك: من مراقبت می کنم... از این. در ارتباط با این دارم وظیفه ام را انجام می دهم.

پرز: حالا نقش را عوض کنید، مجدداً آن گل رز باشید.

مارك: احساس خوبی است. من هیچ آگاهی از چیز خاصی ندارم. جور غیر منتظره ای از من مراقبت به عمل می آید.

پرز: بسیار خوب، می خواهم در اینجا خاتمه دهم. به اعتقاد من، هنوز کار زیادی باقی مانده که باید انجام شود. مارك هنوز نیاز دارد... اجازه بدهید نظر مختصری درباره مارك به شما بدهم، چرا که به نحو بسیار خوبی در اینجا برملا شد. همان طوری که قبلاً گفتم، رشد یا بلوغ، عدول از حمایت محیطی به حمایت شخصی است. کودک انسان نیاز دارد که محیط از او مراقبت کند، ولی هر چه بیشتر رشد می کنید، بیشتر می آموزید که روی پاهای خود بایستید، وسایل زندگی خودتان را فراهم آورید، و غیره. اینک در اینجا به وضوح معلوم شد که مارك هنوز نیاز به افرادی دارد که از او مراقبت کنند. او برای سرودهایش و برای تغذیه اش به حمایت محیطی نیاز دارد. بنابراین، او هنوز شخصیت بالغی نشده و کمبودهایی دارد. ولی این کسری و کمبود در کجاست؟ در آن چیزی است که ما آن را تصور یا فرافکنی می نامیم، یعنی هنوز در دنیای بیرون است. اما توجه کردید که موقعی که او از رز مراقبت می کرد، مراقبتش مراقبتی بود بسیار محبت آمیز، مارك سعی کرد با گفتن این مطلب که او مراقبت را از سر وظیفه انجام می دهد، آن را مسخره کند، ولی من در حرکاتش چیزی بسیار حساستر و محبت آمیزتر یافتم، چیزی که بسیار مورد بحث است. این چیزی بود که من در اینجا دیدم.