



ارائه شده توسط:

سایت ترجمه فا

مرجع جدیدترین مقالات ترجمه شده

از نشریات معتبر

## مفهوم اصلی درمانی گشتالت و پردازش آن

بخش یک به صورت خلاصه بعضی از مفاهیم درمان گشتالت را بیان میکند. در این بخش، این مفاهیم و دیگر مفاهیم مرتبط با درمان گشتالت، به صورت عمیق تر مورد بررسی قرار میگیرد.

### مفاهیم اصلی درمان گشتالت

#### گشتالت

کلمه ی "گشتالت" منشا آلمانی دارد. تعریف کردن این عبارت کار دشواری است زیرا هیچ معنی معادلی در زبان انگلیسی ندارد. بر اساس سینای (۱۹۹۸)، این کلمه اولین دفعه در سال ۱۵۲۳ در ترجمه ای از انجیل و به معنی " در معرض نگاه ها" (صفحه ی ۴) استفاده شد. نزدیک ترین تخمین این کلمه در زبان انگلیسی، میتواند کلمه ی "کلیت" باشد، با وجود این که این کلمه هایی مانند فرم، پیکر بندی، ساختار و شکل نیز به صورت نزدیکی با این کلمه ارتباط دارند. پرل (۱۹۶۹) بیان کرد که " یک گشتالت یک پدیده ی کاسته نشدنی است. این پدیده یک ماهیت است که وجود دارد و در صورتی که این کلیت به بخش های ریز تر تقسیم شود، دیگر وجود نخواهد داشت" ( صفحه ی ۶۳). ازین رو، کلیت پاسخ باید همیشه کامل باشد. یک نمونه ی عینی از گشتالت یک مارپیچ فضای باز میباشد که کلیت آن را میتوان از یک هلیکوپتر مشاهده کرد. با وجود این که پرچین های این مارپیچ منجر به ساختن این مارپیچ به عنوان یک کلیت میباشد، اما باز هم یک مارپیچ نیستند.

Christian von Ehrenfels، به دلیل شناسایی این موضوع به صورت ادراکی که یک کلیت روانی نیز وجود دارد، بسیار مشهور میباشد. او به این جمع بندی دست پیدا کرد که " این کلیت نسبت به مجموع بخش های مختلف، جدا میباشد." ازین رو، نمیتوان تنها با در نظر داشتن یک بعد از یک فرد، عمومیتی در مورد کلیت آن فرد به دست آورد. در صورتی که این گونه تعمیم ها در نظر گرفته شود، ابعاد بسیار مهم مورد غفلت قرار میگیرند، که گاهی منجر به ضرر

آن فرد میشود. ازین رو، واژه ی غالب را میتوان برای توصیف کردن یک فرد مثلاً سایمون استفاده کرد، اما در این صورت دیگر ویژگی های وی مورد غفلت قرار خواهد گرفت.

این مفهوم گشتالت بعد ها توسط روان شناسان گشتالت باز هم بیشتر توسعه پیدا کرد ؛ این افراد به این جمع بندی رسیدند که کلیت یک فرد پیش از بخش های مختلف شخصیتی وی شکل میگیرند. Goldstein ، بر اساس کار های خودش بر روی کودکانی که مغز آن ها آسیب دیده بود، روان شناسی گشتالت را از یک روش مرتبط با ادراک، به روشی توسعه داد که مرتبط با وجود انسان بود. او به این جمع بندی رسید که در صورتی که بخشی از بدن یک فرد مورد آسیب واقع شود، این آسیب بر روی کل بدن او تاثیر میگذارد. اخیراً، من مشکلی در اعصاب شعاعی بدنم داشتم این مشکل کل بدن من را تحت تاثیر قرار داده بود و حتی گاهی موجب میشد که من نتوانم تایپ کنم.

همانطور که در بخش ۱ بیان شد، زمانی که پرل در آفریقای جنوبی بود، همزمان با زمان صدر اعظمی جان اسموتس بود، کسی که معمولاً در زمینه ی کل گرایی مطرح میشود. اسموتس، به این موضوع معتقد بود که یک گرایش در طبیعت برای شکل گیری کلیت وجود دارد که نسبت به مجموع بخش ها، ارجحیت دارد. این کلیت ( یا گشتالت) حالت ایستا نداشته بلکه همواره در حال تکامل هستند. او بیان کرد که ، " نتیجه ی خالص نهایی این است که کیهان ما، یک کیهان کلی گرا است، که محصول کلیت های مختلف و حتی کلیت های تکمیل تر و پیشرفته تر است، و این که تکامل کیهان، چه کیهان زنده یا غیر زنده، چیزی نیست جز ثبت فعالیت های این کلی سازی در توسعه ی پیشرونده اش ". ازین رو، یک انسان موجودی است که نفس میکشد، راه میرود، حرکت میکند و نفس میکشد. در رابطه با توسعه ی انسان، پرل، هفرلین، و گودمن بیان میکنند که ، " هر مرحله ی پشت سر هم یک کلیت جدید است، که به عنوان یک کل فعالیت میکند، همراه با حالت زندگی خاص خودش ".

در یک فرد سالم، هیچ نیازی برای گشتن به دنبال یک گشتالت وجود ندارد. این گشتالت خودش ظاهر میشود و تمام بخش های یک بدن زنده خودشان را به صورت موقت بخشی از گشتالت های ایجاد شده میبینند". پرل مینویسد که " همیشه مهم ترین گشتالت ، زودتر از همه ایجاد میشود ". انرژی متابولیک در گشتالت های ظاهر شده جاری میشوند و با نام تحریک شناخته میشوند، که به صورت یک احساس و حس زنده بودن تجربه میشود. اولیری و اوکانر

بیان میکنند که " درمان کننده های گشتالت بر این فرض هستند که افراد تجربه های خودشان را به صورت یک کلیت سازمان بندی میکنند که یک الگو دارد"

### شکل و زمینه

کورت کوفکا، کسی بود که در طول روند مشاهده، بیان کرد که شکل و زمینه رخ میدهد. پدیده شناس دانمارکی ادگار روپین، در سال ۱۹۲۵، جام معکوس پذیر را به عنوان نمایه ای از این شکل / زمینه ارائه کرد. بر مبنای کسی که مشاهده را انجام میدهد، این تصویر یا یک جفت از دو صورت در سایه است یا جامی است که دیده میشود. آبل در مورد شکل و زمینه، زمانی که آن ها گشتالت را به عنوان یک پیکر بندی شامل زمینه (زمینه ی عمومی) و شکل (پیزی که مشاهده کننده خارج از زمینه آن را مشاهده میکند) تعریف کردند، صحبت هایی را ارائه میکند. آن ها بیان میکنند که " پرل از کلمه ی گشتالت استفاده میکند تا اشاره به نوع خاصی از رابطه بین شاهد و چیزی که در محیطش مشاهده میکند، داشته باشد، به صورتی که شکل در زمینه ی مشاهده شده، مطابق با یک نیاز میباشد ". این شکل از زمینه ظاهر میشود که مبتنی بر نیاز اولیه ی ارگانسیم میباشد.

روانش شناس های گشتالت بر این عقیده هستند که، اگر چیزی در شکل کم باشد، ما تلاش داریم تا آن را کامل کنیم. زمانی که من با کامپیوتر خودم کار میکردم تا به آن دستور دهم که یک فایل را در دسکتاپ من قرار دهد، این موضوع برای من حقانیت بیشتری پیدا کرد. این فایل در جایی قرار گرفت که در اثر پاک شدن یک فایل دیگر ایجاد شده بود. حتی کامپیوتر نمیتوانست فضای بیشتری را ایجاد کند! به صورت مشابه، یک نقاشی دایره ای شکل همراه با یک نقص در شکل، به صورت یک دایره دیده میشود. در درمان، افراد تلاش دارند تا این شکل را کامل کرده و آن را به عنوان یک کلیت ببینند.

در صورتی که به شکل توجه کنیم، این شکل در زمینه محو میشود زیرا یک شی دیگر تبدیل به شکل میشود. ازین رو، مادامی که یک گشتالت جدید شکل میگیرد، شکل و زمینه تغییر میکنند. کلارکسون در مورد گرایش بعضی از افراد برای عجله برای یافتن شکل بعدی اشاره میکند، بدون این که این افراد زمان کافی برای لذت بردن از ظهور توسعه ای از تجربه ی قبلی خودشان اختصاص دهند.

بر اساس یونترف ، " تصویر های کلی در رابطه با یک زمینه ظاهر میشوند و این رابطه ی شکل و زمینه، معنایی دارد ". او اشاره میکند که تماس با چیزی که ما حس میکنیم و با چیزی که موجب تحریک ما میشود، منجر به پیکر بندی یک شکل و زمینه ی معنی دار میشود. عملکرد های سالم مبتنی بر این تجربه های معنی دار میباشد که نیازمند تمرکز بر روی بعضی از ابعاد تجربه های فعلی ( شکل ) با دیگر المان ها در پس زمینه، میباشد. به عنوان نمونه ای از شکل / زمینه در زندگی شخصی ام، این پدیده زمانی که من مینویسم رخ میدهد. من از پنجره به بیرون نگاه میکنم و نسبت به خیابان های بی روح یخ زده ، آگاه میشوم . توجه من دوباره به نوشته ها باز میگردد. مادامی که من به نوشتن ادامه میدهم، من به این سوال در ذهن خودم میپردازم که آیا خیابان همانطور که به نظر میرسد، بی روح است. نیاز برای بررسی بیشتر شرایط قوی تر میشود، به صورتی که تمرکز برای من سخت تر میشود. من بیرون میروم و خودرو خودم را روشن میکنم و میخواهم تست کنم که تکه یخ جلوی ماشین چگونه است. مادامی که من به آرامی روی آن ماشین را حرکت میدهم، میتوانم حس کنم که لاستیک ها اندکی سر میخورند. تصمیم میگیرم که به شهر بروم. بعد از این تصمیم، از نظر روانی آرام میشوم تا دوباره به نوشتن خودم بازگردم.

شکل - زمینه در درمان گشتالت کاملاً در نمونه ی بالا دیده میشود. در ابتدا، شکل اصلی ، نوشتن من بود در حالی که زمینه ، خیابان یخ زده ی بی روح خارج خانه بود. مادامی که آگاهی من به سمت خیابان رفت، یخ ها تبدیل به شکل اصلی شدند. در مدت چند دقیقه، این توالی از رخداد ها تغییر کرد زیرا شکل آگاهی من به این صورت تغییر کرد : نوشتن ، یخ های بی روح، نوشتن، خودرو، استارت خودرو، تکه یخ، و در نهایت، دوباره نوشتن. عملکرد های سالم نیازمند این سیال بودن روند ها میباشد. نخست، تمرکز من از نوشتن دور شد و فکر بیشتر متمرکز به چاپ جزئیات بلیط سفرم در جمعه ی آتی بود. به دلیل این که چاپگر خود من کار نمیکرد، مجبور بودم تا به مرکز شهر بروم و این اجبار تبدیل به رقیب تمایل من برای نوشتن شده بود. اما، بعد از این که متوجه شدم نمیتوان به مرکز شهر رفت، و زمانی که آگاه شدم که دو روز دیگر هم نمیتوانم سفر کنم، این فرصت را یافتم تا دوباره خودم را به نوشتن اختصاص دهم، به عنوان شکل اصلی تلاش خودم.

در هر لحظه ی دیگر، افراد سالم تمرکز آگاهی دارند که شکل اصلی را نسبت به تجارب آن ها ایجاد میکند. این موضوع منجر به یک تصویر دقیق از چیزی را ایجاد میکند که آن ها برای رفع نیاز خودشان، میخواهند. به عنوان مثال، زنی را فرض کنید که در یک اتاق پرستاری با او ملاقات کردم من از یک جعبه بیسکوییت که داشتم، به او تعارف کردم. او پیشنهاد بیسکوییت را رد کرد و اندکی شیر خواست. سپس متوجه شدم که لب های او خشک و متورم بود، که این موضوع نشان میداد بدن او خشک شده است و تعجبی نبود که درخواست شیر کرد. بعد از دریافت کردن یک لیوان شیر، همه ی لیوان را در یک جرعه نوشید. به این صورت، آگاهی از نیاز او، اصطلاحا رفع تشنگی او، منجر به یک تصویر دقیق از رفع نیاز او را ایجاد میکرد که اصطلاحا نیازش به شیر بود ( شکل اصلی).

این تصویر برای هر فردی ، یکتا است. به عنوان مثال، در جشن ها، یک فرد گرسنه نخست غذا را میبیند، که فرد مبتلا به الکل نخست به سمت بار نوشیدنی ها میشود و فرد دیگری که انتظار دارد تا دوستش را در مهمانی ببیند، نخست به دنبال افراد میگردد. این جشن در واقع همان زمینه است، اما شکل های اصلی برای هر فرد، مطابق با نیاز هایش در آن زمان خاص مشخص میشود. هر فرد انگار در مهمانی مختلفی قرار دارد.

از هر زمان به زمانی دیگر، بسیاری از نیاز های رقیب ، موجب میشود که توجه یک فرد جلب شود. چیزی که برای یک فرد مهم ترین نیاز است، به عنوان شکل اصلی خودش را نشان میدهد. ازین رو، یک مدیر اجرایی به شدت درگیر که تلفن همراهش به صورت مداوم وقتی که وارد جلسه میشود زنگ میخورد ممکن است تصمیم بگیرد که شکل اصلی در ذهنش، حضور در جلسه باشد و تلفن ها را بعدا جواب دهد. در این صورت او به جای این که تحت تاثیر تماس های تلفنی قرار بگیرد، تصمیم میگیرد که این تماس ها در زمینه باقی بمانند و وقتی که جلسه به اتمام رسید، به آن ها رسیدگی کند که در این زمان این تماس ها تبدیل به شکل اصلی میشوند.

در صورتی که توجه یک فرد به سرعت در یک لحظه از یک تجربه به تجربه ی دیگری تغییر حالت دهد، ظهور یک شکل شفاف و به خوبی تعریف شده دچار مشکل میشود. این موضوع منجر به ایجاد شکل های مبهم و ناقص در رقابت با هم میشود که این شرایط منجر به ایجاد نگرانی و اخلال در ذهن فرد میشود. به دلیل این که هیچ کدام از نیاز های

این فرد نمیتواند در ذهنش تبدیل به شکل اصلی شوند، این فرد نمیتواند در شرایطی ناقص قرار بگیرد، چه این شرایط مثبت و یا منفی باشد.

در سال ۱۹۹۶، من پنج تفاوت عمده بین شکل و زمینه را که توسط روبین شناسایی شده بود، گزارش کردم. گزارش من به این صورت است: "شکل یک فرم دارد در حالی که زمینه حالت خاصی ندارد؛ زمینه به نظر به صورت پیوسته پشت شکل توسعه پیدا میکند بدون این که توسط شکل خللی در زمینه وارد شود؛ شکل حالت یک شی را دارد در حالی که زمینه حالت ماده ای تمایز نیافته را دارد؛ شکل به نظر نسبت به زمینه نزدیک تر میباشد و این شکل است که تاثیر را ایجاد میکند، بهتر در خاطر میماند و احتمالاً معنی خاصی را در خودش دارد نه زمینه"

### تعادل و قطبیت ها

اصول زیستی هموستاز بر این باور است که ارگانیسم ها تلاش میکنند تا حالتی پایدار را در خودشان نگاه دارند؛ این اصل بر روی ابعاد فیزیکی، ذهنی و احساسی انسان ها نیز اعمال میشود. یک تعادل مناسب از تمام بخش های یک فرد مورد نیاز است تا سلامت وی تضمین شود. افراد تلاش میکنند تا با پذیرفتن احساسات، افکار، فعالیت ها و تجربه های بدنی خودشان، این تعادل را در خودشان نگاه دارند. وقتی که آن ها تلاش میکنند تا یکی از این ابعاد را بررسی کنند تا بتوانند درک بهتری را از خودشان به دست بیاورند و به بیشترین پتانسیل خودشان دست پیدا کنند، آن ها ممکن است به صورت موقت از این تعادل خارج شوند.

در هر لحظه، ممکن است یک فرد ممکن است با ناسازگاری هایی رو به رو شود که یا بر اساس نیاز های خارجی یا نیاز های داخلی او ایجاد میشود. این افراد میتوانند تصمیم بگیرند که این نیاز ها را قبول کرده و یا این که این نیاز ها را نسبت به نیاز های خودشان ارزیابی کنند. رتبه بندی و یا حذف کردن این نیاز های داخلی و خارجی، توسط پرل (۱۹۶۹) صورت خود تنظیم ارگانیسمی، تعریف شده است. به دست آوردن این خود تنظیمی و یا تعادل ممکن است کار دشواری باشد، زیرا رفتار های خاص توسط جامعه بیشتر پذیرفته میشود. چیزی که در این قسمت باید شناسایی شود این است که کدام رفتار در یک شرایط مشخص، ارتباط زمینه ای بیشتری دارد.

پرل علاقه ی خاصی به تفکر تفاضلی سیگموند فردلندر ( ۱۹۱۸ ) داشت. فرض اصلی وی این بود که هر چیزی، به صورت حالت مخالف خودش قطبی میشود. یک فرد متعادل این مزیت را دارد که میتواند در نقطه ی صفر ( هموستاز ) باقی بماند. در مقابل، یک فرد نامتعادل در یکی از قطبیت ها گیر میکند. مثلا یک فرد با نام سیلویا را در نظر بگیرید که همیشه به خاطر طبع آرامش، مورد تمجید دیگران قرار میگیرد. ممکن است شنیدن این تعریف ها لذت بخش باشد، اما در صورتی که سیلویا در خودش را به عنوان انسانی در نظر بگیرد که همیشه باید آرام باشد، او دیگر فرصت این را نخواهد داشت تا از ویژگی های مخالف این حالت استفاده کند. نتیجه ی طولانی مدت میتواند این باشد که سیلویا ممکن است نتواند در شرایط مورد نیاز، به صورت فیزیکی از خودش دفاع کند.

سوژه ی این قطبیت ها ( یا افراد مخالف مطابق با چیزی که به آن ها ارجاع داده میشوند ) در قرن ها اهمیت خودش را نشان داده است. در سال ۱۹۸۰ ، من به این نکته اشاره کردم که تائویسم ( مرتبط با کتب فیلسوف لائو- تزو، ۵۳۱-۶۰۴ بعد از میلاد) به دو فرد با نام های یانگ و یین اشاره میکند. یانگ فردی گرم، سبک وزن و مرد منش میباشد در حالی که یین فردی سرد، بی روح و زنانه میباشد. در حالت تعادل، تائو باید این حالت های مخالف را با هم تطبیق دهد. فیلسوف یونانی هرکول نیز در مورد تجربه ی نیرو های مخالف سخن گرفته و به کاربرد تنظیم کننده ی آن ها به صورت پادگشت ، یک تضاد همواره موجود اشاره میکند. او معتقد است که هر چیزی همواره به سمت تضاد خودش پیش میرود، نمونه های عینی را هم در این مورد ارائه میکند ؛ به عنوان مثال، نوشیدن آب دریا موجب میشود که افراد آسیب ببینند اما در عین حال برای ماهی ها مفید میباشد.

جانگ نیز در مورد نقش این تضاد ها صحبت میکند. در این نقش از تضاد ها، جانگ در نظر میگیرد که سایه حالت تضاد مشخصه ی قوی یک فرد میباشد. این سایه، ناحیه ای از پتانسیل های توسعه نیافته، نسبت به شخصیت فرد ضعیف تر بوده و تسلط کمتری دارد و تا حد زیادی، کمتر شناخته شده است. وجود سایه معمولا زمانی نشان داده میشود که افراد بعضی از رفتار خودش را ، با استفاده از عبارت هایی مانند "نمیدانم چه اتفاقی دارد برای من می افتد" ، از خودشان دور میکنند. چیزی که برای آن ها اتفاق افتاده است، افزایشی در توان سایه ی آن ها به خصوص در شرایط خاص میباشد. جانگ بیان میکند که " این سایه ها هر چیزی را که این سوژه در مورد خودش درک نمیکند را



دارای شخصیت میکنند". حس شرم معمولا همراه با یک آگاهی از این سایه ایجاد میشود. بدون داشتن دانش در مورد این سایه، مشخصه‌ی غالب هیچ زمینه‌ای نخواهد داشت. این سایه‌ها تعادلی برای مشخصه‌ی فرد ایجاد میکنند. تنها زمانی که درک در مورد این سایه به عنوان بخشی از شخصیت فرد وجود داشته باشد، میتوان آن را تغییر داد. در درمان گشتالت، این دانش با نام "دارا بودن" شناخته میشود. رو به رو شدن با این سایه منجر به یکپارچگی در فرد میشود. اولین درمان‌کننده‌های گشتالت همیشه این قطبیت‌ها را در نظر داشته‌اند. در مقالات، رمان تولستوی با نام جنگ و صلح بر اساس اسم خودش نشان دهنده‌ی طرحی از قطبیت میباشد. در هنر، یک نقاشی با همین نام توسط پیکاسو نشان دهنده‌ی شمشیر رو به بالایی در دست یک متخاصم است که آماده است تا به حریف خودش که پشت دستش قایم شده است و تلاش میکند تا از چیزی که اجتناب ناپذیر است فرار کند، ضربه بزند. بین آن‌ها، پیکاسو طرحی از یک کبوتر را قرار داده است، ازین رو این موضوع را به خاطر می‌آورد که هر فعالیت خشم‌آلودی میتواند در خودش، احتمالی از یکپارچگی را داشته باشد. این روش‌ها از ادبیات و هنر، نشان دهنده‌ی این است که نویسندگان و هنرمندان نیز از این قطبیت در کارهای خودشان استفاده میکنند.

پرل و همکارانش، در مورد قطبیت شخصیت برتر / شخصیت ضعیف صحبت میکنند. شخصیت برتر یک شخصیت درست، ارزیاب، قضاوت‌کننده، مسلط، حالت سرپرست‌گونه و مسئولیت‌گرا میباشد. این شخصیت دستور میدهد، جهت میدهد، سرزنش میکند و شرایط را تغییر میدهد. شخصیت ضعیف نیز در طرف دیگر، تسلیم و شرم‌منده است. اما، گاهی حيله میکند و از شخصیت برتر استفاده میکند - یک حقیقت که همیشه درک نمیشود. چیزی که برای افراد مفید است، این است که بتوانند خودشان را در هر دو نقش درک کنند. آن‌ها ممکن است نیاز داشته باشند تا در صورتی که در هیات مصاحبه‌کننده‌ها هستند، حس قضاوت را داشته باشند در حالی که اگر در حضور یک رییس مسئولیت‌گرا هستند، باید حالت مطیع داشته باشند. هدف افراد این است که در شرایط متناسب هر دوی این رفتارها را بتوانند از خودشان بروز دهند. در نوشته‌های قبلی، من به این نکته اشاره کردم که زمانی که قطبیت‌ها شناسایی میشوند، آن‌ها میتوانند یکدیگر را تکمیل کرده و یا این که با هم رقابت داشته باشند.

رابطه ی بین این دو انتهای قطبیت چیزی مانند یک الاکلنگ میباشد. زمانی که یک طرف بالا است طرف دیگر باید پایین باشد. طرفی که بالا است بیشتر در معرض آگاهای قرار میگیرد در حالی که طرف دیگر کمتر مد توجه است. چیزی که در این قسمت اهمیت دارد این است که هر دو طرف از قطبیت باید نشان داده شود، بررسی شود و در یک فرد، یکپارچه شود. هر کدام از این حالت ها میتواند مبتنی بر نیاز های یک شرایط خاص، تقویت شود. بدون توجه به هر دو طرف از یک قطبیت، هیچ حرکت رو به جلویی ممکن نیست. ازین رو یک فرزند مطیع و سازگار ممکن است قبل از این که بتواند به صورت مناسب خشونت خودش را نشان دهد، یاد بگیرد از خشم فریاد بزند. زینکر (۱۹۷۸) بیان میکند که این روند، نوری را در زندگی روان شناسی ما روشن میکند.

اگر در گذشته افراد خودشان را با یکی از پایانه های قطبیت شناسایی کرده باشند، بررسی کردن و پذیرفتن طرف دیگر میتواند یک گشتالت را ایجاد کند زیرا آن ها هر دو طرف این قطبیت را در خودشان به صورت یک کلیت جدید، سازمان دهی میکنند. یک لحظه تغییر رخ میدهد و آن ها به سمت سفر تکامل شخصیتی خودشان گام بر میدارند. بخش های دیده نشده ی قبلی اکنون خودشان را به آرامی نشان میدهند و تکرار ظهور آن ها بیشتر میشود و افراد با آن ها بیشتر آشنا میشوند. افراد دیگر مثل قبل نخواهند بود. آن ها به نحوی بهتر تغییر کرده اند.

بسیاری از قطبیت ها را میتوان در طبیعت و زندگی روزمره مشاهده کرد. من یک نمونه ی عالی از این شرایط را زمانی که در اسپانیا زندگی میکردم، به یاد دارم. یک روز صبح، برادر زاده ی خودم، مارتین را که اولین سفر کوه نوردی اش در سیرا دلاس نیواس بردم. مادامی که ما به سمت کوه رانندگی میکردیم، یک مه غلیظ و تاریک دور ما را فرا گرفته بود که هر چه پیش میرفتیم غلیظ تر میشد. ناگهان یک نور شفاف نارنجی رنگ از درخشش آفتاب از داخل این مه دیده شد و منجر به مجاورت نور خاکستری و نارنجی شد که خیره کننده بود.

عوامل مختلفی میتواند مانع بررسی بعضی از قطبیت ها شود. یک جامعه معمولاً دیدگاه های معین در مورد رفتار های قابل قبول فردی دارد. در نوشته های قبلی من، به این نکته اشاره کردم که تقسیم بندی های غیر ضروری ما میان تفکر ما ظاهر میشود و موجب میشود که ما در جوانی این احساس را داشته باشیم - شناخت نسبت به احساسات پیشی میگیرد. تفاوت هایی که در مقابل تعادل وجود دارند، مورد تاکید قرار میگیرند. شخصاً، من بسیار خوش بخت

بودم که در جوانی یک پدر بزرگ هشتاد و یک ساله داشتم که همراه با من آخرین آهنگ های جیم ریوز را یاد گرفت و خواند، با وجود این که قبل از آن حتی یک بار هم آهنگی را نشنیده بود. در مدرسه، یاد گرفتم که چگونه موزیک والتس بنوازم، ایرلندی برقصم و پیانو بزنم. موسیقی، آهنگ، ریتم و همراهی همه موجب شد که ارزشی به دست بیاید که در تمام زندگی همراه من بوده است. به این صورت، یک هماهنگی از احساس و شناخت در من ایجاد شد.

مادامی که افراد با آگاهی فردی رشد میکنند، آن ها متوجه میشوند که بسیاری از قطبیت ها درون آن ها وجود دارد. ممکن است تضاد های مرتبط با هم در هر قطبیت وجود داشته باشد. این تضاد ها توسط زینکر ( ۱۹۷۸ ) با نام چندگانه بودن مطرح شدند، و او این نام را از اروینگ پالستر الهام گرفته بود. من به صورت شفاف تجربه ی این چند گانه بودن را ، زمانی که خارج آپارتمان خودم در یک فرصت مطالعاتی در مالاگا نشسته بودم، به یاد می آورم. چیزی که من دیدم بسیار لذت بخش بود : درخت ها ، یک استخر شنا، چمن سبز، و یک پاسیو زیبا ؛ چیزی که من در خودم حس میکردم هم زیبا بود : گرمای آفتاب، احساس پوستم؛ اما چیزی که شنیدم خلیی لذت بخش نبود : آلودگی، سر و صدا، همههمه ی خودرو ها، صدای مکرر بوق جاده از مالاگا به کادیز، که طول این سفر انگار منجر به عجله ی راننده ها میشد. از این رو دیدن و حس کردن تضادی با شنیدن داشت. زینکر ( ۱۹۷۸ ) بیان کرد افرادی که مفهوم فردی سالمی دارند نسبت به نیرو های متضاد مختلف که درون آن ها وجود دارد آگاه هستند و مشتاق هستند تا خودشان را به صورت ترکیبی از حالت های رقیب، ببینند.

مشابه با تضاد های درون فردی و میان فردی، قطبیت ها نیز بر مبنای تضاد ها در گروه ها و سازمان ها میباشد. این موضوع در دیدگاه های متضادی که معمولا توسط دموکرات ها و جمهور خواه ها در ایالات متحده نسبت به کاهش قرض ملی وجود دارد، دیده میشود. زمانی که ما قطبیت ها را در نظر میگیریم، ما دیگر هیچ راه حلی نداریم. اما، این قطبیت همیشه منجر به تضاد نمیشود. دو سوال اصلی در این زمینه مطرح میشود : آیا ما میتوانیم با قطبیت درون خودمان، و قطبیت بین خودمان و دیگران زندگی کنیم؟ آیا ما میتوانیم با افرادی که دقیقا دیدگاه های متضاد ما را دارند زندگی کنیم، کار کنیم و آن ها را بپذیریم؟ زمانی که هیچ فضایی برای ارائه ی احساسات و تفکرات نباشد، دیگر هیچ راهی برای رشد همراه هم وجود ندارد، زیرا این حقیقتی است که پنهان مانده.

به صورت خلاصه، قطبیت و تعادل به هم مرتبط هستند. بررسی و پذیرش هر طرف از قطبیت به ما این امکان را میدهد تا به تعادل دست پیدا کنیم. قطبیت در تاریخ، به قرن ششم قبل از میلاد باز میگردد. پرل و همکارانش قطبیت را با نمونه های شخصیت برتر / شخصیت ضعیف نشان میدهند در حالی که زینکر، این مفهوم را با در نظر داشتن حالت های متضاد درون فردی که در هر طرف از این قطبیت وجود دارد، نشان میدهد. این قطبیت ها ممکن است در گروه ها یا سازمان های مختلف ایجاد شود. سوال اصلی این است که آیا نقش های مختلف میتوانند به قطبیت هایی که ایجاد میشود احترام بگذارند، آن ها را قبول کنند و باز هم بتوانند به صورت موثر وظایف خودشان را، به صورت مشترک ایفا کنند یا خیر.

## References

- Abell, R. & Abell, C. (1976). *On your own life*. New York, NY: David McKay Publications.
- Beisser, A. (1972). The paradoxical theory of change. In J. Fagan & I.L. Shepherd (Eds), *Gestalt therapy now: Theory, techniques, applications* (pp. 88–100). Middlesex: Penguin Books.
- Clarkson, P. (1989). *Gestalt counselling in action*. London: Sage.
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. London: Sage.
- Cohn, R. (1972). Therapy in groups: psychoanalytic, experiential and gestalt. In J. Fagan & I.L. Shepherd (Eds), *Gestalt therapy now: Theory, techniques and application* (pp. 141–152). Middlesex: Penguin Books.
- Enright, J. (1972). An introduction to gestalt techniques. In J. Fagan & I.L. Shepherd (Eds), *Gestalt therapy now: Theory, techniques, application* (pp. 299–311). Middlesex: Penguin Books.
- Friedlander, S. (1918). *Schoepferiche Indifference [Creative indifference]*. Munich: Georg Muller.
- Gendlin, E. (1981). *Focusing*. New York, NY: Bantam Books.
- Glasser, W. (1985). *Control theory*. New York, NY: Harper & Routledge.
- Goswami, A. (2000). *The visionary window: A quantum physics guide to enlightenment*. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House, Quest Books.
- Goulding, R. & Goulding, M. (1979). *Changing lives through redecision therapy*. New York, NY: Brunner–Mazel.
- James, W. (1890). *Principles of psychology*. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Kempler, W. (1974). *Principles of gestalt family therapy*. Oslo: Nordahls Taykerri.
- Kierkegaard, S. (1944). *The concept of dread*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Koffka, K. (1935). *Principles of gestalt psychology*. New York, NY: Harcourt, Brace & World.
- Korb, M., Gorrell, J., & Van de Riet, V. (1989). *Gestalt therapy practice and theory*. Boston, MA: Allyn & Bacon.

- Latner, J. (1973). *The gestalt therapy book*. New York, NY: Julian Press.
- Latner, J. (1992). The theory of gestalt therapy. In E. Nevis (Ed.), *Gestalt therapy perspectives and applications* (pp. 13–56). New York, NY: Gardner Press.
- Levin, J. (2010). Gestalt therapy: now and for tomorrow. *Gestalt Review*, 14(2), 147–170.
- Levitsky, A. & Perls, F. (1972). The rules and games of gestalt therapy. In J. Fagan & I.L. Shepherd (Eds), *Gestalt therapy now: Theory, techniques, applications* (pp. 163–173). Middlesex: Penguin Books.
- Maples, M. & Sieber, C. (1999). Gestalt theory. In D. Capuzzi & D.R. Gross (Eds), *Counseling and psychotherapy* (pp. 31–60). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Melnick, J. & Nevis, S. (2005). Gestalt therapy methodology. In A.L. Woldt & S.M. Toman (Eds), *Gestalt therapy: history, theory, and practice* (pp. 101–116). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Naranjo, C. (1972). Present-centredness: technique, prescription and ideal. In J. Fagan & I.L. Shepherd (Eds), *Gestalt therapy now: Theory, techniques, applications* (pp. 54–99). Middlesex: Penguin Books.
- O’Leary, E. (1987). La polarità e la terapia della gestalt. *Quaderni di Gestalt*, 5, 59–67.
- O’Leary, E. (1996). *Gestalt therapy: theory, practice and research* (3rd printing). London: Chapman & Hall.
- O’Leary, E. (2006). Breathing and awareness. In E. O’Leary & M. Murphy (Eds), *New approaches to integration in psychotherapy* (pp. 155–166). London: Brunner-Routledge.
- O’Leary, E. & Nieuwstraten, I. (1999). Unfinished business in gestalt reminiscence therapy: a discourse analytic study. *Counselling Psychology Quarterly*, 12(4), 395–411.
- O’Leary, E. & O’Connor, K. (1997). Gestalt therapy. In P. Hawkins & J. Nestoros (Eds), *Psychotherapy: New perspectives in theory, research and practice* (pp. 147–170). Athens, Greece: Ellinaka Gramata.
- Passons, W. (1975). *Gestalt approaches in counseling*. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Patterson, C.H. (1973). *Theories of counseling*. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Patterson, C.H. & Watkins, C. (1996). *Theories of psychotherapy* (5th ed.). New York, NY: Harper Collins.
- Perls, F. (1966). Presentation, in Atlanta Workshop on Gestalt Therapy. Reprinted as Perls (1969b).
- Perls, F.S. (1969a). *In and out of the garbage pail*. Lafayette, CA: Real People Press.
- Perls, F.S. (1969b). *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette, CA: Real People Press.
- Perls, F.S. (1971). Four lectures. In J. Fagan & I.L. Shepherd (Eds), *Gestalt therapy now: Theory, techniques, applications* (pp. 14–38). New York, NY: Harper and Row.
- Perls, F.S. (1972a). Four lectures. In J. Fagan & I.L. Shepherd (Eds), *Gestalt therapy now: Theory, techniques, applications* (pp. 16–44). Middlesex: Penguin Books.
- Perls, F.S. (1972b). Dream seminars. In J. Fagan & I.L. Shepherd (Eds), *Gestalt therapy now: Theory, techniques, applications* (pp. 237–263). Middlesex: Penguin Books.
- Perls, F. (1973). *The gestalt approach and eye witness to therapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Perls, F.S. (1981). *Gestalt therapy verbatim*. Moab, UT: Bantam Books.
- Perls, F.S., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York, NY: Julian Press.
- Polster, E. (1995). *A population of selves: A therapeutic exploration of personal diversity*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Polster, E. & Polster, M. (1974). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. New York, NY: Vintage Books.
- Read, H., Fordham, M., Adler, G., & McGuire, W. (Eds). (1971). *The collected works of C.G. Jung* (Vol. 14). Princeton, NJ: Princeton University Press. (Original work published 1950.)



- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. London: Constable.
- Rosenfeld, E. (1978). An oral history of gestalt therapy: part one. A conversation with Laura Perls. *Gestalt Journal*, 1(1), 8–31.
- Schoenberg, P. & Feder, B. (2005). Gestalt therapy in groups. In A.L. Woldt & S.M. Toman (Eds), *Gestalt therapy: History, theory, and practice* (pp. 219–236). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sinay, S. (1998). *Gestalt for beginners*. New York, NY: Writers and Readers.
- Smuts, J. (1926). *Holism and evolution*. London: MacMillan.
- Tobin, S. (1976). Saying goodbye in gestalt therapy. In C. Hatcher & P. Himmelstein (Eds), *Handbook of gestalt therapy*. (pp. 373–383). New York, NY: Jason Aronson.
- Tolstoy, L. (1994). *War and peace*. New York, NY: The Modern Library. (Original work published 1869.)
- Von Franz, M.-L. (1978). The process of individuation. In C. Jung (Ed.), *Man and his symbols* (pp. 157–255). New York, NY: Dell Publishing.
- Wells, S. & Taylor, G. (Eds). (1992). *The complete works of William Shakespeare* (7th printing). Oxford: Oxford University Press.
- Woodworth, R. & Schlosberg, H. (1954). *Experimental psychology*. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Yontef, G. (1993). *Awareness, dialogue, and process. Essays on gestalt therapy*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Yontef, G. (2005). Gestalt therapy theory of change. In A.L. Woldt & S.M. Toman (Eds), *Gestalt therapy: History, theory, and practice* (pp. 81–100). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Zinker, J. (1978). *Creative process in gestalt therapy*. New York, NY: Vintage.



این مقاله، از سری مقالات ترجمه شده رایگان سایت ترجمه فا میباشد که با فرمت PDF در اختیار شما عزیزان قرار گرفته است. در صورت تمایل میتوانید با کلیک بر روی دکمه های زیر از سایر مقالات نیز استفاده نمایید:

لیست مقالات ترجمه شده ✓

لیست مقالات ترجمه شده رایگان ✓

لیست جدیدترین مقالات انگلیسی ISI ✓

سایت ترجمه فا ؛ مرجع جدیدترین مقالات ترجمه شده از نشریات معتبر خارجی