Krishna Nand B.A III Sem's (1)

Q — गेस्टाल्ट चिकित्सा प्रविधि का मूल्यांकन प्रस्तुत करें।

Ans — गेस्टाल्ट चिकित्सा प्रविधि का प्रतिपादन प्रथम फ्रेडरिक सलाम (फ्रिट्ज) पर्ल्स (1969) में किया गया है। गेस्टाल्ट चिकित्सा मन तथा शरीर की एकता पर बल डालता है। क्योंकि गेस्टाल्ट शब्द का अर्थ सम्पूर्ण होता है। इस चिकित्सा प्रविधि में नैदानिक मनोविज्ञानियों द्वारा चिन्तन, भाव और क्रिया में समन्वय की आवश्यकता पर अधिक जोर दिया गया है।

रोजर्स के समान पर्ल्स का भी यह विश्वास था कि व्यक्ति में एक जन्मजात अच्छाई होता है और उसके इस प्रकृति को अभिव्यक्त करने का मौका दिया जाना चाहिए। जब व्यक्ति किसी कारण से इस जन्मजात गुण की अभिव्यक्ति से वंचित होता है या यह गुण कुंठित हो जाता है, तो मनोवैज्ञानिक समस्याएँ भी उत्पन्न होने लगती हैं। गेस्टाल्ट चिकित्सक व्यक्ति के सृजनात्मक तथा सार्थक पहलुओं न कि नकारात्मक एवं विकृत पहलुओं पर बल डालते हैं। गेस्टाल्ट चिकित्सक का मुख्य लक्ष्य रोगी को अपनी आवश्यकता, इच्छा एवं आशंकाओं को समझने एवं स्वीकार करने में मदद करना होता है तथा साथ-ही-साथ उन्हें इस बात से भी अवगत कराना होता है कि अपने लक्ष्य तक पहुँचने में तथा उन आवश्यकताओं की तुष्टि करने में वे किस तरह असफल रहे।

गेस्टाल्टवादी मनोचिकित्सकों का मुख्य लक्ष्य उनकी रुकी हुई वर्द्धन प्रक्रिया को फिर से प्रारंभ करना होता है। इस उद्देश्य की प्राप्ति हेतु चिकित्सकों द्वारा अग्रांकित दो प्रकार की प्रक्रियाओं का सहारा लिया जाता है —

(1) रोगी को चिकित्सकों द्वारा उनके उन भावों से अवगत कराया जाता है जो उनके व्यक्तित्व के प्रमुख भाग हैं, लेकिन जिसे वे अपने ठीक-ठीक नहीं समझने के कारण अलग रखे हुए थे।

Krishna Nand M.A. Sem 2 (2)

(ii) रोगी को उन भावों एवं मूल्यों से अवगत कराया जाता है जिसे वे यह समझते हैं कि उनके व्यक्तित्व का यथार्थ हिस्सा है जबकि सच्चाई यह है कि व्यक्ति उन्हें दूसरे लोगों से लिया है।

गेस्टाल्ट चिकित्सा प्रविधि में चिकित्सकों द्वारा पीड़ित को आत्मन् (Self) के उन वास्तविकताओं को पुनः प्राप्त करने के लिए उत्साहित किया जाता है जिसे पहले अस्वीकृत कर दिया गया होता है। साथ-ही-साथ उन पहलुओं को अस्वीकृत करने हेतु प्रोत्साहित किया जाता है जो उनके व्यक्तित्व के नहीं होते हैं। जब रोगी व्यक्तित्व के सभी पहलुओं को एकत्रित तथा संगठित करता है तो वह, जैसा वास्तव में है, उसके लिए उत्तरदायित्व लेने के लिए तैयार हो जाता है। गेस्टाल्ट चिकित्सा प्रविधि में रोगी के वर्तमान अनुभूतियों पर बल डाला जाता है न कि दमित आवेगों या स्मृतियों की प्राप्ति पर तथा भविष्य के बारे में अनुमान लगाने की अनुभूतियों पर। इन दोनों तरह की अनुभूतियों को चिकित्सा के लक्ष्य से विचलन माना जाता है।

पर्ल्स के मतानुसार पीड़ित के वास्तविक जीवन को समुन्नत बनाने एवं चिकित्सा में विकास के लिए यह आवश्यक है कि रोगी को वर्तमान की अनुभूतियों में जागरूक करे तथा उसमें अपने कार्यों के लिए उत्तरदायित्व को समझने की तत्परता करे। इस तरह से गेस्टाल्ट चिकित्सा प्रविधि में चिकित्सकों द्वारा निम्नांकित संप्रत्ययों पर बल डाला गया है—

(1) <u>वर्तमान की अनुभूतियाँ</u> :— पर्ल्स महोदय का स्पष्ट मत है कि इस प्रविधि में वर्तमान बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। यहाँ चिकित्सक का मूल उद्देश्य इसी वर्तमान में रोगियों के विश्वास को

Ajanta Oxford

Krishna Nand B.A. III Sem (3)

सुदृढ करना होता है। रोगी की समस्याओं को बीते समय में तलाशना व्यर्थ या अर्थहीन होता है। इस प्रविधि के चिकित्सकों के मतानुसार जब वर्तमान और भूत या भविष्य के चिन्तनों में अन्तर होता है, तो रोगी में चिंता उत्पन्न होती है। इसलिए चिकित्सा के समय चिकित्सक द्वारा यह प्रयास किया जाता है कि पीड़ित का ध्यान अपने वर्तमान भावों, चिन्तनों एवं अनुभूतियों पर रहे।

(2) जानकारी :— इस चिकित्सा प्रविधि में जानकारी का तात्पर्य अनुभूतियों को स्वीकार करने की क्षमता से होती है।

(3) उत्तरदायित्व :— गेस्टाल्ट चिकित्सा का यह एक महत्वपूर्ण सम्प्रत्यय है जिसमें व्यक्ति अपनी क्रियाओं एवं भावों की जवाबदेही पूर्ण रूपेण स्वीकार कर लेता है।

लेविटस्काई एवं पर्ल्स के अनुसार गेस्टाल्ट चिकित्सा में दो तरह की प्रविधियाँ सम्मिलित होती हैं। एक को नियम तथा दूसरे को खेल या गेम कहा जाता है। गेस्टाल्ट चिकित्सा के प्रमुख नियम निम्न प्रकार हैं—

(i) रोगी को वर्तमान काल में बातचीत करने के लिए कहा जाता है। बीते यादों एवं भविष्य की प्रत्याशाओं से रोगी को दूर रहने के लिए कहा जाता है।

(ii) बातचीत किसी के बारे में नहीं बल्कि समानान्तर स्तर पर किया जाता है।

(iii) रोगी में उत्तरदायित्व का भाव उत्पन्न करने के लिए उसे मैं शब्द का प्रयोग अधिक-से-अधिक करने के लिए कहा जाता है।

(iv) रोगी सतत् रूप से तात्कालिक अनुभूतियों पर ध्यान केन्द्रित करता है।

(v) कोई गप-शप या बेमतलब की बात नहीं की जाती है।

(vi) यह कोशिश की जाती है कि रोगी कोई प्रश्न न करें क्योंकि प्रश्नों को अपने विचार व्यक्त करने का एक निष्क्रिय तरीका न कि सूचना प्राप्त करने का एक तरीका समझा जाता है।

इस चिकित्सा प्रविधि में कुछ गेस्टाल्ट गेम्स किए जाते हैं। यथा — रोगी जब अपने बारे में कुछ कहता है तो उसे कहा जाता है कि वह यह कहे कि "मैं अपनी जवाबदेही लेता हूँ।" "मैं बहुत खुश व्यक्ति नहीं हूँ"