

Gešaltterapija – dzīves un kontakta fenomenoloģija

*Mg. Artūrs Dombrovskis
Rīgas Gešalta institūta direktors
psihologs, gešaltterapeits, supervizors.*

*"GEŠTALTS! Kā es varēšu ieskaidrot,
ka Gešalts nav vēl viena cilvēka radīta koncepcija!
Kā es spēšu pateikt,
ka Gešalts ir kaut kas tāds,
kas piemīt pašai dabai?"*

Frics Perls,

"Miskastes iekšpusē un ārpusē".

*"Gešalts dod man iespēju izpētīt
šauru josliņu – manas brīvības pludmali -
kas tad paliek tukša, tuvojoties vētrai,
tad karsta, saulaina, piepildīta ar smaržīgu gaisu".*

Seržs un Anna Gingeri,

"Gešalts – kontakta māksla".

Pirms pusstundas, kad es jau taisījos ķerties pie šī raksta veidošanas, es paklupu uz kafejnīcas kāpnēm un ar lielu troksni nokritu. Ne pārāk stipri, bet tomēr jūtami sasītu gurnu un sadusmojos uz sevi par tādu neveiklību. Pēc kāda laika, kad dusmas atkāpās, es sajutu gandarījumu no tā, ka apzinājos, šeit un tagad sajutu savu ķermeni, roku un kāju muskuļus, to tonusu un spēku. Līdz šim diena ritēja vienveidīgi – notika svarīgas, bet diezgan garlaicīgas sarunas. Šis negaidītais kontakts ar kāpnēm sniedza man tieši to, ko es patiesībā kāroju, t.i., patiesu, ciešu mijiedarbību. Minētais piemērs atklāj gešaltterapijas jēgu un visdziļāko būtību, tās unikālo un progresīvo psihoterapijas pieeju cilvēka fenomenoloģijai.

Protams, gešaltterapijas teorija un metodoloģija nesastāv tikai no tehnikas - krišana pa kāpnēm. Tas būtu pārāk vienkārši. Gešaltterapija ir kontakta māksla, cilvēka dzīvesdarbības filozofija kad cilvēks ir kontaktā gan ar apkārtējo pasauli, gan pats ar sevi. Minētajā piemērā skaidri redzams, kā mans neapzināts savaldīgums un frustrēta vajadzība pēc dinamiska kontakta, pamudināja manu organismu apmierināt šo vajadzību tik banālā un veselībai kaitīgā veidā – krītot. Rezultātā subjektīvā veidā tas sniedza man apmierinājuma izjūtu.

Gešaltterapijas principiāla un fundamentāla īpatnība ir šāda: jebkurš cilvēka uzvedības fenomens tiek apzināts caur to, kas notiek uz robežas kur veidojas kontakts starp organismu un apkārtējo vidi. Visas iepriekšējās teorijas psihoterapijā, sākot ar Freidu, centās aprakstīt un piedāvāt terapeitiskās metodes vadoties pēc hipotēzes par personības spēju pašorganizēties. Tādējādi, tika veidots psihoterapijas instrumentu komplekts (līdzīgi ķirurga darbarīkiem), kuri bija domāti iekļūšanai personības saturā un izmaiņu veikšanai tajā. Šī pieeja, no vienas puses, izraisīja veselu virkni manipulatīvo metožu parādīšanos psihoterapijā, bet, no otras puses, sekmēja priekšstatu par psihoterapiju, kā par ietekmēšanas tehnoloģiju.

Jauninājums, ko psihoterapijā ieviesa Gešaltterapijas pamatlicējs Frics Perls, ir iespēja un spēja fokusēt psihoterapeita uzmanību nevis uz psihes saturu un tās struktūras īpatnībām, bet uz to, kas notiek uz kontakta robežas – šauras fenomenoloģiskās josliņas, – kas veidojas starp cilvēkiem, kuri atrodas mijiedarbībā, starp cilvēku un vidi. Rezultātā psihoterapijā parādījās jauna pieeja, kas ir īpaši efektīga, humāni orientēta, brīva no nepieciešamības preparēt un interpretēt psiholoģiskus fenomenus un pašu psihi. Terapeitiskais efekts pamatā tiek panākts pateicoties klienta un terapeita mijiedarbībai. Tieši šī iemesla dēļ Gešaltterapijā cilvēku, kurš

vērsās pēc palīdzības pieņemts saukt nevis par pacientu (lat. *Patiens* – burtiskā tulkojumā – tas, kas cieš), bet par klientu (lat. *Clients* – aktīvs iegūstot).

Tādejādi, “*Geštalts*” ir speciāls termins, kurš veidojas no vācu vārda *Gestalten* un viņam nav precīzi atbilstoša ekvivalenta citās valodās. Kaut kādā mērā šī vārda jēgu var skaidrot caur vārdiem “konfigurācija”, “struktūra”, “nozīmīgs, organizēts veselums”. Tādēļ termins netiek tulkots, bet tieši tādā veidā izmantojams mūsdienu psiholoģijas un psihoterapijas literatūrā. Geštaltterapija, kā mūsdienu virziens zinātnē un praksē, ikreiz piedāvā veselās sistēmas izpēti – cilvēka vai organizācijas – šodien pastāvošo apstākļu kontekstā. Geštaltterapija ir mūsdienu humanistiski orientēts un plaši pazīstams psihoterapijas virziens, kurš fokusē cilvēka uzmanību uz “šeit un tagad” notiekošo procesu apzināšanos katrā laika brīdī, sekmē apziņas līmeni, atbildību un atjauno cilvēka spēju izdzīvot savas jūtas un emocijas, ko pagaidām pārāk stingri cenžē rietumu kultūra. Tā sekmē cilvēka tēla veselumu piecās viņa dzīves sfērās: fiziskajā, emocionālajā, intelektuālajā, sociālajā un garīgajā.

1 - fiziskā. Ietver sevī visus cilvēka materiālās un fiziskās dzīves aspektus (materiālo labklājību, fizisko veselību, seksuālo briedumu).

2 - emocionālā. Ietver sevī emocionālos pārdzīvojumus, jūtas (mīlestība, prieks, skumjas ...) un spējas šīs emocijas paust un izprast.

3 - racionālā. Spējas racionāli domāt, plānot, analizēt, darboties radoši, prasme paredzēt un veidot gan sevi, gan apkārtējo pasauli.

4 - sociālā. Attiecības ar citiem cilvēkiem (draugiem, kolēģiem, tuviniekiem), kultūrvide, pilns cilvēka sociālo attiecību komplekss.

5 - garīgā. Cilvēka zināšanas par savi pašu un apkārtējo kosmosu. Dzīves likumu pārzināšana, garīgās vērtības un jēga uz kurām cilvēks balstās.

Par Geštaltterapijas pamatlicēju un tās principu definētāju var uzskatīt Fricu Perlu - ārstu psihoanalītiķi, Vācu ebreju, kurš 53-gados gados emigrēja uz USV. Sākumā, 50-gados, kamēr F.Perlzs nebija pārcēlies uz Kaliforniju, Geštalts attīstījās ļoti lēni. Vēlāk, Geštalts kļuva populārs sakarā ar 1968. gada kontrkulturālo kustību, kas tolaik satricināja visu pasauli un radīja nepieciešamību meklēt jaunus humanistiskus cilvēka spēju un iespēju atklāšanas ceļus. Geštalts atradās eiropisko, amerikānisko un austrumu filozofisko uzskatu krustpunktā: fenomenoloģijas un eksistencialisma idejas, Z.Freida, K.Horni un Raiha psihoanalīze, psihodrama, dzen - budisms uc.

Ar laiku šīs jaunais psihoterapijas virziens iekaro arvien lielāku autoritāti pasaules psihoterapeitu sabiedrībā. F. Perlzs pēdējos savas dzīves gados nosauca viņa radīto virzienu vienkārši par “Geštaltu”. Mūsdienās šis jēdziens tiek plaši pielietots un atpazīstams. Pasaulē ir pastāv plašs ievērojamo organizāciju klāsts, kurās tiek sagatavoti Geštalta speciālisti: Hamburgas Geštalta institūts F. Perlza vārdā, Klīvlendas Geštalta institūts, Parīzes Geštalta skola, Norvēģijas Geštalta institūts, S.- Pēterburgas Geštalta institūts, Geštalta institūts San - Francisko uc., kā arī Rīgas Geštalta institūts.

Viens no Geštalta bāzes principiem ir veseluma princips, pēc kura veselais ir lielāks par tā daļu summu un atšķiras ar kvalitatīvi. Piemēram, zināms, ka udeņradis deg, bet skābeklis uztur degšanas procesu, tomēr, ūdens, kurš sastāv no udeņraža un skābekļa molekulām, dzēš uguni. “Geštalts ir organiska funkcija. Geštalts – pieredzes pamatvienība. Ja jūs sadalījāt Geštaltu, tad tas vairs nav Geštalts. Aplūkosim vēl vienu vienkāršu piemēru no ķīmijas. Jūs zināt, ka ūdens - H₂O – sastāv no divām udeņraža molekulām un vienas skābekļa molekulas. Ja jūs izjauksiet ūdens veselumu, t.i., saskaldīsiet to udeņradī un skābeklī, tad ūdens vairs nepastāvēs. Un ja tagad jums sagribēsies dzert, tad jūs varat ieelpot skābekli un udeņradi tik cik vien daudz vēlaties – tas neremdēs jūsu slāpes. Tādejādi Geštalts ir pārdzīvojamais fenomens. Jā jūs analizējat, ja jūs sadalāt to, tad tas kļūst par kaut ko atšķirīgu. To var saukt par pieredzes vienību, līdzīgi kā volti elektrībā vai ergami mehānikā...”(F. Perlzs)

Tādejādi, Geštalta speciālisti aplūko katru organismu kā unikālu veselumu, kas attīstās pēc zināmiem vispārīgiem likumiem. Iedomājieties, ka mēs vienkārši samainīsim vietām Jūsu firmas darbiniekus, piemēram, sekretārei iedodot rokās Jūsu mašīnas stūri, bet šoferi apsēdināsim

sekretāres vietā. Vai tā joprojām būs tā pati organizācija kā līdz šim? Domāju, Jūs piekritīsiet man, ka diez vai tā būs tā pati organizācija, neraugoties uz to, ka visas tās sastāvdaļas paliks nemainīgas. Veseluma princips Geštaltā organiski saskan ar zinātnisko sistēmpieeju, kuras priekšrocības ir vispārāzītas. Strādājot pie inovācijām, mēs ņemam vērā atsevišķo lokālo izmaiņu, piemēram, vienas vienības pārstrukturizāciju, ietekmi uz pārējo apakšsistēmu funkcionēšanu un organismu kā veselumu kopumā. Vēl viens Geštalta bāzes princips ir “šeit un tagad”. Šis princips paredz arī koncentrēšanos uz situāciju, kas ir izveidojusies organizācijā pašlaik. Mūs ne tik daudz interesē cēloņi, kuri sekmēja šādas situācijas veidošanos, vai vainīgā meklēšana, mēs palīdzam atrast optimālu risinājumu vadoties pēc patreizējās situācijas, lai tuvākajā un tālākajā nākotnē Jūs iegūtu reālu priekšrocību, izvirzītu reālistiskus mērķus un sasniegtu tos efektīvi. Patlaban neminēšu pārējos Geštalta bāzes principus, atzīmēšu tikai to, ka tie visi ir tieši saistīti ar trim pamatjēdzieniem, kuri raksturo Geštaltu kopumā: aktualitāte – apzināšanās – atbildība. Līdz ar to uzmanība tiek vērsta uz cilvēka apziņas līmeņa paplašināšanu, kad viņš atrodas aktuālajā kontaktā ar realitāti, un uz atbildības par saviem lēmumiem, rīcību un to sekām sekmēšanu.

Salīdzinot ar citām psihoterapeitiskām praksēm Geštaltterapija prasa mazāk laika reālajam izmaiņām, nekā piemēram, psihoanalīze. Geštaltterapijas efekti ir ilglaicīgi un noturīgi. Darbības mērķis ir ne tikai izmaiņas cilvēka intelektuālajā sfērā, bet arī emocionālie pārdzīvojumi, kuri, kā jau zināms, var izraisīt psihosomatiskās reakcijas. Darba procesā cilvēks piedalās pilnībā ar viņa ķermenisko statusu, jūtām un domām. Ievērojot katra cilvēka vai organizācijas unikalitāti mēs netēlojam orākulus, kas zina visu, kam vienmēr ir taisnība un kurš sniedz gatavās rekomendācijas no pozīcijas no “augšas”. Geštaltterapeits palīdz paplašināt klienta izvēles spektru un apzināties katras alternatīvas plusus un mīnus. Geštalts nesola tikai atbalstošu iejaukšanos, tikai slavēšanu un uzmundrinošus solījumus.

Viens no Geštalta vadošajiem principiem ir atbildības princips. Terapijas laikā darbs tiek mērķtiecīgi virzīts uz spējas uzņemt atbildību sekmēšanu. Akceptējot katra klienta unikalitāti, tiek realizēta individuāla pieeja. Geštalts ļauj skaidri izcelt akūtas vajadzības un atbilstoši tām nospraust skaidrākus mērķus, kas savukārt, sekmē veiksmīgākus risinājumus.

Mērķtiecīgi strādājot pie specifiskas spējas - patstāvīgi izvēlēties no maksimāli plaša iespēju spektra - attīstības Geštalts pievērš īpašu uzmanību kreativitātes sekmēšanai – spējai radoši un adaptīvi reaģēt uz situāciju, izvairoties no stereotipu sloga. Vēl viena būtiska Geštalta iezīme ir tā, ka tas nevērtē, t.i., izmaiņu process balstās uz faktiem un emocionālām reakcijām uz tiem, nevis uz ētiskiem vai estētiskiem vērtējumiem.

Pēdējā un laikam visbūtiskākā īpatnība ir tāda, ka Geštalts paredz ne tikai cēloņu – seku sakarību meklēšanu, bet arī balstīšanos uz personīgām rezervēm un apkārtējās vides resursiem. Nevis “kāpēc?” un “kurš vainīgs?”, bet “ko tu gribi?” un “kā to sasniegt?”.

(Izmantotie informācijas avoti: www.gestalt.lv, www.gestalt.spb.ru)

Tulkoja Svetlana Kiseļova