

**RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN PEDAGOĢIJAS VADĪBAS AUGSTSKOLA
PSIHOLOĢIJAS FAKULTĀTE
AKADĒMISKĀ STUDIJU PROGRAMMA PSIHOLOĢIJĀ**

**Gešaltterapijas un kognitīvās psihoterapijas ideju
attīstība psiholoģijas vēsturē**

4. kursa students
OSKARS PEIPIŅŠ
(stud. apl. nr. Psih D 320)

**Zinātniskā vadītāja:
Mag. psych.: IEVA PRIEDNIECE**

Rīga 2003

2. SATURA RĀDĪTĀJS:

1. Titullapa
2. Satura rādītājs
3. Pateicības
4. Ievads
5. I nodaļa
 - Teorētiskā daļa
 - Svarīgāko jēdzienu būtība. Viedokļu salīdzinošā analīze
 - 5.1. Geštaltterapija Latvijā
 - 5.2. Geštaltterapija pasaulē
 - 5.3. Kognitīvā psihoterapija Latvijā
 - 5.4. Kognitīvā psihoterapija pasaulē
 - 5.5. Kopsavilkums
6. II nodaļa
 - Personības struktūras modeļi
 - 6.1. Geštaltterapija: personības struktūras modeļi
 - 6.2. Kognitīvā psihoterapija: personības struktūras modeļi
 - 6.3. Kopsavilkums
7. III nodaļa
 - Psihoterapijas ideju attīstība psiholoģijas vēsturē
 - 7.1. Kopsavilkums
8. Secinājumi
9. Izmantotās literatūras saraksts
10. Anotācija latviešu valodā
11. Summary (anotācija angļu valodā)
12. Terminu vārdnīca

3. PATEICĪBAS

Izsaku dziļu pateicību:

Ievai Priedniecei, Gunai Svencei, Anitai Lasmanei, Solvitai Vekterei,
Andai Kauliņai, Gintai Teivānei, Kristiānai Lapiņai, Oļegam Ņikiforovam,
Jānim Zālītim - senioram, Artūram Dombrovskim, Uldim Ābelem, Guntim Kalnietim,
protams, visiem manis izmantoto literatūras materiālu autoriem,
maniem RPIVA kursa biedriem un biedrenēm,
par profesionālu un cilvēcisku palīdzību mana Bakalaura darba sagatavošanas laikā.

*Ar patiesu cieņu,
Oskars Peipiņš.*

07. 07. 03.

4. I E V A D S

Analizējot paralēles, kas vieno **psiholoģiju** un **psihoterapiju**, mūsdienu pētniekiem itin bieži nākas pieņemt, ka tām ir daudz vairāk kopīgā nekā atšķirīgā. Un, ja šos tematus apskata tuvāk, kļūst skaidrs, ka patiesībā ir ļoti trausla un diskutabla tā robeža, kura ļautu precīzi noteikt, kur beidzas viena disciplīna un sākas otra. Šajā darbā, izmantojot literatūras avotus, psiholoģijas tradīcijas un pieejas, centīsimies bagātināt zināšanas, kas mūsdienās ir uzkrātas psihoterapijas jomā. Atspoguļojamās **tēmas aktualitāti**, pirmkārt, nosaka fakts, ka šobrīd Internetā tiek veidots **Latvijas psiholoģijas portāls**, kas plāno gan apkopot Latvijas psiholoģijas vēsturi, gan veikt informācijas sistematizēšanu par psiholoģiskajiem pētījumiem Latvijā. Otrkārt, mūsu valstī **psihologu un psihoterapeitu organizācijas** ir visai cieši saistītas, tādēļ plašākam pētījumam arī izvēlējamies divus no Latvijā pazīstamajiem **psihoterapijas** virzieniem: **geštaltterapiju un kognitīvo psihoterapiju**, kuras abas attiecīgi kļuva par šī **pētījuma priekšmetu**.

Tēmas izvēli pamato pārejas posms, kurā pašlaik atrodas ne tikai Latvija, bet arī daudzas citas NVS un „jaunās Eiropas” valstis. Šajā vēsturiskajā periodā ļoti svarīga loma neapšaubāmi pieder tieši **psihoterapijai**. Un ne tikai, kalpojot par sava veida vienojošo „tiltu” starp tādām pilnīgi it kā patstāvīgām nozarēm kā, piemēram, filosofija, kultūra, medicīna, reliģija un pedagoģija, bet arī reāli palīdzot cilvēkam adaptēties šajos **psiholoģiski** un sociālekonomiski ļoti bieži grūti prognozējamajos apstākļos, „atrast un nepazaudēt sevi”, ieņemt „savu nišu sabiedrībā” utt.

Tāpēc tik loģiski ir, turpinot risināt **psiholoģijas** pamatuzdevumu - „izzināt dvēseli”, pāriet arī pie **psihoterapijas** pamatuzdevuma īstenošanas – mūsdienu cilvēka un sabiedrības „dvēseles ārstēšanas”. Par mūsu teorētiskā **pētījuma mērķi** kļuva **geštaltterapijas un kognitīvās psihoterapijas ideju attīstības apzināšana un izpēte pasaules un Latvijas psiholoģijas vēsturē**. Cilvēkam, šodien izmantojot profesionālo **psihoterapeitu** palīdzību, paveras jaunas iespējas attīstīt un izkopt savu pasaules uztveri, celt paštēlu. Efektīvu metožu un pieeju kopums, ko pielieto **psihoterapeiti**, nodrošina, atvieglo un maina traucējošas vai neadaptīvas domāšanas, uzvedības, rakstura vai emociju izpausmes cilvēkā, radot priekšnoteikumus tam, lai viņš kļūtu par personību, kuras dzīves virsuzdevums ir garīgā un psihiskā izaugsme, tieksme uz pašpilnveidošanos un pašpietiekamību.

Mēs esam aculiecinieki tam, ka pēdējā laikā sabiedrībā krasi palielinās sociāli neaizsargāto cilvēku skaits un tieši proporcionāli tam statistiski aug iedzīvotāju skaits, kas ir pāņemti ar depresiju, trauksmi un cita veida psihiskiem traucējumiem. Tāpēc ikvienam ir kļuvis skaidrs, ka **psihoterapijas** sociālā loma nenoliedzami kļūs arvien aktuālāka. Kad sociumā tik strauji ir mainījušās dzīves prioritātes un ļoti liela daļa iedzīvotāju „šeit un tagad” izjūt diskomfortu, bet attiecībā pret nezināmo nākotnes perspektīvu – bailes un apātiju, viņos sāk dominēt dabiskā neapmierinātība, aug vispārējs apzinātās un neapzinātās agresijas līmenis. Arvien vairāk cilvēku atzīst, ka ir zaudējuši ticību sev, kaut kam „Augstajam un Īstajam”, jo paši arvien biežāk jūtas nevajadzīgi un „izmesti no siles”, šausmās iztēlojas visu to ļaunāko, kas varētu sagaidīt viņus pašus un viņu bērnus, un jūt izteiktu vēlēšanos tālāk aizbēgt no rūgtās realitātes vai paliek absolūti inerti un vienaldzīgi pret notiekošo apkārt.

Mana bakalaura darba **teorētiskie uzdevumi** saistās ar minētās tēmas nozīmīgāko autoru publikāciju apskatu un attiecīgu secinājumu noformēšanu:

Izvirzītais **problēmjaudājums**:

VAI GEŠTALTTERAPIJAS UN KOGNITĪVĀS PSIHOTERAPIJAS IDEJAS IR VĒSTURISKI IETEKMĒJUŠAS PSIHOLĢIJAS ATTĪSTĪBU, UN, JA IR IETEKMĒJUŠAS, TAD CIK LIELĀ MĒRĀ?

Domāju, ka pa īstam milzīgais **psihoterapijas** iespēju teorētiskais un praktiskais potenciāls pasaulē vēl nav pietiekoši dziļi izpētīts. Šī iemesla dēļ **psihoterapijas un psiholoģijas** paņēmieni praktiskā pielietošana arī pie mums pagaidām nav pietiekami plaša.

5. I NODAĻA

TEORĒTISKĀ DAĻA

SVARĪGĀKO JĒDZIENU BŪTĪBA. VIEDOKĻU SALĪDZINOŠĀ ANALĪZE

Vispirms caurskatīsim pamattēzes, kas teorētiski raksturo **geštalterapijas** un **kognitīvās psihoterapijas** (un – attiecīgi – **geštaltpsiholoģijas** un **kognitīvās psiholoģijas**) jēdzienu būtību, kā arī veiksīm zīmīgāko autoru (kuru darbi par šīm tēmām mūsdienās tiek pamatoti uzskatīti par pasaules „**psihoterapijas klasiku**”) viedokļu salīdzinošo analīzi.

Ņemot vērā to, ka latviešu valodā (un arī citās valodās) minētais temats un ar to saistītie jautājumi diemžēl ir pārstāvēti ar ļoti nelielu publikāciju daudzumu, biju spiests pārsvarā veikt informatīva rakstura literatūras apskatu angļu un krievu valodā, kā arī izmantot personīgās tikšanās ar abu **psihoterapijas un psiholoģijas** virzienu ne tik daudzajiem vietējiem pārstāvjiem.

5.1. GEŠTALTTERAPIJA LATVIJĀ

Lai iegūtu pētījuma galveno jēdzienu zinātnisko skaidrojumu, sniedzam īsu pārskatu par **geštalterapijas** (sk. **Terminu vārdnīcu**) teorētiskās koncepcijas būtību.

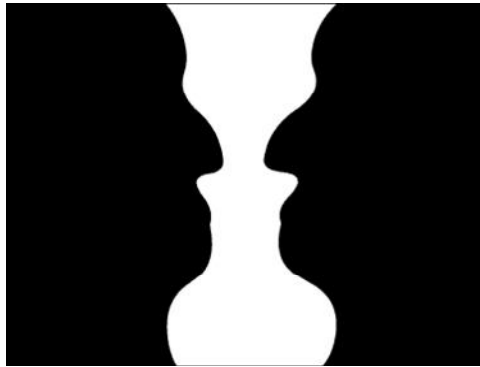
Geštalterapija balstās uz saprātīgiem teorētiskajiem principiem, taču tās vadīšana ir īsta māksla, kas atkarīga no **terapeita** radošās pieejas, no tā, vai viņš spēj panākt tādu situāciju, lai cilvēks (klients) varētu atklāt savu ievainojamību, izjust, ka **terapeits** pieņem viņu un par viņu rūpējas, nevis nosoda vai pazemo. Klientam, pēc **terapijas** saņemšanas, ir jāiemācās pēc iespējas vairāk paļauties uz sevi, būt noteiktākam savā izvēlē, kļūt patstāvīgākam. (2., 8. - 16.)

Geštalterapijas mērķis - ļaut cilvēkiem apzināties un izprast visas savas personības sadrumstlotās sastāvdaļas, tās pieņemt, uzlabot un apvienot vienotā veselumā. Tas palīdz cilvēkam izbēgt no apkārtējās vides diktāta un iegūt reālu patstāvību, no ārējās palīdzības nokļūt pie iekšējās palīdzības, kura ir balstīta uz pašpalāvēību un pašpietiekamību. **Geštalterapijas mērķis** ir palīdzēt indivīdam koncentrēties uz viņa tagadnes apzināšanos. (26., 78. – 82.)

Geštalterapeita mērķis ir: palīdzēt klientam apzināt savus nepabeigtos **geštaltus** (t.i. neapmierinātās vajadzības, kuru apzināšana dažādos laika posmos nezināmu iemeslu dēļ tika nobloķēta), padarīt tos maksimāli konkrētus un rast tiem loģisku nobeigumu - atrisinājumu. Šī uzdevuma veikšanai klientam jāiemācās dzīvot “**šeit un tagad**”, lai apzinātos visas šī brīža vajadzības un fokusētu visu savu uzmanību un spējas to realizēšanai. Neurozes patiesās saknes, kā mīļēja apgalvot **geštalterapijas tēvi**, ir meklējamas cilvēka tieksmē pārgudri runāt un fantazēt tur, kur vajadzētu vienkārši pieņemt pašlaik esošo. (17., 179. – 193.)

Terminu “**figūra**” **geštaltisti** parasti apskata kā specifisku atsevišķu daļu savienojumu kādā patstāvīgā veselumā. Pašus svarīgākos un nozīmīgākos notikumus mūsu apziņā mēs uzveram kā centrālos, organizējot jau minēto “**figūru**” (vai **geštaltu**), tajā laikā, kad pārējie (it kā tajā brīdī maznozīmīgie) notikumi atkāpjas, veidojot tā saucamo - “**fonu**”.

Kā piemēru, var minēt cilvēku, kuru ir nomocījušas nepanesamas slāpes. Šajā gadījumā par „fonu” kļūst ar delikatesēm bagātīgi klātais galds, bet par nozīmīgāko no “**figūrām**” kļūst pavisam vienkārša stikla glāze ar parastu dzeramo ūdeni. Lai tiktu pilnībā pabeigts viss **geštalts**, cilvēkam ir jāapzinās un jārealizē visas tur ietilpstošās sastāvdaļas. No tā izriet, ka, kamēr cilvēks nepadzērs ūdeni, visgaršīgākie ēdieni nekļūs viņam par “**figūru**”, paliekot tikai par „fonu”. (19., 62. – 86.). (skat. 1. attēlu).



1. attēls. Figūra un fons

Latvijas apstākļos par **geštaltterapijas** ienākšanu mūsu sabiedriskajā dzīvē sāka plaši runāt **XX gadsimta 90. gadu** sākumā. No **1992.** gada (Parīzes **Geštalta** Skolas vadītāja **Serža Gingera** (*Serge Ginger*) uzraudzībā) **Latvijā** regulāri tiek organizēta **geštaltterapiju** apmācība, to veic Sankt – Pēterburgas **geštaltcentra** speciālisti. **1994.** gadā tika noorganizēts **Rīgas geštaltcentrs**, kas apvienoja šī **psihoterapijas** virziena piekritējus un interesentus. **Rīgas geštaltcentrs** jau tobrīd bija plaši pazīstams ar savām aktivitātēm un saliedētu darbu.

Tika sagatavota vesela rinda sertificētu **geštaltterapiju** ar iepriekšējā darba pieredzi visdažādākās jomās: psiholoģijā, socioloģijā, medicīnā, pedagoģijā utt. Tie ir: **Irēna Goluba, Marlēna Motina, Svetlana Redina, Evelīna Grava, Agris Grava, Artūrs Dombrovskis** (pašlaik – **Latvijas Geštaltterapijas asociācijas** direktors), **Aleksandrs Gamaļejevs, Solvita Vektore** u.c. Ļoti bieži par **geštaltterapiju** kļūst citu **psihoterapijas** virzienu pārstāvji. Nereti tie ir humānistiskās **psiholoģijas**, psihoanalīzes un uz ķermeni orientētās terapijas speciālisti: zīmīgi ir tas, ka, pateicoties tieši šo nozaru integrācijai, būtībā savā laikā arī radās un attīstījās **geštaltterapija**.

Latvijas geštaltterapiju pielieto šo efektīvo metodi dziļu personības disfunkciju gadījumos, problēmsituāciju konsultēšanā, darbā ar posttraumatiskajām situācijām u.c. Notiek kā individuālās, tā arī grupu konsultācijas. **Psihoterapija** norisinās, palīdzot klientiem uzņemties atbildību par savas darbības rezultātiem, dziļi emocionāli apzinoties sevi pašu, savas vajadzības un uzskatus, radošās adaptēšanās šķēršļus un „pielikt punktu” „nepabeigtās pagātnes” traumējošajai ietekmei.

2002. gadā tika dibināts **Rīgas geštalta institūts**. Tā pasniedzēji ir absolvējuši augstākās mācību iestādes Parīzē, Sankt-Pēterburgā un Maskavā. **2003.** gada maijā Rīgā notika jau **2.** profesionālā konference „Cilvēciskā mērvienība”, ko organizēja **Rīgas geštalta institūts**. Konference izvērtās par lielisku iespēju iepazīt sevi, gūt jaunu pieredzi un skatījumu uz dzīvi.

Saistoši bija gan priekšlasījumi (**Artūrs Dombrovskis** ((**Rīgas Geštalta** Institūta direktors)) – Mūsdienu **geštalta** pamatnostādnes; **Solvita Vektore** ((**Rīgas Geštalta** Institūta pasniedzēja)) – **Geštalta** postmodernā morāle un ētika; **Jelena Petrova** ((**Rīgas Geštalta**

Institūta pasniedzēja)) – Iekšējā un ārējā fenomenoloģija **geštaltā**), gan notikušās meistardarbnīcas. Par plašo interešu diapazonu, kas skar mūsdienu **Latvijas geštaltterapeitu** darbību, vislabāko priekšstatu sniedz pat vienkāršs meistardarbnīcās prezentēto tēmu nosaukumu pārskaitījums:

Aleksandrs Moškins (psihiatrs) – **Geštaltterapijas** stratēģija;
Antra Poča (konsultante) – Es – savas dzīves centrā;
Svetlana Kiseļova (pedagogs) – Sevis atpazīšana Cita spogulī;
Nikolajs Ščerbakovs (psihiatrs) – **Geštaltterapijas** maģija;
Marina Kovaļa (konsultante) – **Geštalta** pieceja darbā ar personālu;
Ieva Rietuma (konsultante) – Iekšējā balss un **geštalts**;
Asjuta Džambajeva (psihologs) – Metaforiskais **geštalts**; **Daiga Auziņa** (konsultante) –
Deja un kustība – dzīves sastāvdaļas; **Jaroslavs Loginovs** (psihiatrs) – Dvēseles dubultošanās;
Baiba Pumpiņa (psihologs) – Skats uz sevi caur mākslas terapiju.

Rīgas **Geštalta** Institūta pasniedzējiem un studentiem pieder vairāki nozīmīgi zinātniski pētnieciski darbi. Institūta vadība **2004. gada** rudenī gatavojas uzlabot un paplašināt savas mācību telpas. Ļoti nopietni tiek strādāts ar mācību plāniem un programmām. Īpaša uzmanība tiek pievērsta mācību procesa kvalitātes līmenim. Ir acīmredzams, ka Rīgas **Geštalta** Institūta mācību spēki pa īstam rūpējas par savas augstskolas labo reputāciju – lai nevajadzētu sarkt pēc tam par saviem pirmajiem absolventiem, kuri nu jau pavisam drīz beigs paredzētās studijas. Var just, ka augstskolā starp pasniedzējiem un studentiem valda lietišķa un draudzīga atmosfēra.

5.2. GEŠTALTTERAPIJA PASAULĒ

Vācu izcelsmes vārdam “**gestalt**” praktiski nav precīza ekvivalenta, tulkojot to citās valodās. Saucot aptuvenās nozīmes, kuras ataino šī vārda saturu, parasti piemin sekojošas: “**vienots veselums**”, “**figūra**”, “**tēls**”, “**forma**” utt. **Geštaltterapijas tēvs - Frederiks (Frics) Solomons Perls** (*Frederick Solomon Perls, 1893.-1970.*) savulaik uzskatīja, ka cilvēks parasti nespēj sevi uztvert kopumā, apzinoties vienīgi savas personības atsevišķas sastāvdaļas.

Vēsturiski pamatoti un likumsakarīgi ir nākusi pasaulē sava veida **geštaltterapijas lūgšana (deklarācija) (19., 65.)**, kuras autors, protams, ir pats **F. Perls**:

„Man ir mans ceļš, tev - tavējais.

Es dzīvoju šajā pasaulē ne tādēļ, lai atbilstu taviem priekšstatiem.

Un tu dzīvo šajā pasaulē ne tādēļ, lai atbilstu maniem priekšstatiem.

Tu esi tu. Es esmu es.

Ja mums ir lemts satikties – tas ir brīnišķīgi.

Bet, ja ne - tad to mainīt nav mūsu varā.”

Tā ir uzrakstīta dažādu citu pasaulē ne mazāk pazīstamu teoriju iespaidā. Pirmām kārtām, tā ir **humānistiskā psiholoģija**, austrumu reliģijas (pirmām kārtām, - dzenbudisms), dažādu meditāciju veidi u.c. Nevar nepieminēt arī psihodēliķus un uz fiziskā ķermeņa reakcijām orientēto speciālistu darbu.

„Konkrēti runājot, iekšējā palīdzība nozīmē to, ka cilvēks var paļauties pats uz saviem spēkiem. Viņš vairs nav spiests būt atkarīgs no sava dzīvesbiedra, akadēmiskiem grādiem, ranga darbavietā, ārsta, bankas rēķina utt. Viņš atklāj, ka nepieciešamās spējas ir viņā pašā, un ka viņš var uz tām paļauties. Pēc F. Perla domām, cilvēks, kas atsakās to darīt, ir neirotiķis.” (1., 22. - 23.).

Neapšaubāmi, nozīmīgākos pētījumus, teorijas, monogrāfijas, kas ir veltītas **geštalterapijai**, ir uzrakstījis pats **Frederiks Perls**. Pārsvarā uz viņa darbu analīzi arī balstās **geštalterapijas teorētiskā koncepcija**. Viņš bija ļoti aizrautīgs cilvēks, kas nopietni darbojās gan filosofijas, gan medicīnas jomā.

Geštalterapijas rašanos nopietni iespaidoja arī citu pasaulē plaši pazīstamu **psihologu** un **psihoterapeitu** idejas. Jau **Karlam Gustavam Jungam** (*Carl Gustav Jung, 1875.-1961.*) pieder norādījums uz cilvēka dzīves polārām īpašībām. Viņaprāt, tie aspekti, kas padara cilvēka personību par atvērtu, aizēno pretējās īpašības. Līdz tam brīdim, kamēr noliegtie un nepieņemtie raksturojumi nebūs aktualizēti kā pilnvērtīgās vienotas personības daļas, personība paliek nepabeigta un līdz ar to atrodas iekšējā konfliktā. **Geštalterapija** apskata šīs polaritātes daudz plašāk nekā **Junga** arhetipi: šeit polaritātes ieiet cilvēka dzīvē, pretstatot sevi jebkurai citai kvalitātei, personības atsevišķai daļai vai personībai kopumā. (11., 84. – 112.).

Geštalterapijas parādīšanās nebūtu iespējama bez **agrīno geštaltpsihologu: Maksa Vertheimera** (*Max Vertheimer, 1880.-1943.*), **Volfanga Kēlera** (*Wolfgang Kohler, 1887.-1967.*), **Kurta Kofkas** (*Kurt Koffka, 1886.-1967.*), **Kurta Levina** (*Kurt Lewin, 1894.-1947.*) ietekmes. Viņi bija pārliecināti savā ticībā, ka cilvēkam piemīt iedzimta nepieciešamība organizēt un integrēt savu uztveres pieredzi. Tā savulaik radās **apmācības geštalteorija**, kas balstās uz tā saucamo nepabeigtās darbības koncepciju. (19., 62. – 85.).

Ne mazāk svarīgs ieguvums **geštalterapijai** ir arī slavenā **Alfrēda Adlera** (*Alfred Adler, 1870.-1937.*) idejas. Tās ir veltītas dzīves stilam un radošajam pirmsākumam, kā arī paredz katra indivīda pašatbalstīšanu un aktivitāti. Cilvēks kļūst par savas personīgās dzīves reālu radītāju pat tik pārdrošajās fantāzijās, kuras kļūst par viņa dzīves darbības rokasgrāmatu. **Adlers** kaislīgi runāja par lielo nozīmi, kura būtu jāpiešķir tā saucamajai „eksistences virsmai”: tieši šeit atrodas apzināšanās, kas piešķir dzīvei jēgu un orientāciju. Pieminētās apzināšanās rezultātā cilvēks pieņem sevi tādu, kāds viņš ir dotajā brīdī. (11., 84. – 112.).

Geštalterapijas evolūcija nebūtu iespējama arī bez **Otto Ranka** (*Otto Rank, 1884.-1939.*) pētījumiem, kuri galvenokārt balstās uz cilvēka dzimšanas traumu kā tādu un tās patoloģisko ietekmi uz visu viņa tālāko eksistenci. Dzimšanas akta laikā notiek cīņa, kad mazais cilvēks cenšas integrēt divas polārās bailes: atšķirtību un savienošanos. Šajā konkrētajā gadījumā atšķirtībā slēpjas nopietnas briesmas zaudēt saikni ar apkārtējiem, bet, savienojoties ar tiem, cilvēks vienlaikus riskē pazaudēt savu individualitāti. Ja indivīds prastu konstruktīvi pretoties šīm polārām bailēm, tad, jau kļuvušas par klasiskām, abas oponentējās puses izveidotu pilnīgi jaunas formācijas integrācijas modeli.

Praktizējošie **geštalterapeiti** reāli pieņem minētās konstruktīvās pretestības spēku, ievirzot to esošo pretrunu atrisināšanas un jaunas personības struktūras izveides virzienā. Izpratne, kas toreiz radās **Rankam**, pētot cilvēka identitātes jūtu attīstību, palīdzēja pavisam savādāk uztvert un kvalitatīvi izmainīt pacienta un terapeita attiecību visdažādākos aspektus. Arī tas kļuva par vienu no humānistiski orientētās **psihoterapijas** pamatbaušļiem. Tikko nosauktā tēma ir pelnīti kļuvusi par svarīgāko **geštalterapijā**.

Cita ļoti nozīmīga persona **geštalterapijas** vēsturē ir **Vilhelms Raihs** (*Wilhelm Reich, 1897.*). Viņa darba ieguldījums skar interesi pret cilvēka raksturu, kurš ir it kā atdalīts no simptomiem un sindromiem. **Raihs**, kā pētnieks, nepievēršot tik lielu, kā to darīja parasti, uzmanību slimības simptomiem, centās analizēt ierasto uzvedību, fokusējot savu uzmanību uz tādām izpausmēm, kā cilvēka poza, stāja, žesti un runa. Viņaprāt, kamēr cilvēks hroniski neitralizē savus pārdzīvojumus, „iemūrējot” tos sadzīviski vienkāršajās izpausmēs, piemēram, klasiskā **psichoanalīze** viņam palīdzēt nevar. Tāpēc ir nepieciešama cita veida terapija, kas būs orientēta uz to, lai atbrīvotos no dažādiem ķermeniskiem ierobežojumiem, lai apzinātu un pieņemtu uzbudinājumu kā dabisku uzvedību, ko cilvēks ir dziļi „ieracis” sevī. (19., 62. – 85.).

Neapšaubāmi šajā sakarā būtu jāpiemin arī **Jakobs Moreno** (*Jacob Moreno, 1890.-1974.*) ar viņa **psihodrāmas** pieejā izmantotajiem mākslas elementiem, kuriem piemīt bieži vien neizsakāmi lielas iespējas padarīt cilvēka dzīvi par radošu ideju iemiesojumu. Abstrahējoties no visiem mums labi pazīstamās **psihoanalīzes** pamattēzes – integrācijas funkcijas – **Moreno** bagātināja topošo **gešaltterapiju** ar vēl jaudīgāku slēdzienu: cilvēks labprāt *piedalīsies* pārdzīvojumā, nekā kādam sāks stāstīt par to. Tas dod iespēju gūt nopietnu dzīves pieredzi un izdarīt to praktiski gandrīz vai automātiski, kā arī likvidē nepieciešamību pārvarēt grūtības, kuras ir saistītas ar sākotnēju neuzticēšanos pretpolu integrācijas nepieciešamībai un iespējām. (31., 495. – 509.).

Drāma gešaltterapijā drīzāk līdzinās improvizācijai, nekā virzīta uz noteiktu tēmu vai konkrētiem cilvēku raksturiem. Pie tam **gešaltterapeitiskajā drāmā** bieži vien viens un tas pats izpildītājs var spēlēt vairākas lomas. Protams, **F. Perls** gan apgalvoja, ka katra no lomām ir tikai cilvēka personības daļu projekcija, tāpēc neviens cits nevar spēlēt lomās šīs atsevišķās daļas. Bet šeit - drāmā - ir pieļaujamas absolūti jebkuras konfigurāciju izmaiņas un jebkura interpretācija.

Ja kāds, pieņemsim, spēlē tēvoča Viļa lomu, tad pats tēvocis Vilis tanī pašā laikā arī spēlē... sevi pašu. Tēvocim Vilim tādējādi varētu būt visai lietderīgi iepazīties ar svešu sevis paša "versiju", kura var palīdzēt viņam izpētīt jebkuras iespējas, lai tiktu galā ar savām dzīves problēmām un konfliktiem. Tāpat visas lomas viņš var nospēlēt arī patstāvīgi un saņemt savai turpmākajai dzīvei ļoti nepieciešamo pieredzi.

Eksistenciālisms, kā metode, tāpat atstāja uz **gešaltterapiju** savu ietekmi. Tas ienesa sociālajā un uzvedības zinātnē relativitātes jēdzienu un pieteica pavisam citu, atšķirīgu skatienu, uz tādiem jēdzieniem kā taisnība, vara, **psihoterapeitisku** principu pielietošana, personības izaugsme. Ārkārtīgi izdevīgs un vērtīgs ir tas fakts, ka šādu pieeju var izmantot ne tikai slimību ārstēšanā, jo tā māca ierasto dzīvi ieraudzīt daudz nopietnāk. **Gešaltterapeiti**, ņemot palīgā **eksistenciālisma** pieredzi un pieeju, pārvērtā abstraktos saturiskos jēdzienus dzīvē un radošā darbībā, likvidējot pretrunas. (11., 84. – 112.)

Gešaltterapija ir orientēta uz to, lai cilvēkam parādītu paņēmienu, kā labāk adaptēties realitātē, orientēties savās domās, jūtās, nodomos, vēlmēs. Vēsturiski **gešaltterapijas** rašanos veicināja vesela rinda psihologu, kuri dažādu iemeslu dēļ pameta **Z. Freida** piekritēju pulku. Viņus apvienoja šis pa īstam radošās **psihoterapijas** virziens, kura „...pamatideja sastāv no tā, ka terapeitiskā pieredze ir ne tikai sagatavošanas etaps, bet – pašvērtīga substance, kura nepieprasa nekādu ārēju apliecinājumu savam savlaicīgumam pacienta dzīvē.” (15., 18.)

No visiem autoriem, kas ir publicējuši savus pētījumus un veikuši **gešaltterapijas** analīzi, visražīgākais to skaits neapšaubāmi pieder **gešaltterapijas** tēvam - **Frederikam Perlsam**. Tie ir ārpus jebkādas konkurences arī savas kvalitātes un zinātniskā dziļuma aspektā.

5.3. KOGNITĪVĀ PSIHOTERAPIJA LATVIJĀ

Vispirms veiksīm pavisam nelielu ekskursu **kognitīvās psihoterapijas** vēsturē. Pastāv uzskats, ka „...kognitīvās psihoterapijas pamatā ir Ārona BEKA (*Aaron Beck*) kognitīvā teorija, kas tika radīta 20. gadsimta sešdesmitajos gados. Ārstēšanas procesa centrā atrodas konkrētā pacienta domāšanas veids attiecībā pret sevis paša uztveri un savām problēmām. Kognitīvo psihoterapiju parasti lieto psihosomatisko, neirotisko un depresīvo traucējumu gadījumā, kā arī kombinācijā ar antidepresantiem. Terapeits pacientam palīdz uztvert un saprast viņa depresīvo domāšanas veidu un tā negatīvo ietekmi uz uzvedību, aizstājot to ar citu, adaptīvu domāšanas veidu. Kognitīvo psihoterapiju nereti kombinē ar uzvedības jeb biheiviorālo psihoterapiju, kura balstās uz visdažādākajām eksperimentālās psiholoģijas metodēm. Tas ir ļoti efektīvs un radošs

process, jo biheiviorālajā psihoterapijā tiek izmantotas daudzas tehnikas: desensitizācija; programmētā prakse (piemēram, fobiju ārstēšanas gadījumos); progresīvā relaksācija; trauksmes kontrolēšanas treniņš – trauksmes mazināšanai; modelēšana; domu apstādināšana; sociālo iemaņu un pašcieņas regulēšanas treniņš (parasti – uzmācību neirozes ārstēšanas gadījumā) un citas” (4., 188. – 189.).

Tiek uzskatīts, ka **kognitīvās psihoterapijas pamatnostādne** balstās uz apgalvojumu, ka pacienta problēmas izriet, galvenokārt, no realitātes deformācijām, kas balstās uz kļūdainiem pieņēmumiem un pieļāvumiem. Minētie, pēc teorijas autoru viedokļa, nepareizie uzskati rodas nepareizas iemācīšanās rezultātā personības attīstības izziņas (**kognitīvajā**) procesā. No tā attiecīgi izriet iespējamā ārstēšanās formula, kad **terapeits** palīdz pacientam sameklēt deformācijas viņa domāšanā, iemācīties un apgūt alternatīvus, daudz reālistiskākus paņēmienus jaunas personīgas pieredzes veidošanai. (11., 32. – 58.).

LATVIJA: mūsu valstī šis **psihoterapijas** virziens ir kļuvis plašāk pazīstams, sākot ar 1995. gadu, kad **Latvijas Universitātē** tika oficiāli atvērts pirmais **psiholoģiskās** palīdzības centrs. Tas bija tapis, pateicoties mūsu tautietim - **Jānim Grantam** (ASV, Kalifornija, Kalamazu), kurš gan pats **kognitīvi biheiviorālā** tradīcijā konsultēja klientus savos individuālajos seansos, gan pasniedza šo metodi mācību grupuursos un teorētiski praktiskajos semināros. Tagad saņemt izglītību šajā jomā (**kognitīvi biheiviorālajā terapijā**) var **Latvijas Universitātes Klīniskās Psiholoģijas Maģistrantūrā**. Var teikt, ka pie mums **kognitīvās psiholoģijas** un/vai **kognitīvās psihoterapijas** pieeju elementus savā profesionālajā darbībā izmanto ļoti daudzi speciālisti. Taču grūti ir nosaukt kādu, kurš strādātu praktiski tikai un vienīgi šajā **psiholoģijas** un **psihoterapijas** jomā. Par vienu no visuzticīgākajiem **kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas** pārstāvjiem **Latvijā šodien** varam neapšaubāmi uzskatīt **Gintu Teivāni**.

Diemžēl Latvijā nav arī nopietnu zinātnisku publikāciju, kas būtu veltītas šai tēmai. Tas, mūsaprāt, galvenokārt ir saistīts ar to, ka mūsu valstī neviens nopietni nesagatavo šīs metodes speciālistus. Līdz ar to līdz šim nav arī nodibināta **kognitīvās psihoterapijas** asociācija.

Notiek kā individuālo klientu, tā arī grupu konsultācijas. Parasti **kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas** paņēmieni ļoti efektīvi spēj atrisināt tādas veselības problēmas kā, piemēram, aptaukošanās, dažāda rakstura fobijas, likvidēt cilvēka kaitīgos ieradumus, uzvedības un seksuālās disfunkcijas un daudz ko citu.

Kognitīvā psihoterapija ir domāta, lai klienti iemācās pilnīgi patstāvīgi veikt dažādas ļoti būtiskas lietas:

1. kontrolēt savas disfunkcionālās (irracionālās) automātiskās domas;
2. apzināties saikni starp **kognīcijām**, afektiem un uzvedību;
3. mācīties disfunkcionālo automātisko domu *par* un *pret* argumentus;
4. disfunkcionālās automātiskās domas aizvietot ar reālistiskākām interpretācijām;
5. identificēt un izmainīt pārliecības, kuras dispoņē pieredzes deformāciju virzienā. (19., 288. – 308.)

Lai to veiktu, **kognitīvie psihoterapeiti** izmanto ļoti dažādas pieejas. Visizplatītākās no tām ir sekojošas trīs **terapeitiskās** stratēģijas:

1) sadarbības empīrisms – klients, sadarbojoties ar **terapeitu**, izpēta faktus, kas apstiprina vai noliedz viņa **kognīcijas**;

2) Sokrāta dialogs – saruna ir nozīmīgākais un galvenais instruments **kognitīvajā psihoterapijā** – klients nonāk līdz loģiskiem secinājumiem, pateicoties **terapeita** uzdotajiem jautājumiem;

3) vadāmais atklājums – **terapeits** vada klientu, taču neaicina viņu nekavējoties pieņemt jaunu pārlicību komplektu, bet sniedz klientam atbalstu reālistiskās dzīves uztveres redzējuma izveidē. (13., 93. – 123.; 159. – 176.).

Pie šī modeļa vairāk vai mazāk pieturas praktiski visi **kognitīvo pieeju** praktizējošie **psihoterapeiti**, kuru mērķis ir izzināt un izvērtēt, kā un cik ātri indivīds spēs pārvarēt pašreizējās problēmas.

5.4. KOGNITĪVĀ PSIHOTERAPIJA PASAULĒ

Par nozīmīgākajiem **kognitīvās (izziņas) psihoterapijas (27., 131. – 187.)** pārstāvjiem pasaulē daudzi uzskata **Albertu Ellisu** (*Albert Ellis, 1913*) un **Āronu Beku** (*Aaron Beck*). Savā laikā viņi radīja strukturālo modeli, kurš izcēla no kopējā konteksta **kognīciju** nozīmi. **Kognīcija** - strukturējošs un regulējošs komponents cilvēka emocionālajiem, motivāciju, fizioloģiskajiem un motoriskajiem procesiem. Tāpēc **kognīcijām** arī pieder centrālā, goda vieta, lai pārvarētu ierastos statiskos rāmjus noteiktas zinātniskās paradigmas ietvaros.

Kognitīvās terapijas pirmsākumi saistās, protams, pirmkārt, ar **Džordža Kellijs** (*George Kelly, 1905.–1967.*) daiļradi. Divdesmitā gadsimta divdesmitajos gados savā klinicista darbā viņš aktīvi izmantoja vairākas **psihoanalītiskās** interpretācijas. Tāpat **Kellijs** eksperimentēja, pielietojot arī dažādas variācijas no **psihodinamiskās** skolas tradīcijām. Saskaņā ar **Kellijs** teoriju izriet, ka **kognitīvās psihoterapijas** panākumus var izskaidrot sekojoši: **terapijas** procesā izmainās tas, kā cilvēki interpretē savu pieredzi un kā raugās nākotnē.

Cilvēki, pēc **Kellijs** domām, kļūst pārņemti ar trauksmi un depresiju tāpēc, ka pēkšņi nokļūst savas personīgās domāšanas neadekvāto kategoriju slazdos. Tāpēc **Kellijs** radās doma izgudrot un ieviest speciālas tehnikas domāšanas neadekvāto paņēmieni *tiešajai korekcijai*. Viņš kļuva par vienu no pirmajiem **psihoterapeitiem**, kuri mēģināja izmainīt pacientu domāšanu. Tieši tas līdz šim ir atrodams **kognitīvās psihoterapijas** mūsdienu pieeju pamatā. Domāšanas izmaiņas kļūst par ļoti svarīgu **terapijas** mērķi.

Džordžs Kellijs piedāvāja pacientiem iespēju pabūt pilnīgi jaunas personības lomā ar jaunu skatienu uz sevi un citiem, izmantojot vispirms **psihoterapeitisko** seansu apstākļus, un visbeidzot – arī viņu ierastajā dzīvē. Pielietojot lomu spēles, viņš atklāja, ka neirotiķu vissmagākā problēma ir viņu neadaptīvā domāšana. Šādu pacientu konfliktsituāciju cēlonis bieži vien atrodas viņu pašreizējās domāšanas laukā, nevis pagātnē (viņu atmiņās) vai nākotnē (viņu fantāzijās). Pielietojamās **kognitīvās psihoterapijas metodes** ļauj cilvēkam, kurš cieš no emocionāliem traucējumiem, izmainīt skatienu uz sevi pašu. (32., 431. – 474.).

Kad beidzot atkal cilvēks pārstāj sevi uztvert kā tikai un vienīgi bezpalīdzīgu bioķīmisku reakciju, aklu un spontānu impulsu vai automātisku refleksu produktu, viņš saņem iespēju saredzēt sevī būtņi, kas periodiski mēdz radīt kļūdainas idejas, kā arī **“pārmācīties no”** tām vai izlabot tās. Izlabojot personīgās domāšanas kļūdas, cilvēks spēj „tagad un turpmāk” izveidot savu dzīvi ar daudz augstāku pašrealizācijas līmeni.

Kognitīvās terapijas uzdevums (26., 197. – 200.) ir: noskaidrot domāšanas neapzinātās kategorijas, kuras kļūst par ciešanu cēloni; un pacientu apmācība, kas ir vērsta uz jaunu domāšanas paņēmieni izmantošanu. Var minēt piemēru, kad daži cilvēki ir pārlicināti, ka apgalvojumi, kurus izsaka autoritatīvas personas, ir vienmēr pareizi, tāpēc jebkura kritika no šo personu puses iedarbojas uz vienkāršajiem cilvēkiem nomācoši. Lai izmainītu šo pārlicību, **kognitīvās psihoterapijas** arsenālā ir daudz efektīvu tehniku. Var izmantot teoriju, kura ir saistīta ar Edipa kompleksu, ar bailēm pazaudēt vecāku mīlestību vai ar nepieciešamību savā dzīvē sastapt garīgo vadītāju.

Galvenā koncepcija, ko savā ikdienas praksē izmanto **kognitīvā psihoterapija**, balstās uz to, ka: "...izšķirošais faktors organisma izdzīvošanai ir - informācijas pārstrādāšana. Mēs nevarētu izdzīvot, ja mums nebūtu funkcionālā aparāta informācijas uztverei no apkārtējās vides, informācijas sintezēšanas un rīcības plānošanas uz šīs sintēzes bāzes." (10., 33.).

Ir zināms, ka pacientiem ar dažādiem specifiskiem psihosomātiskiem traucējumiem ir savdabīga, tendencioza domāšana. Tā, depresijas pārņemts cilvēks, piemēram, izvēlīgi sintezē rūgtā zaudējuma tēmas no informācijas, kuru sniedz apkārtējā vide. Savukārt, trauksmainajam pacientam ir nobīde briesmu tēmu virzienā. Mūsu dzīvē ir situācijas, kuras cilvēkam liek tendenciozi interpretēt savu pieredzi.

Tamdēļ **kognitīvā psihoterapija (14., 16. – 32.)** nodarbojas arī ar notikumu subjektīvajām un individuālajām nozīmēm. Attiecīgi no klienta tiek lūgta maksimāli aktīva sadarbība informācijas izdibināšanā un interpretācijā, kas ir svarīga viņa dzīves aktuālo problēmu risināšanā, un reālistiskas iepriekšējās pieredzes interpretāciju izmaiņu sasniegšanā. **Kognitīvā terapija** atzīst apkārtējās vides faktoru bieži vien izšķirošo nozīmi attiecībā uz cilvēka ārējo uzvedību, tomēr vienlaicīgi pasvīturo arī cilvēka iespējas kontrolēt šīs apkārtējās vides ietekmes.

Bet pašu svarīgāko lomu šī virziena **psihoterapijā** spēlē **terapeita** un klienta saruna. Tā, protams, norisinās atkarībā no **terapijas** mērķa, klienta īpatnībām, tēmas specifikas utt. Tāpēc **terapijas** procesā tiek izstrādāti un izmantoti dažādi sarunas stili: informējošā saruna, eksploratīvā saruna, didaktiskā saruna, pārliecinošā saruna, saruna, kura paredz lomu spēli, argumentatīvi – racionālā saruna. Kā izšķirošo faktoru **terapeitiskām** izmaiņām uzskata tā saucamās **kognīcijas**.

Balstoties uz savu komplekso raksturu, vairākums no mūsdienu **kognitīvajām metodēm (16., 22. – 35.)** droši var pretendēt uz pilnīgi patstāvīgu **psihoterapijas** formu statusu. Pie tām pieder:

- kognitīvā terapija;
- racionāli - emotīvā terapija;
- multimodālā uzvedības terapija;
- stresa pārvarēšanas treniņš;
- problēmu risināšanas treniņš;
- pašatbalsta terapija un citas paškontroles tehnikas.

No tiem daudzajiem autoriem, kuri centās **integrēt kognitīvās un biheivioristiskās metodes**, var minēt **D. Meihenbaumu (D. Meichenbaum)**, kurš (30., 13. – 40.) savos darbos runāja par "pašverbalizāciju" un akcentēja "iekšējās runas" nozīmi. Divdesmitā gadsimta septiņdesmitajos gados ļoti aktuālas kļuva tā saucamās "**paškontroles tehnikas**". To nozīme patiesībā turpina augt arī pašlaik, jo vairāki speciālisti vērtē klienta paškontroli kā tikai vienu no daudzajām metodēm (pašnovērošana, pašprotokolēšana, savas uzvedības **biheivioristiskā** analīze, līgums ar sevi pašu u.c.), bet citi – paškontroli uzskata, savukārt, kā **terapijas** mērķi.

Klientam pašam ir jāvar nodrošināt savas uzvedības un apkārtējās vides noteikumu kontroli. Vēl pašā sākumā šis virziens tika saukts par **psihoanalītisko psihoterapiju**, ko bija piedāvājis angļu psihoterapeits **A. Rils (A. Ryle)**. Tāpat arī **kognitīvi analītiskajā psihoterapijā** mūsdienās tiek plaši un veiksmīgi izmantota **Dž. Kellija** tā saucamā repertuāra režģu metode (25., 199. – 201.), ko parasti pielieto detalizētai pacienta problēmu analīzei.

Šis **psihoterapijas** virziens radās tad, kad savu aktualitāti bija zaudējuši, un vairs neapmierināja laika prasības citi **psihoterapeitiskie** paņēmieni. Piemēram, tādi kā: **terapijas biheivioristiskie modeļi** (kas kā savu mērķi pieņēma pašu pacientu sūdzības un to formulējumus) un **īslaicīgās psihoanalītiskās psihoterapijas modeļi** (kuros tika izmantota

psichoanalīzes valoda, kas praktiski nebija saprotama pacientam, un īslaicīgās līdzdarbības sesijas laikā nevarēja kļūt par **psihoterapeitiskā** kontakta pamatu).

Kognitīvi analītiskās psihoterapijas pamatuzdevums – cilvēka **psiholoģiskās** problēmas, neirozes vai citas saslimšanas (kuras būtu saprotamas pacientam un ar kurām viņš varētu strādāt patstāvīgi) modeļa izveidošana.

Mūsdienās **kognitīvi biheiviorālā psihoterapija** (uzvedības modelēšana) ir viens no vadošajiem **psihoterapijas** virzieniem Amerikas Savienotajās Valstīs, Vācijā un veselā virknē citu valstu. **Psihoterapija**, kā virziens, ir iekļauta ārstu – psihiatru sagatavošanas profesionālajā standartā.

Kognitīvā psihoterapija, kā metode, ir centrēta uz tagadni, tā ir direktīva, aktīva, ir orientēta uz slimnieka esošo problēmu. **(18.)** Ja agrāk tā tika pielietota tikai individuālajos seansos, tad tagad to pielieto arī grupās, kā arī saistībā ar **farmakoterapiju** ambulatoros un stacionāru apstākļos. Tā pamatoti tiek uzskatīta par savdabīgu “tiltu” starp **psichoanalīzi** un **biheiviorismu**.

Latvijas apstākļos, - šeit ir jāpiekrīt **Gintas Teivānes** domām,- ir nobriedusi nepieciešamība apgūt īslaicīgas un efektīvas grupu **kognitīvās psihoterapijas** metodes un pielietot tās ārstēšanas procesā, veicot vienlaicīgi nopietnus zinātniskos pētījumus par dažādu grupu darbības rezultativitāti.

5.5. KOPSAVILKUMS

Par mūsu apskatāmo **psihoterapijas** virzienu nozīmīgumu liecina arī tas fakts, ka pašlaik tie abi ieņem vadošās pozīcijas visizplatītāko virzienu vidū. Lūk, kā, spriežot pēc vairāku mūsdienu analītiķu domām, izskatās šī saraksta pirmais trijnieks: **kognitīvi – biheiviorālā psihoterapija**, **psichoanalīze**, **geštaltterapija**.

Geštaltterapija, mūsu skatījumā, ir fenomenoloģiska terapija, kas palīdz radīt izpratni par to, kā cilvēki paši kavē sevis realizēšanu un pilnveidošanu. **Geštaltterapija** ir aktīva, „pārdzīvojoša” terapija, kas pamatojas uz pieņēmumu, ka cilvēkiem būtībā vajadzīgi nevis paskaidrojumi, bet gan veselīgi pārdzīvojumi. **Geštaltterapeits** cenšas sekmēt cilvēka personības attīstību un atsevišķu daļu vai polāro pušu integrāciju, tādu kā: agresivitāte, pasivitāte, iebaidāmība, kautrīgums, tieksme pēc citu cilvēku uzmanības utt. **Geštaltterapija** dod iespēju radošāk integrēt personības emocionālo un intelektuālo sfēras.

Ikdienas dzīvē nereti mēs rīkojamies zemapziņas līmenī un vēlāk īsti neizprotam, ko un kā darām. Tieši tāda apziņas (prāta) negatīvā notikumu interpretācija arī rada grūtības. **Geštaltterapija** ir koncentrēta terapija, kad speciālists pievēršas to nozīmīgo procesu norisei klienta dzīvē, kuri izraisa problēmas. Pamatojoties uz tā saucamo **geštaltterapijas tradīciju**, ir jāpieņem, ka izmaiņas cilvēka personībā sākas tad, kad tiek paaugstināts apziņas līmenis, kad cilvēks reāli izprot to, ko viņš dara, ko jūt, kad pārstāj noliegt un beidzot atzīst un „atrod sevi pašu”, rod alternatīvu savai uzvedībai, uztverei un jūtu pasaulei.

Cilvēks visbiežāk mēdz strukturēt savu pieredzi, lai virzītos veseluma virzienā. Ja viņš ko uzskata savā dzīvē kā nepabeigtu, tad cilvēks koncentrēsies uz to, kamēr pārdzīvojumi nenovedīs viņu līdz apmierinājumam. Tikpat svarīgs **geštaltterapijai**, kā jau tika minēts, ir arī kāds cits pa īstam klasisks **geštaltteorijas kanons** par „**figūras – fona**” pamatstruktūras uztveri, kas tieši ļauj cilvēkam organizēt savu uztveri vienā veselumā.

Kognitīvā psihoterapija, savukārt, piedāvā sabiedrībai absolūti jaunu, principiāli atšķirīgu no citām pasaulē vadošajām skolām (tradicionālās psihiatrijas, psichoanalīzes un uzvedības terapijas) pieeju emocionālo traucējumu izpētē un ārstēšanā. Visas tikko pieminētās skolas savā pieredzē parasti izmanto tēzi par to, ka pacienta veselības traucējuma pirmavots

atrodas ārpus viņa apziņas. Ļoti maz (vai – nemaz) uzmanības tādēļ tiek veltīts apzinātajiem jēdzieniem, konkrētajām domām, fantāzijām utt., citiem vārdiem runājot, - **kognīcijām**.

Tāpēc **kognitīvā psihoterapija**, lai nonāktu cilvēka emocionālo traucējumu krustpunktā, izmanto principiāli savādāku ceļu, jo uzskata par pierādītu sekojošu apgalvojumu: atslēga pacientu **psiholoģisko** problēmu izpratnei un risināšanai atrodas viņu apziņas līmeņa teritorijā.

Ja runājam par dažādiem autoriem, kuru darbos visizteismīgāk tika parādīta mūs šodien interesējošā tematika, tad varam teikt, ka nenoliedzamu pārsvaru guva **Frederiks Solomons Perls (gešaltterapija)** un **Džordžs Kellijs un Ārons Beks (kognitīvā psihoterapija)**. Šo autoru redzējums ir vispilnīgākais, jo tas, pirmkārt, bāzējas uz fundamentālām un filosofiski ētiskām zināšanām. Otrkārt, ļoti svarīgs ir tas fakts, ka viņi visi strādāja ne tikai teorētiskās pētniecības un eksperimentālās psiholoģijas jomā, bet ir nopietni nodarbojušies ar praksi psihoterapijā.

Šo un citu darbā minēto iemeslu dēļ man arī ir tuvi tieši šie autori un viņu viedoklis. **Gešaltterapija Frederika Perlsa** interpretācijā ir viena no iespējam būtiski veicināt personības izaugsmi: to esmu piedzīvojis, piedaloties Rīgas **Gešalta** Institūta rīkotā semināra laikā. Ar savu holistisko (veseluma) pieeju **gešaltterapija** ir pelnījusi visaugstāko vērtējumu: biju tam reāls liecinieks, saņemot atļauju novērot *no malas* vairāku **gešaltterapeitu** darbu klientu konsultēšanas laikā..

Ļoti pārliecinošs man ir viedoklis, kas pieder **Āronam Bekam** par to, ka **kognitīvā psihoterapija** patiesībā ir viens no **psihoterapijas** lielā arsenāla īslaicīgajiem paņēmieniem, kas izpilda uzdevumu noteikt (un vēlāk arī labot) noturīgi izveidojušos saikni starp cilvēka ierastajām domāšanas kļūdām un psihopatoloģiju, lai viņš būtu spējīgs adaptēties dažādajās dzīves situācijās. Viennozīmīgi svarīgs ir, manuprāt, **Džordža Kellija** ieguldījums **psihoterapijas** un **psiholoģijas** vēsturē. Tas saistās ar viņa darbos bieži deklarēto **terapijas** mērķi – **psiholoģiskās** problēmas modeļa izveidošana, kurš būtu pilnībā saprotams klientam, lai viņš mājās būtu spējīgs ar to strādāt jau patstāvīgi.

6. II NODAĻA

PERSONĪBAS STRUKTŪRAS MODEĻI

6.1. GEŠALTPSIHOTERAPIJA: PERSONĪBAS STRUKTŪRAS MODEĻI

Iedziļinoties klasiskajā **gešaltterapijā**, kļūst skaidrs, ka mums ierastajā nozīmē tur nemaz nav personības struktūras modeļa, bet ir **self - modeļa** dinamiskās funkcijas. **Gešaltterapijā** personības struktūra būtībā nemaz nav aprakstīta, un tā ir savu uzmanību principiāli nofokusējusi uz organisma *kontakta robežas* ar ārējo pasauli. **Self** funkcija caurskata tikai to teritoriju, kas skar šo *kontakta robežu*. Šī teritorija var atrasties trijos funkcionālos stāvokļos: **Ego, Id** un **personality**.

Ir jāatceras, ka **Self** funkcija un personības struktūrelementi nav viens un tas pats. **Self** funkcija ir personības un apkārtējās vides savstarpējā *kontaktpunkta* funkcionālais stāvoklis. Ja literatūrā parādās, piemēram, kādas norādes par iespējamo personības bezapziņas daļu, tad viennozīmīgi var teikt, ka šis aspekts neatspoguļo pašu **gešaltterapijas** teoriju, bet tiek ienests tajā, pateicoties psihoanalīzes vai citas teorijas ietekmei. **Gešaltterapeiti** principiāli uzskata, ka mēs neko tā pa īstam nemaz nevaram zināt par personības struktūru, tāpēc, lai nodrošinātu produktīvu **terapiju**, ir jāiziet uz *kontakta robežas* līmeni.

Self – modelis dažos vilcienos sasauca ar psihoanalīzi, un tomēr tas ir pavisam kaut kas cits. **Ego**, **Id** un *personality* nodrošina *self – modeļa* kopumu, pabeigtību jeb personības **geštaltu**. (15., 165. – 179.) Termini, kas tiek lietoti šajā aspektā **geštaltterapijā**, ir līdzīgi psihoanalīzei, taču tiem ir savādāka nozīme un būtība. Tā, **Id** atbild par jūtām, emocijām un sajūtām, par visu, kas notiek cilvēka garīgajā pasaulē. Terapijā tas izpaužas tādā veidā, ka bieži vien cilvēkam nav kontakta pie tās savas personības daļas, kurā viņš apzinātos savas jūtas.

Mēs šajā sakarā varētu uzdot Jums, cienījamo lasītāj, šādu jautājumu: „Jūs pašlaik lasāt šo uzrakstīto tekstu – ko Jūs tagad jūtat? Kādas ir Jūsu emocijas saistībā ar to? Vai ir kāda interese par lasāmo? Kas piesaista Jūsu uzmanību?” Uz Jūsu atbildi, ka Jūs ar interesi lasāt tekstu, **geštaltterapeits**, par piemēru, pamanīs to, ka Jūsu mugura līdz ar to ir kaut kā neparasti spēcīgi saspringta. Apzināties šo tikko varbūt manāmo izpausmi ir tikai viena **Id** funkcijas daļa. Otra daļa ir tā, ja šis kontakts ar **Id** pēkšņi ir traucēts, un cilvēks nemaz neapzinās, kas ar viņa ķermeni notiek.

Personality – ir personas funkcija, kas cilvēkā darbojas kā sociālā loma, kā stereotips par to, kā cilvēks domā par to, kas viņš īstenībā ir. Turpināsim iepriekšējo piemēru jau *personality* aspektā. Ja Jūs apzināties sevi kā šī teksta lasītāju, tad **geštaltterapeits** pateiks, ka Jums piemīt šī funkcija – *personality*. Ja tas nenotiek, tad var izdarīt pieņēmumu, ka, iespējams, *personality* funkcija ir traucēta. *Personality* funkcijai ir ļoti daudz kopīgā ar introekciju. Šeit itin bieži ir jāuzdod jautājums: „Kas Jūs esat?”

Tā **geštaltterapeits** strādās ar klientu līdz tam brīdim, lai noskaidrotu, kāds priekšstats viņam ir par to sociālo lomu, kāds viņš patiesībā ir: vai nav introekcija? Darbs ar *personality geštaltterapeitam* nozīmē - attīrīt klienta *personality* no uzslāņojumiem. Šajā procesā var būt dziļš sakars gan ar psihoanalīzi, gan ar cilvēka priekšstatu korekciju, lai rastos izpratne, kas ir pozitīvs un kas ir negatīvs utt. Ja **Id** atbild uz jautājumu: „Kā es jūtos?” un *personality* apzinās - „Kas es esmu?”, tad **Ego** cenšas rast atbildi uz jautājumu: „Ko es gribu?” un „Ko es daru?” – tā ir rīcības un gribas funkcija. Tā atbild par to, lai mēs būtu spējīgi pieņemt lēmumu. Ņemot vērā eksistenciālistisko jēdzienu *šeit un tagad*, ņemot vērā sekas, kuras var radīt mana rīcība, ņemot vērā sociālo tīmekli, kurā cilvēks atrodas, līdz ar to **Ego** funkcija ir bieži vien saistīta ar bailēm par rīcību un no tās izrietošajām neprognozējamām sekām. Ja šīs bailes ir neapzinātas, cilvēks dzīvo, nenovedot līdz galam daudzus darbus vai arī tos nemaz neuzsākot. (29., 580. – 613.).

Vispirms **geštaltterapeits** noskaidro visu, ko klients jūt, kas viņš ir un – ko viņš grib. **Geštaltterapijā** ir lieliski tas, ka praktizējošais **psihoterapeits** pārsvarā pieturas pie šī modeļa, kad ir izpratne, kurā funkcijā cilvēkam nav kontakta pašam ar sevi – tad pozitīvs rezultāts jau tiek sasniegts vienas sesijas laikā. **Ego** funkcija ietver sevī visnotaļ sarežģītu mehānismu: tur ir ļoti daudz stereotipu par sekām, tur ir, piemēram, bailes un kvēla vēlēšanās būt labākam. Tāpēc **geštaltterapeitam** laiku pa laikam ir jāatgriežas *personality* līmenī, kas lielā mērā izriet no **Id** funkcijas. Notiek aktīva šīs iekšējās rotācijas izpēte un izpratne.

Pastāv uzskats, ka *self – modelis* sastāv no visām trim minētajām funkcijām vienlaicīgi, un **geštalts** nevar veidoties, ja kāda no šīm funkcijām ir disturbēta, t.i. ja klientam „nav kontakta ar to”, kā mēdz teikt **geštaltisti**. Un tas ir tas, kas būtu jāatjauno. Ar to arī nodarbojas speciālists, kurš palīdz klientam, atbrīvojot no tā, kas viņam liedz būt brīvam uzvedības, jūtu un apzināšanās līmenī. Un rezultātā iestājas brīdis, kad veselības funkcija (ja mēs runājam par veselības modeli) atrodas pastāvīgā kustībā – pietuvojoties un attālinoties. Tas notiek vienmēr, mainoties tikai amplitūdas lielumam. **Geštaltterapiju** nevajag uztvert kā metodi, kuru izmanto kā efektīvu līdzekli no dažādo patoloģiju viedokļa. Mūsdienās tā māca, kā dzīvot ar to, kāds es esmu, nevis kļūt par absolūti ideālu, atbrīvojoties, piemēram, no mokošajām bērnības atmiņu sāpēm. Un tas ir brīnišķīgi.

Ja **Zigmunds Freids** bija principiāli orientēts uz personības struktūru, un tas neapšaubāmi viņu iecēla direktīvā lomā attiecībā pret klientu. tad **Frederiks Perls** mēģināja to izdarīt savādāk, t.i., neinterpretējot. Pēc kāda publiska incidenta, kas notika viņu abu starpā, **Perls** sāka uzskatīt psihoanalīzes pieeju par pārāk rupju un stingru, jo pašu **Freidu** viņš sāka uztvert kā tādu. Neņemot vērā personības struktūru un atsakoties no analīzes un interpretācijas, **Perls** nonāca līdz fenomenoloģijai: tā ir **kontakta** unikalitāte, apziņas procesu katalizācija (aktivitātes, kas vērstas uz to, lai klientam rastos reāls priekšstats par sava fenomena saturu).

Rezultātā parādījās īstenībā ļoti komplicēta pēc savas būtības, **geštalterapijas** metodoloģiskā koncepcija (**11., 84. – 101.**), kura paredz pieņēmumu, ka relatīvi vesela personība, kurai nav psihisko pamatfunkciju traucējumu, kritiskās situācijās ir spējīga patstāvīgi apzināties un veikt kreatīva rakstura darbību, kas būtu vēsta uz pašattīstību. Caurmērā vienmēr šāds cilvēks ar savām problēmām tiek galā pats. Ja izveidojas situācija, kad viņš šajā jomā izjūt grūtības, **geštalterapeits**, neanalizējot un neinterpretējot, palīdz klientam fokusēt un noturēt uzmanību uz viņa fenomeniem, lai viņš tos varētu apzināties pilnīgāk.

Par **geštalterapijas** efektivitātes kritēriju var tikt uzskatīta tā saucamā **kontakta kvalitāte**, kad cilvēks ir spējīgs apzināti *būt pats*, ar *iekšējo un ārējo fenomenoloģiju* – t.i., ar saviem personīgajiem pārdzīvojumiem un kreatīvās adaptācijas spējām.

Lai dziļāk izprastu **geštalterapijas** būtību, ir vajadzīgi vairāki gadi nopietna darba pie grāmatām un laboratorijās – vispirms ir jāsāk ar filoģenēzi: lai apzinātos, kā attīstījās psihe, cilvēka organisms, kā cilvēks veido savu **psiholoģisko** saskarsmi ar apkārtējo pasauli u.c., tad arī rodas izpratne: kas ir *kontakta robežas*, personības funkcijas utt.

Geštalterapijas mērķis - palīdzēt klientam ar savu daudzpusīgo dvēseli produktīvāk integrēt savu pašreizējās uztveres un pieredzes novērtēšanu vienā veselumā. **Geštalterapeits** bieži palīdz indivīdam grupas mijiedarbībā labāk atpazīt savas tagadējās jūtas un vajadzības un apzināt savas iekšējās potences realizēt sevi. **Geštalterapija** noteikti uzsver paša indivīda atbildību par sevi un savu rīcību. **Geštalterapeiti** atšķiras ar labi attīstītu tēlaini abstrakto domāšanu. Jo kā tad viņiem izdotos orientēties tik daudzos svarīgos jautājumos, lai saprastu, kas (un kurā brīdī) ir jāsaka klientam un kādas var būt iespējamās sekas.

Kā ļoti uzskatāmu piemēru var minēt faktu, ka visi Amerikas Savienoto Valstu prezidenti (sākot ar **Dž. Kārteru**) obligāti apgūst **geštalterapijas** kursu. No Eiropas politiķiem ir zināms, ka Francijas premjerministram **Žakam Širakam** ir **geštalterapeits** – politiskais konsultants. Šajos gadījumos ir redzams, ka **geštaltpieceja** tiek izmantota pasaulē daudz plašāk, nekā tikai **terapeitiskajā** nolūkā. **F. Perls** savas dzīves nogalē bija atteicies no vārda **geštalterapija**, un sāka pielietot tikai vārdu *gestalt*. Viņa darba turpinātāji vēlāk saskatīja **geštaltā** daudz līdz šim neatklātu resursu, tāpēc ir sākuši lietot plašāku apzīmējumu - **geštaltpieceja**.

Paralēli pastāv vēl arī tā saucamais „personības izaugsmes **geštalts**”. Tas notiek tad, kad klientam vairs nav nepieciešamības saņemt **problēmpsihoterapeitisko palīdzību**, un viņš pāriet uz citu, daudz augstāku, līmeni. (**27., 190. – 223.**) Viņa dzīvē viss jau ir daudz maz kārtībā, bet klients vēlas gūt arvien drošāku stabilitāti – tad arī notiek pasākumi, kuros **geštalterapeits** palīdz augt cilvēka personībai. Taču to nav iespējams izdarīt, kamēr nebūs izpētīti tā saucamie **psiholoģiskie aizsargmehānismi**, kas piemīt katram konkrētajam cilvēkam. Tas ir ļoti svarīgi, tāpēc praktiski visi **psihoterapijas** virzieni apskata visu cilvēka dzīvi, lai saskatītu „riskas zonas” - esošās grūtības un mēģinājumus no tām aizsargāties. Tā saucamā „**cilvēka vidējā zona**” vai „**vidējā zona**” ir vairāk vai mazāk piepildīta ar nepabeigtiem **geštaltiem**: nenoreagētām jūtām, neapzinātām attiecībām, nerealizētām vajadzībām. Tie atgādina “suni uz siena kaudzes”, kurš gan cilvēkam nedod piedalīties reālajā dzīvē, gan pats šo dzīvi nedzīvo.

Lai nodrošinātu indivīda iekšējā komforta aizsardzību no dažāda veida **psiholoģiskām** problēmām, eksistē daudz visai specifisku aizsardzības paņēmieni. Ja cilvēkam nepatīk kādam

citam pilnīgi acīmredzami fakti, viņš tos var vai nu noliegt, vai arī piekrist. Bet var, piemēram, saslimt, lai neuzņemtos nevajadzīgu atbildību par kādu nopietnu darbību vai arī, lai izbēgtu no nepieciešamības uzņemties atbildību par ārkārtīgi svarīga lēmuma pieņemšanu. Gadās, ka aizsardzība tiek pielietota neadekvāti un tās mehānisms un izpausmes nopietni traucē pašam cilvēkam un apkārtējiem. Šādos gadījumos jau var iet runa par neirotikuma klīniskajām pazīmēm. **Gešaltterapija** palīdz klientam nonākt viņa „iekšējā zonā” - dzīves „šeit un tagad” realitātē, pametot iracionālo „fantāziju zonu.” (19., 62. – 81.).

Bet, lai tur nonāktu, ir jāsaprot, ka „pa ceļam” cilvēkam būs jāstopas ar nopietniem šķēršļiem – neskaitāmajiem **psiholoģiskās aizsardzības** blokiem. Šeit arī tiek pārbaudīta katra atsevišķa **gešaltterapeita** profesionalitāte un prasme darboties radoši. Mūsdienās pastāv pieci galvenie **psiholoģiskās aizsardzības pamatveidi**, kurus izšķir **gešaltterapijā**:

- „**saplūšanas reakcija**”, kad cilvēks ir zaudējis izpratni par tā saucamo robežlīniju, kura atdala viņa personīgo pasauli no apkārtējās pasaules, un viņš var distancēties no viņam jau šodien svarīgās darbības, taču ļoti dziļi un sāpīgi uztvert notikumus, kuriem ar viņu nav nekāda sakara;

- „**retrofleksija**” izpaužas tā, kad cilvēks pašrealizējas caur vēlēšanos citiem sagādāt to, ko viņš kvēli gribētu sagādāt pašam sev. Kritiskās situācijās cilvēka cīņa par personisko vajadzību apmierināšanu tiek nomainīta pret cīņu ar sevi;

- „**introjekcija**” sastāv no klienta mēģinājuma piedēvēt sev citu cilvēku pārlicību, domāšanas un darbības veidus, izteicienus bez to kritiskas analīzes;

- „**defleksija**” ir saistīta ar cilvēka centieniem izbēgt tiešā un reālā kontakta ar citiem cilvēkiem, situācijām un problēmām;

- „**projekcija**” aktualizējas vēlmē pārnest personīgās kļūdas un atbildību par to, kas notiek pašā cilvēkā, uz citiem cilvēkiem, sabiedrību vai apstākļiem, kā arī mēģinājums “ierakstīt” savas domas, bailes un nodomus – citiem cilvēkiem. (11., 91. – 95.).

Gešaltterapeiti palīdz izprast cilvēkam **psiholoģiskās aizsardzības mehānismu** darbību un pārliecina viņu mainīt savu dzīves uztveri un parāda, kāpēc sabiedrība un apstākļi nemainīsies atbilstoši viņa vēlmēm un gaidām, tāpēc vispirms ir jāmainās viņam pašam, lai apzinātos realitāti, uzņemtos atbildību par „savu šodienu” un nodrošinātu adekvātu reakciju un attieksmi pret savu tuvāko un viņu tālāko nākotni. (23., 63. – 68.).

Gešaltterapijas sesija norit kā divu līdzvērtīgu dialoga daļībnieku komunikācija. Vispirms speciālists virza savu mērķtiecīgu darbību, lai paplašinātu cilvēka izpratni attiecībā pret viņa paustajām jūtām, domām, sajūtām, nodomiem, rakstura izpausmēm. Nākošais solis ir iemācīt klientam atšķirt savas fantāzijas pret apkārtējo pasauli no reāliem notikumiem. Tam seko - cilvēka pretrunīgo īpašību apzināšanās, lai tās noslēdz ilglaicīgu “miera līgumu”, nekonfliktē un sadzīvo savā starpā.

Šī uzdevuma izpildei palīdz daudzi ļoti efektīvi **psihoterapeitiskie** paņēmieni: ja būs nepieciešamība iepazīt sadrumstalotās atsevišķās daļiņas – pretpolus, katram no tiem būs “dots vārds”, tie būs “iesēdināti” dažādos krēslus, un cilvēkam būs dotas iespējas izmainīt savu attieksmi pret tiem. Būs darīts viss, lai nepieļautu esošā iekšējā konflikta padziļināšanos un oponentojošo daļu konfrontāciju. (21., 43. – 69.).

Tālāk norisināsies dziļš un bieži vien diezgan ilgstošs process, kura **mērķis** ir iemācīties pievērst uzmanību personiskajām jūtām, jo ne vienmēr cilvēks prot novērtēt, izskaidrot un verbalizēt savas sajūtas, kuras ir aktuālas “šeit un tagad”: bailes, niknumu, dusmas, sajūsmu, prieku utt. Un visbeidzot – uzvara! - **gešaltterapeita** un klienta radošās sadarbības mērķis tiek sasniegts: cilvēks droši uzņemas atbildību par savu dzīvi un sevi pašu. Bieži vien savā turpmākajā dzīvē dotos **terapeitiskos** vingrinājumus (vai speciālas **psihotehnikas**) cilvēks mācēs pielietot arī patstāvīgi. Lai risinātu problēmas, kuru pamatā ir personības veseluma

atsevišķo daļu attālināšanās, integrācijas spēju samazināšanās vai to pielietošanas neiespējamība, klients modelēs savu dzīvi uz to, lai “**geštalts būtu pabeigts**”. (21., 267. – 271.).

Kaut arī **Frederiks Perls** pats bija dažādu teoriju radīšanas kvēls pretinieks, tomēr viņam pieder **teorētiskā bāze** principiem, kuru uzdevums ir nepieļaut **geštaltterapijas** pārvēršanu tikai vienkāršo paņēmienu kompleksā. Vienotības princips – ja to izskata viņa izpratnē - izplatās attiecībās starp psihisko un fizisko realitāti. Jebkurš - pat pats it kā maznozīmīgs - uzvedības aspekts – tā ir cilvēka veseluma eksistences izpausme.

Bez tam, **veseluma ideja** nozīmē un parāda katra indivīda (kā daudz plašāka lauka atsevišķās sastāvdaļas un apkārtējās vides sastāvdaļas) izpratni un specifiskās īpatnības. Bet šajā vienotībā, protams, tiek apzīmēta arī kontaktošanās starp indivīdu un vidi: veselam cilvēkam šī robeža ir kustīga, pieļaujot tik pat labi gan kontaktu ar apkārtējo vidi, gan attālināšanos no vides. **Kontakts – tā ir geštalta veidošana, bet savstarpējā attālināšanās – geštalta noslēgums.**

Savukārt, neirotiķim ir izveidojusies situācija, ka viņš atrodas nepabeigto **geštaltu** varā, kas liek viņam dzīvot, - vai nu orientējoties uz pagātni, vai nu dzīvot savu iedomājamās nākotnes fantāziju pasaulē. Viņš nav spējīgs dzīvot tagadnē, jo viņa apziņa ir nodarbināta ar to, kas un kā notiek, nevis ar notiekošā iemeslu meklējumiem. Šī personības izaugsmes konflikta pamatā atrodas nopietni **psiholoģiska** rakstura šķēršļi: nepabeigti dialogi, elementārās saskarsmes deficīts, nerealizētās sajūtas, nereagēšana uz pagātnes situācijām un tamlīdzīgi. (23., 79. – 95.).

Ļoti bieži, kad cilvēkam sākt pietrūkt viņam ierasto uzvedības lomu (standartu), un viņš tikai izliekas tāds, kāds viņš gribētu kļūt, viņa iekšējā pasaulē rodas tukšuma sajūta, kas izraisa ne vienmēr kontrolējamās bailes. Tukšums kļūst par strupceļu, kuru cilvēks parasti cenšas apiet, pievēršoties tikai virspusējiem savas uzvedības līmeņiem. Ja viņš ir spējīgs uzturēt savā apziņā tukšumu, parasti tas noved līdz “**iekšējam sprādzienam**”, kas iekšēji izpaužas kā, piemēram, nāves bailes, bet vēlāk – līdz “**ārējam sprādzienam**”, kas tiek pārdzīvots kā emociju izvirdums, lai nodemonstrētu cilvēka atdzimšanu, iespēju dzīvot “**šeit un tagad**” un kā reakciju uz līdz šim apspiesto, kas visu iepriekšējo laika posmu prasīja lielu enerģijas atdevi.

Geštaltterapija ir orientēta uz to, lai cilvēkam parādītu paņēmienu, kā labāk adaptēties realitātē, orientēties savās domās, jūtās, nodomos, uztverē, vēlmēs. Vēsturiski **geštaltterapijas** rašanos veicināja vesela rinda **psihologu**, kuri dažādu iemeslu dēļ tomēr pameta **Z. Freida** piekritēju pulku. Viņus apvienoja **geštaltterapija** - šis pa īstam radošās **psihoterapijas** virziens, kura “**...pamatideja sastāv no tā, ka terapeitiskā pieredze ir ne tikai sagatavošanas etaps, bet – pašvērtīga substance, kura nepieprasa nekādu ārēju apliecinājumu savam savlaicīgumam pacienta dzīvē.**” (24., 18.).

6.2. KOGNITĪVĀ PSIHOTERAPIJA: PERSONĪBAS STRUKTŪRAS MODEĻI

Ar **personības struktūru** saistītie jautājumi tāpat arī **kognitīvajā psiholoģijā** nav nemaz tik strikti un pamatīgi atrunāti un skaidroti kā, piemēram, tas ir izdarīts **psihoanalīzē** un daudzos citos **psiholoģijas** un **psihoterapijas** virzienu traktējumos. Tikai šajā gadījumā var iet runa par **kognitīvajām** (izziņas) **struktūrām**. Un var teikt, ka minētās teorijas „atslēgas moments”, kā **kognitīvajā psiholoģijā**, tā arī **kognitīvajā psihoterapijā**, ir tā saucamās „kļūdainās domas”. Tās arī atrodas cilvēka darbības centrā.

Svarīgi tāpat kļūst tas, kā izpaužas cilvēka problēma: kuras tieši no viņa domām un uzskatiem, pārliecībām, pieņēmumiem un attieksmēm ir kļūdainas. Pie labvēlīgā iznākuma, pielietojot **kognitīvo** pieeju (paralēli medikamentozai ārstēšanai), ļoti veiksmīgi izdodas

atrisināt, piemēram, tādas nopietnas veselības problēmas kā trauksme un depresija, nerunājot jau par tik izplatītajām trauksmainību un depresivitāti.

Par nozīmīgākajiem **kognitīvās (izziņas) psihoterapijas** pārstāvjiem ļoti daudzi uzskata **Albertu Ellisu** un **Āronu Beku**. Viņi radīja strukturālo modeli, kurš izcēla no kopējā konteksta **kognīciju** svarīgo nozīmi. **Kognīcija** – strukturējošs un regulējošs komponents indivīda emocionālajiem, motivāciju, fizioloģiskajiem un motoriskajiem procesiem. Tieši **kognīcijām** pieder centrālā loma, lai pārvarētu jau ierastos statiskos rāmjus noteiktas zinātniskās paradigmas ietvaros. (28., 45. – 51.).

Savukārt, **kognitīvās terapijas** attīstības pirmsākumi saistās ar **Džordža Kellija** (*George Kelly, 1905.-1966.*) daiļradi. Divdesmitā gadsimta divdesmitajos gados savā klīnicista darbā viņš izmantoja vairākas toreiz ļoti pazīstamas **psichoanalītiskās** interpretācijas. **Kellijs** eksperimentēja, pielietojot variācijas no tāpat no **psihodinamiskās** skolas tradīcijām. Saskaņā ar **Kellija** teoriju, var paskaidrot **kognitīvās psihoterapijas** panākumus: terapijas procesā izmainās tas, kā cilvēki interpretē savu pieredzi un kā raugās savā nākotnē.

Cilvēki, pēc **Kellija** domām, kļūst pārņemti ar trauksmi un depresiju tāpēc, ka pēkšņi nokļūst savas personīgās domāšanas neadekvāto kategoriju slazdos. **Kellijam** radās doma izgudrot un ieviest speciālas **psihotehnikas** domāšanas neadekvāto paņēmieni *tiesajai korekcijai*. Viņš bija viens no pašiem pirmajiem **psihoterapeitiem**, kuri mēģināja izmainīt pacientu domāšanu. Tieši tas arī ir atrodams kognitīvās **psihoterapijas** mūsdienu pieeju un stratēģiju pamatā. Un tad domāšanas izmaiņas arī kļūst pa **terapijas** mērķi.

Kellijs piedāvāja pacientiem iespēju pabūt pilnīgi jaunas personības lomā ar jaunu skatīties uz sevi un citiem, izmantojot vispirms savu **psihoterapeitisko** seansu apstākļus, un visbeidzot – arī viņu līdz šim ierastajā dzīvē. Izmantojot lomu spēles, viņš atklāja, ka, piemēram, neirotiķu vissmagākā problēma ir viņu neadaptīvā domāšana. Šo pacientu konfliktsituāciju cēlonis bieži vien atrodas viņu pašreizējās domāšanas un uztveres laukā, nevis pagātnē (atmiņās) vai nākotnē (fantāzijās).

Kognitīvo pieeju (t.sk., **psiholoģiju** un **psihoterapiju**) nevar nemaz iedomāties bez **Džordža Kellija** personības struktūras komponentiem. Viņš izveidoja sava veida specifisko patternu par savu vietu sabiedrībā – **Kellija repertuāra režģi**. Uz tā pamata parādījās simboliskais (sociālais) interakcionisms, jo personība tiek uztverta interakcijas kontekstā, kad cilvēka prātā veidojas priekšstats par savām dzīves lomām. Indivīds savu lomu apzinās pats, viņš ļoti zina, kā šīs lomas ietvaros viņam ir jāuzvedas. Sliktāk ir tad, ja zina, taču nez kāpēc neko īpašu nedara.

Kognitīvajā pieejā (tās klasiskajā izpratnē) personības struktūra nav precīzi nodalīta no daudzajiem vēsturiski radītajiem vispārinājumiem. Bija veikti mēģinājumi izveidot **personības struktūras modeli** – tā saucamo trīs daļu lomu - **I, me, self** (angļu val.). To centās ieviest **Čārlzs Kūlijs** (*Charles Cooley, 1864.-1929.*). Taču tas notika **Džordža Mīda** (*George Mead, 1863.-1931.*) teorijas ietvaros. (12., 17. – 24.).

No dabas cilvēkam ir dotas, piemēram, zilas acis, noteikts viņa dzimums, brūni mati, 185 cm augums (tā ir **I** daļa). Indivīds zina, ka viņš, teiksim, ir dēls, ir students, un ir precējies (tā ir viņa **me** daļa) – tā viņu uztver citi cilvēki, jo tādu lomu viņš spēlē viņu dzīvē, un tādu viņi šo indivīdu arī uztver. Cilvēks var uzrakstīt kādā anketā, ka viņš ir labsirdīgs, godīgs un izpalīdzīgs (un tā būs jau viņa **self** daļa): šajā daļā aktīvi sadarbojas abas tikko minētās daļas – **I** un **me**. Šinī gadījumā iet runa par kādu praktiski neredzamu robežlīniju, kas vai nu sadala, vai nu apvieno **kognitīvismu** ar interakcionismu.

Vispirms **terapeits** dara visu nepieciešamo, lai likvidētu radušos simptomu, kā arī neadekvāto uzvedību un loģikas deformācijas. Un visbeidzot tiek novērstas arī dažāda veida

aplamības klienta domāšanā. Ja būtu nepieciešams attēlot, kā shematiski var attēlot **kognitīvās psihoterapijas** būtību, tas izskatītos sekojoši:

Stimuls → **kognitīvs novērtējums** → **emocionāla reakcija.**

No tā izriet, ka svarīgākais ir nevis tas, kas notiek, bet tas, **kā mēs kaut ko uztveram un saprotam**. Protams, uzvedības veidi ir samērā stabili, taču to, kāds veids būtu jāizvēlas, nosaka apkārtējā vide un paša cilvēka domāšana. Tas viss var arī mainīties.

Terapeits vispirms nosaka, kas no iespējamo problēmu saraksta ir aktuāls katram konkrētam klientam. (30., 11. – 71.). Katra indivīda **kognitīvajā** funkcionēšanā ir kāda *vājā vieta*, kas ir tendēta, lai viņš būtu pakļauts **psiholoģiskajam** stresam. Šāda veida *ievainojamības* ietilpst personības struktūrā. Personība sastāv no *shēmām* jeb **kognitīvajām** struktūrām, kuras sāk veidoties jau bērnībā uz individuālās pieredzes pamata, identificējot sevi ar citiem, nozīmīgiem (katram atsevišķam indivīdam) cilvēkiem. Personība sāk veidot teorētiskās koncepcijas: par sevi pašu; par citiem; par to, kā funkcionē pasaule utt. Iegūstot jaunu dzīves pieredzi, mācoties, cilvēks pastiprina iegūtās koncepcijas – tas būtiski iespaido viņa dzīves vērtību, pozīciju un pārliecību izveidi. (27., 131. – 187.)

Cilvēka uztveres rezultātā veidojas uztveres tēls un uztveres priekšstats, kas uzreiz kļūst labi atpazīstami saistībā ar jau esošajiem priekšstatiem un pieņēmumiem. Uztveres brīdī notikums tiek traktēts pēc cilvēkam jau iepriekš pazīstamajiem priekšstatiem. Tas pats tiek attiecināts arī uz uzvedību (**biheiviorismu**) – saskaņā ar to, kā cilvēks izprot dzīvi un kā reaģē uz notikumiem. Uztveres fokusā atrodas cilvēka neapzināto („automātisko”) domu spektrs, kas it kā rodas „pats no sevis” – gan priekšstatā par kādu situāciju, gan arī situācijas interpretācijā.

Psihoterapeits māca klientam izprast un izanalizēt viņa „automātiskās domas”: uz ko tās attiecas; ko tās nozīmē; kas tās ir; ko tās viņā izsauc? Nākošais solis jau ir – iemācīties tās sakārtot, mainot priekšstatus par sevi, savus uzskatus, pārliecības utt. Ļoti svarīgi ir ņemt vērā, kā jau minējām, nepieciešamību ieviest cilvēka (klienta) dzīvē adekvātākus uzvedības modeļus katrai konkrētai, viņam nozīmīgai situācijai. Protams, nedrīkst aizmirst arī **psihoterapeita** ieguldījumu tādā radošā, reformatoriskā procesā, kā klienta uzdrīkstēšanās tik nopietnu darbību uzsākt un veikt līdz galam.

Līdz ar to mēs jau kuro reizi izdarām secinājumu, ka uz šo vai līdzīgu pieeju balstās bezmaz vai visa **psihoterapijas** virzienu „klasika”.

Gadās jau tā, ka ar izpratni vien nemaz nepietiek, jo klients pats visu samērā labi zina un izprot, taču pats nez kādēļ nedzīvo tā. Tāpēc no **psihoterapeita** puses arī notiek reāls, skrupulozs darbs, kas ir vērsti uz to, lai kāda pavisam jauna pieredze kļūst par cilvēka dzīves noturīgu sastāvdaļu un pārliecību, domāšanas, izpratnes un uzvedības (teorijas un prakses procesu sintēze) algoritmus kvalitatīvi mainot uz daudz konstruktīvākiem un produktīvākiem. Jau minētās *shēmas* var būt kā adaptīvas, tā arī disfunkcionālas – tās ir noturīga rakstura **kognitīvas** struktūras, kuras aktivizējas, ja tiek ieslēgtas ar specifisku stimulu, apstākļu vai stresoru palīdzību.

Kognitīvā psihoterapija (11., 35. – 42.) raksturo personības traucējumu modeļus, izdalot personības tipus, bāzisko pārliecību un uzvedības stratēģiju:

Personības traucējumu modeļi

Personības tips	Bāziskā pārliecība	Uzvedības stratēģija
Atkarīgā	„Es esmu bezpalīdzīgs”	Pieķeršanās
Izvairīgā	„Man var sagādāt sāpes”	Izvairīšanās
Pasīvi agresīvā	„Kāds man var uzkāpt”	Pretestība
Paranoidālā	„Cilvēki – potenciālie pretinieki”	Piesardzīgums
Narcistiskā	„Es esmu īpašs”	Pašizcelšana
Artistiskā	„Man vajag radīt iespaidu”	Dramatizācija
Obsesīvi kompulsīvā	„Es nedrīkstu pieļaut kļūdas”	Perfekcionisms
Antisociālā	„Cilvēki eksistē tāpēc, lai viņus sit”	Uzbrukšana

Protams, katrā atsevišķā personības traucējuma pamatā var atrast gan pārmērīgi attīstītas, gan arī vāji attīstītas uzvedības stratēģijas. **Terapijas** procesā notiek pastāvīga **kognitīvā**, emocionālā un uzvedības kanālu mijiedarbība. Neapšaubāmi svarīgākās izmaiņas notiek **kognitīvajā** kanālā – trijos tā līmeņos:

- 1) brīvajā domāšanā;
- 2) nepārtrauktajā (automātiskajā) domāšanā;
- 3) pieņēmumos (pārliecībās). **(6., 18.)**.

Savukārt, pie **kognitīvās psihoterapijas** mērķiem pieder:

- 1) kļūdainās informācijas pārstrādes labošana;
- 2) palīdzība klientiem viņu pārliecību (kas turpina uzturēt neadaptīva rakstura uzvedību un emocijas) modificēšanā;
- 3) centieni iemācīt klientiem sistematizētu metodi esošo problēmu pārvarēšanai; speciālu paņēmieni apgūšana ar nolūku, lai klientiem būtu radīta iespēja pārvarēt viņu problēmas nākotnē. **(9., 74. – 81.)**.

Iespējamo problēmu saraksts:

1.	Attiecības ar partneri vai dzīves biedru
2.	Attiecības ar citiem ģimenes locekļiem, it sevišķi ar bērniem jauniešu gados
3.	Darbs vai studijas
4.	Naudas lietas
5.	Mājas vai saimniecības lietas
6.	Juridiskās problēmas
7.	Sociālā nošķirtība un attiecības ar draugiem
8.	Alkohola un narkotiku lietošana
9.	Psihiskā veselība
10.	Fiziskā veselība, pašsajūta
11.	Nesakārtotība seksuālajās attiecībās
12.	Draudošs vai esošs smags zaudējums

Psihoterapeits nosaka, kādā veidā klients ir nonācis līdz esošai situācijai, kādu ietekmju rezultātā ir veidojušies viņa priekšstati un attieksmes. Tieši **kognitīvais** aspekts **psihoterapijā** palīdz speciālistam izprast, kā ir jāpalīdz klientam, lai viņš sākt apjaust, kas tad īsti ar viņu notiek, lai viņš sajūt sevī gatavību rīkoties ar mērķi aktīvāk un efektīvāk atrisināt savas problēmas, gan likvidējot provocējošos „riskā faktorus”, gan mainot savas attieksmes, domāšanu, reakciju, uzvedību u.c.

Tātad - **kognitīvais struktūras modelis** balstās uz „klūdaino domu” apzināšanu, attieksmi pret tām, minēto domu izpratni un to aizstāšanu ar konstruktīvajām domām. Vērtējot šo situāciju vēsturiskajā skatījumā, varam izdarīt secinājumu, ka **kognitīvās pieejas** piekritēji ļoti nopietni attīstīja tos aspektus, kas bija nepilnīgi **biheiviorismā**. Svarīgs jau ir tas fakts, ka **kognitīvist** sāka ļoti detalizēti pētīt un analizēt (5., 127. – 163.) to, kas vēl notiek pa vidu starp stimulu un reakciju, būtiski paplašinot **biheivioristu** pamatpostulāta iespējas. **Kognitīvās pieejas** iespējas manāmi stiprinājās, ņemot vērā sabiedriskās dzīves progresa kontekstu: nāca palīgā kibernetika, datorzinātnes – parādījās iespējas strukturēt un skaidrot cilvēka izziņas procesus, izveidojot specializētas mācību programmas.

6.3. KOPSAVILKUMS

Geštalterapijas pamatā ir tā saucamais *self – modelis*. *Self* (no angļu valodas tulkojams kā - „pats”, taču šis vārds parasti netiek kaut kā speciālajā literatūrā tulkots) ir termins, kurš sastāv no trim daļām: **Ego**, **Id** un **personality**. Šeit mēs redzam lielā mērā terminoloģisku līdzību ar psihoanalīzi. Un vispār, daži pētnieki pauž uzskatu, ka **F. Perls** ir radījis **geštalterapiju**, lielā mērā it kā iekšēji nezin kāpēc spītējot **Zigmundam Freidam** (*Sigmund Freud, 1856.-1939.*). Taču, nevaram nepieņemt, ka **geštalterapijas** un **geštalpsiholoģijas** pamati lielā mērā ir tā vai citādi saistīti ar psihoanalīzes pamatiem. Daudzi **geštalterapeiti** mūsdienās mēdz apgalvot, ka, lai to patiesi izprastu, ir jāizlasa vairāku psihoanalīzes teorētiķu darbus, vēlāk integrējot šo pieredzi **geštaltpieejā**.

Par **psihoterapijas** pamatprincipu un uzdevumu daudzajiem jo daudzajiem slāņiem mēs jau zinām. Turpretī, lai dziļāk saprastu, cik nopietna zinātne ir **psiholoģija**, jāsāk jau ar to, ka vispārīgās **psiholoģijas** teorijā ir vismaz 800 dažādu definīciju par to, kas ir personība. Un visas tās ir reāli pierādāmas! Mūsu gadījumā daudz tiek runāts tieši par zinātniskās **psiholoģijas** bāzes pamatprincipiem. Bet pastāv taču vēl tā saucamā sadzīviskā **psiholoģija**. Tās abas, protams, ir principiāli jāatdala vienu no otras, jo kas ir svarīgi sadzīviskajam līmenim („Vai, cik labi prot saprasties ar cilvēkiem un apkalpot šī pārdevēja – viņa ir īstais **psihologs!**”), neko neizsaka zinātniskajam. Un – otrādi: no 800 personības definīciju caurskatīšanas diez vai tendētajam uz sabiedriskās **psiholoģijas** līmeni kļūs kaut kas skaidrāks šajā jomā.

7. III NODAĻA

PROBLĒMJAUTĀJUMS: PSIHOTERAPIJAS IDEJU ATTĪSTĪBA PSIHOLĒGIJAS VĒSTURĒ

Cik tas nebūtu paradoksāli, taču ir jāatzīst, ka **geštalpsiholoģija** nav gluži tas pats, kas ir **geštalterapija**. Jau pats vārds *geštalt* un tā nozīme **geštaltpsiholoģijā** un **geštalterapijā** ir ļoti atšķirīga. Tos vieno tikai ideja par pasaules veseluma uztveri.. Viss pārējais ir principiāli

savādāks. Neapšaubāmi, abi šie virzieni atrodas daudz tuvāk viens otram, nekā citiem. Tāpat nevar noliegt to, ka **geštaltpsiholoģija** un **geštalterapija** kaut kādā mērā ir iespaidojusi cita citu. **Psihologam**, protot noskaidrot, kas īsti notiek ar cilvēku, izdodas ar to sniegt praktisku palīdzību klientam. Arī **psihoterapeita** darba rezultāti būtiski izaug, ja palīdzības sniegšana cilvēkam iesākas ar patiesu problēmsituācijas izpratni. Tikko pieminētais par **geštalterapijas** un **geštaltpsiholoģijas** paralēlēm tikpat lieliski var būt attiecināts arī attiecībā uz **kognitīvo psihoterapiju** un **kognitīvo psiholoģiju**.

Bet **PROBLĒMJAUTĀJUMS** ir citur. Tas izskatās sekojoši:
**VAI GEŠTALTTERAPIJAS UN KOGNITĪVĀS PSIHOTERAPIJAS IDEJAS IR
VĒSTURISKI IETEKMĒJUŠAS PSIHOLOĢIJAS ATTĪSTĪBU, UN, JA IR
IETEKMĒJUŠAS, TAD CIK LIELĀ MĒRĀ?**

Pateikt to, ka **terapija** vairs nevar pastāvēt bez **psiholoģijas**, un to, ka **psiholoģija** nevar dzīvot bez **terapijas**, nozīmētu nepateikt absolūti neko. Bet tā ir patiesība. Protams, ar zināmu piesardzību mēs varam filosofiju nosaukt par **psiholoģijas māti**, tāpat arī **psiholoģiju** (un arī medicīnu, socioloģiju un pedagoģiju) ļoti lielā mērā mēs varam nosaukt par **psihoterapijas māti** vai varbūt pareizāk būtu saukt par *vecāko māsu*. Tāpēc būtu lietderīgi noskaidrot, kādā mērā, atgriežoties, tā teikt, *savās mājās*, **psihoterapija** tieši vai netieši ir bagātinājusi **psiholoģiju**.

Nemaz neakcentējot jau to principiālo tuvību, kas apvieno gan **geštalterapiju** un **geštaltpsiholoģiju**, gan **kognitīvo psihoterapiju** un **kognitīvo psiholoģiju**, varam nosaukt faktu, ka, piemēram, **geštalterapijai** ir ļoti daudz kopīga ar eksistenciālo un humānistisko **psiholoģiju**: cik lielā mērā **XX** gadsimta **60.** gados pasaulē bija ļoti populāra humānistiskā **psiholoģija**, tik pat plaši mūsdienās ir pazīstama un pieprasīta **geštaltpieceja** (ar šo vārdu mēdz saukt visu, kas vieno **geštalterapiju** un **geštaltpsiholoģiju**). Tās abas ir ļoti savstarpēji tuvas ar to pieeju, kā rīkojas speciālists, pie kura klients ir atnācis ar savu dvēselisko sāpi, sakot aptuveni sekojošus vārdus: „Mēs nerunāsim par neirozēm un slimībām, mēs nerunāsim par to, cik jūs esat slikts vai cik jums ir grūti ar to dzīvot. Jūs esat atnācis pie manis, jo jūs gribat mainīties, un es ticu jūsu potenciālam.”

Geštalterapija mūsdienās nepārtraukti to proponē un nodrošina to humānistiskās **psiholoģijas** pieeju, joprojām to aktualizējot, jo runā visbiežāk nevis par dažāda veida patoloģijām, bet par veselību. **Geštalisti** (iet runa gan par **terapeitiem**, gan par **psihologiem**) tic labajam potenciālam, tic labajam cilvēkā, viņiem nav primāra attieksme pret to, vai cilvēkam ir bijusi grūta bērnība vai ir bijušas (vai ir pašlaik) kādas sāpīgas atmiņas, no kurām viņi tūlīt pat jums spēs palīdzēt atbrīvoties. **Geštalisti** teiks: „Cik jums ir lieliska dzīve! Kāda jūtu bagātība! Bet kas ir tagad un ko jūs gribat tālāk, ja mēs virzīsimies uz nākotni?”

Geštaltpiecejā vēl ļoti spēcīgi akcentēta arī eksistenciālisma teorija ar tās pamatprincipu – dzīvot *šeit un tagad*. Šeit mēs arī redzam abpusēju ietekmi, kad palaikam abas šīs disciplīnas pārklājas gan **psiholoģiskajā**, gan **terapeitiskajā**, gan **filosofiskajā** aspektos. Mūsdienās notiek visdažādāko virzienu un pieeju saplūšana – **psihoterapeiti** ir integrējuši tās savā praksē: humānistisko un eksistenciālisko, psihodramu un psihoanalīzi, ķermeņa **terapiju** utt.

Vēl ir svarīgi piebilst, ka **geštalterapija** savās daudzajās publicētajās grāmatās sniedz ļoti bagātu empīrisku materiālu, jo ir tīri praktisks virziens. Tāpēc tik plaši drīzāk pats izmanto citu **psihoterapiju** pētnieciskos datus. Paralēli tam **geštalterapeiti**, kaut arī praktiski neievāc nekādus statistiskos datus, tomēr veic teorētiskos pētījumus, kas bāzējas uz terapeitisko sesiju precedentiem. Datu ievākšana nav **geštalterapijas** primārais uzdevums.

Pēc vairāku autoru domām – un mums gribētos tam piekrist – bez **kognitīvā** aspekta diez vai kāda **terapija** vispār varētu būt daudz maz efektīva. It īpaši ja ņem vispārpieņemtās

tradicionālās **psihoterapijas** vadlīnijas: **terapeits**, jau runājot ar klientu, veicina viņa situācijas izpratni. No vienas puses, tiek radītas iespējas novērtēt un atpazīt savu emocionālo reakciju. Bet, no otras puses, ja klientam tiek veidota prasme saprast, izskaidrot un interpretēt šo reakciju, tad jau acīmredzami reprezentējas **kognitīvā pieeja**.

Ja, klientam, pieņemsim, ārsts iesaka lietot kādus noteiktus medikamentus vai arī **psihologs** sniedz noteiktus, viņu **psiholoģiski** atbalstošus padomus, tas ir pieņemams tādā gadījumā, ja klients absolūti uzticas speciālistam. Protams, šādai pieejai nav nekā kopīga ar **kognitīvo** tradīciju, jo tā paredz darbu, kas ir saistīts pārsvarā ar klienta problēmu seku (nevis cēloņu) likvidēšanu.

Bet ja klients vēlas zināt par savas problēmas īstajiem iemesliem un no sirds grib, lai tā nekad vairs neatgriežas, tad speciālista uzdevums ir pārliecināt klientu mainīties. Lūk, tad arī sākas **kognitīvā pieeja**. Jebkurš **psihoterapijas** un **psiholoģijas** virziens, kura ietvaros notiek klienta iespējamās uzvedības īpatnību pārrunāšana, strukturēšana un transformēšana, pilnīgi dabiski izmanto **kognitīvi biheiviorālo** aspektu. Tādā gadījumā klientam savā laikā tiek uzdoti attiecīgi patstāvīgie *mājas uzdevumi*. Tie var būt ļoti dažādi (**7.**; **8.**):

- klienta pašreiz aktuālāko **psiholoģisko** grūtību apzināšana un precizēšana;
- dienasgrāmatas iekārtošana un esošo problēmjuautājumu loka sastādīšana;
- *biheiviorālā eksperimenta* veikšana: precīza ķermenisko, domāšanas, emocionālo sajūtu un rīcības reakciju fiksēšana katrā konkrētajā situācijā;
- pozitīvo un negatīvo sajūtu, domu un emociju fiksēšana, uzsverot pārdzīvojumu līdzības un/vai atšķirības;
- sastādīt savu spēju un kompetenču sarakstu;
- uzrakstīt tuvākos un tālākos mērķus savas problēmas pārvarēšanā;
- tabulas sastādīšana *automātisko* negatīvo domu aizstāšanai ar konstruktīvajām domām un idejām;
- apzināties, ar kuriem cilvēkiem saskarsme nenorit viegli, un izprast, kas ir svarīgs, lai tā turpmāk nebūtu;
- dalīšanās savās introspekcijās par jaunapgūtajām prasmēm un pieejām, rosinot un stiprinot pozitīvas izmaiņas savā dzīvē.

Kā varējām redzēt nupat pieminētajā gadījumā un zinām no savas pieredzes, šos paņēmienus tik pat veiksmīgi var pielietot (un pielieto) arī **psihologi**. Domāju, ka jebkura zinātnie ir laba tad, ja tā cenšas palīdzēt cilvēkam un arī palīdz viņam. Nenoliedzami, **psihoterapijas** uzkrātā zināšanu un pieredzes bagāža, kas laika gaitā pierādīja savas potences un atviegloja tautas ciešanas, kļuva laba arī **psiholoģijai**, kura, no savas puses, arī cenšas cilvēkam darīt labu (atcerēsimies vienu no tradicionālās **psiholoģijas** pamatprincipiem: viss – cilvēka labā). Rezultātā izveidojās konglomerāts, kas sintezēja sevī visu to, ko var pielietot kādā *universālā laukā*, nestrīdoties par teritorijām: vai tā pieder **psiholoģijai** vai **psihoterapijai**.

Mūsdienās eksistē vairākas pieejas, kuras varētu pieskaitīt pie **kognitīvās psihoterapijas** tradīcijām. Vispopulārākā no tām, manuprāt, ir **kognitīvi biheiviorālā psihoterapija**. Tā tiek iedalīta (**30.**, **197.** – **289.**) trijos pamatblokos:

- metodes, kuras ir tuvas klasiskajam biheiviorismam un ir virzītas pārsvarā iemācīšanās teorijas virzienā;
- metodes, kuras ir pamatotas ar informācijas teoriju, kur izmanto iekšējo modeļu veidošanas principus informācijas pārstrādei un uzvedības regulācijai uz to bāzes;
- metodes, kuras balstās uz iemācīšanās teorijas un informācijas teorijas integrācijas principiem, kā arī tā saucamo disfunkcionālo kognitīvo procesu un dažu psihoterapijas dinamisko principu rekonstrukcijas veidiem (**A. Ellisa** racionāli emotīvā psihoterapija, **Ā.Beka**

kognitīvā psihoterapija u.c.). Izmantojot pirmo divu bloku tehnikas, integratīvā pieeja par savu galveno uzdevumu uzskata domāšanas disfunkcionālo veidu izmaiņas, kuras tiek uzskatītas par neadekvātās un slimīgās uzvedības pirmavotu.

Kognitīvā psihoterapija ir metode, kura ir centrēta uz tagadni, tā ir direktīva, aktīva, ir orientēta uz slimnieka esošo problēmu. Ja agrāk tā tika izmantota tikai individuālajos seansos, tad tagad to pielieto arī grupās, kā arī saistībā ar farmakoterapiju ambulatoros un stacionāru apstākļos. Tā ir uzskatīta par “tiltu” starp psihoanalīzi un **biheiviorismu**. Terapijas process sastāv (**10., 339. – 342.**) no diviem svarīgākajiem etapiem:

- simptomātiski orientētais, kura galvenais uzdevums ir apmācīt pacientu automātisko domu apzināšanas, to sistemātiskās reģistrācijas un novērtēšanas iemaņām;
- automātisko domu (kā hipotēžu), novērtēšana, pārbaude, irracionālo domāšanas veidu atklāšana.

Pacients un terapeits veido radošu tandēmu, lai kopīgi izstrādātu pacienta idejas hipotēžu formā, pārbaudītu to validitāti un sameklētu tām alternatīvas. Pacients ne tikai iepazīstas ar savu zināšanu aprobežotību un ar raksturīgākajiem cilvēka psihiskiem procesiem (atmiņu, uztveri, domāšanu), bet arī uzzina par to saikni ar neadaptīvajiem kognitīvajiem procesiem (trauksmi, fizioloģiskām nobīdēm, depresiju, pasivitāti, zemu pašvērtējumu utt.). Pacientam liek saprast, ka viņa priekšstats par realitāti neatbilst īstai realitātei, jo patiesībā tas ir tikai hipotētiskais priekšstats, kuru ir jāpārbauda vai kardināli jāizmaina.

Kognitīvā psihoterapija ir ļoti lietderīga, kad pacients dod priekšroku **psiholoģiskai** ārstēšanai, atsakoties no medikamentu lietošanas. **Biheiviorālās** metodes parasti tiek izmantotas, lai uzturētu gan kognitīvās, gan uzvedības izmaiņas. **Psihoterapeiti**, sadarbībā ar pacientiem, mazina simptomu izpausmes un palīdz adaptīvas uzvedības attīstīšanā.

7.1. KOPSAVILKUMS

Ja pēta mūsu apskatāmo jautājumu pavisam virspusēji, tad var izdarīt secinājumu, ka tieši **geštaltpsiholoģija** ir vairāk bagātinājusi un papildinājusi vispārīgo **psihoterapiju** un konkrēti **geštaltterapiju**, nevis otrādi. **Geštaltpsiholoģija** ir zinātne, kas ir vispārīgās **psiholoģijas** sastāvdaļa, un kura galvenokārt nodarbojas ar uztveres problēmām. Vārds **geštalts** šajā gadījumā spēlē veseluma uztveres metaforas lomu, un **geštaltpsiholoģijas** tēvi praktiski nodarbojās ar izpēti, kā ir organizēta cilvēka uztvere, kā tiek atlasīta informācija un kā tiek sajusti tēli utt. Kā mēs, par piemēru, uzzinām, ka galds ir galds?

Geštaltpsiholoģija ir pieskaitāma pie šauri lietīšķajiem **psiholoģijas** zinātniskajiem virzieniem, kas nodarbojas ar datu apkopošanu, teoriju un hipotēžu izvirzīšanu, kuras ir saistītas ar personības uztveres problēmu loku. Nosauktie jautājumi, no pirmā acu uzmetiena, nekādi neattiecas uz **psihoterapijas**, filosofijas un personības izaugsmes jomu. Taču no tiem ir radušās vairākas filosofiskās idejas: ka cilvēka uztvere norisinās veseluma režīmā, ka kopums būtiski atšķiras no sastāvdaļu summas u.c.

Pateicoties tam, ka **F. Perls** nebija psihologs, bet psihiatrs un psihoanalītiķis, viņam, rakstot savu disertāciju un laboratorijā izdarot pētījumus, izdevās nonākt līdz ļoti oriģinālām, fundamentālām idejām, integrējot savā starpā dažādas pieejas.

Mēs dotajā darbā izpētījām, kā **geštaltterapijas** un **kognitīvās psihoterapijas** idejas ietekmēja **psiholoģijas** (t.sk., **geštaltpsiholoģijas** un **kognitīvās psiholoģijas**) attīstību. Spriežot pēc tiem literatūras avotiem, kurus izdevās sameklēt, var pārliecinoši apgalvot, ka mums līdz šim

tā arī neizdevās atrast kaut cik nopietnas publikācijas, kas būtu veltītas šodien apskatāmajam tematam. Katrā ziņā šis fakts deva veicamajam darbam īpašu impulsu, kas palīdzēja strādāt ne ar ko citu kā tieši ar gūtajām zināšanām **geštaltpieejā** (lai paveiktu iesākto pētījumu ciklu) un **kognīciju** (izziņas) jomā.

Lai šo jautājumu varētu pēc iespējas objektīvāk apskatīt un argumentēti pierādīt, ir nepieciešamas teorētiski metodoloģiskas norādes uz **psiholoģijas** zinātnes sastāvā esošo sadaļu diferenciaciju. Gadījumā, kad iet runa par **geštaltterapijas** ideju ietekmi, esam noskaidrojuši, ka mūs konkrēti var īpaši interesēt divi **psiholoģijas** virzieni: **praktiskā psiholoģija** un **mūsdienu psiholoģijas filosofija**. Šajās nozarēs visspilgtāk arī parādās pētāmais aspekts un apstiprinās saistībā ar to izvirzītais **problēmjaudājums**.

Praktiskā psiholoģija, tika būtiski bagātināta ar vairākiem **geštaltterapijas** elementiem. **Pirmkārt**, tā ir **psihologa** uzmanības fokusēšana uz *kontakta kvalitāti* (nevis uz interpretāciju) un uz paša *kontakta* (*kontakta kā parādības*) fenomenoloģiju: cik *kontakts* ir labs; kādas īpatnības ir *kontakta raksturīgas*; kādā veidā ir organizētas *kontakta robežas* utt.

Otrkārt, ir jāpiemetina, ka vēl pavisam nesen *kontakta* kā tādu savā darbībā izmantoja pārsvarā tikai **sociālajā psiholoģijā**. Bet jau mūsdienās varam pārliecinoši apgalvot, ka *kontakts*, tiešā veidā pateicoties **geštaltterapijai**, tika ieviests un legalizēts tādā **psiholoģijas** nozarē kā **personības teorijas**, kur *kontakta* pirms tam praktiski netika pievērsta pietiekami liela uzmanība. **Geštaltterapijas** pieņēmums par to, ka jebkuram organismam piemīt sava struktūra un eksistē arī kāda speciāla zona (kura tāpat ir šīs konkrētās personības svarīga sastāvdaļa!), ar kuras palīdzību cilvēks *kontaktējas* ar apkārtējo pasauli, izrādījās pamatota, jo tagad kļuva daudz pilnīgāka un dziļāka personības jēdziena izpratne. Tas arī pierāda ietekmi, kuru ir radījušas **geštaltterapijas** idejas **mūsdienu psiholoģijas filosofijas** attīstībā.

Līdz ar to mēs pārliecinājāmies, ka **geštaltterapijas** idejas ne tikai ir būtiski bagātinājušas **praktisko psihologu** darba pieeju arsenālu, bet tās ir ienesušas vēsturiski svarīgu, pilnīgi jaunu artavu **mūsdienu psiholoģijas filosofijā**. Mūsu pētījuma rakurss dod iespēju izvirzīt jaunas idejas, pieejas un spriedumus.

Psihoterapija nenoliedzami ir bagātinājusi **psiholoģiju**, pirmām kārtām, **praktisko** (sadzīvisko) **psiholoģiju**, jo **terapija** vienmēr ir orientēta uz konkrētu cilvēku un viņa problēmu risināšanas aspektiem. Tā nerisina globālas, zinātniskas problēmas, jo nosprauž sev pavisam citus uzdevumus. **Psiholoģija** labprāt izmantoja savā darbībā **psihoterapijas** uzkrāto pieredzi un to milzīgo praktisko materiālu, kuru varēja likt lietā tālākā teorētiskā analizē.

8. SECINĀJUMI

Gan **geštaltterapija**, gan arī **kognitīvā psihoterapija** ir tik fundamentālas pieejas, ka var droši apgalvot vienu: ja šo abu **psihoterapiju** mūsdienās vēl nebūtu, skatoties no vēsturiskā aspekta, tās vienalga agri vai vēlu būtu jāatklāj un jāpielieto. Šie secinājumi izriet no mūsu paveiktā darba rezultātiem. Ļoti svarīgs fakts, kas ar laiku noteikti būs aktuāls, redzot **psihologu un terapeitu** kopīgo tendenci izpētīt tieši veselā cilvēka psihi un palīdzēt viņam saglabāt to veselu pēc iespējas ilgāk. Un ir liels prieks, ka abas mūsu pētītās metodes atrodas ļoti augstās pozīcijās šajā jomā.

Jebkuras zinātnes pamatā ir kāda noteikta ideoloģiska bāze, citiem vārdiem runājot, atbilde uz jautājumu: „Kam mēs ticam?” Tāpēc būtu vēsturiski nozīmīgi izdalīt un diferencēt zinātnisku priekšmetu, ko teorētiski varam nosaukt par **psiholoģijas** filosofiju. Tikai minētajā gadījumā varam piekrist tam apgalvojumam, ka **geštaltterapija** būtu to kaut kādā mērā iespaidojusi un bagātinājusi. Ņemot vērā to, ka metodoloģiskā, teorētiskā bāze abiem virzieniem

ir daudz maz līdzīga, jāatceras arī tas, ka katra no **geštaltpsiholoģijas** un **geštaltterapijas** skolām (amerikāņu; vācu; arī latviešu, kura ir pārsvarā orientēta uz krievu skolas pamatlīnijām) savā darbībā balstās uz atšķirīgiem filosofiskiem pamatiem. **Geštaltterapijai** izdevās ienest **psiholoģisko** zinātņu filosofijā:

- ļoti spēcīgu fenomenoloģiskuma akcentu;
- mēģinājumu pārņemt uzmanību no kauzālās (cēloņu un sekū) **psiholoģijas** uz fenomenu kā unikālu notikumu;
- procesuāli orientētas konsultēšanas metodes.

Kādreiz būtu pilnīgi dabiski, ja **terapeitam** un/vai **psihologam** klients maksātu honorāru nevis par savām kārtējām slimību *buķetēm*, bet par to, ka, pēc speciālista konsultācijas vai **terapeitiskām** sesijām viņš kādu noteiktu laiku jūtas labi. Protams, šo līmeni droši varam nosaukt par **psihoterapijas** *augstāko pilotāžu*. Izveidotos precedents, ka būtu droši vien izveidotas nevis *Slimokases*, bet *Veselokases*. Varbūt arī mēs piedzīvosim šo burvīgo laiku, kad klients ar speciālistu noslēgs šādu nopietnu radošās sadarbības līgumu jeb kontraktu, kas ilgu laiku palīdzēs klientam saglabāt sava organisma homeostāzi nepieciešamajā harmonijā un līdzsvarā?!

Un vēl kāds fenomens, ko izdevās atklāt un apzināties, veicot šo pētījumu un analizējot abu virzienu vēsturisko gājumu. Izrādījās, ka daudz vairāk **geštaltterapija** un **kognitīvā psihoterapija** (iet runa it īpaši par **kognitīvi – biheiviorālo psihoterapiju**) ir bagātinājusi tieši viena otru, integrējot daudzas metodoloģiskās un tehnoloģiskās niansas, neskatoties uz visai atšķirīgo filosofiski ideoloģisko bāzi. Tāpēc daudzi autori izsaka viedokli par abu virzienu savstarpēju krustošanos vairākos aspektos.

Ja turpina sarunu par to, kāda ir **psihoterapijas** un tās ideju ietekme un loma **psiholoģijas** attīstības vēsturē, būs jāpiemin vēl kāds raksturīgs jautājums, kas ir izskanējis, pētot šo virzienu mijšakarības. Lika aizdomāties vārdi, kurus teica viens no speciālistiem – maniem sarunu biedriem: „Slikts ir tas **psihologs**, kurš negrib kādreiz kļūt par **psihoterapeitu**.” Kad es runāju ar kādu citu speciālistu, izskanēja pilnīgi pretēja doma: „Šī visai neveselīgā tendence ir pašlaik nezin kāpēc izplatīta tieši Latvijā.” Tik tiešām - **psiholoģija** ir zinātne, kura principiāli nav mērķēta, lai praktiski palīdzētu cilvēkam, bet aktīvi atspoguļo pasauli, pēta cilvēka psihes fenomenus: likumsakarības, faktus un mehānismus.

Psihologs var nodarboties ar dažādu mūsu dzīves problēmu praktisko izpēti: kultūra, mārketinga, sports, bizness, politiskā vai sociālā konsultēšana, māksla, reklāma, dizains, etnogrāfija utt. Un tas nemaz neparedz to, ka **psihoterapija** ir viens no ceļiem, kurp automātiski un obligāti būtu jādodas burtiski visiem **psihologiem**. Protams, tas varētu būt kā viens no iespējamiem variantiem. Taču daudzi šeit diemžēl jautā ilūziju pasauli ar realitāti. **Psihologs** vienkārši ir ļoti līdzīga, taču pilnīgi „cita profesija” nedz **psihoterapija**, kaut arī tās abas itin bieži kaut kur arī savstarpēji „pārklājas”, jo klienta problēmu risināšanā nemanāmi sāk izmantot ārkārtīgi tuvas metodes un pieejas.

Bet **psihologi**, pirmkārt, pateicoties savai izteikti zinātniskajai platformai („**psihē**” un „**logos**”; „zinātne par dvēseli”), nemaz nepārmet **psihoterapijai** (ne jau tāpēc vien, ka tā netiek uzskatīta par zinātni) par tās **psiholoģisko** teoriju izmantošanu savā praktiskajā pielietojumā, un, otrkārt, redzot nenoliedzamus **psihoterapeitu profesionālās** darbības panākumus, savukārt, labprāt ar to bagātina arī savu pieredzi.

Tādējādi varam secināt, ka dažādu virzienu **psihologi** (humānistiskie, eksistenciālie un nemaz jau nerunājot par **geštalt** - un **kognitīvo psiholoģiju**) pārsvarā savā teorijā un praksē izmanto tieši **kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas** koncepciju, kaut arī integrējoties un bagātinoties ar dažādām citām **psihoterapijām** un to metožu arsenālu.

Psihoterapija ir pilnīgi atsevišķa specialitāte, kura var būt iegūta arī savādākā ceļā, kas nemaz var nebūt tiešā veidā saistīts ar **psiholoģiju**. Un – otrādi. Tāpēc nav jāauc **psihologa** specialitāte un **psihoterapeita** specialitāte, jo to pamatā atrodas pilnīgi savādāka kvalifikācija un arī pilnīgi citi uzdevumi. Dabiski, ka **psihoterapeitu** darbības profesionālā specifika, publicitātes un panākumu iespējas var manāmi pārsniegt profesionālā **psihologa** izaugsmes potenciālās iespējas. Jo ātrāk, piemēram, tādos gadījumos, ja **psihologs** nodarbojas ar kādu visai šauru **psiholoģijas** virzienu, bet jūt sevī apslēptas vai pilnīgi apzinātas un apjaustas potences un resursus strādāt ar klienta psihiskās veselības atjaunošanu un profilaksi.

Šajā gadījumā varam hipotētiski pieļaut, ka dažu **psihologu** vīzijas saistībā ar viņu profesionālo izaugsmi varētu būt ievērojami augušas un inspirētas, pateicoties **psihoterapeitu** aktivitātēm. Izrādās, ka arī šādā, netiešā veidā **psihoterapijas** idejas var ietekmēt, ja ne pašas **psiholoģijas**, kā zinātnes, tad vismaz dažu **psiholoģijas** pārstāvju attīstību. Protams, nenoliedzams ir fakts, ka vide un tās (adekvāti personības vajadzībām) sakārtotie apstākļi, ko **psihologs** ir panācis ar savu prasmi un zināšanām, rezultātā spēj būtiski uzlabot cilvēka psihofizioloģisko labsajūtu, harmonizējot tās iedarbību uz viņa psihi, uztveri, domāšanu, emocijām utt.

Ja pats **psihologs** var arī nebūt tendēts uz tiešā veidā humānistisko uzdevumu risināšanu, tad viņa darba, ja tā varētu teikt, *galaprodukts* (tīri hipotētiski!) nereti var kļūt par līdzekli, pateicoties kuram cilvēks, kas atrodas šādā speciāli organizētā vidē, var saņemt arī *terapeitisku efektu*. Vai arī šajā, pieņemsim, optimāli izveidotajā mikroklimatā ilgstoši izjutīs psiholoģisko komfortu. Redzam, ka sociālie apstākļi, kurus rada profesionāls speciālists psiholoģijā, var pilnīgi reāli kalpot par efektīvu **psihoterapeitisku** instrumentu.

Ja tas tā nav, un **psihologs** nodarbojas ar kādu tīri pragmatiski *šauru* jautājumu risināšanu (teiksim, viņa uzmanības fokusā atrodas kāds inženiertehniskā rakstura moments, un tā iedarbībai uz cilvēku tiek piešķirta tikai ļoti sekundāra loma), tas nemaz nenozīmē, ka viņa darbs un viņš pats ir ar kādu *defektu* un nekam neder. Ja viņš ir augsti kvalificēts speciālists, tad viss ir kārtībā.

Savukārt, **psihoterapija** ir pilnīgi autonoma mūsdienu zinātne, kas būtiski atšķiras no tādām, no pirmā acu uzmetiena, it kā visai tuvām **psiholoģijai** disciplinām kā medicīna, psiholoģija u.c. **Psihoterapija** nodarbojas ar dažāda dziļuma krīžu pārvarēšanu – no vieglu neirotisku traucējumu līdz nopietnu psihopatoloģisko sindromu (reaktīvā depresija, smagā šizofrēnijas stadija utt.) novēršanai. Tas ir **psihoterapijas** mērķis, kas atrodas **psihoterapijas** uzmanības fokusā. Visu **psihoterapijas** virzienu pārstāvji tā vai citādi izprot principus, ar kuru palīdzību var palīdzēt cilvēkam, kas ir nokļuvis vairāk vai mazāk grūtās situācijās. Un šajā sakarā var teikt, ka, ja **psihologi** risina (attiecībā uz cilvēka veselības veselumu) principiāli sekundāru uzdevumu, tad uz **psihoterapeitu** pleciem gulstas virsuzdevums.

Uz šo brīdi **psihoterapijas** darba efektivitātes kritēriji, kas būtu vienoti visiem tās virzieniem, nav precīzi noteikti un atrunāti. Pasaulē ir notikušas vairākas konferences, kas bija vēltītas līdzīga rakstura problēmām. Speciālistu domas šo jautājumu jomā visai nopietni dalās, jo paši **psihoterapeitisko** virzienu teorētiskie apraksti jau radikāli atšķiras viens no otra: gan ar saviem teorētiskajiem, gan ar praktiskajiem parametriem.

Piemēram, kā (un kurā no **terapijas** fāzēm) ir jānovērtē **geštaltherapeita** darbs, ja **geštalterapijā** ļoti bieži klienta situācijas izmaiņu process norisinās caur nopietnu viņa labsajūtas pasliktināšanos (šķietamo saasinājumu) – krīzi, kurai vēlāk sekos pakāpeniska pāreja uz stabilitāti klienta personības attīstībā? Ja šo īslaicīgo krīzes padziļināšanos uzskatīt par iemeslu, lai pārtrauktu **geštaltherapeitisko** sesiju, un nosaukt procesu kā neefektīvu, tad pozitīvu efektu nemaz arī nebūs iespējams panākt. Tikai turpinot tālāk uzsāktās **terapijas** procesu, pastāv reālas izredzes *solim pa solim* atpazīt un atrisināt jebkurus, pat ļoti sen un dziļi apspiestus, fundamentāla rakstura problēmu cēloņus. Minēsim kaut vai dažus no **kognitīvi biheiviorālās**

psihoterapijas elementiem, kuru labvēlīgo iedarbību uz cilvēku ir zinātniski atzinuši **psihologi**, izmantojot tos arī savā ikdienas praksē. Protams, šī mūsu darba uzdevumā neietilpst detalizēta šo elementu analīze, tāpēc veicam tikai metodoloģisku to pārskatu.

3. tabula

Kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas metodes, kuras izmanto arī psiholoģijā

1.	Novērojums	Klients vāc faktoloģiskos datus par savas problēmas tēmu: kas un kā notiek, cik daudz un cik bieži
2.	Pozitīvie un negatīvie pastiprinātāji	a) <i>dzēšana</i> – pieaugušais nepastiprina apstākļus, ja bērns izdara ko nelāgu; b) <i>diskriminētā mācīšanās</i> – dažās situācijās reakcija tiek vai pabalstīta vai sodīta
3.	Vispārināšana	Nevar apgalvot, ka indivīds spēs visās situācijās tik pat labi pielietot apgūto sev ierastā vidē
4.	Paraugs	Lai kaut ko iemācīties darīt pašam, nepietiek ar novērošanu, kā to dara citi, - jāsāk darīt pašam
5.	Domās par savām spējām	Cilvēkam ir jābūt apzināties savu situatīvo lomu un efektivitāti. Domās par veidu, kā cilvēks veic savu darbu, attiecīgā veidā ietekmē pašu darbību
6.	Mērķu nospraušana	Klients sadarbojas ar terapeitu mērķu nospraušanā
7.	Specifiskie soļi	Tiek atrunāta principiāla stratēģija un darbības secība mērķa sasniegšanā
8.	Funkcionālā uzvedības analīze	Pēc ievāktajiem datiem un situācijas novērojuma analīzes visoptimālākais variants ir sagaidīt paša indivīda ieteikumus savas situācijas uzlabošanai

Der atcerēties to, ka **kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas** pamatprincips izskatās šādi: ja indivīdam ir radušās emocionāla rakstura problēmas, tas liecina par viņa tendenci interpretēt notiekošo ar sevi neadekvāti. Tāpēc ārstēšana arī ietver sevī šo maldinošo un destruktīvo pieņēmumu korekciju un jaunu, konstruktīvu domāšanas un uztveres nostādņu apgūšanu.

Kā lai neiespaido **kognitīvā psihoterapija** mūsdienu **psiholoģiju**, ja visi trīs **kognitīvās psihoterapijas** patriarhi (**Ā. Beks**, **A. Elliss** un **Dž. Kellijs**) tā vai citādi savā laikā darbojās klīniskās prakses, filosofiski ētisko sistēmu un eksperimentālās **psiholoģijas** jomā? Tieši viņu **terapeitiskajā** pieejā ieviestie paņēmieni, kas bija vērsti uz paša klienta aktīvu lomu radošajā procesā, ieņēma stabilu vietu arī mūsdienu **psiholoģiskajā** konsultēšanā.

Tā, klients tiek apmācīts, pieņemsim, stresa brīdī uztvert un novērtēt to, kas konkrēti norisinās viņā pašā. Otrkārt, viņš gūst izpratni, kāpēc tā notiek, - kad viņš, teiksim, negaidīti izjūt satraukumu. Ļoti daudzu tagad ļoti populāru **psiholoģisko** treniņu (tādu kā „stresa menedžments”) pamatā ir šis modelis, kurš ir precīzi aizgūts tieši no **kognitīvās pieejas**, kura, būdama gandrīz vai nesaraucami saistīta un pastiprināta ar **biheiviorālā** aspekta izpratni un zināšanām, spēj panākt ļoti augstus rezultātus.

Uzskatu, ka ir pilnīgi dabiski izdarīt sekojošu secinājumu: **psihoterapijas** pieeju attīstība dažādu **psiholoģisku** problēmu risināšanā ir bijusi iespējama lielā mērā pateicoties tieši **psiholoģijas** zināšanām un pieredzei. Un otrādi: pamatojot abu pieeju nenoliedzamo mijiedarbību un atgriezisko saikni, varam izsecināt, ka dažādu **psihoterapeitisko pieeju** pielietošana mūsdienu **psiholoģijas** praksē ir loģisks šo attiecību turpinājums vēsturiskajā aspektā. Pārnēsot mūsu aplūkojamo tematiku tīri sociāli ekonomiskajā aspektā, uzdrīkstēsimies

pateikt, ka **psihoterapija** visus savas attīstības gadus cītīgi atdod atpakaļ **psiholoģijai** to, ko kādreiz bija no tās aizņēmusies. Un atdod to, kā redzam, ar uzviju.

9. IZMANTOTĀS LITERATŪRAS SARAKSTS:

1. Džeimsa M. u.c. Dzimis, lai uzvarētu: mijiedarbību analīze ar geštalterapijas vingrinājumiem, Rīga, Elpa, 1995., 324 lpp.
2. Gingers S. Geštalts – kontakta māksla, Latmarks, 2000., 160 lpp.
3. Breslava G. redakcijā. Psiholoģijas vārdnīca, Rīga, „Mācību grāmata”, 1999., 157 lpp.
4. Pučeta I. Galvenie psihoterapijas veidi // Žurnāls „Latvijas Ārsts”, Rīga, Nr.2./1994., 190 lpp.
5. Beck, A. Cognitive therapy and the emotional disorders, New York, American Library Trade, 1993, 357 pages
6. Beck, A.T., Weishaar, M.E. Cognitive therapy, In: Corsini, R.J. Current psychotherapies (4th ed.). Itasca, Ill.: Peacock, 1989., 320 pages
7. Ellis, A. Rational – emotive therapy, In R.J. Corsini & D.Wedding (Eds.). Current psychotherapies: Itasca, IL: Peacock, 1989, 423 pages
8. Kelly, G. A psychology of optimal man. In A. Landfield & L. Leitner (Eds.), Personal construct psychology and personality. New York: Wiley, 1980, 273 pages
9. Levitsky, A. & Perls, F.S. The rules and games of gestalt therapy. In J. Fagan and I. L. Shephert (Eds.), Gestalttherapy now: Theory, Techniques, applications. Palo Alto, CA: Science & Behavior books. 1970, 529 pages
10. Айви, Алан. Е., Айви, Мэри Б., Саймен – Даунинг, Линк. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники. – Москва: Психотерапевтический колледж, 1999, 487 стр.
11. Александров А. Личностно – ориентированные методы психотерапии.- Санкт-Петербург: Речь, 2000, 240 стр.
12. Андерсон, Джон Р. Когнитивная психология. – Санкт-Петербург: Питер, 2002, 496 стр.
13. Гулина Марина. Терапевтическая и консультативная психология, Санкт-Петербург: Речь, 2001, 352 стр.
14. Дауд, Е. Томас. Когнитивная гипнотерапия. – Санкт-Петербург: Питер, 2003, 224 стр.
15. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. – Санкт-Петербург: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001, 864 стр.
16. Когнитивная психотерапия расстройств личности.- под редакц. Бека А. & Фримена А. Санкт-Петербург – Москва – Харьков – Минск: Питер, 2002, 542 стр.
17. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., Игумнов С.А. Общая психотерапия, Минск: Вышэйшая школа, 1999, 524 стр.
18. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии, Санкт-Петербург: Речь, 2001, 559 стр.
19. Нельсон – Джоунс Р. Теория и практика консультирования, Санкт-Петербург – Москва – Харьков – Минск: Питер, 2001, 456 стр.
20. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии, Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2000, 181 стр.
21. Перлз Ф., Практика гештальт-терапии, Москва: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001, 480 стр.
22. Перлз Ф., Гудмен П. Теория гештальт-терапии, Москва: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001, 384 стр.
23. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия, Москва: Смысл, 2000, 358 стр.

24. Польштер И., Польштер М. Интегрированная гештальт-терапия. Контуры теории и практики, Москва: Независимая фирма «Класс», 1977, 459 стр.
25. Психология личности, под редакцией. Горноestia П.П., Титаренко Т.М. и др. – Киев: Рута, 2001, 320 стр.
26. Психотерапевтическая энциклопедия, под ред. Карвасарского Б.Д., Санкт-Петербург – Москва – Харьков – Минск: Питер, 1999, 743 стр.
27. Соколова Е.Т., Психотерапия. Теория и практика, Москва: Издательский центр «Академия», 2002, 368 стр.
28. Солсо Р.Л. Когнитивная психология, Москва: Тривола, 1996, 600 стр.
29. Техники консультирования и психотерапии. Тексты под редакцией Сахакиан У.С. Москва: Апрель Пресс, Эксмо-Пресс, 2000, 618 стр.
30. Федоров А.П. Когнитивно – поведенческая психотерапия, Санкт-Петербург: Питер, 2002, 352 стр.
31. Хайгл-Эверс А., Хайгл Ф., Отт Ю., Рюгер У. Базисное руководство по психотерапии, Санкт-Петербург: «Восточно-Европейский Институт Психоанализа» совместно с издательством «Речь», 2002, 784 стр.
32. Хьелл Л., Зиглер Д., Теории личности, Санкт-Петербург: Питер Пресс, 1997, 608 стр.
33. Шульц, Дуан П., Шульц, Сидни Э., История современной психологии, Санкт-Петербург: Евразия, 2002, 532 стр.

10. ANOTĀCIJA

Darba mērķis – veikt teorētisku pētījumu, lai noskaidrotu, kādu ietekmi geštalterapijas un kognitīvās psihoterapijas idejas ir atstājušas psiholoģijas vēsturē. Pētījums galvenokārt balstās uz Frederika Perlsa, Ārona Beka, Džordža Kellijsa un citu pasaulē pazīstamu autoru atstātā literārā mantojuma bāzes.

Autors savā darbā pieskaras izvēlētajās tēmas aktualitātei, raksturo pētāmo jēdzienu būtību kā Latvijā, tā arī pasaulē. Pētot dažādu autoru viedokli, ir veikta salīdzinoša analīze un izdarīts kopsavilkums. Par cik abi pētāmie psihoterapijas un psiholoģijas virzieni atsevišķi neizskata personības struktūras modeļu tēmu, kā to dara, piemēram, psihoanalītiķi, autors apraksta tās konkrētās metodes, ar kurām teorētiski un praktiski strādā geštalisti un kognitīvās pieejas pārstāvji.

Darbā izvirzītā problēmjautājuma pētnieciskie rezultāti ir apkopoti secinājumos. Pieminēti un apkopoti ir visi pētījuma procesā apzinātie aspekti, kas reāli parāda geštalterapijas un kognitīvās psihoterapijas ideju attīstību mūsdienu psiholoģijas vēsturē.

Nepieciešamības gadījumā darba materiālus var izmantot plānotajā Latvijas psiholoģijas Interneta portāla lapās.

11. SUMMARY

The goal of this paper is to perform a theoretical research in order to find out what effect the ideas of the Gestalt therapy and cognitive psychotherapy had in the history of psychology.

This research highlights the literary heritage of Frederick Perls, Aaron Beck and George Kelly as well as other world-known authors.

In his research, the author touches upon the topicality of the chosen subject, provides characteristics of various notions in focus, both in Latvia and abroad. By studying the views of various authors, a comparative analysis has been made and a general summary has been prepared. Since both of the highlighted fields of psychology and psychotherapy do not separately describe the individual's structural model theme, which is done, for instance, by psychoanalysts, the author describes its specific methods applied in practice by adherers of the gestalt and cognitive approaches.

The Conclusion summarizes the research results of the problem issue highlighted in the paper. All aspects analyzed in the research are mentioned and summed up in the Conclusion. They give an objective outline of the development of ideas of gestalt therapy and cognitive psychotherapy in the history of contemporary psychology.

If required the materials of the research may be used for the Latvian psychology web portal.

12. TERMINU VĀRDNĪCA

Bakalaura darbā izmantoto terminu traktējums pārsvarā ir dots no „Psiholoģijas vārdnīcas” Dr. Habil. Psihol. G. Breslava redakcijā („Mācību grāmata”, Rīga, 1999., 158 lpp.). Visi termini šeit tiek pasniegti saīsināti - galvenajos vilcienos.

1. Aizsardzības mehānisms (a. m.)– *psiholoģiskās aizsardzības* iekšējais līdzeklis un nodrošinājums. Pēc Z. Freida uzskatiem, a. m. Var pildīt kā svarīgas funkcijas normālā psihē, tā arī kļūt par destruktīvu mehānismu patoloģijā (10. lpp.).
2. Apziņa – cilvēka psihi struktūra, kas nodrošina aktuālā tēla un zināšanu par apkārtējo pasauli diferenciaciju un kas veidojas kā sociālās mijiedarbības produkts un mehānisms (17. lpp.).
3. Attīstība – viena no fundamentālajām filozofiskajām kategorijām, kas raksturo neatgriezinisku un likumsakarīgu materiālo un ideālo objektu maiņu, kā kvalitatīvo, tā arī kvantitatīvo (23. lpp.).
4. Attīstība, kognitīvās sfēras – uztveres, saglabāšanas, ārējo un iekšējo stimulāciju (informāciju) pārstrādes *spēju* attīstība (*atmiņas, domāšanas* un iztēles attīstība) (23. lpp.).
5. Biheiviorisms – psiholoģijas skola vai virziens, kurā tiek uzskatīts, ka vienīgais zinātniskā psiholoģiskā pētījuma priekšmets ir uzvedība. Ar uzvedību tiek saprastas visas ārēji novērojamās reakcijas uz ārējiem stimuliem, ko var objektīvi fiksēt vai nu ar neapbruņotu aci, vai arī ar speciālu aparātu palīdzību (30. lpp.).
6. Depresija – emocionālais stāvoklis, kas izpaužas kā visu praktisko darbību apturēšana un to jēgas zaudējums (34. lpp.).
7. Domāšana – izziņas process, kam raksturīga īstenības atspoguļošana ar saistību un attiecību atrašanu un vispārīnājumu. Netīša un konkrēta reālās pasaules atspoguļošana ir nodrošināta ar *uztveri*, piemēram, kāda ķermeņa krišana uz zemes ir novērojama ar redzi bez jebkādu līdzekļu palīdzības (36. lpp.).
8. Emocijas – psihi regulācijas procesi, kas nodrošina cilvēkam iespēju rīkoties mērķtiecīgi un norāda uz notikušā subjektīvo nozīmīgumu, saistot izziņu procesus ar personības struktūru (41. lpp.).
9. Geštaltpsiholoģija (vāc. Gestalt – forma, struktūra, veidols) – psiholoģijas skola, kas tika izveidota mūsu gadsimta sākumā M.Vertheimera, V.Kēlera, K.Kofkas un K.Levina darbos. Galvenā geštaltpsiholoģijas ideja ir tā, ka psihiskā dzīve sastāv nevis no atsevišķām izjūtām, kas mehāniski savienojas pēc asociācijas principiem, bet parādās kā nesadalīts veselums – tēls (48. lpp.).

10. Geštalta likumi – stimulu „dabiskās organizācijas” principi uztveres veidolā, kurus 1913. gadā formulējis M. Vertheimers. Geštaltpsiholoģijā ir aprakstīti ap 100 geštalta likumu (48. lpp.).
11. Geštalts (vāc. Gestalt – tēls, forma) – jēdziens, ko izmanto geštaltpsiholoģijā, lai apzīmētu uztveres veselumu, kas izpaužas tādējādi, ka uztveres tēlā visas stimula daļas pēc noteiktiem likumiem organizējas vienotā veselumā, kurš nosaka katras daļas svarīgumu un nav izolētu daļu summa (49. lpp.).
12. Geštaltterapija - individuālā un grupveida psihoterapijas metode, ko 20. gadsimta 50. gados izveidoja amerikāņu /dzimis Vācijā/ psihoterapeits Frederiks Solomons PERLS (*Frederick Solomon Perls*, 1893.-1970.), izmantojot gan geštaltpsiholoģijas principus (piemēram, figūras un fona attiecības, indivīda būtību kā veselumu un viņa tagadnes jūtu un domu nozīmīgumu), gan arī psihoanalīzes principus. Atšķirībā no citas grupveida psihoterapijas, geštaltterapija paredz, ka grupa var būt pasīva un psihoterapeits (vai grupas līderis) var strādāt tikai ar vienu dalībnieku, akcentējot visas grupas uzmanību uz šā cilvēka pārdzīvojumu (figūru) (115.-116.).
13. Humānistiskā psiholoģija – Rietumu psiholoģijas virziens, kas izveidojās XX gadsimta 30.-50. gados kā pretreakcija **biheiviorismam un psiholoģismam**. (53. lpp.).
14. Klients – persona, kurai ir vajadzība pēc psihoterapijas un kontrakta ar psihoterapeitu. Klienta un psihoterapeita attiecības nosaka un aizsargā psihoterapeitu Ētikas kodekss. Ir aizliegta jebkura klientu diskriminācija, materiāla, emocionāla vai seksuāla izmantošana. Psihoterapeits darbojas tikai sava klienta interesēs. (***)
15. Kontakta robeža – viens no geštalta pamatjēdzieniem. Terapija notiek uz *kontakta robežas* starp klientu un apkārtējo vidi (šajā gadījumā – terapeitu): tieši šeit ir iespējams noteikt kontakta vai vajadzību apmierināšanas cikla disfunkcijas (vai *pretestības*). *Āda* ir gan piemērs, gan metafora, ar kuru iespējams apzīmēt kontakta robežu – tā mani vienlaikus gan pasargā, gan vieno ar apkārtējo pasauli. (2.;134.-135.).
16. Kontakts – geštaltterapijas centrālā ideja. Vajadzību apmierināšanas normālo *ciklu* bieži vien dēvē par *kontakta ciklu* (vai par *kontakta-aiziešanas ciklu*). Terapija iedarbojas uz kontakta robežas starp organismu un apkārtējo vidi. Kontakts veidojas starp mani un citiem, bet arī starp manis paša dažādajām izpausmēm (domām, emocijām, sajūtām). (2.;135.).
17. Komunikācija – informācijas apmaiņa, viens no *saskarsmes* procesiem (71. lpp.)
18. Metode – a) sociāli atzīti, vispārināti parādību pētīšanas paņēmieni un praktisko mērķu sasniegumi, psiholoģijā – faktu iegūšana par psihiskām parādībām un to izmantošana darbā ar cilvēkiem; b) paņēmieni, darbības veids, kas bieži tiek lietots kā sinonīms jēdzienam „metodika”, norādot konkrētu nosaukumu vai autoru (85. lpp.).
19. Metodika – konkrēts mācīšanas, diagnosticēšanas vai iedarbības paņēmieni. Vārdu „metode” var izmantot kā sinonīmu jēdzienam „metodika”, bet otrādi šāds salīdzinājums ir nekorekts (85. lpp.).
20. Novērošana – mērķtiecīga sistemātiska indivīda vai grupas uzvedības apsekošana konkrētos apstākļos (95. lpp.).
21. Personība – vadošā psihe instance, kas nodrošina cilvēka lēmumpieņemšanu un atbild uz jautājumu - „Kāpēc cilvēks dara to, ko viņš dara!” (102. lpp.).
22. Psihe – indivīda spēju aktīvi (ar savu uzvedību) atspoguļot apkārtējo vidi psihiskā tēla veidā un regulēt, pateicoties tās atspoguļošanai, savas dzīves norisi un savas attiecības ar vidi (108. lpp.).
23. Psihoanalīze – (gr. psychē – dvēsele; analysis – sadalīšana) – psiholoģijas virziens, ko nodibinājis Z. Freids 20.gs. sākumā un kas attīstīts viņa sekotāju darbos. Pēc psihoanalīzes, cilvēka psihi veido tās apzinātā daļa un neapzinātā daļa, un cilvēka darbību virzošie spēki atrodas psihe neapzinātajā daļā. Ar jēdzienu psihoanalīze apzīmē gan īpaša veida **psihoterapiju**, gan **bezapziņas** pētniecības metožu kopumu, gan īpašu teoriju par cilvēka psihe likumsakarībām. Vēlāk psihoanalīze sazarojās vairākos virzienos: **freidismā, analītiskajā psiholoģijā, individuālajā psiholoģijā, neofreidismā, Ego psiholoģijā**. (108.-109.lpp.).

24. Psihologs – profesionāla piederība, kas paredz izglītošanos specializētā psiholoģiskā augstskolas studiju programmā un pastāvīgu psiholoģisko darbu (110. lpp.).
25. Psiholoģija – zinātne, kas nodarbojas ar psihisko parādību pētīšanu un zināšanu izmantošanu, lai veicinātu cilvēku spēju attīstību un apmierinātību ar dzīvi (111. lpp.).
26. Psiholoģija, kognitīvā – viens no galvenajiem mūsdienu virzieniem, kas radies 20. gs. 50. gados zinātniski tehniskās revolūcijas un psiholoģijas attīstības loģikas procesā. Kognitīvās psiholoģijas nosaukumu 1967. gadā ieviesa V.Naisers. Kognitīvās psiholoģijas dabisks priekšnoteikums bija jaunu zinātņu – kibernetikas un informācijas teorijas – rašanās, kas pasludina informācijas pārstrādes procesu likumsakarību līdzību mašīnā un dzīvā organismā. Psiholoģijā šāda pieeja ierosina cilvēku pētīt kā sistēmu, kas veic informācijas uzkrāšanu un pārstrādi. Kognitīvo pētījumu galvenās sfēras ir *uztvere*, tēlu atpazīšana, *uzmanība*, *atmiņas* organizācija, iztēle, *domāšana*, valoda, dabiskais un mākslīgais *intelekti*, *attīstības psiholoģija*, pēdējā laikā arī *emocijas*, *personības īpašības* u.c. (110.-111. lpp.).
27. Psihotehnika – speciāli paņēmieni, kas izveidoti, lai ietekmētu cilvēka jūtas, pārliecību un virzītu viņa uzvedību attiecīgā virzienā (114 lpp.).
28. Psihoterapeits – persona, kura pēc augstākās izglītības iegūšanas ir pabeigusi apmācību zinātniski atzītā psihoterapijas virzienā un saņēmusi izglītības dokumentu apmācīt tiesīgā organizācijā. Parasti par psihoterapeitiem kļūst medicīnas, psiholoģijas, sociālā darba vai pedagogijas speciālisti, kas pēc augstākās izglītības iegūšanas tiek apmācīti kādā no zinātniski atzītajiem psihoterapijas virzieniem. Kvalificēts psihoterapeits vienmēr nosauks kur, pie kā un kādā virzienā viņš ir mācījies. (***)
29. Psihoterapija – teorētiski un metodoloģiski pamatots psiholoģisko metožu kopums, kurš nodrošina, atvieglo vai maina traucējošas vai neadaptīvas domāšanas, uzvedības, rakstura vai emociju izpausmes (104. lpp.). Pie psihoterapeitiem griežas cilvēki, kas ir nonākuši sarežģītās dzīves situācijās, kas izjūt diskomfortu saskarsmē, grib mainīt kaut ko savā uzvedībā. Psihoterapeiti parasti nenodarbojas ar psihisko slimību ārstēšanu, izņemot tos gadījumus, kad psihoterapeitam ir speciālā psihiatriskā izglītība. Psihoterapeits strādā ar cilvēka personību, emocionālajiem pārdzīvojumiem, palīdz veidot adekvātu uzvedību, veidot attiecības, pielāgoties videi. (***)
30. Psihoterapija, kognitīvā – pieeja cilvēka ārstēšanā un palīdzēšanā atrisināt specifiskas problēmas, izmantojot noteiktus uzskatus un metodes no kognitīvās teorijas, kas ir vērsta uz klienta apzinātajiem procesiem, izmantojot noteiktus uzskatus un metodes no kognitīvās teorijas, kas ir vērsta uz klienta apzinātajiem domāšanas procesiem, motivāciju un dažādu uzvedības vaidu iemesliem. Šī pieeja ietver racionāli emotīvo terapiju (pēc A. Ellisa), realitātes terapiju (pēc V. Glasera) un eksistenciālo terapiju (117. lpp.).
31. Psihoterapija, kognitīvi biheiviorālā – pieeja cilvēka ārstēšanā un palīdzēšanā atrisināt specifiskas problēmas, izmantojot biheiviorisma, sociālās mācības teorijas, uzvedības terapijas, uz uzdevumu vērstās ārstēšanas un kognitīvi orientētas teorijas noteiktus uzskatus un metodes (117. lpp.).
32. Psihoterapijas darbības metodes – psihoterapeita un klienta saskarsme, kura balstās uz psiholoģijas un citu humanitāro zinātņu teorijām, šīs saskarsmes psiholoģisko mehānismu saprašanu. Tās mērķis ir klienta personības un sociālo funkciju uzlabošana. Klienta problēmas atklājas un atrisinās klienta un psihoterapeita saskarsmē, kas ļauj pilnvērtīgi apzināties savu uzvedību, rīcības cēloņus, emocijas. Traucējošās izpausmes tiek mainītas balstoties uz sevis apzināšanos. (***)
33. Psihoterapijas virziens – zinātniski izveidots psihoterapijas teorijas un iedarbības metožu kopums, kurš ietver sevī izpratni par personības struktūras normālu attīstību, izpratni par personības patoloģiskajām izmaiņām, psihoterapijas darbības pamatojumu, specifiskās konkrētās

psihoterapijas metodes. Pašlaik pasaulē ir vairāk nekā 30 psihoterapijas virzienu. Lielākā daļa no tiem ir attīstījusies no psihoanalīzes, humānistiskās un eksistenciālās psiholoģijas, biheiviorisma pamatiem. Šie virzieni pamatojas uz zināšanām psihes un personības attīstības teorijām. (***)

34. Sajūtas – psihisks process, kurā atspoguļojas situācijas, kas iedarbojas uz sajūtu orgānu receptoriem, atsevišķas īpašības. Par stimuliem var būt priekšmeti un apkārtējās vides parādības, kā arī organisma iekšējās vides īpašības (126. lpp.).

35. Saskarsme – savstarpējo attiecību realizācija uzvedībā. Ar jēdzienu „saskarsme” vienlaikus apzīmē gan *komunikāciju*, gan *mijiedarbību*, gan *sociālo percepciju* (128. lpp.).

36. Sociālās kognitīvās shēmas – cilvēka sociālo notikumu izpratnes struktūra, sociālo priekšstatu un pārliecību savstarpēja organizācija un saistība. Piemēram, dažreiz cilvēki izmanto sociālo kategoriju „apgādājama”. Tas, kādus kritērijus izmanto cilvēks, lai pieskaitītu kādu pie šīs kategorijas, ir atkarīgs no indivīda (134.-135. lpp.).

37. Spēja, spējas – jau realizētās dotības darbības augstam sasniegumam. Ātra uzdevumu atrisināšana un ātra darbības apgūšana. Parasti atšķiras dotības kā iedzimti priekšnosacījumi kādai darbībai un spējas kā jau aktualizētas iespējas labi izpildīt konkrētu darbību. Eiropas kultūrā īpaša nozīme ir piedēvēta intelekta spējām, ko var uzskatīt par universālām spējām, lietojamām visās cilvēka darbībās (137. lpp.).

38. Stimuls – iedarbība, kas nosaka indivīda psihisko procesu, stāvokļu, uzvedības saturu un norisi. Psihofizioloģijā un fizioloģijā stimula sinonīms ir „kairinātāja” jēdziens. Sākotnēji psiholoģijā stimulu identificēja kā jebkuru fizisko iedarbību uz sajūtu orgāniem (140. lpp.).

39. Uzmanība – psihes (psihiskās aktivitātes, apziņas) izvēlēta virzība un koncentrēšanās attiecīgā laika brīdī uz kādu fizisku reālu objektu (reālu notikumu, priekšmetu, tā īpašību) vai ideālu objektu (pārdzīvojumu, otrreizēju veidolu, spriedumu u.c.). Uzmanība pilda svarīgas cilvēka uzvedības organizācijas un izziņas aktivitātes funkcijas, pateicoties kurām ir iespējama visbūtiskākās informācijas atlase un pārstrāde, operatīva orientēšanās apkārtējās vides pārmaiņās un psihes resursu koncentrācija nozīmīgu mērķu sasniegšanai. Uzmanība psiholoģijā tiek aplūkota kā universāla psihiska parādība un saprasta kā apziņas koncentrēšanās psihiska funkcija. Galvenie uzmanības raksturojumi, tādi kā apjoms, noturība, koncentrācija, sadalījums, pārslēgšanās, tiek novērtēti tikai eksperimentāli un realitātē netiek atšķirti. Galvenie uzmanības veidi: *tīšā (patvaļīgā)*, *netīšā (nevilšā)*, *pēcīšā*. (145. lpp.)

40. Uztvere – priekšmetu, parādību, situāciju un notikumu veseluma (viengabalainības) atspoguļojums apziņā, kas nenotiek ar tiešu to iedarbību uz sajūtu orgāniem. Atšķirībā no sajūtām, kur notiek kairinātāja (stimula) kaut kādas īpašības atspoguļojums (piemēram, gaismas spilgtuma, skaņas skaļuma, spiediena stipruma u.c.), uztverei ir raksturīgs vienots stimula īpašību kompleksa atspoguļojums. Lai gan šī atšķirība ir diezgan nosacīta, jo psihiskais atspoguļojums pēc savas dabas ir polimodāls, klasiskajā psiholoģijā sajūtu un uztveres jēdzienu atdalīšana ir vispārpieņemta. *Kognitīvajā psiholoģijā* uztvere ir viena no informācijas pārstrādes stadijām (146.-147. lpp.).

41. Uzvedība – indivīda jebkāda aktivitāte, ko var sadalīt akcijās vai rīcībā (paša indivīda iniciatīva) un reakcijās (indivīda atbilde uz ārējo notikumu vai uz cita indivīda rīcību). Biheiviorismā uzvedība tika uzskatīta par vienīgo psiholoģijas objektu, lai raksturotu indivīda reakcijas uz ārējiem stimuliem (148. lpp.).

42. Vajadzība – vairāk vai mazāk pastāvīgs darbību, enerģijas vai informācijas trūkums, kas nepieciešams indivīda veiksmīgajai funkcionēšanai un attīstībai. Parasti vajadzības iedala vitālajās (viss, kas ir nepieciešams izdzīvošanai, ieskaitot ēdienu, skābekli, miegu u.c.), sociālajās (sazināšanās, kolekcionēšanas, saprašanās u.c.), un garīgajās (mīlēt, rīkoties pēc atziņām, pašizteikties u.c.) (149. lpp.).

(***) – šādi ir apzīmēti jēdzieni, kuru nozīmes ir publicētas Latvijas Psihoterapeitisko Asociāciju apvienības (LPAA) 2001. gadā izdotajā bukletā (ar citātiem no „Likumprojekta par psihoterapeitisko praksi” un „Nolikuma par psihoterapeita profesiju”), kur pirmoreiz tika apkopota informācija par Latvijā praktizējošiem dažādu virzienu psihoterapeitiem, kas ir apvienoti LPAA.

Materiāli Bakalaura darba aizstāvēšanai (uz plēvēm)

TEORĒTISKĀ PĒTĪJUMA PRIEKŠMETS

Geštalterapija, kognitīvā psihoterapija, geštaltpsiholoģija un kognitīvā psiholoģija.

PĒTĪJUMA MĒRĶIS

Geštalterapijas un kognitīvās psihoterapijas ideju attīstības apzināšana un izpēte pasaules un Latvijas psiholoģijas vēsturē.

PĒTĪJUMA UZDEVUMI

1. Veikt ieskatu geštalterapijas un kognitīvās psihoterapijas vēsturē.
2. Analizēt nozīmīgāko autoru darbus par geštalterapiju un kognitīvo psihoterapiju.
3. Aprakstīt personības struktūras modeli geštalterapijas un kognitīvās psihoterapijas skatījumā.
4. Izdarīt kopsavilkumu un pētījuma secinājumus.

PROBLĒMJAUTĀJUMS

Kā geštalterapijas un kognitīvās psihoterapijas idejas ir vēsturiski iespaidojušas psiholoģijas attīstību?

1. tabula

Kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas metodes, kuras izmanto arī psiholoģijā

Nr. p.k.	Terapijas etapi	Terapeitiskā darbība
1.	Novērojums	Klients vāc faktoloģiskos datus par savas problēmas tēmu: kas un kā notiek, cik daudz un cik bieži
2.	Pozitīvie un negatīvie pastiprinātāji	a) <i>dzēšana</i> – pieaugušais nepastiprina apstākļus, ja bērns izdara ko nelāgu; b) <i>diskriminētā mācīšanās</i> – dažās situācijās reakcija tiek vai pabalstīta vai sodīta
3.	Vispārināšana	Nevar apgalvot, ka indivīds spēs visās situācijās tik pat labi pielietot apgūto sev ierastā vidē
4.	Paraugs	Lai kaut ko iemācīties darīt pašam, nepietiek ar novērošanu, kā to dara citi,- jāsāk darīt pašam

5.	Domas par savām spējām	Cilvēkam ir jāmāk apzināties savu situatīvo lomu un efektivitāti. Domas par veidu, kā cilvēks veic savu darbu, attiecīgā veidā ietekmē pašu darbību
6.	Mērķu nospraušana	Klients sadarbojas ar terapeitu mērķu nospraušanā
7.	Specifiskie soļi	Tiek atrunāta principiāla stratēģija un darbības secība mērķa sasniegšanā
8.	Funkcionālā uzvedības analīze	Pēc ievāktajiem datiem un situācijas novērojuma analīzes visoptimālākais variants ir sagaidīt paša indivīda ieteikumus savas situācijas uzlabošanai

2. tabula

Gešaltterapijas metodes, kuras izmanto arī psiholoģijā

Nr. p.k.	Terapijas etapi	Terapeitiskā darbība
1.	Aplū noslēgšana	Klients griežas pie katra terapeitiskās grupas dalībnieka ar lūgumu izteikt vai paklausīties savas domas par viņu
2.	Dialogs starp dažādajām personības daļām	Tiek pielietota „karstā krēsla” metode: iepretim klientam sēž iedomājamais „sarunu biedrs” (jūtas, bailes, emocijas u.c.) un notiek viņu saskarsme, periodiski mainoties lomām
3.	Projektīvā spēle	Indivīdam piedāvā izspēlēt kāda cita cilvēka lomu, kuram piemīt kāda īpašība, kuru indivīds ir sevī ikdienas dzīvē bieži vien noliedzis
4.	Nepabeigtais darbs	Klientam piedāvā izteikt līdz šim neizteikto iedomājamam „sarunu biedram”, kurš atrodas iepretim stāvošajā tukšajā krēslā
5.	Vingrinājums iztēles attīstīšanai	Spēle „Vecais, pamestais veikals”: klientam piedāvā identificēties ar kādu priekšmetu, kuru viņš pamana, ieskatoties netīrajā veikala logā, it kā brienot ar aizvērtajām acīm pa naksnīgo pilsētu
6.	Atklāt pretējo pusi	Klientam tiek piedāvāts nospēlēt pilnīgi pretējo lomu tai, kura ir viņam raksturīga ikdienā, lai apzinātu savas apspiestās vēlmes un pretrunīgās tendences.

SECINĀJUMI

1. Gešaltterapija ieviesa gešaltpsiholoģijā: a) ļoti spēcīgu fenomenoloģisku akcentu; b) uzmanības pārnēsi no kauzālās psiholoģijas uz fenomenu kā uz unikālu notikumu; c) procesuāli orientētas konsultēšanas metodes.
2. Pateicoties psihoterapeitu aktivitātēm, ir augušas daudzu psihologu iespējas saistībā ar viņu profesionālo izaugsmi. Tā, piemēram, arī psihologa sakārtotā adekvāti indivīda vajadzībām vide spēj uzlabot viņa psihofizioloģisko labsajūtu, jo kļūst terapeitiska.
3. Daudzu psiholoģisko treniņu (piemēram, „stresa menedžmenta”) pamatā ir modelis, kurš ir tieši aizgūts no kognitīvās psihoterapijas pieejas, kas, būdama visbiežāk pastiprināta ar biheiviorālā aspekta izpratni un zināšanām, spēj panākt ļoti augstus rezultātus.

4. Psihoterapeitisko pieeju attīstība dažādu psiholoģisku problēmu risināšanā ļāva radīt absolūti jaunas, zinātniski reāli pierādāmas disciplīnas – psiholoģisko zinātņu filosofiju un terapeitisko psiholoģiju, - būtībā mūsu pētījuma rezultātā izdevās izdarīt atklājumu – ne tikai konstatēt psiholoģijas un psihoterapijas „kontakta vietu” (kad psiholoģija kļūst terapeitiska, bet terapija – psiholoģiska), bet arī nosaukt to.
5. Daudzi mūsdienu psiholoģiskās konsultēšanas paņēmieni, kas ir vērsti uz paša klienta aktīvu lomu tās radošajā procesā, ir ieviesti, pateicoties mūsu pētāmo abu psihoterapijas virzienu pamatlicējiem: F. Perlsam (geštaltterapija), Ā. Bekam, A. Ellisam un Dž. Kellijam (kognitīvā psihoterapija), jo viņu iepriekšējā darba pieredze bija cieši saistīta ar klīnisko praksi, filosofiski ētiskajiem jautājumiem un eksperimentālo psiholoģiju.
6. Kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas pamatprincipa idejas izmantošana psiholoģiskajā konsultēšanā, t.i., ja indivīdam ir radušās emocionāla rakstura problēmas, tas liecina par viņa tendenci neadekvāti interpretēt notiekošo ar sevi, tāpēc arī veiktais darbs ietver sevī šo maldinošo un destruktīvo pieņēmumu korekciju un jaunu, konstruktīvu domāšanas un uztveres nostādņu apgūšanu.
7. Pamatojot psihoterapijas un psiholoģijas pieeju nenoliedzamo mijiedarbību un atgriezinošo saikni, secinām, ka dažādu psihoterapeitisko metožu pielietošana mūsdienu psiholoģijas praksē ir loģisks šo attiecību turpinājums vēsturiskajā aspektā.
8. Dažādu virzienu psihologi (geštaltpsihologi, kognitīvie psihologi, humānistiskie, eksistenciālie u.c.) savā teorijā un praksē izmanto geštaltterapijas un kognitīvās psihoterapijas koncepciju (sk. tab.).