

Contact și self în viziunea Gestaltistă

Mocanu Adriana

Etimologic, gestalt, termen de origine germană, înseamnă structură, formă, configurație. Între 1910-1912 apare, ca o reacție la asociaționism, o nouă și prolifică direcție de investigație psihologică: gestaltismul sau psihologia formei/structurii, aducând o viziune metodologică integrativă, având la bază legile percepției care sunt de două tipuri: legi intrinseci și legi extrinseci.

Legile intrinseci se împart în următoarele: legea pregnanței sau legea celei mai bune forme, legea unificării, legea continuității, legea proximității și legea similitudinii. Legile extrinseci sunt legi exterioare subiectului și se referă la contribuția specifică adusă de subiect în organizarea câmpului: legea montajului și legea influenței atitudinii asupra percepției.

Gestaltismul afirmă prioritatea întregului asupra părților operând globalist- introduce conceptele de câmp și organizare.

Teoria câmpului. Câmpul fenomenologic

Viziunea științifică asupra lumii care stă la baza perspectivei fenomenologice gestaltiste este teoria câmpului. Aceasta este o metodă de explorare care descrie câmpul global din care face parte evenimentul în momentul prezent, mai curând decât să analizeze evenimentul în termenii categoriei din care acesta face parte prin natura sa. Câmpul este un întreg în care părțile se află în relații nemijlocite și reacționează una față de cealaltă și nici o componentă nu rămâne neinfluențată de ceea ce se întâmplă într-o altă zonă a câmpului.

W.Kohler definește câmpul ca distribuție dinamică de energie între părțile sale și delimitează 3 tipuri de câmpuri: câmpul fizic- în care echilibrul este stabilit în funcție de dimensiunea obiectului, câmpul cerebral-creat de zonele de proiecție corticală la care sosesc excitațiile senzoriale provenite din câmpul fizic și câmpul perceptiv- care este senzorial și poate fi acustic, optic sau tactil.

Izomorfismul acestor câmpuri se explică prin faptul că obiectul perceput seamănă cu obiectul fizic și nu cu proiecția sa retiniană. Perceperea unei schimbări de mediu determină automat o schimbare în câmpul cerebral.

K. Lewin introduce în 1933 conceptul de câmp psihologic pentru a desemna un ansamblu de fapte independente fizice, biologice, sociale și psihice existente la un moment dat și care determină comportamentul unui individ sau a unui grup. Câmpul psihologic implică existența a 3 tipuri de variabile pentru individ: variabile psihologice-nevoi, scopuri, percepții ale subiectului dat; variabile non-psihologice cu incidență directă asupra persoanei-sociale, biologice și fizice; alte variabile din univers fără incidență directă asupra subiectului. Variabilele psihologice care au influență asupra subiectului formează spațiul lui de viață. Acesta este format din două substructuri: persoana (P) și mediul (E), care este limitat de frontiera (F) de incidență a variabilelor non-psihologice care au efect asupra comportamentelor.

Tot K.Lewin, în 1947, introduce și termenul de câmp social, care reprezintă un ansamblu de entități sociale coexistente ca: grupurile, subgrupurile, membrii, barierele, canalele de comunicare. O caracteristică fundamentală a câmpului social este poziția relativă a entităților ce îl compun, definind o structură și o ecologie a sa și dând posibilitatea locomoției în interiorul câmpului. Conceptul de câmp este dezvoltat de Henry Ey (1963) în psihologia conștiinței: conștiința este un câmp, adică un ansamblu dinamic organizat și viu; orice câmp al conștiinței se organizează în raport cu vectorul experienței.

Gestaltismul consideră că organisme percep insitiv structurile în mod global, și nu doar ca părți sau elemente ale acestora. Pe de altă parte, percepția însăși este un proces activ și structurant și nu doar un rezultat al receptării masive a stimulilor de către organele senzoriale. Situațiile percepute, la rândul lor, au un grad de organizare internă. Prin experiența directă “aici și acum”, organisme utilizându-și capacitatea motrică, au capacitatea de a percepe corect, structurând și decodificând semnificația structurilor percepute. În cercetarea fenomenologică se poate dobândi capacitatea de a conștientiza semnificația ascunsă în cadrul unei structuri studiate. Acestea se referă atât la propria structură psihică, cât și la relațiile dintre elementele unor structuri externe (lumea, evenimentele, alții) și persoana respectivă. Aceste relații pot fi ulterior restructurate în baza descoperirii de noi înțelesuri și sensuri (noul gestalt) și transformarea în noi moduri de comportament, noi resurse de adaptare creative. Abordarea

fenomenologică permite ființei umane să descrie între ceea ce percepe și simte în prezent de ceea ce este rezultat pe baza experiențelor trecute. Persoana este concepută în spațiul său de viață, iar conform teoriei câmpului, orice eveniment care are loc într-o parte a câmpului se resimte într-un fel sau altul în toate celelalte părți. Într-un câmp părțile sunt în relații directe și responsive unele față de celelalte, fiecare influențând totul.

Contact și sine

Unul din elementele dominante ale epocii noastre îl constituie dezvoltarea rapidă a mijloacelor de comunicare în timp real: ziarul, radioul, televiziunea etc. Datorită acestora lumea vine către noi fără să facem vreun efort și fără ca noi să putem alege. În acest mod tehnologia și mijloacele de comunicare au denaturat contactul- el nu mai e rezultatul dorinței de a avea o relație autentică cu celălalt, ci un simplu accident.

Conceptul de contact a apărut pentru prima dată în 1951 în cartea “Teoria și Practica în Terapia Gestalt” de F.Perls, R.F. Hefferline și P.Goodman, și a constituit momentul de separare de psihanaliză și alte psihoterapii prezente în acei ani, afirmând că “psihologia gestalt studiază contactul de graniță între individ și câmp”. Această afirmație subliniază faptul că individul nu este numai o entitate biologică și psihică, ci mai ales că acesta depinde de contextul cu care intră în contact pentru a supraviețui, descoperind astfel resursele proprii pentru satisfacerea propriilor nevoi: fiziologice și psihologice. Toată activitatea umană are loc pe o linie de demarcație între persoană și ambient, iar această linie de demarcație gestalt-terapia a denumit-o graniță de contact: granița care nu doar separă individul de câmp dar îl și aproprie de acesta. Contactul de graniță constituie un mecanism important al autoreglării organismice. Granița dintre sine și mediu, pentru a asigura o bună autoreglare, trebuie să aibe două caracteristici: permeabilitate pentru a permite schimburile între persoană și ceilalți; și fermitate pentru a menține autonomia, o bună funcționare a graniței.

Reglarea “granițelor” dintre sine și mediu pare să fie unul din fenomenele cheie în dinamica integrării ecologice a omului. Pentru a putea crește, atât biologic, cât și psihologic și social, persoana învață să-și regleze granițele cu mediul, pe de o parte diferențiindu-se, pe de altă parte intrând în contact cu acesta. Contactul de diferențiere este cea posibilitate a omului de a asimila ceea ce este pozitiv, “hrănitor” din punct de vedere informațional și de a respinge sau a se proteja de ceea ce este negativ, “toxic”; din acest punct de vedere constituie sursa

primară a dezvoltării normale, sănătoase și complexe a individului, și ”conduce inevitabil la creștere”(Polster și Polster, 1973, pag 101).

Contactul este un proces dinamic, creativ, de adaptare în câmpul fenomenologic și de asimilare și creștere; aceasta în teoria gestalt constituie sinele (Self-ul), care nu are de a face cu Eul Freudian, nici cu Sinele Jungian, nici cu Adultul din analiza tranzacțională și este descris nu ca o entitate fixă cum era descris în psihanaliza freudiană: nu este vorba de mine, ci de modul meu de a fi în acest moment și în acest loc. ID se referă la lumea senzațiilor, nevoilor (conștiente și inconștiente) și a pulsuniilor: foamea, oboseala, dorința sexuală și personalitatea, care constituie fondul pe care emerg aceste nevoi, personalitatea se manifestă înainte și după fiecare cicl, îl condiționează și se hrănește din el. Eul se referă la alegerile deliberate și conștiente: în funcție de nevoile actuale și de personalitate se iau decizii; funcția Eu depinde de ID și Personalitate. Modul de mijloc nu este nici activ, nici pasiv, ci este contactul de plin, schimbul reciproc între mine și celălalt, între mine și mediul meu.

Adaptarea continuă și creativă a sinelui permite persoanei să realizeze contacte pentru satisfacerea nevoilor, acest lucru realizându-se printr-un ciclu în cadrul unui model circular funcțional (M.Robin, apud R.Levant, 1984, pag165), denumit ciclu de contact. Ciclul contactului, noțiune de baza în Gestalt, dezvoltată de Goodman în teoria sinelui, distinge patru faze principale: pre-contactul (emergența nevoii, a situației etc), intrarea în contact (debutul unui schimb), contactul deplin și post-contactul sau retragerea. Acest ciclu a fost reluat în mai multe variante de diferiți autori, printre care Zinker, Katzeff, Salathe etc. Katzeff distinge 7 faze ale ciclului: senzația atât în plan extern cât și intern; conștientizarea (awareness) - punere în contact a unei persoane cu sinele sau cu altcineva ori altceva rezultând dintr-o focalizare a atenției asupra a ceea ce este; energizarea; acțiunea; contactul; efectuarea (realizarea) și retragerea.

Ginger descrie 5 etape ale ciclului de contact: pre-contactul, angajarea (debutul unui schimb, acțiuni), contactul, dezangajarea (se “dezleagă” acțiunea) și asimilarea (digerare conștientă sau inconștientă a experienței).

Asadar orice experiență urmărește un ciclu: debutează, se desfășoară și se termină. În fiecare moment apare în prim-plan o imagine dominantă, iar restul dispare pentru moment în fundal: este vorba de o continuă alternanță figură-fond. Un contact sănătos, normal, este un proces dinamic și spontan, realizându-se printr-o destructurare a vechiului echilibru în câmp și

formare de noi structuri. Întreruperile sau perturbările ce intervin în derularea ciclului sunt deseori numite rezistențe și se împart în:

- Confluență: pierderea granițelor eu-lui cu non-eul sau permeabilitatea totală a graniței sinelui cu mediul; este o modificare calitativă a contactului finit cu lumea, constând dintr-un fenomen de fuziune a interiorului cu exteriorul;
- Proiecția: rezultă din atribuirea din afara eu-lui altcuiva sau al unui obiect ori situații a unor caracteristici sau a “ceva” ce aparține eu-lui; rezultă din proiecție o confuzie a sinelui cu altul, ea fiind un fenomen neconștientizat; există proiectii de tip sanogen (cele artistice), dar și de tip patologic;
- Introiecția: este o tulburare a graniței de contact ce constă în absorbirea, captarea, preluarea și asimilarea fără discriminare a ceea ce aparține non-eu-lui, informații, valori, comportamente cu care persoana intră în contact în mediul său de viață; valorile introiectate sunt impuse sinelui și conduc la structurarea unui caracter rigid (stereotipii sociale, modele parentale integrate nediscriminativ);
- Retrofecția constă în inhibarea acțiunii, a pulsionilor (furie, dorința) (Ginger, 1995)
- Defecția constă în evitarea contactului, atât prin deturnare conștientă, intențională, cât și prin refuz direct. Forme de defecție sunt: “a nu privi pe cineva în ochi”, a vorbi și a înțelege foarte multe lucruri, dar toate în afara subiectului, a vorbi vag și a vorbi mult. În defecție contactul este rigid, fiind asimilată cu dezangajarea (Levant, 1984).

Bibliografie

Ginger, S. (1995), *Gestalt Terapia –Arta Contactului*, Bucuresti: Herald

Mitrofan, I. (1999), *Psihoterapia experientiala: o Paradigma a Autorestructurarii si Dezvoltarii Personale*, Bucuresti: Infomedica

Mottola, M. (2009), *Libro D'Amore e D'Anarchia. Saggi di psicoterapia della Gestalt*, Milano: Mondadori

Despre autor:

Mocanu Adriana este psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă.