

Gestalt terapia

Stoia Ana

Psihoterapia Gestalt a fost întemeiată la jumătatea secolului XX de Fritz Perls, Laura Perls și Paul Goodman, ca alternativă la psihoterapia analitică, practică în prima jumătate a secolului. Cuvântul "Gestalt" provine din limba germană și are un înțeles principal - ceea ce este aparent, perceput, conștient - și unul secundar - ceea ce provine din adânc, din mediul înconjurător, din inconștient.

În limba germană verbul gestalten înseamnă "a pune în formă, a da o structură cu sens". Rezultatul numit Gestalt este o formă structurală, completă, care pentru noi capătă sens.

Ceea ce diferențiază terapia Gestalt de alte psihoterapii este faptul că pacientul se concentrează pe sentimentele și senzațiile corporale din prezent, pentru a se armoniza cu chestiunile importante în momentul respectiv. Obiectivul psihoterapiei Gestalt este integrarea și nu analiza. Procesul scoate la iveală credințele, tiparele și experiențele trecute ce stau în calea succesului și a stării de bine. Acest tip de conștientizare oferă oportunitatea unor noi alegeri și a schimbărilor sănătoase.

Terapia Gestalt înseamnă mai degrabă o explorare decât o modificare directă a comportamentului. Schimbarea are loc în urma acceptării a ceea ce există și nu în urma efortului de a deveni altcineva.

În ceea ce privește relația dintre terapeut și pacient, psihoterapia Gestalt acordă o importanță ridicată calității prezenței terapeutului - atitudinea și comportamentul acestuia sunt mai importante decât tehnicile utilizate. Terapeutul nu interpretează, ci îl asistă pe pacient în dezvoltarea mijloacelor proprii de interpretare. Asumându-și responsabilitatea de a avea grijă de el însuși, pacientul identifică și lucrează asupra aspectelor din trecut lăsate neterminate și care influențează funcționarea din prezent.

Gestalt terapia este o terapie prin excelență a contactului uman, focalizată mereu pe "aici și acum".

Concepte de bază în terapia gestalt

Perspectiva fenomenologică

Fenomenologia este utilizată pentru a face distincția între ceea ce percepem și simțim în prezent și sentimentele și percepțiile rezultate din experiențele trecute. Metoda fenomenologică

reprezintă unul dintre principiile fundamentale ale psihoterapiei Gestalt și are ca obiectiv conștientizarea, utilizând trei reguli: regula epoche - presupune eliminarea prejudecăților inițiale, cu scopul de a dezactiva presupunerile și așteptările, regula descrierii – explicația este înlocuită de descriere, ceea ce implică observații imediate și specifice, fără interpretare - și regula orizontalizării - fiecare descriere are o valoare egală cu a celorlalte descrieri, evitându-se ierarhizarea. Scopul explorării fenomenologice din Gestalt este starea de awariness (conștiința extinsă, atenție extinsă, prezența de aici și acum) sau obținerea unei înțelegeri imediate profunde (insight). În Gestalt terapie insight-ul reprezintă înțelegerea clară a structurii situației studiate. Starea de prezență sau atenție extinsă (awariness) fără o explorare sistematică nu este suficientă, de obicei, pentru a dezvolta înțelegerea profundă a insight-ului. De aceea, Gestalt terapia folosește atenția focalizată și experimentarea pentru a ajunge la înțelegerea profundă (insight). Fenomenologul nu studiază numai conștientizarea personală ci și procesul conștientizării în sine. Pacientul devine conștient de conștientizare.

Strategiile teoretice ale câmpului

Viziunea științifică asupra lumii care stă la baza perspectivei fenomenologice gestaltiste este teoria câmpului. Teoria câmpului 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 sau pornind de la o secvență neliniară, istorică, de tip cauză-efect. 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 . “Câmpul” înlocuiește noțiunea de particule izolate, separate. Persoana aflată în contextul său de viață constituie un câmp. În teoria câmpului nici o acțiune nu este izolată; terapeuții lucrează aici și acum și sunt atenți la modul în care ceea ce se află aici și acum este afectat de rămășițe din trecut, cum ar fi postura corpolară, obiceiurile sau credințele. Câmpul fenomenologic este definit de observator și capătă sens numai atunci când este cunoscut cadrul de referință al observatorului. Abordările din perspectiva câmpului sunt mai mult descriptive decât interpretative, speculative sau clasificatorii. Accentul cade pe observarea, descrierea și explicarea structurii exacte a ceea ce este studiat. Datele inaccesibile observabile observației directe a terapeutului sunt studiate prin focalizare fenomenologică, experimentare, prin ceea ce raportează participanții și prin dialog.

Perspectiva existențialistă

Existențialismul se bazează pe metoda fenomenologică. Fenomenologii existențialiști se focalizează pe existența umană, pe relațiile cu celălalt, bucurii și suferințe, așa cum sunt ele trăite direct. Gestalt terapia oferă un mod de a fi autentic, plin de sens și responsabil față de noi înșine. Devenind conștienți, prezenți, devenim capabili să alegem și/sau să ne organizăm propria existență într-o manieră plină de sens. Viziunea existențială arată că oamenii se reconstruiesc și se descoperă pe ei înșiși fără încetare. Nu există o esență a naturii umane care să poată fi descoperită "odată pentru totdeauna". Întotdeauna există orizonturi noi, probleme noi și oportunități noi.

Dialogul existențial

Dialogul existențial este o parte esențială a metodologiei psihoterapiei Gestalt. Relația între terapeut și pacient se dezvoltă din contact, iar contactul reprezintă experimentarea granițelor între "eu" și "non-eu". Pacientul își formează și își păstrează identitatea prin comparație cu celălalt și prin interacțiunea cu acesta. Terapeutul antrenează pacientul în dialog și nu îl manipulează spre îndeplinirea obiectivelor terapeutice. Pacientul trebuie să rămână autentic, fidel sieși.

Relația terapeutică presupune în gestalt-terapie existența a patru caracteristici ale dialogului (după G. Yontef și J. Simkin, 1989, pag.325):

Includerea

Aceasta înseamnă a pune pe fiecare, în cea mai mare măsură posibilă, în experiența altuia, "în pielea altuia", fără a-l judeca, analiza sau interpreta, în timp ce-și păstrează simultan sensul prezenței sale separate, autonome, ca martor sau observator focalizat. Se practică, în alți termeni, un mod de a-l experimenta pe celălalt, de a-l simți și trăi din interior (fie acesta o persoană semnificativă din viața subiectului, fie pe altcineva din grupul terapeutic, fie chiar pe sine însuși într-o altă ipostază, din alt timp și loc). Includerea centrează dialogul terapeutic pe explorarea și conștientizarea relației I-Thou sau I-It, din perspectiva lui "Thou" și a lui "It".

Prezența.

Terapeutul gestaltist se exprimă pe sine pacientului, se face simțit de către acesta, i se dezvăluie. În mod regulat, judicios și cu discriminare, prezența terapeutului se exprimă prin observații, preferințe, sentimente, experiențe personale trăite aici și acum, gânduri. Împărtășindu-

și propria experiență, ceea ce simte în dialog, terapeutul îl ajută pe pacient să învețe să aibe încredere și să-și utilizeze experiența imediată pentru a-și crește gradul de conștientizare. În felul acesta, el modelează raportul fenomenologic și evitând să-i ofere interpretări sau soluții, prin chiar prezența lui, îl determină pe client să se deblocheze, să se bizuiască pe experiența lui imediată ca instrument de creștere a autoconștientizării, să se autodescopere și autoînțeleagă. Astfel, prezența vie, autentică a terapeutului și abținerea de la propriile interpretări, facilitează dezvoltarea prezenței autonome, implicate și active a clientului, evitând dependența terapeutică, atât de frecventă în alte terapii, care practică un alt tip de relație terapeutică (ca de pildă, prezența neutrală și frustrantă în psihanaliză ca modalitate de declanșare a transferului ce structurează ulterior relația pe modelul "părinte-copil" sau "medic-pacient", sau cea expert-atotștiutoare și manipulativă în terapia cognitivă și în cele comportamentale, pe modelul "profesor-elev").

Responsabilitatea în a dialoga.

Contactul terapeutic este mai mult decât a face ceva unul pentru altul. El este ceva ce se întâmplă între doi oameni și care rezultă din interacțiunea dintre ei. De aceea, terapeutul gestaltist are răspunderea modului în care intră în dialog, abandonându-se pe sine și implicându-se în interacțiune, dar implicându-l în egală măsură și pe client să devină responsabil de acest dialog. Aceasta permite contactului să se realizeze, mai curând decât să fie manipulat, "Tăcut" în scopul urmăririi, (controlării) unui rezultat. Se înțelege de aici cine are răspunderea pentru dialog și este de înțeles să se desfașoare ca un fenomen natural, sincer, autentic participativ și nu artificial, contrafăcut intenționat.

Dialogul este trăit și simțit, pe viu.

În terapia gestaltistă dialogul este mai mult decât "a vorbi". El este mai ales trăit, simțit, experimentat pe viu, în minte și în trup, deodată.

Relația crește prin contact. Prin contact indivizii cresc și formează identități. Contactul este experiența limitei dintre "Eu" și "Non-Eu". Este experiența interacțiunii cu "Non-Eu" în timp ce menținem o identitate a noastră diferită de "Non-Eu". Martin Buber susține că persoana ("I") are înțeles decât în relațiile cu ceilalți, în dialogul I-Thou sau în contactul manipulativ I-It. Terapeuții Gestalt preferă experimentarea pacientului în dialog decât în a folosi manipulare terapeutică (I-It).

Relația I-Thou

Terapia gestalt se concentrează pe pacient, la fel ca orice formă de terapie. Totuși, relația este orizontală, asta diferind de relațiile terapeutice tradiționale. În terapia Gestalt terapeutul și pacientul vorbesc aceeași limbă, limba centrării pe prezent, accentuând experiența directă a ambilor participanți. Atât terapeutul cât și clientul își demonstrează prezența complet.

Terapia gestalt accentuează atât experiența pacientului cât și observațiile terapeutului asupra lucrurilor care nu sunt în conștientul pacientului. Acest lucru permite pacientului să acționeze ca un egal care are acces deplin la datele despre propria sa experiență, astfel el poate experimenta direct din interiorul a ceea ce este observat de către terapeut din afară, într-un sistem de interpretare în care pacientul este un amator și nu are fundamentul teoretic pentru interpretare. Se presupune că datele importante interne sunt inconștiente și nu experimentate.

Un aspect important al relației terapeutice Gestalt este problema de responsabilitate. Gestalt-terapia subliniază că atât terapeutul cât și pacientul sunt auto-responsabili. Când terapeuții se consideră ei înșiși ca fiind responsabili pentru pacienți, acestea interferează cu "pacientul nu se simte responsabil de sine", prin urmare, întărește necesitatea de manipulare, datorită convingerii că pacienții nu sunt în măsură să se susțină și să se reglementeze ei înșiși. Cu toate acestea, nu este suficient ca terapeutul să fie responsabil pentru sine și pacientul să fie responsabil pentru sine - de asemenea, trebuie să existe o alianță între pacient și terapeut, la care trebuie să participe în mod atent, constant și competent.

Terapeuții sunt responsabili pentru calitatea și cantitatea prezenței lor, de cunoștințele pe care le au despre ei înșiși și pacient, pentru menținerea unei posturi nondefensive, precum și pentru păstrarea gradului de conștientizare a acestora și a proceselor de contact clare și potrivite fiecărui pacient. Ei sunt responsabili pentru consecințele comportamentului lor și pentru stabilirea și menținerea atmosferei terapeutice.

“Trecerea la faptă” și “Punerea în acțiune”

Cele două concepte sunt distincte și nu trebuie confundate.

Spre deosebire de psihanaliză, unde trecerea la faptă este reprimată, Gestalt-terapia propune punerea în acțiune a sentimentului și permite experimentarea diferenței între temerile inițiale și realitatea actuală. Punerea în acțiune are două aspecte: actualizare și acțiuni motrice.

Astăzi Gestalt-terapia se practică în contexte și cu obiective diferite:

1. în psihoterapie individuală (față în față cu terapeutul)
2. în psihoterapia de cuplu (cu cei doi parteneri împreună)
3. în psihoterapia de familie (cu mai mulți membri ai familiei reuniți)
4. în grupuri de terapie sau de dezvoltare personală a potențialului fiecăruia
5. în cadrul instituțiilor (școli, centre pentru tineri inadaptați, spitale de psihiatrie, etc)
6. în cadrul întreprinderilor din sectorul industrial sau comercial, pentru facilitarea contactului și “creșterea” relațiilor interumane, în gestionarea conflictelor sau pentru stimularea creativității.

Gestalt-terapia este o abordare naturală și universală, potrivită persoanelor de toate vârstele, nivelurile și culturile, în diverse situații. De altfel, Perls consideră că metoda sa “este prea bună pentru a fi folosită doar pentru bolnavi și marginalizați” și o prezenta bucuros, într-o manieră provocatoare, ca pe o “terapie a normalilor”.

Bibliografie:

<http://www.gestalt.org/yontef.htm>

<http://www.gestalttheory.com/>

Despre autor:

Ana Stoia este psiholog, psihoterapeut în formare în psihoterapie integrativă, în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă