

LBRIS

We know
books

Catherine Clouzard

GESTALT TERAPIE PRACTICĂ

50 de exerciții pentru a trăi
clipa prezentă

Traducere din limba franceză de
Cătălina Leuca

p h i l o b i a

CUPRINS

Introducere.....	11
I. Te așezi, încetinești, observi și îți respecti ritmul	13
Exercițiul nr. 1. Cum să mă concentrez pe ceea ce se petrece <i>aici și acum?</i>	13
Exercițiul nr. 2. Cum mă simt?.....	15
Exercițiul nr. 3. Mă simt în formă... În formă de ce?	17
Exercițiul nr. 4. Cum să identific o nevoie nou apărută?	18
Exercițiul nr. 5. Cum să răspund acestei nevoi nou apărute?.....	20
Exercițiul nr. 6. Cum să-mi îndeplinesc o dorință?	22
Exercițiul nr. 7. Odată dorința îndeplinită, cum s-o interiorizez? ..	24
Exercițiul nr. 8. Cum să îmi dau seama dacă ciclul contact pe care l-am parcurs este complet?	26
Exercițiul nr. 9. Cum pot descoperi situațiile neîncheiate?	27
Exercițiul nr. 10. Îmblânzesc vidul	29
II. Înțelege conflictele interioare.....	31
Exercițiul nr. 11. Am oare tendința de a nu îndrăzni să mă exprim în anumite situații?.....	31
Exercițiul nr. 12. Mă înșel sau sunt pe drumul cel bun?.....	33

Exercițiul nr. 13. Ce spune această imagine despre mine?	36
Exercițiul nr. 14. Ascult de propriile dorințe sau de ale altora pentru a-mi trăi viața?	37
Exercițiul nr. 15. Am tendința de a evita anumite situații?	39
Exercițiul nr. 16. Ce am acceptat fără să analizez, iar acum nu este pe placul meu?	42
Exercițiul nr. 17. Trec în revistă mecanismele de apărare	44
III. Ascultă-ți corpul	47
Exercițiul nr. 18. Sunt corpul meu	47
Exercițiul nr. 19. Îmi ascult corpul	49
Exercițiul nr. 20. Postura dezvăluie cum mă simt	50
Exercițiul nr. 21. Ce transmit mâinile despre mine	51
Exercițiul nr. 22. Ce transmit durerile de care sufăr?	52
Exercițiul nr. 23. Îmi desenez durerea și procesul de vindecare	54
Exercițiul nr. 24. Ce dezvăluie felul în care mănânc?	55
Exercițiul nr. 25. Cum mă împart între feminitate și masculinitate	59
Exercițiul nr. 26. Cum pot elibera din constrângeri expresia propriului corp?	61
IV. Fii atent la emoții	63
Exercițiul nr. 27. Ce-mi aduce bucurie?	63
Exercițiul nr. 28. Ce mă întristează?	64
Exercițiul nr. 29. Ce mă face să plâng la acest film?	66
Exercițiul nr. 30. Ce îmi transmite furia mea?	67

Exercițiul nr. 31. Îmi îmblânez furia	69
Exercițiul nr. 32. Ce este frica aceasta?	72
Exercițiul nr. 33. Cum îmi revin după o experiență violentă?	75
Exercițiul nr. 34. Cum mă eliberez de o încărcătură emoțională?	76
Exercițiul nr. 35. Cursorul emoțiilor	78
V. Pune-ți gândurile în ordine	81
Exercițiul nr. 36. Cine sunt eu, de fapt?	81
Exercițiul nr. 37. Care sunt valorile mele?	83
Exercițiul nr. 38. Cum să-mi folosesc visele?	84
Exercițiul nr. 39. Cum pot ieși dintr-o situație dificilă?	86
Exercițiul nr. 40. Fac triajul după fiecare experiență	88
Exercițiul nr. 41. Cum pot avea o privire de ansamblu asupra propriei vieți?	90
VI. Câștigă-ți libertatea și dă dovadă de responsabilitate	93
Exercițiul nr. 42. Cum mă disting într-un grup?	93
Exercițiul nr. 43. Cum îmi însușesc un cuvânt încărcat de sens pentru mine?	95
Exercițiul nr. 44. Ce dezvăluie obiectele de care sunt atașat?	96
Exercițiul nr. 45. O metaforă pentru a descrie greutatea prin care trec	98
Exercițiul nr. 46. Cum mă pregătesc pentru lucrurile bune care mi s-ar putea întâmpla?	99
Exercițiul nr. 47. Cum îmi dau voie să...?	101

Exercițiul nr. 48. Și dacă aș acționa diferit?	102
Exercițiul nr. 49. Cum să-mi armonizez diferitele aspecte ale vieții?	103
Exercițiul nr. 50. Cum să evit ceea ce mi se întâmplă?	105
Concluzie	107
Lecturi suplimentare	109

„Trăim vieți pline în măsura în care putem conta pe un repertoriu
extins de mijloace care să ne permită să concretizăm, să exprimăm
simbolic sau să ne facem cunoscute convingerile într-un
fel sau altul.“

Joseph Zinker în *Creative Process Gestalt Therapy*

I INTRODUCERE

Gestalt terapia este o abordare relațională apărută în anii 1950 în Statele Unite și dezvoltată de Laura și Fritz Perls, psihanalisti de origine germană. Aceasta își are rădăcinile în psihologie și în psihanaliză, dar și în înțelepciunea orientală (mai ales zen și tao), filosofie (fenomenologia și existențialismul, printre altele), fiind, de asemenea, impregnată de creativitate (inițiatorii săi frecventând mediile artistice). Această abordare continuă să se îmbogățească cu noi descoperiri, integrând mai ales informații din neuroștiințe.

Termenul „gestalt” provine din limba germană, de la cuvântul *gestalten*, care înseamnă „a pune într-o formă, a conferi o structură”. El scoate în evidență ideea că orice experiență trăită subiectiv are o „formă”, o întruchipare. Ea este în permanentă mișcare și apare din „fond, din conținut”, pentru a indica nevoi profunde care ar fi bine să fie satisfăcute: munca în cadrul terapiei Gestalt constă în împletirea cât mai bună a procesului de transformare necesară cu echilibrul. Observația fină, fără prejudecăți, va duce către *aici și acum*. Se concentrează pe momentul prezent pe care îl trăiește fiecare persoană. Pentru a face asta, este nevoie ca aceasta să precizeze ce se întâmplă cu sine atât la nivelul minții, cât și al inimii și al corpului, în funcție de interacțiunile cu ceilalți și cu mediul în care trăiește. Este o abordare care se bazează mult pe ceea ce simți în sensul larg al cuvântului și care respectă unitatea fiecărui individ.

Scopul acestui exercițiu de introspecție este de a te ajuta să faci un pas în spate, de a te recentra, a comunica mai bine și a pune în ordine anumite aspecte ale vieții, făcând câteva „ajustări creative”, pentru a-ți îmbunătăți echilibrul interior.

Lucrarea de față propune un set de exerciții de dezvoltare personală inspirate din terapia Gestalt, pe care le poți aplica singur, în ritm pro-

priu. Ele sunt inspirate din întâlnirile pe care le-am avut cu terapeuți care m-au ghidat, formatori și colegi pe care i-am văzut în acțiune sau cu care am lucrat pentru a crea programe de formare. Această carte se adresează persoanelor deschise deja către Gestalt terapie, dar și celor interesate să descopere o astfel de abordare. Este o lucrare de inițiere.

Urmând progresiv exercițiile prezentate în cele șase capitole, vei învăța să îmblânzești „ciclul contact“, să te confrunți cu limitele pe care ți le-ai impus, să devii conștient de limbajul propriului corp, de emoțiile tale, de propriile reprezentări și valori pentru a te putea deschide unor schimbări ce-ți vor fi de folos.

Exercițiile propuse sunt scrise la persoana întâi singular pentru a înlesni însușirea lor. Se pot repeta ori de câte ori simți nevoia: răspunsurile pe care le vei găsi se vor modifica în funcție de contextul în care efectuezi exercițiul, amintindu-ți că viața este în continuă evoluție, cu nuanțe proprii fiecărui moment. Cea mai bună modalitate de a le experimenta este respectându-ți propriul ritm și propriile limite. Nu este vorba de a urmări să atingi vreo „performanță“, ci, mai degrabă, să-ți accepți sentimentele, dând dovadă de mai multă atenție și respect față de tine însuși.

Capitolul I

TE AȘEZI, ÎNCETINEȘTI, OBSERVI ȘI ÎȚI RESPECTI RITMUL

Această primă serie de exerciții îți propune să asculți mai bine, să te înțelegi mai bine, integrând ciclul contact sau ciclul satisfacerii nevoilor, baza oricărui proces din terapia Gestalt.

Obiectivul meu general

Devin conștient de ciclul contact, de diferitele etape necesare între momentul în care o nevoie iese la suprafață și cel în care integrez ceea ce rezultă din aceasta.



Exercițiul nr. I. Cum să mă concentrez pe ceea ce se petrece *aici și acum?*

Blocat în preocupările tale din trecut, se întâmplă să nu profiți din plin de momentul prezent. Prins într-un ritm amețitor, încă ești absorbit de muncă, serile nu ești cu adevărat „acolo“ pentru familie. Fă-ți timp pentru a fi atent la ceea ce se petrece în interiorul și în jurul tău.

Enumeră aici punctele-cheie cât mai des posibil, indiferent de loc sau de situație.

Îmi întind „antenele“ pentru a percepe cât mai multe lucruri și pentru a simți cum evoluează în timp.

1. Ce văd? Observ tot ce mă înconjoară: persoanele, expresiile lor, stilul, plantele, obiectele, formele și culorile, lumina...
2. Ce aud? Îmi deschid urechile la voci, sunete naturale, mecanice, muzică...
3. Ce mirosuri simt? Mă concentrez pe simțul olfactiv: miresme, parfumuri, arome naturale sau artificiale...
4. Ce ating? Degetele mele intră în contact cu ceea ce mă înconjoară pentru a simți texturile, căldura...
5. Ce senzații am? Sunt atent la corpul meu în momentul prezent: tensiuni, dureri, mișcări, frisoane...
6. Ce gusturi simt? Las timp pentru ca papilele mele să savureze gusturile: dulce, sărat, amar, acid, discret, puternic...
7. Care este climatul, ambientul momentului prezent?
8. Ce simt în acest moment? Care sunt emoțiile și sentimentele mele?
9. Ce percep din emoțiile celorlalți?
10. Ce-mi imaginez? Care sunt imaginile, frazele care-mi vin în minte? Cuvinte din cântece?
11. Ce nu am perceput din primul moment și devine mai clar acum? De exemplu, te întorci târziu de la serviciu, dar, dacă ești atent, poți să-ți dai seama de toate lucrurile mărunte pregătite în așteptarea ta, dar și de cele care încă nu au fost făcute și la care poți participa pentru a te reconecta cu familia.

Comentariu

Acest exercițiu se bazează pe o noțiune foarte folosită în terapia Gestalt: *awareness* (conștientizare). Este vorba de o atenție sporită, susținută și generalizată: ea aduce cu sine o multitudine de informații mai mult sau mai puțin subtile despre *aici și acum*. *Aici și acum* reprezintă o traducere a lui „how and now“, concept introdus de primii gestaltiști americani. Ar trebui să-i spunem mai degrabă *aici și cum*, pentru a evidenția accentul pus pe observarea procesului.

La început, acest exercițiu poate părea dificil din cauza multitudinii fenomenelor de observat. Dar, cu puțin antrenament, lucrurile se vor întâmpla din ce în ce mai natural. Exersarea procesului de *awareness* te va ajuta să te recentrezi, să te conectezi la informațiile esențiale pentru a te adapta mai bine.



Exercițiul nr. 2. Cum mă simt?

La întrebarea „Ce mai faci?“, ai deseori tendința de a răspunde grăbit și stereotipic: „Bine, mersi!“ sau „Merge!“ A fi extrem de conștient de felul în care te simți necesită doar puțină atenție, dar îți deschide orizontul.

Exercițiul nu durează decât câteva minute și, cu puțin antrenament, câteva secunde.

Pentru a fi atât precis, cât și atent, mă gândesc să mă „scanez” în ceea ce privește cele trei dimensiuni: minte, inimă și corp.

1. **Mintea.** Care sunt gândurile mele, reprezentările mele? Ce îmi spun? Care sunt lucrurile care mă preocupă? Sunt mai multe? Importanța lor este mai mică sau mai mare? Cu ce îmi ocup mintea în acest moment?
2. **Inima.** Care sunt emoțiile pe care le trăiesc? Care emoții domină? Care sunt cele din planul secund și cele din prim-plan? Cărui lucru i se datorează acest amestec unic pe care-l trăiesc în acest moment? Mă simt bine din punct de vedere afectiv?
3. **Corpul.** Cum mă simt în corpul meu? Care este nivelul meu de energie pe o scară de la 0 la 10? Există tensiuni, disconfort, dureri? Minime sau intense?

De exemplu, pot să-mi doresc ca întâlnirea să se termine pentru a mă întoarce la copii și, în același timp, să mi se pară interesantă. Mă pot simți entuziasmat de un nou proiect despre care tocmai am aflat, fiind, în același timp, împotriva alegerii făcute pentru a construi echipa. Pot avea nevoie să mă mișc, să-mi fie foame și sete și o energie de 7 din 10.

Comentariu

Să fii capabil să-ți cunoști propriile emoții și stări interioare și să le faci cunoscute celor din jur este un lucru esențial pentru a putea lua decizii și a acționa în funcție de nevoile reale ale momentului. În cadrul terapiei Gestalt, analizăm fiecare ființă umană ca fiind un tot de diferite dimensiuni. De aceea spunem că este o abordare holistică, de la termenul grecesc „holos”, care semnifică totul. Ea ține cont de faptul că aceste dimensiuni diferite (minte, inimă, corp) sunt direct conectate, interacționând nu numai între ele, dar și cu tot ce ne înconjoară.



Exercițiul nr. 3. Mă simt în formă... În formă de ce?

Experiența ta, oricare ar fi ea, este unică. În fiecare moment, trăiești ceva, ceva ce nu se întâmplă decât o singură dată. Un punct de sprijin în căutarea „forme adecvate” la care aspiri este să conștientizezi acest lucru.

Investește câteva minute pentru a efectua acest exercițiu înainte de a te apuca de o nouă activitate.

- 1 **Mă observ câteva secunde și răspund, cât mai spontan posibil, întrebării: „Carevasăzică, în formă? În formă de ce?”**
- 2 **Las toate răspunsurile să vină fără să le judec: acestea pot fi sub forma unei fraze, a unui gest, a unor imagini, a unui sunet... De exemplu: în formă de pară. Sau poate un gest al mâinii, ca și cum aș alunga ceva, un suspin, tot felul de alte lucruri mai mult sau mai puțin surprinzătoare.**
- 3 **Pot, ulterior, să găesc și sensul acestei forme sau o pot lăsa să-și continue, pur și simplu, cursul. Este esențial să ții cont întotdeauna că trăim într-un proces continuu de schimbare a formelor: mai mult sau mai puțin lente, mai mult sau mai puțin perceptibile, mai ușor sau mai greu de înțeles.**

Acest exercițiu a apărut dintr-o glumă împărtășită cu colegii în cadrul sesiunii de formare ca practician în terapia Gestalt. La întrebarea pe care am pus-o: „Sunteți în formă?”, o prietenă mi-a răspuns „Da!”, fără să spună mai mult. Am continuat atunci pentru amuzament: „În formă de ce?”, întrebare la care mi-a dat un răspuns exact. De-a lungul timpului, ne-am mai jucat în-tâmpinându-i și pe alți cursanți cu aceste două întrebări: „Ești în formă?”, urmată rapid de „În formă de ce?”, prilej de a primi răspunsuri atât surprinzătoare, cât și autentice. Dincolo de latura ludică, aici suntem invitați chiar să precizăm „forma”: un conținut care are sens și care deschide accesul către „întruchipări”. În terapia Gestalt, se vorbește de „întruchipări” atunci când ceva din prezent se clarifică în expresia a ceea ce persoana simte în contrast cu „fondul nediferențiat”, care este ansamblul aspectelor prezente, dar cărora nu pare să le dea atenție.



Exercițiul nr. 4. Cum să identific o nevoie nou apărută?

Așa cum este firesc, avem tot felul de nevoi ce țin de alimentație, odihnă, adăpost, relații satisfăcătoare... Nevoi care pot fi diferite de ale celor din jurul nostru. Ești singurul care îți poate recunoaște propriile nevoi și este important să o faci cât mai bine posibil.

Pentru a nu ajunge să-ți ignori nevoile, îți propun o plimbare care să le scoată la iveală, plimbare ce poate dura de la un sfert de oră până la o oră.

- 1 Fără vreun scop precis, altul decât de a mă observa cu atenție, mă plimb într-un loc ales de mine: prin casă, în oraș sau prin pădure.
- 2 Mă concentrez asupra tuturor lucrurilor care mă sensibilizează și asupra asocierilor de idei care-mi vin în minte.
- 3 La finalul acestei plimbări, fac o listă cu tot ce m-a impresionat. Ce nevoi se conturează? Dacă toate converg către decorațiuni, culori, materiale, poate că sunt pe cale să încep un proiect de înfrumusețare. Este posibil ca totul să mă direcționeze către alimentație, dans sau pericole...
- 4 Pentru a încheia exercițiul, scriu câteva fraze care încep cu „Am nevoie...” De exemplu: am nevoie să transform casa, am nevoie să îmi schimb alimentația...

Exercițiul de față te ajută să recunoști o nevoie, un proiect care se conturează, iar acest lucru corespunde primei etape a ciclului contact: pre-contactul. Este primordial să devii conștient de nevoile tale pe măsură ce ies la suprafață pentru a putea începe „cu dreptul” tot procesul.



Exercițiul nr. 5. Cum să răspund acestei nevoi nou apărute?

Atunci când apare o dorință, indiferent care ar fi aceasta, trebuie să-ți folosești toată energia pentru a-ți îndrepta acțiunile către satisfacerea ei. Vei încerca, deci, să alegi cea mai potrivită acțiune în funcție de felul în care se schimbă fiecare situație.

Urmează instrucțiunile de mai jos.

- 1 **Notez care este nevoia brusc apărută. De exemplu, am nevoie să mă relaxez.**

- 2 **Mă recunosc într-una dintre următoarele patru tendințe și răspund la întrebarea: „Ce-ar fi dacă...?” ce îi corespunde.**

Tendința 1. Merg direct la țintă, acționez, prima idee este clar cea bună! De exemplu: pornesc televizorul.

Ce-ar fi dacă lucrurile nu ar sta așa? Și dacă aș încerca ceva diferit de ceea ce știu deja?

Tendința 2. Îmi imaginez multe lucruri posibile și nu mă hotărâsc, amân să acționez. De exemplu: mă tot răzgândesc, îmi spun că aș

putea să citesc sau să mă uit la televizor, să mă plimb, să ascult muzică etc.

Ce-ar fi dacă aș restrânge puțin această multitudine de opțiuni? Dacă aș încerca să simt ce mi-ar plăcea cu adevărat să fac?

Tendința 3. Îmi spun că nu știu cum să fac ceva și nu mai acționez. De exemplu: în loc să mă relaxez, fac curățenie sau sun pe cineva care să-mi „ridice” moralul.

Ce-ar fi dacă îmi spun asta numai pentru a nu acționa? Cum ar fi dacă aș înceta să gândesc astfel și m-aș dedica acelor lucruri pe care am nevoie să le fac?

Tendința 4. Îmi acord timp să simt ce mi-ar plăcea mai mult și fac acel lucru.

Ce-ar fi dacă aș face lucrul acesta mai flexibil de-atât? De exemplu: acum am, pur și simplu, nevoie să mă mișc un pic: să înot sau să mă plimb cu bicicleta? E închis la piscină? Atunci mă plimb cu bicicleta. Are o roată dezumflată? Atunci o umflu.
