

PSIHOLOGIE - PSIHOTERAPIE

Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi

Dave Mann

Terapia gestalt

100 de teme
și tehnici fundamentale

Traducere din engleză de
Brândușa Popa



Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU
Coperta:
FABER STUDIO (Magda Radu)
Redactor:
RALUCA HURDUC
Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN
Dtp:
RĂZVAN NASEA
Corectură:
RODICA PETCU
ROXANA SAMOILESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MANN, DAVE

Terapia gestalt : 100 de teme și tehnici fundamentale / Dave Mann ;
trad.: Brândușa Popa. - București : Editura Trei, 2013
Bibliogr.
ISBN 978-973-707-690-8

I. Popa, Brândușa (trad.)

159.9.019.2

Titlul original: Gestalt Therapy: 100 Key Points & Techniques
Autor: Dave Mann

Ediția originală a fost publicată de Editura Routledge,
membră a Grupului Taylor & Francis

Copyright © 2010 Dave Mann
Prezenta ediție s-a publicat prin acord cu Agenția literară Livia Stoia

Copyright © Editura Trei, 2013

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-973-707-690-8

Cuprins

11	<i>Prefață</i>	
15	<i>Mulțumiri</i>	
17	Partea întâi.	Hărți pentru o călătorie terapeutică gestalt: ipoteze teoretice subiacente abordării
19	<i>Capitolul 1.</i>	Ce înseamnă gestalt?
23	<i>Capitolul 2.</i>	Ce este un gestalt?
25	<i>Capitolul 3.</i>	Adaptarea creativă
29	<i>Capitolul 4.</i>	Figură și fond
33	<i>Capitolul 5.</i>	Aici și acum
37	<i>Capitolul 6.</i>	Sinele ca proces (selfing)
40	<i>Capitolul 7.</i>	Sinele: conceptele de Se, Eu și personalitate
44	<i>Capitolul 8.</i>	Holism și orientarea sanogenă
48	<i>Capitolul 9.</i>	Relația gestaltului cu modelul psihiatric/ biomedical
52	<i>Capitolul 10.</i>	Continuumul conștientizării
56	<i>Capitolul 11.</i>	Individualism și paradigmele câmpului
59	<i>Capitolul 12.</i>	Limita de contact
62	<i>Capitolul 13.</i>	Ciclul gestalt al experienței: formulări timpurii
65	<i>Capitolul 14.</i>	Ciclul gestalt al experienței: dezvoltări ulterioare
69	<i>Capitolul 15.</i>	Rezistențe, întreruperi, moderări ale contactului
74	<i>Capitolul 16.</i>	Introiecția

6	78	<i>Capitolul 17.</i>	Retrofecția
	82	<i>Capitolul 18.</i>	Proiecția
	87	<i>Capitolul 19.</i>	Confluența
	90	<i>Capitolul 20.</i>	Dimensiuni ale contactului
	93	<i>Capitolul 21.</i>	Afaceri neîncheiate: efectul Zeigarnik
	97	<i>Capitolul 22.</i>	Îngrijirea și indiferența creativă
	100	<i>Capitolul 23.</i>	Teoria paradoxală a schimbării
	104	<i>Capitolul 24.</i>	Criteriul autonom și estetic
	107	<i>Capitolul 25.</i>	Sprrijinul ca „ceea ce facilitează“
	111	<i>Capitolul 26.</i>	Contact și rezistență
	114	<i>Capitolul 27.</i>	Cele cinci abilități
	117	Partea a doua.	Începutul călătoriei terapeutice: pregătirile și pornirea
	119	<i>Capitolul 28.</i>	Cadrul și contextul terapiei
	122	<i>Capitolul 29.</i>	Explorarea așteptărilor, stabilirea contractelor
	127	<i>Capitolul 30.</i>	Ascultarea poveștii clientului
	130	<i>Capitolul 31.</i>	Diagnostic de proces
	133	<i>Capitolul 32.</i>	Evaluarea
	136	<i>Capitolul 33.</i>	Situația clientului
	139	<i>Capitolul 34.</i>	Funcțiile de contact ale clientului
	142	<i>Capitolul 35.</i>	Procesul de conștientizare al clientului (trei zone ale conștientizării)
	145	<i>Capitolul 36.</i>	Transfer, contratransfer și posibilități cotransferențiale
	149	<i>Capitolul 37.</i>	Modul în care clientul „se întrupează“
	152	<i>Capitolul 38.</i>	Planificarea tratamentului: planificarea călătoriei
	155	Partea a treia.	Călătoria terapeutică
	157	Secțiunea întâi.	Explorarea câmpului, situației ori a „spațiului vital“ al clientului
	159	<i>Capitolul 39.</i>	Spațiul vital și câmpul

163	<i>Capitolul 40.</i>	Privind spațiul vital printr-o lentilă de dezvoltare	7
167	<i>Capitolul 41.</i>	Spațiul terapiei ca situație prezentă	
170	<i>Capitolul 42.</i>	Nevoia organizează câmpul	
173	<i>Capitolul 43.</i>	Investigarea suporturilor clientului	
176	<i>Capitolul 44.</i>	Vina și rușinea ca funcții ale câmpului	
180	<i>Capitolul 45.</i>	Un cadru pentru provocare și experimentare	
183	<i>Capitolul 46.</i>	Câmpul cultural	
187	<i>Capitolul 47.</i>	Experimentarea creativă	
191	<i>Capitolul 48.</i>	Utilizarea metaforei și fanteziei	
195	<i>Capitolul 49.</i>	Teme pentru acasă și exersarea	
199	Secțiunea a doua. Focalizarea pe experiență: fenomenologia în terapia gestalt		
201	<i>Capitolul 50.</i>	Senzații și sentimente	
204	<i>Capitolul 51.</i>	Cocreație, temporalitate, orizontalism	
207	<i>Capitolul 52.</i>	Intenționalitatea: vizarea și înțelegerea lumii mele	
210	<i>Capitolul 53.</i>	Husserl și fenomenologia transcendențială	
213	<i>Capitolul 54.</i>	Disciplina reducției fenomenologice	
217	<i>Capitolul 55.</i>	Fenomenologia existențială: „Eu sunt“	
220	<i>Capitolul 56.</i>	Intersubiectivitate: sunt întotdeauna integrat în experiența mea	
223	<i>Capitolul 57.</i>	Participarea la „percepția“ corporală	
226	<i>Capitolul 58.</i>	Identificarea proiectivă	
229	<i>Capitolul 59.</i>	Energie, interese, nevoi, vitalitate	
232	<i>Capitolul 60.</i>	Conștientizare și conștientizare diminuată	
235	<i>Capitolul 61.</i>	Tipare de contact	
239	<i>Capitolul 62.</i>	Lucrul cu visele	
243	Secțiunea a treia. Dialogul: emergența prin intermediul relației		
245	<i>Capitolul 63.</i>	Martin Buber: relaționarea Eu–Tu și relaționarea Eu–Obiect	
248	<i>Capitolul 64.</i>	Intervalul	
251	<i>Capitolul 65.</i>	Includerea — o notă de prevenire referitor la empatie	

8	254	<i>Capitolul 66.</i>	Prezența
	257	<i>Capitolul 67.</i>	Confirmarea
	260	<i>Capitolul 68.</i>	Angajamentul față de dialog
	263	<i>Capitolul 69.</i>	Nonexploatarea
	266	<i>Capitolul 70.</i>	A trăi relația
	269	<i>Capitolul 71.</i>	Acordajul
	272	<i>Capitolul 72.</i>	Atitudinea Eu–Tu, momentul Eu–Tu
	275	<i>Capitolul 73.</i>	Autodezvăluirea
	278	<i>Capitolul 74.</i>	Limbajul
	281	<i>Capitolul 75.</i>	Ruptură și reparație
	285	Partea a patra. Devenirea: tranziții de-a lungul călătoriei	
	287	<i>Capitolul 76.</i>	Agresiunea asupra mediului
	290	<i>Capitolul 77.</i>	Teoria dezvoltării
	294	<i>Capitolul 78.</i>	Modelul celor cinci straturi
	298	<i>Capitolul 79.</i>	Experimentarea
	302	<i>Capitolul 80.</i>	Dezvoltarea suporturilor clientului
	306	<i>Capitolul 81.</i>	Polaritățile și șmecherul/fraierul
	310	<i>Capitolul 82.</i>	Experiența „aha“
	312	<i>Capitolul 83.</i>	Catharsis și eliberare
	316	<i>Capitolul 84.</i>	Dezvoltarea procesului de conștientizare a conștientizării
	318	<i>Capitolul 85.</i>	Terapia individuală și de grup
	322	<i>Capitolul 86.</i>	Încheierile
	326	<i>Capitolul 87.</i>	Autoterapia continuă
	329	Partea a cincea. Etică și valori: repere-cheie pentru orice călătorie	
	331	<i>Capitolul 88.</i>	Granițele terapeutice
	335	<i>Capitolul 89.</i>	Evaluarea riscului
	339	<i>Capitolul 90.</i>	Atenția față de câmpul mai larg
	343	<i>Capitolul 91.</i>	Lucrul cu diferența
	347	<i>Capitolul 92.</i>	Problematici sexuale

350	<i>Capitolul 93.</i>	Atingerea în cadrul terapiei	9
354	<i>Capitolul 94.</i>	Supervizarea gestalt	
358	<i>Capitolul 95.</i>	Sprijinul terapeutului	
361	Partea a șasea.	Cercetarea și evaluarea abordării gestalt: destinație și privire retrospectivă	
363	<i>Capitolul 96.</i>	Tradițiile spirituale ale terapiei gestalt și transpersonalul	
366	<i>Capitolul 97.</i>	Cercetare și paradigme adecvate de cercetare	
370	<i>Capitolul 98.</i>	Aplicațiile gestaltului dincolo de relația terapeutică unu-la-unu și de grup	
373	<i>Capitolul 99.</i>	Privire înapoi și analiză	
376	<i>Capitolul 100.</i>	Despre incertitudine	
379	<i>Bibliografie</i>		

Prefață

Așa cum percepția noastră curentă asupra lumii nu apare din neant, nici terapia gestalt nu a apărut brusc și din nimic. Așa cum felul nostru de a fi în lume are o istorie multistratificată și profundă, ce modelează felul în care relaționăm în prezent, teoria și practica gestalt au fost configurate de câmpul conceptual multistratificat anterior apariției sale. Acest câmp conținea o mare diversitate, sintetizată creativ în 1951, odată cu prima publicare a unei lucrări dedicată acestei abordări (*Gestalt Therapy*) scrisă de fondatorii terapiei gestalt: Perls, Hefferline și Goodman (la care ne vom referi de aici înainte cu acronimul „PHG”). Procesul creării unei abordări autentic integrative din bogatul fundal al gestaltului se reflectă în traiectoriile personale ale fondatorilor săi: Frederick „Fritz” Perls, Laura Perls și Paul Goodman. Ei au învățat experiențial, într-o manieră încorporată, iar acest lucru se reflectă atât în textul primei lucrări de terapie gestalt, cât și de-a lungul istoriei teoriei gestalt. Acest teren bogat, pe care îl putem gândi ca un sol fertil ce hrănește ghinda pentru a se dezvolta într-un stejar, conține printre altele concepții filosofice cum ar fi holismul, existențialismul, fenomenologia, teoria câmpului, dialogul și filosofii orientale cum ar fi budismul Zen și taoismul. Toate au reprezentat părți ale acestui teren fertil

12 preexistent din care a apărut gestaltul și continuă să reprezinte terenul pe care se sprijină această abordare. Modul în care aceste filosofii se integrează pentru a crea terapia gestalt — care ar putea părea în acest moment că alcătuiesc împreună o colecție confuză de termeni — se va dezvălui de-a lungul următoarelor 100 de teme abordate în această carte.

Terapia gestalt este o artă în aceeași măsură în care este știință. Avem nevoie de știința teoriei, cercetării și tehnicii ca sprijin în activitatea noastră clinică în care conducem cu arta abordării — intuiție, creativitate și caracter nemijlocit. Arta și terapia au în comun faptul că ambele creează ceva nou din ceva preexistent într-o altă formă. Practicarea terapiei gestalt este asemănătoare cu producția artistică: flerul artistului este susținut de cunoașterea științifică necesară pentru a crea pictura și a învăța metoda. În creația unui lucru unic și semnificativ, experienței umane îi este dată o formă.

Reacția mea inițială când mi s-a cerut să scriu această carte a fost să elimin „și tehnici” din subtitlul ei. Acest lucru a fost o reacție la unele concepții greșite din domeniul mai larg, referitoare la faptul că gestaltul este exclusiv legat de tehnici cum ar fi discuția cu „scaunul gol” sau catharsisul emoțional dramatic (legat de obicei de exprimarea mâniei). Însășirea câtorva experimente expresive ar putea fi bună ca exercițiu de încălzire într-un grup de actori, dar ele nu reprezintă terapie gestalt. Cu toate acestea, răzgândirea mea s-a datorat faptului că noi chiar folosim tehnici în terapia gestalt, dar nu începem cu ele. Utilizarea tehnicilor apare în relație pentru a contribui la facilitarea conștientizării, dar relația este cea care primează. În gestalt, noi credem că persoana din fața noastră este deținătoarea înțelepciunii de a cunoaște ceea ce este necesar în raport cu situația

ei. În acest sens, tehnicile sunt utilizate pentru a aduce la suprafață ceea ce este deja cunoscut.

Vă voi invita de-a lungul acestei cărți să efectuați exerciții experiențiale concepute să vă extindă conștientizarea anumitor idei aduse în discuție. Există, de asemenea, câteva descrieri de cazuri și scurte „transcrieri” din practica mea, în scop ilustrativ, toate apărând, pentru a păstra confidențialitatea, cu pseudonime și reprezentând o imagine compozită, și nu portretul unei anumite persoane. Am alternat, în scopul păstrării echilibrului, pronumele „el” și „ea” și, de asemenea, am alternat și genul terapeutului. Deoarece eu consider terapia gestalt ca fiind un demers de descoperire, veți observa că am structurat această carte ca pe o călătorie. Experimentarea în terapia gestalt este utilizată în diferite etape ale călătoriei terapeutice cu un client, astfel încât, pentru a rămâne fidel practicii, am oglindit în aceste pagini procesul experimentării. Dacă doriți, puteți vizita orice punct al acestei călătorii, dar nu uitați că astfel s-ar putea să realizați că vă lipsesc o serie de informații din fundalul călătoriei parcurse până atunci.

Din cauza spațiului limitat și pentru mai multă cursivitate, voi utiliza scurtături în multe dintre explicațiile mele. De exemplu, când utilizez termenul „figură”, cum ar fi în sintagma „figură și fond”, înțeleg prin acest termen „procesul dinamic, mereu schimbător dintre figură și fond”. Textul ar ajunge cam încărcat dacă aș folosi asemenea sintagme de fiecare dată! Sper că acest lucru nu va conduce la neînțelegeri și deoarece „la început este relația” (Buber, 1992: 13), invit cititorul să citească textul printr-o lentilă relațională. Îmi cer scuze în avans dacă mediul meu cultural individualist mă orbește uneori față de acest principiu gestalt fundamental.

14 Ar fi fost un experiment interesant dacă aş fi rugat 100 de terapeuți gestalt să listeze ceea ce consideră ei a fi 100 de teme și tehnici fundamentale ale terapiei gestalt. Bănuiala mea este că s-ar fi ajuns la 100 de variante diferite, dar aceasta este natura terapiei gestalt. Fiecare terapeut gestalt își va extrage propria filosofie terapeutică din terenul comun al bogatei teorii gestalt, modelată apoi de propria călătorie personală; fiecare dintre ei va integra în mod diferit această teorie, așa cum fiecare ființă umană își formează tipare din experiența sa într-un mod unic. Niciun terapeut gestalt nu seamănă cu altul, dar toți vor fi identificabili ca terapeuți gestalt. Pentru a reveni la analogia mea de mai sus — ați văzut vreodată doi stejari identici?

Mulțumiri

Am fost inițial invitat să fiu coautor al acestei cărți de către doi colegi apropiați, familiarizați cu lucrările mele nepublicate. Din motive solide și diferite, acești colegi au trebuit să se retragă, așa că apucă-te de treabă, Dave! Ca autor debutant, scrierea acestei cărți a fost o provocare, dar nu am putut rezista tentației și nu am niciun regret că mi-am asumat acest proiect. O parte din prețul pe care a trebuit să-l plătesc a fost reducerea substanțială a timpului petrecut cu familia și prietenii mei. Mai presus de orice, îi sunt dator soției mele, Karin, ale cărei dragoste și sprijin constante le pot considera de la sine înțelese. Doresc de asemenea să-mi cer scuze nepoților mei, Ruari și Otto, pentru că am fost departe de ei pentru perioade îndelungate.

Sunt norocos că am beneficiat de mult sprijin din partea colegilor mei, prea mulți pentru a le mulțumi aici cum se cuvine. Una dintre aceste persoane, care mi-a oferit cu generozitate poate mai mult decât și-a dat seama, este draga mea prietenă și colegă Sally Denham-Vaughan. Influența ei de-a lungul anilor a fost atât de mare, încât o parte din concepțiile ei teoretice se va regăsi în fibra acestei cărți. Un alt coleg căruiua doresc să-i mulțumesc este Malcolm Parlett. Am fost privilegiat să fiu marcat de umanismul și ascuțimea minții lui. Atât Sally, cât și

16 Malcolm mi-au oferit cu generozitate și în mod gratuit sprijinul lor în alcătuirea acestei cărți. În timp ce aceste întâlniri au fost fără îndoială utile, fundalul suportiv creat de asemenea terapeuți gestalt eminenti, care mi-au oferit încrederea lor, mi-a confirmat abilitatea de a finaliza cu succes acest proiect.

Doresc să transmit de asemenea mulțumirile mele „echipei de corectură” — Lynne Brighthouse, Kate Glenholmes, Breda Kenda și Shaheen Mitha, pentru feedback-urile lor limpezi din timpul etapelor timpurii ale construcției acestui text. O listă departe de a fi cuprinzătoare a formatorilor și colegilor care m-au ajutat să-mi formeze gândirea prin intermediul introiecției și acordurilor și/sau dezacordurilor avute de-a lungul anilor include în ordine cronologică pe Ian Greenway, Ken Evans, Des Kennedy, Richard Erskine, Petruska Clarkson, Rich Hycner, Judith Hemming, Lynne Jacobs, Lynda Osborne, Phil Joyce, Gary Yontef, Sally Denham-Vaughan, Frank Staemmler, Malcolm Parlett, Gordon Wheeler și Peter Philippon.

Îi mulțumesc, de asemenea, lui Jay Gort pentru ajutorul dat cu ilustrațiile, mulțumesc echipei editoriale a editurii Routledge și, desigur, numeroșilor mei clienți, terapeuți în supervizare și studenți în formare. A fost un privilegiu să vă cunosc.

În timpul scrierii acestei cărți, tatăl meu a murit. Împreună cu prezența tăcută a mamei mele, sunt norocos că iubirea, grija și mândria lor continuă să existe în realizările copiilor lor. Dedic această carte mamei mele și o scriu în memoria tatălui meu.

Partea întâi

Hărți pentru o călătorie
terapeutică gestalt: ipoteze
teoretice subiacente abordării

Ce înseamnă gestalt?

Gestalt este un cuvânt german, un substantiv ce nu are echivalent direct în limba română. Traducerea cea mai apropiată a acestui termen este agreată în general a fi „tipar“, „formă“, „model“ sau „configurație“. Cu toate acestea, el desemnează mai mult decât fiecare din acești termeni. În limba germană, el se referă la înfățișarea generală a unei persoane, la totalitatea ei, la locul unde este poziționată energia ei. Așa cum se întâmplă cu toate traducerile, o parte din semnificație se pierde pe parcurs, iar termenii de mai sus nu reușesc să transmită integral sensul noțiunii „gestalt“. Ei ne sunt atât de familiari pe cât ne este limba germană. Și chiar dacă am cunoaște limba germană în profunzime, fiecare dintre noi și-ar crea o imagine ușor diferită a cuvântului — aceasta este natura limbajului. În acest sens doresc să încep această carte cu enigma cu care se confruntă orice terapeut gestalt în fața clientului din cabinet. Acea că, în individualitatea noastră unică, ne putem doar apropia de experiența celuilalt; nu putem înțelege complet experiența lui. Pentru a dobândi cea mai bună înțelegere posibilă a celuilalt este necesar să fim conștienți de modul cum se configurează pe sine clientul în relație cu mediul său, tiparele pe care le creionează în timp ce relaționează cu lumea sa și cu cei pe care îi întâlnește în această

20 lume, modul în care își formează și modelează experiența. Cum își formează experiența și cum trece de la o experiență la alta.

Mulți spun că „gestalt” ar trebui scris cu majusculă, așa cum se scriu substantivele în limba germană. Cu toate acestea, terapia gestalt a ajuns de mult în mediul cultural vorbitor de limbă română. Ea este aici de când fondatorii ei au publicat în 1951 textul întemeietor — *Gestalt Therapy*. Una dintre sursele ei teoretice, psihologia Gestalt, apăruse deja de 50 de ani. Îmi este limpede că, așa cum afirmau Bloom, Spagnuolo-Lobb și Staemmler, „el nu mai este numele propriu al unei noi modalități terapeutice. Terapia gestalt este una dintre multele abordări acceptate... și toate sunt substantive comune. Terapia gestalt și-a câștigat dreptul de a fi scrisă cu inițială minusculă” (2008:7). Argumentul referitor la substantivul german nu este convingător nici pentru mine, deoarece „gestalt este în engleză un cuvânt la fel ca frankfurter sau sauerkraut” (*ibid.*). Așadar, de-a lungul acestei cărți, gestalt va fi scris cu inițială minusculă², așa cum am scris cu minusculă orice referire la psihanaliză, terapie psihodinamică sau terapie cognitiv-comportamentală. Terapia gestalt a ajuns și ea la maturitate.

A explica în câteva cuvinte ce este terapia gestalt este o sarcină dificilă. Aș rezuma spunând că este o terapie relațională ce sintetizează trei filosofii fundamentale ce au fost descrise ca „piloni ai gestaltului” (Yontef, 1999:11). Acestea sunt:

1. Teoria câmpului: experiența unei persoane este explorată în contextul situației sau al câmpului său (voi utiliza interșanjabil termenii „situație” și „câmp”).

¹ *Frankfurter* (cârnat) și *sauerkraut* (varză murată) au fost preluate ca atare din limba germană. (N.t.)

² Excepții vor fi citatele unde acest cuvânt a fost scris cu majusculă.

2. Fenomenologia: căutarea sensului prin ceea ce este evident și/sau descoperit mai degrabă decât prin interpretarea observatorului.
3. Dialogul: o formă specială de contact (nu doar verbal) ce se preocupă de intervalul relației și de ceea ce apare în acest interval.

În activitatea terapeutului gestalt, aceste trei filosofii se intersectează și se distanțează unele de altele, iar perspectiva relațională se găsește în miezul fiecăreia dintre ele. Drept consecință, consider terapia gestalt ca fiind o terapie cu adevărat integrativă. Dacă vreunul dintre acești piloni nu se regăsește în practică, atunci nu putem vorbi despre terapie gestalt. Gestalt este o terapie experiențială și, ca atare, experimentarea este un aspect-cheie al acestei abordări. Ruptura minte–corp, atât de prevalentă în cultura occidentală, este descurajată în mod activ în cadrul perspectivei holiste a câmpurilor individuale/înconjurătoare ce sunt privite ca fiind codependente. Perspectiva radicală a acestei abordări a sinelui ca proces, mai degrabă decât ca fiind ceva ce aparține individului, o delimitează de aproape toate celelalte terapii. Așa cum spuneam, a da o explicație concisă și adecvată la întrebarea „Ce înseamnă gestalt?” nu este o sarcină facilă. Teoria gestalt este de așa natură încât nu se pretează unei definiții fixe și rigide. Fiind fundamentată în teoria câmpului, dialog și fenomenologie, care sunt preocupate toate de percepția individuală, nu ar fi prea deplasat să sugerez că ar putea exista tot atâtea definiții ale terapiei gestalt câți terapeuți gestalt sunt, pur și simplu deoarece cu toții avem modul nostru unic de a întâlni și a înțelege lumea.

Eu privesc terapia gestalt ca fiind o călătorie de descoperire. Noi explorăm felul în care fiecare își întâlnește lumea, cum

22 răspunde la situația lui și felul în care influențează situațiile trecute și prezente procesul fiecăruia (și al nostru) de a întâmpina ceea ce este „aici și acum”, facem toate aceste lucruri în timp ce ne implicăm activ în relația cu clientul ca parte a situației lui, fiind foarte atenți la ceea ce se întâmplă în schimbul dinamic dintre noi. Scopul nostru este să extindem conștientizarea prin acceptarea a tot ceea ce persoana din fața noastră este, a fost și poate deveni. Gestaltul este incitant, vibrant și energic. De-a lungul paginilor următoare, susținut de terenul istoriei substanțiale a terapiei gestalt, acest terapeut gestalt va continua să ofere perspectiva sa unică asupra a ceea ce înseamnă gestalt. Așadar, să înceapă călătoria noastră!

Ce este un gestalt?

Simplu spus, un gestalt este îndeplinirea a ceea ce fondatorii³ abordării au numit nevoie *organismică* (PHG, 1951), pentru a sublinia calitatea trăită a experienței. Un gestalt reprezintă o experiență întreagă, ce poate dura diverse perioade de timp, în funcție de nevoia în cauză. Nevoia de a ne satisface foamea poate fi împlinită în câteva minute, în cazul unei mese „gourmet” ea poate dura mai mult, iar nevoia de a ne satisface „foamea” de o carieră împlinită poate dura mai mulți ani. Noi, oamenii, suntem ființe inerent relaționale și de aici rezultă că aceste experiențe sunt formate întotdeauna în raport cu mediul nostru. Există întotdeauna „o interdependență între organism și mediul său” (Perls, 2008:42). Cel care mănâncă și hrana consumată interrelaționează și fiecare termen al acestui binom îl schimbă pe celălalt. Când o nevoie este satisfăcută, gestaltul este îndeplinit, iar individul este liber să treacă mai departe pentru a se ocupa de alte nevoi, deoarece se creează spațiu pentru apariția lor.

³ Fritz Perls a fost deseori creditat ca fiind unicul fondator al terapiei gestalt. Deși nu există nicio îndoială că a avut o contribuție majoră, contribuțiile soției sale, Laura Perls, și ale lui Paul Goodman au fost de asemenea considerabile și ei sunt priviți drept cofondatori.

Deși un gestalt este o reprezentare a unei singure unități de experiență, nu vreau să dau impresia că teoria gestalt sugerează că noi ne trăim viețile deplasându-ne în „stacatto“ de la o unitate de experiență la alta. Gestalturile se întrepătrund și se desfac unele de altele. De exemplu, în timp ce scriu aceste rânduri îmi apare proeminentă senzația unei mâncărimi la nas și eu voi satisface această nevoie scărpinându-mă la nas, înainte de a mă îndrepta spre ceașca de cafea pentru a-mi satisface nevoia unei băuturi calde și plăcute (și nevoia de cofeină). În timp ce-mi beau cafeaua, proiectez în viitor, gândindu-mă ce va urma acestei secțiuni a cărții, înainte de a mă întoarce la senzația degetelor mele pe tastatură. Veți observa din această descriere că fiecare gestalt este parcurs în prezent, fie printr-o acțiune propriu-zisă, fie prin imaginație. Trecutul persoanei, așteptările ei, influențele exercitate de situația prezentă și mediul cultural al individului vor modela împreună modul în care ne formăm și trecem de la un gestalt la altul.

Această călătorie a unei nevoi emergente până la îndeplinirea ei a fost descrisă ca având o serie de etape. Etapele au fost elaborate și modificate de-a lungul anilor, de când fondatorii au descris conceptualizarea unui gestalt ca parcurgând patru etape pe care le-au numit precontact, angajare în contact, contact deplin, postcontact (PHG, 1951) — vezi tema 13. De atunci, au fost dezvoltate și ilustrate grafic multe hărți ale etapelor, în încercarea de a ilustra procesul de parcurgere completă a unei experiențe (un gestalt). Două asemenea exemple sunt cele concepute de Zinker (1977) și Clarkson (1989) și au devenit cunoscute sub numele de „ciclul gestaltului“ sau „ciclul experienței“ — vezi tema 14.

Adaptarea creativă

Imaginați-vă că vă aflați într-o drumeție la munte într-o zi însorită. Atenția dumneavoastră este îndreptată spre miresme și peisaj, pe măsură ce străbateți urcușul lin. Terenul devine apoi mai abrupt și mai periculos pe măsură ce mergeți pe o culme îngustă. Vântul începe să bată cu putere, norii se adună și se apropie furtuna. Vă adaptați la aceste condiții schimbate sporindu-vă concentrarea și făcând pași mai mici. Nu mai sunteți atenți la miresme și peisaj, ci la parcurgerea drumului, anticipând rafelele de vânt și poziționându-vă în acord cu ele pentru a vă menține echilibrul. Ați putea evalua condițiile ca fiind prea periculoase pentru a vă întoarce. Situația este revizuită și reevaluată.

Pe măsură ce situația de mai sus se schimbă, sunt făcute ajustări în raport cu condițiile schimbătoare ale mediului. Deși nu urcăm mereu munți, noi ne adaptăm constant viețile la condițiile mereu schimbătoare ale mediului. În gestalt, noi le numim *adaptări creative*, pentru a desemna natura activă a mișcării, în timp ce creăm noi modalități de a fi ca răspuns la situațiile noi. Toate adaptările creative sănătoase necesită realizarea contactului cu ceea ce este acum, mai degrabă decât cu o imagine trecută a modului cum au fost lucrurile. Mai curând