

Partea I PERSPECTIVE

Capitolul 1 - Teoria terapiei Gestalt Joel Latner, Ph.D ... 19

Capitolul 2 - Diagnoza: Lupta pentru a crea o paradigmă semnificativă Joseph Melnick, Ph.D
Sonia March Nevis, Ph.D ... 77

Capitolul 3 - Terapia Gestalt de-a lungul timpului: Dificultăți cu privire la integrare și diagnoză
Norman Shub, M.S.W., B.C.D ... 107

Capitolul 4 - Etica Gestalt Gordon Wheeler, Ph.D ... 147

Capitolul 5 - Analiza tranzacțională și terapia Gestalt Robert Goulding, M.D ... 167

Capitolul 6 - Terapia Gestalt și terapia trupului și minții: O prezentare a metodei sinergie -
Rubinfeld Ilana Rubinfeld ... 187

Capitolul 7 - Psihosinteza și abordarea Gestalt Janette Rainwater, Ph.D ... 229

Partea a II-a APLICAȚII

Capitolul 8 - Alcoolicul: O abordare Gestalt C. Jesse Carlock, Ph.D, Kathleen O'Halleran Glaus,
Ph.D, Psy.D, și Cynthia A. Shaw, M.S. ... 241

Capitolul 9 - Terapia Gestalt cu psihotici Cynthia Oudejans Harris, M.D ... 301

Capitolul 10 - Terapia Gestalt cu copii: Furia și introiecțiile Violet Oaklander, Ph.D. ... 327

Capitolul 11 - Terapia de cuplu în abordarea Gestalt Joseph C. Zinker, Ph.D ... 351

Capitolul 12 - O prezentare a teoriei și practicii procesului Gestalt de grup
Mary Ann Huckabay, Ph.D ... 373

Capitolul 13 - Gândirea Gestalt și mediul terapeutic Claire Dennery Stratford, M.S. W. ... 409

Capitolul 1. Teoria terapiei Gestalt

Joel Latner, Ph.D

„Considerăm că punctul de vedere al terapiei Gestalt reprezintă perspectiva originală, nealterată și naturală asupra vieții.”

– Perls, Hefferline și Goodman, „Terapia Gestalt”

Teoria privind terapia Gestalt are la bază două idei centrale. Prima se referă la faptul că atenția, în psihologie, trebuie să se concentreze asupra momentului prezent. În contrast cu abordări care pun accentul pe necunoscut și chiar pe ceea ce nu poate fi cunoscut, perspectiva noastră se concentrează asupra coordonatelor „aici” și „acum” ale vieții. Cea de-a doua idee privește faptul că, în viață, suntem, indisolubil, prinși ca într-o pânză de păianjen creată de relațiile pe care le dezvoltăm cu toate lucrurile din jurul nostru. Singurul mod în care este cu adevărat posibil să ne cunoaștem pe noi înșine să ne analizăm din perspectiva modului în care relaționăm cu celelalte lucruri.

Aceste două viziuni, conștientizarea noțiunii „aici și acum”, precum și existența acestei zone interactive definesc principalele idei pe care se fundamentează terapia Gestalt. Teoria furnizează un sistem de concepte care descriu structura și modul de organizare a vieții, în funcție de relațiile conștientizate pe care le stabilim cu elemente din jurul nostru. Metodologia, tehnicile și aplicațiile care constituie subiectul celorlalte capitole ale acestei cărți sunt cele care leagă această perspectivă de modul în care este practică, propriu-zis, terapia Gestalt. Rezultatul este reprezentat de o metodă și o psihologie cu o viziune unică și bogată asupra vieții de zi cu zi, asupra provocărilor și dificultăților care apar inevitabil în viață și asupra „limitelor superioare ale valorilor umane”, respectiv, cele mai creative și înalte culmi pe care suntem capabili să le atingem. Terapeuții Gestalt consideră că abordarea lor este, în mod exclusiv, capabilă să rezolve problemele și provocările care

apar în viață atât prin faptul că are posibilitatea de a ne scăpa, într-o oarecare măsură, de suferință, cât și prin faptul că ne poate arăta cum să atingem maximul nostru de potențial.

ORIGINEA ȘI DEZVOLTAREA TERAPIEI GESTALT

Teoria privind terapia Gestalt are trei surse principale. Prima este psihanaliza care a stabilit câteva dintre principiile de bază cu privire la sinele interior. Scrierile de tip umanist, holistic, fenomenologic și existențial, care se concentrează asupra experienței personale și asupra vieții de zi cu zi, reprezintă cea de-a doua sursă. Iar cea de-a treia, psihologia Gestalt, i-a dat terapiei Gestalt mai mult decât numele. Deși terapia Gestalt nu este, în mod direct, o aplicație sau o extensie a acesteia, atenția profundă pe care psihologia Gestalt o acordă interacțiunii și evoluției, multe dintre cele mai importante observații și concluzii ale sale obținute la nivel experimental, precum și modul insistent în care aceasta susține faptul că o psihologie despre oameni include experiențe umane au furnizat informații prețioase și au inspirat terapia Gestalt.

Terapia Gestalt a luat naștere ca urmare a activității în domeniul clinic întreprinse de doi psihoterapeuți germani, Frederick Salomon Perls (doctor în medicină) și Lore Perls (doctorand). F. S. Perls, cunoscut de majoritatea studenților săi după apelativul „Fritz”, avea pregătire de psihiatru. A lucrat împreună cu Kurt Goldstein, una dintre principalele figuri ale școlii holistice de psihologie, la cercetările sale cu privire la efectele leziunilor cerebrale asupra veteranilor din Primul Război Mondial. Mai târziu, în anii 1920, Perls a studiat psihanaliza, avându-i ca profesori pe Karen Horney și Wilhelm Reich. Laura Perls – a adoptat această scriere englezească a numelui său după ce a venit în Statele Unite – a studiat împreună cu filosoful existențialist Martin Heidegger și, după încheierea studiilor, și-a luat și doctoratul în psihologie. Cel mai important dintre profesorii săi a fost psihologul Gestalt, Max Wertheimer. F. S. și Laura Perls au fugit, în 1933, din Europa de Vest în Johannesburg, Africa de Sud, chiar înainte de atacul nazismului în zonă. Aici, și-au practicat meseria până la încheierea ostilităților, în 1945.

„Eu! foamea și agresivitatea” a fost scrisă în această perioadă. Cartea, publicată sub numele lui F. S. Perls în 1947 la Londra, are următorul subtitlu: „O revizuire a psihanalizei”, Cuprinde capitole în care realizează o reevaluare din punct de vedere analitic a agresiunii. Sugerează faptul că Freud și adepții săi au subestimat importanța creșterii dinților, a acțiunii de a mânca și a digestiei și că aceste lucruri au o însemnătate la fel de mare precum toate celelalte menționare de Freud. Aceste sugestii constituie o contribuție prematură adusă dezvoltării psihologiei eului. De asemenea, cartea conține capitole scrise din perspectivă holistică și existențialistă, precum și capitole care descriu exerciții de terapie. Aceste exerciții erau menite să încurajeze conștientizarea fizică mai degrabă decât cea lăuntrică și erau numite terapii de concentrare.

După încheierea războiului, soții Perls au emigrat în Statele Unite.

S-au stabilit la New York, într-o comunitate de artiști și intelectuali foarte erudiți în filosofie, psihologie, medicină și cultură. Cei câțiva ani de colaborare cu membrii acestui grup au avut ca rezultat instruirea și formarea primei generații de terapeuți Gestalt, formularea coerentă a teoriei, a metodologiei și a activităților practice proprii acestei noi abordări, precum și apariția unei cărți despre toate aceste aspecte. Publicat de Editura Julian Press în 1952, volumul s-a numit „Terapia Gestalt: exaltare și dezvoltare în personalitatea umană” („Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality”). În calitate de autori, au fost recunoscuți F. S. Perls, împreună cu Ralph Hefferline, profesor de psihologie la Universitatea Columbia și scriitorul Paul Goodman, renumit pentru bestsellerul său, „Maturizarea absurdă” (*Growing Up Absurd*, 1963), apărut ulterior acestei cărți. Jumătate din carte era reprezentată de note cu privire la rezultatele exercițiilor de conștientizare, pe care Hefferline le aplica studenților săi. Cealaltă jumătate era constituită din declarațiile lor, referitoare la această nouă abordare. Goodman a scris această secțiune, bazându-se pe un manuscris al lui F. S. Perls și încercând să reflecte elementele comune ale gândirii tuturor celor trei autori implicați în proiect. Mintea profundă și prolifică a lui Goodman – a scris mai mult de 30 de cărți și sute de lucrări de dimensiuni mai mici (beletristică, piese de teatru, poezii, articole, mici istorioare, dar și cărți ce cuprind eseuri scurte din diferite domenii, precum literatură,

psihologie, filosofie, critică socială și educațională) – este foarte bine pusă în evidență în acest volum. Respectul său pentru contribuția bogată, pe care Otto Rank a adus-o în domeniul psihologiei probabil, în special în ceea ce privește importanța pe care o au arta și artistul în înțelegerea vieții de zi cu zi, respectul pentru Reich și pentru filosof comunitariști, cum ar fi Kropotkin, își găsesc, de asemenea, locul în „Terapia Gestalt”. Toate aceste lucruri fac din ea o operă completă și importantă. „Terapia Gestalt” rămâne cartea de bază pentru teoria și practicarea terapiei Gestalt, o piatră de temelie pentru metoda Gestalt.

RELAȚII DE CONȘTIENTIZARE

Aici și acum: Primatul momentului prezent

În teoria, metodologia, practicile și aplicațiile sale, terapia Gestalt este o abordare centrată pe momentul prezent. Ambele concepte de bază, în jurul cărora s-a dezvoltat terapia Gestalt – conștientizare și domeniu – au sens doar în contextul momentului prezent. Toate elementele filosofice, spirituale, politice, științifice și psihologice importante, precum și problemele legate de conștientizare au această trăsătură în comun, singura diferență fiind faptul că unele o tratează ca pe ceva de la sine înțeles, în timp ce altele o evidențiază și se concentrează în jurul ei.

Psihologia Gestalt, de exemplu, vizează natura și structura experiențelor percepute. Acest domeniu este, în mod inevitabil, centrat în jurul momentului prezent: prin definiție, el se referă la ceea ce este perceput în clipa de față. Multe domenii de cercetare și cunoaștere sunt, de asemenea, axate pe momentul prezent fizica, biologia, chimia, arhitectura ar fi câteva exemple. În contrast cu acestea, domenii precum astronomia, sociologia, antropologia și științele politice fac referire în mod semnificativ la trecut, în timp ce un alt grup – format, bineînțeles, din istorie, dar și din geologie, paleontologie, drept, arheologie – acordă o atenție chiar mai mare trecutului decât prezentului. Holismul, înrudit cu psihologia Gestalt, este un alt domeniu științific și filosofic, care a adus o contribuție majoră celor două idei centrale ale terapiei Gestalt. Este centrat pe ideea de prezent, așa cum este și psihologia Gestalt, deoarece perspectiva holistică nu poate fi percepută în afara focusului său asupra momentului prezent.

Această concepție este valabilă și în cazul fenomenologiei. Fenomenologia are ca subiect studiul obiectelor și evenimentelor pe care le percepem, precum și dezvoltarea celor mai amănunțite și comprehensibile metode prin care să le observăm și să le analizăm. Școala filosofică numită Școala existențialistă are ca principală preocupare găsirea unor răspunsuri la întrebări moderne (și concentrate în jurul momentului prezent), în legătură cu natura și sensul vieții, al morții, al relațiilor personale și în legătură cu tipul de relație pe care o stabilim în raport cu o autoritate, inclusiv cu Dumnezeu. Chiar și psihanaliza recunoaște importanța noțiunilor de „aici” și „acum” în concepte precum „transfer” și „contratransfer”, ce reprezintă metode prin care sunt caracterizate fenomenele la momentul prezent din psihoterapie și în satisfacerea interesului manifestat recent cu privire la ceea ce numesc „adevărată relație” în terapie. Un alt pas important în această direcție a fost reprezentat de activitatea analitică a lui Reich cu privire la studierea caracterului uman, unde terapia este structurată pe baza corpului și a experiențelor corp orale trăite în momentul prezent.

Ce înseamnă acest lucru: „orientat spre momentul prezent”?

Înseamnă că ceea ce este important este ceea ce este actual, nu ceea ce este potențial sau ceea ce este trecut, ci ceea ce este aici și acum. Ceea ce este actual este, în termeni de timp, întotdeauna, momentul prezent; în termeni de spațiu, este ceea ce se află aici, în fața noastră. De aici provine și sintagma aceasta foarte familiară: aici și acum. În spatele acestei idei stă convingerea că studiind, descriind și observând ceea ce se află la dispoziția noastră, avem posibilitatea de a înțelege, în mod satisfăcător, ceea ce ne înconjoară. În celebra frază a lui Kierkegaard: „Viața nu este o problemă pe care trebuie să o rezolvi, ci o realitate ce trebuie trăită”, apare o viziune ce se bazează mai mult pe momentul prezent, decât pe cel istoric, în care prezentul este văzut ca o consecință a unor acțiuni anterioare. Perspectiva istorică se referă la momentul prezent, însă este vorba despre un prezent privit în raport cu trecutul. În schimb, abordarea axată pe momentul prezent se referă la prezent și îl

analizează din punctul de vedere al noțiunilor „aici” și „acum”.

În cazul perspectivei istorice, întrebarea esențială care declanșează întregul proces de gândire este: „De ce? Ce anume a determinat situația din prezent?” Răspunsurile sunt legate de evenimente din trecut. În mod inevitabil, acest lucru abate atenția de la momentul prezent. „A înțelege”, scria Poulet, „este aproape opusul lui a exista. O abordare axată pe momentul prezent pornește de la alt tip de întrebări: Cum? Ce? Ce este aceasta? Ce senzații produce? Ce presupune? Ce efect are asupra mea? Cum este organizată? Din punctul de vedere al acestei abordări, și trecutul este aici și acum. Este încorporat în prezent. Prezentul este atotcuprinzător. Amintiri, vise, gânduri, toate aparțin prezentului. Din perspectivă temporală, toate se încadrează în coordonata „acum”. Ele se pot referi la evenimente care s-au întâmplat într-un alt moment, în timp, așa cum se întâmplă și în cazul anticipării, plănuirii sau pregătirii. Dar, oricum ar fi, toate se întâmplă în prezent: rememorarea este în prezent, plănuirea este în prezent, reflectarea este în prezent. Și, sub nicio formă, nu poate fi altfel.

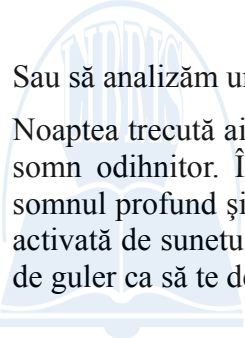
În terapia Gestalt, în cazul abordării axate pe momentul prezent, interesul este concentrat asupra conștientizării și senzațiilor trăite în timpul procesului de rememorare, la fel de mult cum este concentrat și asupra a ceea ce este rememorat în sine. Perspectiva bazată pe momentul prezent este îndreptată mai mult spre tentativa de a accepta prezentul, de a și-l însuși, de a-l aprecia, decât spre încercări de a găsi răspunsuri la întrebări legate de trecut (chiar și atunci când este vorba de un trecut în prezent, cum este cel despre care vorbeam în pasajul anterior). Psihoterapia bazată pe ideea de prezent devine, aproape în mod inevitabil, o modalitate de a ne ajuta să acceptăm prezentul, precum și de a ne arăta câte momente importante din prezent putem pierde dacă nu le acordăm atenție. Anumite filosofii axate pe momentul prezent duc la extrem ideea potrivit căreia viața noastră actuală este tot ceea ce există. Se consideră că momentul prezent, dacă suntem în totalitate conectați la el și absorbiți de el, este complet suficient, această idee putând fi interpretată ca un act de credință în conceptele terapiei Gestalt – sau poate doar ca o legătură profundă cu perspectiva sa asupra naturii umane. Acest lucru ne va permite să facem viața pe care o trăim să fie cea mai bună în circumstanțele date și, în același timp, o va face să fie destul de bună în niște circumstanțe decente.

Natura și forma conștientizării:

Conștientizarea privită drept creație

De obicei, considerăm conștientizarea drept un proces nediscriminatoriu, aleatoriu și pasiv – valurile de lumină ne ating ochii, sunetele ne ating urechile, conștientizarea noastră cu privire la evenimente și persoane este controlată de felul în care acestea reușesc să ne capteze atenția. În opinia noastră, aceasta reprezintă doar o descriere parțială a ceea ce înseamnă cu adevărat conștientizarea. Este o caracterizare a aspectului său pasiv. Terapeuții Gestalt consideră conștientizarea un proces de interacțiune la care participă atât individul, cât și mediul înconjurător. Fiecare este, pe rând, fie activ, fie pasiv.

Să analizăm următorul exemplu. Începi să îți pierzi interesul pentru activitatea pe care o întreprinzi, pentru că ajungi să conștientizezi faptul că îți este foame. Manualele și caietele, biroul și scaunul încep să îți dispară din minte, iar în locul lor începi să te gândești la mâncarea din frigider și îți pui problema dacă localul care livrează pizza la domiciliu mai este încă deschis. Odată deschisă ușa de la frigider, începi să sortezi obiectele aflate înăuntru cu ochii și cu mâinile și începi să muți sticlele și recipientele cu mâncare. Astfel, se poate observa că, de fapt, conștientizarea depinde, în mod direct, de obiectele de interes și că realitatea este modelată în funcție de aceste lucruri. Din orizontul tău vizual, selectezi doar ceea ce este interesant și important pentru tine în momentul de față – clipa în care simți că îți este foame; te uiți în jurul tău și vezi frigiderul, nu mașina de spălat vase, vezi conservele de mazăre și nu sprayul de ceruit mobilă. În schimb, lucrurile care nu sunt importante pentru tine în momentul respectiv – lecțiile, familia, dorințele sexuale – devin fenomene insignifiante. În momentul respectiv, ele nici nu există; tu le-ai făcut să dispară.



Sau să analizăm un alt exemplu. Este dimineață foarte devreme.

Noaptea trecută ai stat treaz mult mai mult decât ar fi trebuit ca să poți spune că ai avut parte de un somn odihnitor. În mod evident, în momentul în care pornește alarma de la ceas, îți întrerupe somnul profund și te forțează să te trezești. În ceea ce te privește, conștientizarea ta este dintr-odată activată de sunetul alarmei de la ceas, ca și când ceasul însuși te-ar fi împins în nas sau te-ar fi luat de guler ca să te determine să te trezești. În acest caz, mediul cu care interacționezi are