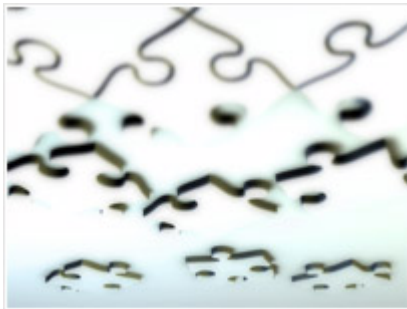


# Geštalto terapija – pabusk dabartyje

2008'09 "Aš ir Psichologija"

*Dažnai savo problemas bandome spręsti jas analizuodami, interpretuodami. Ir pamirštame, jog esame ne tik protas, bet ir kūnas, vaizduotė, intuicija. Terapija, leidžianti sustoti, patirti save, suvokti, ko noriu ir ko man iš tikrųjų reikia, pamatyti kaip sau trukdau, atrasti „čia ir dabar“ momente slypinčias naujas galimybes, - labai tinkama alternatyva šiuolaikiniam žmogui.*



Atsisėdu prie kompiuterio, pasiruošusi dirbti. Parašau pirmą sakinį ir staiga prisimenu, kad šeštadienį ateina draugai, o aš dar nesugalvojau, kuo juos pavaišinsiu. Mintys pradeda suktis apie tai, ką reiks nupirkti. Staiga prisimenu paskutinį mūsų susitikimą, kai diskusija vos neperėjo į rimtą ginčą. Ir kodėl aš tokia neorganizuota? Pradėjusi ant savęs pykti, nebegaliu susikaupti ir toliau rašyti straipsnio. Apie ką aš čia?..

Ar jums pažįstamas jausmas lyg nuolat svyruotumėte tarp praeities ir ateities, niekada iš tiesų nebūdami dabartyje? Ar kada nors pastebėjote, jog nuolat mąstote apie savo problemas, bet nuo to niekas nesikeičia? Galbūt net ketinote eiti pas psichologą, tačiau jums kyla abejonė, ar vien tik „kapstymasis“ po vaikystės prisiminimus padės gerai jaustis čia ir dabar. Norite tiesiog būti. Čia ir dabar. Puiku! Mes radome jums psichoterapeutą. Jis dirba pagal geštaltinės terapijos teoriją.



Geštaltinė terapija padeda sustabdyti ateities vizijų ir prisiminimų sūpuokles ir įsisąmoninti, kad esate dabarties momente. Ji leidžia ne tik mąstyti, bet iš tikrųjų patirti šį momentą, suvokti, kaip jūs gyvenate šioje akimirkoje, ko jūs norite ir ko jums reikia, atrasti naujas galimybes elgtis kitaip, nei esate įpratę, ir tokiu būdu atskleisti naujus savo ir jus supančio pasaulio išteklius. Geštalto terapeutas jūsų paprašys: „Parodykite, kaip tai darote“, o į klausimą „kodėl“ leis atsakyti jums

patiems. Apie šią terapiją kalbamės su vienu iš žymiausių šiuo metu dirbančių geštalinės terapijos atstovų **Toddu D. Burley** (JAV). „Psichologai yra mokomi interpretuoti: jei matai A, tai reiškia B. Visi mes mėgstame interpretuoti - tai labai žmogiška. Tačiau mano pagrindinis darbas - suprasti, kaip mąsto klientai, kaip jie mato pasaulį, o ne parodyti, kad aš juos suprantu. Ir tai yra sunkiausia geštalinės terapijos dalis.“ Būtent toks požiūris padeda šiai terapijai būti efektyviai ir populiariai visame pasaulyje.

### ***Paslaptinę geštaltai***

*Žodis „geštaltas“ vokiečių kalba reiškia visumą, figūrą. Geštalinėje terapijoje jis naudojamas apibūdinti kažką, kas yra užbaigta. Pastebėkite save minutėlę atidžiai. Ko nori jūsų kūnas? Kokios kyla mintys? Ką norite šiuo metu veikti? Mums nuolat kyla tam tikrų poreikių, kurie patraukia dėmesį. Kai vieną patenkiname, iškyla naujas poreikis. Tai yra geštaltų formavimosi pagrindas. Patys pasirenkame, į ką atkreipti dėmesį, ir tam didelės įtakos turi mūsų patirtis.*

*Kad būtų aiškiau, pateiksiu pavyzdį. Sakykime, beskaitydami šias eilutes pajuntate pašiuropusią savo odą, tada kyla mintis: „man šalta“. Jūsų mintys peršoko nuo skaitymo prie svarstymo, kad reiktų apsirengti. Pradedate mąstyti, kur padėtas megztukas, atsistojate ir nueinate prie spintos, apsirengiate ir vėl grįžtate skaityti. Jūs patenkinote poreikį ir geštaltas užsibaigė - ratas užsidarė. Kiekvienas poreikis sukuria naują atvirą geštaltą. Sveikas žmogus sugeba pajauti savo poreikius ir juos patekinti.*

*Tačiau būna taip, jog šio rato uždaryti nesugebame. Galime „užstrigti“ bet kuriame etape. Tokie neuždaryti geštaltai užblokuoja vidinę energiją. Asmuo nebesugeba pajauti dominuojančio poreikio arba nemoka atrasti ryšio su aplinka ir jo patenkinti. Žmogus gali bandyti atlikti per daug veiksmų iš karto. Pavyzdžiui, aprašytoju atveju, jei bandytumėte ignoruoti savo pojūčius, kad jums šalta, sunkiai sektųsi toliau skaityti šį straipsnį susitelkus. Mėgintumėte kontroliuoti savo mintis, bet dėmesys nepaklusniai šokinėtų, galiausiai straipsnio nesuprastumėte ir liktumėte susierzinę.*

*Kai psichika funkcionuoja normaliai, ji gali „pasirūpinti“ vienas po kito kylančiais poreikiais. Tačiau, pavyzdžiui, neurotiški žmonės negali gyventi dabartyje. Jų energija yra eikvojama neišbaigtų praeities situacijų ir nutikimų, jie nuolat jaučia nerimą dėl įsivaizduojamų katastrofiškų pavojų ateityje, su kuriais kovoja fanatiškai planuodami ir repetuodami. Tokiems žmonėms nuolatos trūksta energijos ir sąmoningumo džiaugtis dabarties momentu. Jų dėmesį be paliovos blaško neužbaigti praeities geštaltai.*

### **Depresija - nežinau, ko noriu**

Tikriausiai ir jūs esate ištare „depresuoju“, turėdami omenyje prislėgtą nuotaiką, entuziazmo stoką ar momentinį liūdesį. Kad ir kaip ten būtų, depresija - vienas iš dažniausių nuotaikos sutrikimų ir priežasčių, dėl kurių asmuo ryžtasi kreiptis į psichoterapeutą. T. Burley pasakoja, kaip atsiranda „užstrigimai“, sukeltantys depresiją. Depresijos apimtas žmogus pradeda jaustis bejėgis, kadangi negali kontroliuoti savęs ir aplinkos. Jis nebetenka vilties, kad jo poreikiai kada nors bus patenkinti. Maža to, tokio žmogaus poreikiai nė nesusiformuoja - jis nežino, ko nori,

arba yra įpratęs manyti, kad jo norai nesvarbūs. Taigi, viena iš pagrindinių užduočių dirbant su depresiškais asmenimis - padėti jiems pastebėti savo poreikius, suprasti, ko jiems reikia ir ko jie nori. Tai nėra lengvas darbas. T. Burley teigia: „Dirbdamas su depresišku žmogumi aš turiu padėti jam pamatyti, ko jis nori, suvokti, ko jam reikia ir ką jis daro, arba, tiksliau - kaip jis sau trukdo. Taigi, pradžioje neskiriu dėmesio panašioms kalboms: „O, papasakok, kaip tau buvo baisu. Oi, kaip man tavęs gaila...“ Jis apie tai galėtų kalbėti ir kalbėti. Išties, toks kalbėjimas laikinai padeda. Tai - natūralus psichologinis procesas. Tačiau man iš tikrųjų yra įdomu, kaip žmogus sukūrė tokią savo būseną. Tikra geštalto terapija gilina į depresiją kaip į veiksmą, į tai, kaip ji buvo sukurta. Ir, kas įdomiausia, kai tik žmogus išmoksta reaguoti į savo poreikius, depresija greitai praeina.“

Kaip teigia mūsų kalbintas terapeutas, darbo su klientu trukmė priklauso nuo to, kaip giliai žmogus pažeistas. Pavyzdžiui, vienas jo klientas, universiteto profesorius, po žmonos mirties pamiršo save ir pradėjo rūpintis tik kitais. Ilgainiui jis tapo labai prislėgtas: negalėjo atsikelti ryte iš lovos, nuolat jausdavosi liūdnas ir pavargęs. Dirbdamas su juo psichoterapeutas nuolat kreipė dėmesį į tai, ko klientui reikia, kas jam yra svarbiausia ir kokių imtis veiksmų, kad jo poreikiai būtų patenkinti. Ir jau po keleto mėnesių profesoriaus savijauta pagerėjo. Jis pradėjo bendrauti, neseniai vedė.

T. Burley pasakoja ir kitą, daug sudėtingesnę atvejį: moters mama nuolat ją atstumdavo, sakydama, jog viskas, ką ji daro, yra negerai. Jei moteris, grįžusi namo, bandydavo pasidžiaugti nauju pirkiniu, jos mama atšaudavo: „Aš tau liečiau nepirkti daiktų - mes juos vagiame. Ne tam tave išmokiau vagiliauti, kad grįžusi namo praneštum, jog švaistai mūsų pinigus parduotuvėse.“ Atėjusi į terapijos seansą moteris manė, jog viskas, ko ji nori ir ko jai reikia, yra blogai. Klientė nesugebėjo atlikti net paprasčiausio veiksmo - nusipirkti megztinio, nes nežinojo, kokia spalva jai tinka. Taigi, ji stovėdavo parduotuvės kampe ir stebėdavo, kokios spalvos megztinius dažniausiai perka žmonės, ir iš to nusprendavo, kuris pirkinys yra vertas dėmesio (nes visi kiti žmonės žinojo, kas yra gerai). Su šia kliente teko dirbti kelerius metus, kol ji ėmė įsisąmoninti, ko jai reikia. Dabar ši moteris gali normaliai bendrauti, užaugino du vaikus, o jos šeima nėra neįtaria, su kokiais sunkumais jai teko susidurti praeityje.

### **Patirti dabartį be klausimo „Kodėl?“**

Tikriausiai nenustebtumėte išgirdę tokį psichoterapeuto teiginį: „Dėl to, kad neišsprendei šios problemos praeityje, dabar ir vėl su ja susiduri.“ Šis teiginys atspindi klasikinių psichoanalitinių požiūrių. Psichoanalizės atstovai labai atidžiai tyrinėja žmogaus istoriją ir ieško jos atspindžių dabartyje. O geštalto terapeutai neinterpretuoja. Maža to, jie net nesiekia užjausti savo klientų sakydami „oi, koks baidus dalykas tau nutiko“ (to taip pat tikėtumės iš terapeuto, tiesa?) - šios terapijos atstovai vengia vertinti, kas yra baisu, o kas - ne. Galėtumėte išgirsti klausimą: „Kaip tu jauti, kad tau blogai?“ Dabar ir čia. O praeities prisiminimai, kaip teigia T. Burley, iš tiesų yra patiriami dabar. Ir dėl to net nesvarbu, ar jie realūs, nes svarbiausia yra tai, kokią prasmę tiems prisiminimams suteikiame.

Vienas iš esminių šios psichoterapijos tikslų - „čia ir dabar“ momento iškėlimas. Galia yra dabartyje - praeitis jau dinga, o ateitis dar neįvyko. Deja, daugelio žmonių gyvenimas yra praradęs dabartį: jie nuolat kremtasi dėl praeities klaidų ir nerimauja dėl savo ateities. Geštaltinės terapijos pagrindinis uždavinys - sutelkti visą kliento

dėmesį į tai, ką jis daro „čia ir dabar“. Svarbu, kad tas suvokimas būtų visybiškas: nuo minčių, žodžių iki kūno pojūčių.

Užtenka kelių įvykių, kad sukurtume taisyklę, dėsnį. Pavyzdžiui, pabendraavęs su keliomis dailiosios lyties atstovėmis, galite manyti, kad žinote, kokios yra moterys. Kai išmokstame kažką labai gerai atlikti, nebereikia galvoti, kaip tą padaryti - tai vyksta automatiškai. Juk smegenys negalėtų apie viską galvoti vienu metu: nebegalėtume valgyti ir kalbėti, vairuoti automobilio ir mąstyti, ką nupirkti parduotuvėje. Mūsų smegenys tuo ir yra efektyvios, kad išmokusios jos gali veikti automatiškai. T. Burley tai iliustruoja tokiu pavyzdžiu: „Mama dažnai mane nutildydavo. Ir aš nuolat to bijojau. Taigi, kai išgirdavau bent menkiausią tokią gaidelę kitos moters balse, sunerimdavau ir pasiruošdavau gintis. Realiai nėra jokios sąsajos tarp šios moters ir mano mamos - tai aš sukūriau šį ryšį. Išmokau, kaip elgtis su savo motina, ir nebemąstau, kaip elgtis su kita moterimi. Žinau, kokios yra moterys, - juk užaugau su viena iš jų. Geštalto terapeutas visų pirma sustabdytų mane, leistų pažvelgti į moterį, esančią „čia ir dabar“, pajusti, ką matau ir girdžiu, įsisąmoninti, ar mano reakcijos atitinka tai, ką apie ją žinau. „Čia ir dabar“ momentas leidžia man priimti žmogų tokį, koks jis iš tikrųjų yra. Net jei šalimais esanti moteris yra sudirgusi, aš išmokstu kalbėtis su ja.“

Taip „čia ir dabar“ akimirkoje atsiskleidžia mūsų išmoktas elgesys, mes jį įsisąmoniname, atrandame naujas galimybes ir gražiname atminčiai. „Man nebereikės visą gyvenimą galvoti: „Ši moteris nėra mano mama.“ Dabar tiesiog galiu reaguoti į žmogų tokį, koks jis yra. Išmokau pastebėti ir atskirti savo mamą nuo kitų“, - šypsosi terapeutas.

### **Klientas - ekspertas**

Psichoterapeutas - tai žmogus, kuriam patinka „kapstyti giliau“. Juk taip jį įsivaizduojate? Ar ne? Geštalčiai teigia, jog pats klientas yra geriausias savo problemų ekspertas. Ši mintis labiausiai skiria geštaltingą terapiją nuo psichoanalizės. Psichoanalitikas, kaip aiškina T. Burley, stebi žmonių elgesį ir mąsto, jog turi būti gilesnė priežastis. Todėl jis tarsi privalo nuspręsti, kas yra svarbu, pateikti savo interpretacijas. Geštalto psichoterapeutai yra linkę palaukti ir pamatyti tai, kas pačiam klientui yra įdomu: kaip žmogus tvarko savo pasaulį, ką mąsto, ką jaučia.

Kaip terapeutui nėra paprasta atsisakyti būti „visa žinančiu Dievu“, taip ir žmogui, atėjusiam į terapijos seansą, nelengva suvokti, kad negaus vienareikšmio atsakymo į klausimą: „Ką man daryti?“ T. Burley savo klientams sako taip: „Turiu pakankamai žinių apie procesą, bet nenumanau, kas iš to, ką aš žinau, tau tinka. Tą teks atrasti pačiam. Esi pakankamai protingas, kad sugebėtum tai padaryti. Ir aš nesu toks jau įžūlus, kad manyčiau žinaš, kas tau geriausia.“

Tikriausiai su šiomis mintimis nesunku sutikti, jei galvojame apie sunkumų turintį, tačiau sveiką žmogų. Bet kyla abejonių dėl rimtų psichikos ligų: ar sunkiai sergantys žmonės gali pasakyti, kas jiems svarbiausia? T. Burley atsako, kad taip. Jis pasakoja, jog sėkmingai dirba su asmenimis, sergančiais sunkiomis psichinėmis ligomis, tokiomis kaip šizofrenija, ir pateikia pavyzdį iš savo praktikos: „Į mano kabinetą ateina jaunas vaikinys ir teigia esąs Jėzus Kristus. Akivaizdu, jog vaikino būseną tikrai prasta. Tačiau aš įtariu, kad šiame pareiškime slypi kažkokia prasmė. Taigi,

klausausi jo pakankamai ilgai ir sužinau, jog mama nelabai juo domėjosi. Be to, ji yra labai religinga. Galiausiai, pradedu suvokti, kad vaikiną mąsto: „Mama iš tiesų manęs nemylė, aš jai nerūpiu. Bet ji myli Jėzų. Jei aš būčiau Jėzumi, mama mane pamiltų.“ Štai taip šis pacientas sprendžia savo problemą: tai, kad savo mažame pasaulyje jis įsivaizduoja esąs Jėzus Kristus, yra labai prasminga. Psichoanalitikas tikriausiai pasakytų: „Aha, tu įsivaizduoji, jog esi Jėzus, dėl to, kad mama tave pamiltų.“ Tačiau aš vaikiną klausiu: „Tavo mama iš tiesų labai religinga. Man įdomu, ar tai kaip nors siejasi su tavo noru būti Jėzumi, su noru, kad ji kitaip su tavimi elgtųsi?“ Tada jaunuolis pradeda tikrinti, ar tai jam tinka, nes jis yra savo patirties ekspertas, o ne aš. Tik klientas žino, kas yra tiesa. Aš galiu išskelti visai neblogų ir įdomių hipotezių (kaip šiuo atveju), tačiau tikrai nežinau, kaip tai veikia jo gyvenime. Tik pats klientas gali tikrai interpretuoti savo patirtį. Negaliu to sugalvoti už jį. Jei aš bandysiu atrodyti daug žinantis, protingesnis nei esu, klientai pasikliaus manimi ir tuo, ką aš jiems sakysiu. Iš tiesų, gali nutikti taip, kaip vienam vyrui, kuris po septynerių metų psichoanalizės terapijos atėjo pas mane ir tarė: „Mano analitikas pasakė, kad aš visada sugriaunu santykius. Aš septynerius metus bandžiau suprasti, kam man to reikia.“ O aš jam pasiūliau: „Gal tiesiog pažvelkime kaip, o ne kodėl tai vyksta?“

### **Tapk atsakingas už savo gyvenimą**

Geštalto terapijos pradininko F. Perls'o nuomone, kad asmenybė vystytųsi sveika, jai būtina prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą. Toks žmogus įgauna pasirinkimo laisvę - jis kiekvieną akimirką pasirenka augti norima kryptimi. Tai suteikia galios, sutinkate?

Geštaltinga terapija yra eksperimentinė. Jos metu kartu su terapeutu sieksite patyrimo, kuris padės pamatyti save, padidinti sąmoningumą. Jūs ne tik kalbėsite: bus vaidmenų žaidimų (kurie padeda įsisąmoninti savo santykį su kitais, su savo atskiriomis dalimis), veiklos, susijusios su judesiais, menu. Visa tai skirta tam, kad suvoktumėte, dėl ko esate „užstrigę“ ir kokių savo poreikių nepatenkinate, kokie jūsų geštalai vis dar atviri. Didesnis sąmoningumas suteikia jums galimybę rinktis ir prisiimti atsakomybę už savo reakcijas, gyvenimą, už kiekvieną jo akimirką.

Mūsų kalbintas terapeutas siūlo įdomią hipotezę, dėl ko geštaltinga terapija populiarėja Lietuvoje ir kitose Rytų Europos šalyse: žmonės čia rūpinasi ne tik savimi, bet ir kitais. „Tai yra vienintelė man žinoma terapija, kuri padeda įsisąmoninti ne tik save, bet ir tai, kaip mane veikia kiti. Ji teigia, kad elgesys nėra nulemtas vien tik mūsų asmenybės ar vien tik aplinkos. Elgsena yra žmogaus ir jo aplinkos santykio rezultatas. Juk mes skirtingai elgiamės darbe ir namuose. Kiekvienas iš mūsų esame ekosistemos dalis ir negalime savęs nuo jos atskirti. Dėl to turime rūpintis ir savimi, ir šia sistema, nes kitaip ji neparems ir nepalaikys manęs“, - teigia Todd Burley.

„Man įdomu ne kodėl, bet *kaip* vyksta tai, kas vyksta. Taigi, užuot naudoję simbolius ar interpretacijas, mes norime sužinoti apie vyksmą.“ (Todd D. Burley)

### **Pratimas**

*Keletą minučių skirkite užsirašyti frazėms, kurios išreikštų tai, ką jūs betarpiškai įsisąmoninate, pastebite apie save. Pradėkite šias frazes žodžiais „dabar“, „šį*

momentą", „čia ir dabar" (pavyzdžiui, dabar skaitau šias eilutes; šį momentą kilo susidomėjimas ir lengvas nerimas; čia ir dabar kyla mintis, kaip reikės atlikti šį pratimą ir pan.). Rašykite. Neskaitykite toliau.

Dabar pereikite prie svarbiausios eksperimento dalies. Su kokiais sunkumais susidūrėte, kai atlikote pratimą? Šis klausimas, gali sukelti nuostabą: „Sunkumai? Jokių sunkumų nebuvo. Tai pakankamai nuobodus ir kvailas pratimas." Štai jums klausimas: kodėl nustojote rašyti frazes tada, kada nustojote? Mes nesakome, kad turite pratimą tęsti toliau, tiesiog klausiamo, ar pastebėjote (įsisąmoninote), kas paskatino liautis? Pavargote? Pajautėte tuštumą ir dėl to nustojote? O gal net nepastebėjote, jog sustojote?

Tai - paprastas pratimas, kuris atskleidžia, kaip nelengva išbūti dabartyje. Jis parodo, kad mes išmokę priešintis dabarties įsisąmoninimui. O atsakymai į klausimus, dėl ko sustojote, gali atskleisti, kas jums trukdo būti „čia ir dabar". Gal tai yra tuštuma, su kuria susiduriate šiuo momentu, dėl to mieliau grįžtate į praeitį ar imatės ateities planavimo, o gal tai baimė suvokti, kad iš tikrųjų esate „čia ir dabar", kad iš tiesų gyvenate?..