

GESTALT TERAPIJA - BUDI SADA OVDJE

*Život nije problem koji treba riješiti – on je zagonetka koju treba proživjeti.
(Thomas Merton)*

Uz eksplozivni razvoj znanosti i tehnologije od kvantne fizike do početka ere kibernetike, početak dvadesetog stoljeća donio je i razmišljanja o fenomenima otuđenja i samoostvarenja te rasprave o smislu ljudskoga života, slobode, sudbine, postojanja Boga...

Potaknute Freudovom psihoanalizom i kao reakcija na nju polako su se počele rađati neke nove psihoterapijske škole, pored ostalih i gestalt psihoterapijski pristup čiji je otac Fritz Perls.

U korijenu gestalt psihoterapije ideje su egzistencijalističkih filozofa koji su se bavili pitanjima smisla života određenog činjenicom neizbježne smrti. Njemački filozof Martin Heidegger smatrao je da je osoba mogućnost, potencijal bačen u svijet te iz trenutka u trenutak može birati između raznih mogućnosti a sloboda izbora konfrontira je s tjeskobom. U tom smislu jedan drugi njemački filozof – Salomon Friedlander – govorio je o konceptu kreativne ravnodušnosti ili praznine, točke ravnoteže. Smatrao je da je čovjekov bolan doživljaj podijeljenosti između sebe i svijeta (subjekta i objekta), u biti tek iluzija koja se može poništiti samo razumijevanjem svijeta iz nulte točke.

A kao što već tisućljećima uče majstori zena, nultu točku, stanje praznine, točku ravnoteže iz koje je moguće razumjeti, razlikovati i posljedično izabrati – moguće je iskusiti samo ako smo potpuno sada i ovdje.

NEDOVRŠENI POSLOVI

Pojam gestalt (njem. oblik, cjelina) označava psihičku cjelinu stvorenu strukturiranjem polja koje se može obuhvatiti percepcijom. To polje u sadašnjem trenutku u sebi sadrži i prošlost i moguću budućnost; drugim riječima, ono je cjelina koja je istovremeno sastavljena od niza manjih međusobno povezanih cjelina. Unutar polja sve je u međusobnom odnosu i utječe jedno na drugo.

Mi postojimo u odnosu s drugima: od njih se razlikujemo i s njima se povezujemo. Isto je i s drugim elementima vanjskoga svijeta. I to je zastrašujuće. Sami ne možemo a drugi nas mogu izdati, razočarati, povrijediti. Pomisao na to budi strah.

*...i tako tjeramo mi, brodove suprotno struji, neprestano nošeni natrag u prošlost.
(F.Scott Fitzgerald: "Veliki Gatsby")*

Kada sve teče mirno i skladno, naše potrebe su zadovoljene i osjećamo se zadovoljno, ispunjeno, sigurno. Nedostaje li bilo koji element, zamišljena idealna cjelina je otkrhnuta, nedovršena. Takvih nedovršenih cjelina, gestalta, tijekom našeg odrastanja bilo je mnogo više i na mnogo više područja no što možemo i pretpostaviti. Kako ljudska psiha prirodno teži prema cjelini, zaokruženosti, mi tijekom cijeloga života nesvjesno privlačimo ljude i situacije slične onima iz našeg djetinjstva nadajući se da će ovoga puta biti drugačije i da ćemo uspjeti dobiti ono za što smo se tada osjećali prikraćenima, da ćemo priču koja nas je frustrirala ovoga puta uspjeti privesti sretnom kraju. Frustrirajuće priče našega djetinjstva u gestalt psihoterapiji nazivaju se nedovršenim poslovima i dobar dio naše energije nesvjesno je usmjeren na potrebu za njihovim dovršavanjem. Drugim riječima, mi sebe i druge ne doživljavamo onakvima kakvi smo sada već na svijet gledamo kroz naočale svojih prošlih nada, očekivanja i razočaranja. U skladu s tim se ponašamo prema drugima i tumačimo njihovo ponašanje, uglavnom potvrđujući i produbljujući zaključke i odluke maloga djeteta u nama koje je na mnogo načina u potpunosti ovisilo o svojoj okolini. I kao odrasli ljudi često smo emotivno zaglavljani u uskoj perspektivi djeteta koje smo bili, ne percipirajući da su se okolnosti promijenile i da sada imamo daleko šire polje izbora no onda te možemo i reagirati drugačije.

JE LI BAŠ MORAM?

*Danas nisam baš ništa napravio! Što to govoriš? Nisi li i danas živio život?
(Michel Eyquem de Montaigne)*

Kao djeca učili smo od svoje okoline, slušajući njezine verbalne poruke i promatrajući neverbalne kojima smo vjerovali znatno više, osobito kao posve mali dok još nismo razumjeli značenje riječi. Usvajali smo ih i ponavljali, automatski oponašajući ono što smo vidjeli i kada nismo razumjeli zašto. Kako se mnogo toga u našem dječjem svijetu kretalo oko potrebe za zaštitom i predvidljivošću koja daje osjećaj sigurnosti, stvorili smo cijeli jedan svijet fiksnih sličica i imperativa vjerujući da nam

upravo to i to, upravo takav i takav izraz lica, upravo takvo i takvo ponašanje garantira topli neugrožavajući prostor sigurne luke. Uz to, prirodno, idu očekivanja od sebe i drugih, cijeli niz „moram“ koje se trudimo zadovoljiti i ne pitajući se koliko stvarno vjerujemo u to. Često pritom guramo sebe u smjeru koji nam možda ne odgovara, brzinom koja je iznad naših prirodnih granica i dobrog osjećaja.

„Ne guraj rijeku. Ona ima svoj tok i teče svojim ritmom“, govorio je Fritz Perls.

Koliko doista poštujemo ritam svoje unutarnje rijeke, koliko je nastojimo utrpati u okvire koji su joj preuski ili preširoki, tjerajući je prema sprudovima i zavojima kojima nije dorasla ili joj pak više ne predstavljaju nikakav izazov?

Gestalt psihoterapija nas uči prihvaćati činjenice, misli i osjećaje kakvi jesu bez potrebe za uljepšavanjem, opravdavanjem ili objašnjavanjem pa i kada je to što osjećamo, mislimo ili želimo suprotno predodžbama i očekivanjima naše okoline. Prepoznavanje i priznavanje onoga što jest istina u nekom trenutku ili fazi našeg života prirodno dovodi do integracije uma i tijela, do onog finog organskog osjećaja povezanosti sa sobom i svojim životom.

*Ništa ne možemo promijeniti dok to ne prihvatimo. Osuda ne oslobađa već tlači.
(Carl Gustav Jung)*

Česta je iluzija da nešto možemo promijeniti samo ako se jako trudimo oko toga. Imajući na umu cilj često gubimo osjećaj puta kojim idemo. No proces mijenjanja paradoksalne je naravi; forsiranje tu ne znači mnogo. Naprotiv. Naime, ništa se ne događa bez razloga, svako ponašanje, čak i kada je riječ o težim oblicima (auto)destrukcije, ima svoju svrhu. Priznavanje onoga što jest, prihvaćanje toga kao dijela istine o sebi i svom životu, bez osude i grča, proširuje polje izbora. Pogledavši iskreno u neki mračni dio sebe, odnosa s nekim itd. možemo vidjeti čemu nam to služi te razmisliti što možemo učiniti drugačije. Na neki način promjena se onda odvija sama od sebe, tempom s kojim se možemo nositi.

JA I DRUGI – JA ILI DRUGI

*Između nas i vanjskoga svijeta nalazi se naša vlastita koža.
(Diane Ackerman)*

Čovjek je društveno biće. Drugi ljudi i odnosi s njima važan su dio našeg života.

Da bismo uspostavili kontakt s nečijim svijetom, trebamo riskirati i posegnuti prema vani, otvarajući vlastite granice kako bi u naš svijet ušlo nešto od vanjskoga svijeta. Osoba svjesna sebe i svojih granica fleksibilna je i lako se kreće kroz prostor polja koje dijeli sa svojom okolinom naizmjenično bivajući u kontaktu s njom i povlačeći pažnju prema sebi i svom svijetu, povezujući se s drugima i odvajajući se od njih, svjesna sebe, drugih i situacije u kojoj bira određeno ponašanje. Kontakt se odvija na granici između ja i ne-ja, a kontakt je preduvjet dijaloga i kroz to odnosa.

Mnogi ljudi međutim nisu svjesni svojih potreba ni granica koje mogu biti ili prepropusne pa osoba pušta da sadržaji vanjskoga svijeta u nju uđu bez ikakve diskriminacije, ili pak nepropusne, rigidne. U jednom i u drugom slučaju teško je ostvariti kontakt s nekim.

Nekoliko je načina izbjegavanja istinskoga kontakta.

Neki ljudi nemaju jasnu granicu između sebe i drugih, poistovjećuju se s tuđim idejama i vrijednostima te postupaju u skladu s njima. Kako na duge pruge to nije prirodno, u nekom trenutku naglo prekidaju kontakt odbacujući drugu osobu i izolirajući se od vanjskoga svijeta. U tom frenetičnom plivanju između osjećaja stopljenosti s drugim/drugima i osjećaja potpune usamljenosti prilično se iscrpljuju.

Drugi pak funkcioniraju tako da drugima rade ono što bi željeli za sebe (npr. ljubazni su, susretljivi, silno empatični) nadajući se da će im ti drugi uzvratiti istom mjerom – drugim riječima od okoline traže ono što žele bez kontakta s vlastitim resursima. Istovremeno, druge štite od svoje ljutnje, predbacivanja, zamjeranja... te grizu usnice, nokte i sl. kako bi spriječili sebe da pokažu to što osjećaju, a ljutnju i potrebu za destrukcijom usmjeravaju prema sebi npr. kroz razne oblike autodestruktivnog ponašanja

Mala djeca neposredno primaju od svoje okoline sve, od hrane do verbalnih i neverbalnih poruka, bez provjere i asimilacije. Mnogi odrasli ljudi na tim naučenim, automatski

preuzetim, introjiciranim obrascima temelje svoje mišljenje, uvjerenja i ponašanja ne pitajući koliko još vjeruju u njih. Zreli proces zadovoljavanja potreba, uključujući i potrebu za kontaktom s drugim ljudima, zahtijeva pažljivo istraživanje što, kada i kako, te potom procesiranje tj. probavljanje (u doslovnom i prenesenom smislu riječi) kako bi se zadržalo ono što je hranjivo, i otpustilo ono što više ne služi. Tek time je dovršen krug iskustva i nakon nekog vremena možemo ići dalje, u novo iskustvo.

Poznatim mehanizmom projekcije nekome ili nečemu izvana pripisujemo ono što je u nama, bilo da je riječ o idealiziranju ili pak obezvredivanju – potražimo li kod sebe osobinu kojoj se divimo kod drugih ili im je zamjeramo, imamo priliku bolje upoznati sebe i drugu osobu pogledati u realnijem svjetlu.

Neki ljudi kontakt izbjegavaju skretanjem pozornosti na drugu temu, humorom, ljubaznim smješkanjem umjesto jasnim pokazivanjem sebe i svojih osjećaja, mišljenja i sl. te raznim drugim oblicima indirektnog izražavanja, pri čemu ne dobivaju i ne mogu dobiti ono što žele ili pak ono što dobiju ne dopire do njih.

I, konačno, tu su razni oblici zatvaranja i odvajanja od drugih u nastojanju da se kontrolira situacija i izbjegne vlastita odgovornost za problem i nedostatak prave komunikacije.

ZAINTERESIRANOST

*Među ljudima je mnogo hladnoće jer se ne usuđujemo prihvatiti sebe takvima kakvi smo.
(Albert Schweitzer)*

Mi ljudi paradoksalna smo bića. Ništa kod nas nije jednostavno ni jednoznačno, stalno smo ulovljeni u neke vanjske i unutarnje drame. Grčevito se držimo nekih sličica o sebi poistovjećujući se s onima koje nas prikazuju u boljem svjetlu, često nesvjesni da su u njihovoj pozadini posve suprotni impulsi koji iz tame upravljaju našim mislima, osjećajima i ponašanjem. Plivamo između raznih unutarnjih suprotnosti poput osjećaja više vrijednosti i osjećaja manje vrijednosti, između osjećaja svemoći i osjećaja nemoći, poslušnosti i pobune, idealizacije i obezvredivanja, straha i bijesa, junaka i gladnog djeteta... moglo bi se tako unedogled. Što se više poistovjećujemo s jednim polom, tim snažniji biva u tami nesvjesnoga onaj drugi. Kad iziđe na površinu, nerijetko smo iznenađeni, preplavljeni njime do te mjere da nam se čini da se nikada nećemo izvući. Strani sami sebi, najradije bismo pobjegli glavom

bez obzira negirajući da je i to dio nas i da treba našu pozornost. Jer ništa nije tu bez razloga i činjenica je da ono što nam se ne sviđa neće nestati zatvorimo li oči; stoga nam jedino preostaje da pogledamo to, suočimo se, prihvatimo kao dio nas i potom pokušamo vidjeti što i kako možemo nešto učiniti s tim.

Ako svaki list gledate pojedinačno, možete spoznati drvo kao cjelinu, njegov duh, možete razgovarati s njim, a možda ćete i ponešto naučiti.
(William J. Bausch)

Vrijeme u kojem se rađala gestalt terapija bilo je vrijeme eksperimenata s novim načinima izražavanja u umjetnosti koja deskripciju, impresiju zamjenjuje neposrednim doživljajem baveći se osjećajima, intuicijom, subjektivnim svijetom i fantazijama onoga koji je stvara jer u krajnjoj liniji pogled na svijet, doživljaj svijeta i reakcije na nj i ne mogu biti nego subjektivni.

I tehnike koje se rabe u gestalt terapiji potiču kontakt s osjećajima, intuicijom, subjektivnim svijetom i fantazijom onoga koji na taj način „radi na sebi“. Zanimljiv je npr. gestaltistički način rada na snovima: umjesto prepričavanja sna, asocijacija i tumačenja simbola koji se pojavljuju u snu, ovdje se s elementima iz sna susrećemo neposredno, pričajući priču svakog od njih, poistovjećujući se s njime (npr. ja sam hodnik, u meni...), dovodeći ih u međusobni dijalog. Kroz to dolazimo u kontakt s raznim aspektima sebe i svog unutarnjeg svijeta koji nam se objavljuje na tako simboličan način, percipirajući ih ne samo intelektualno već i na razini tijela i osjećaja. Time poruka sna biva shvaćena dublje, integralnije.

Polako se počinjemo pitati što se to sve krije u meni, polako počinjemo otvarati prostor zainteresiranosti za sebe, svoj unutarnji svijet i to kako on korespondira s vanjskim. A zainteresiranost za sebe prvi je korak prema iscjeljenju.

BUDI SADA OVDJE

Ljudska egzistencija je krhka. U svakom trenutku možemo biti povrijeđeni, možemo se razboljeti, umrijeti, može umrijeti, napustiti nas netko koga volimo. Pomisao na to plaši. Budi pitanja o smislu života, o smislu našeg vlastitog postojanja. Što možemo učiniti? Možemo li išta?

*Moram duboko udahnuti i osloboditi emocije, zastati se
i podsjetiti se tko zapravo upravlja mojim životom.
(Judith M. Knowlton)*

U gestalt terapiji učimo se biti s onim što jest, ne bježati od realiteta kako bi nam „bilo lakše“. Naprotiv. Doživjeti puninu iskustva u sadašnjem trenutku, nositi se s tjeskobom. Pa i kada je riječ o nečemu što pripada prošlosti, fantaziji o ugodnoj ili neugodnoj budućnosti ili pak nekoj slici iz sna koja zaokuplja našu pozornost. Crtajući to, odigravajući, pričajući kao da se događa sada, dolazimo u kontakt sa svim emotivnim nabojem koji u sebi krije neki događaj, fantazija ili slika iz sna. Time se povećava polje izbora jer u krajnjoj liniji, jedino što doista postoji je trenutak i mjesto na kojem upravo jesmo – prošlost je prošla a budućnost se još nije dogodila; jedino sada i ovdje možemo promijeniti nešto – izabrati drugačiju točku gledišta, eksperimentirati s nekim novim ponašanjem.

*Kreativnost je dopustiti sebi greške. Umjetnost je znati koje treba zadržati.
(Scott Adams)*

U gestalt terapiji terapeut nije „autoritet“ koji samo sluša, nudi interpretacije i savjete; on/ona je osoba od krvi i mesa sa svim svojim iskustvom, stavovima, predrasudama, emocijama – svime što čini ljudsko biće. Važno je međutim da bude svjestan svog unutarnjeg procesa i da se zna nositi s njime kako to ne bi interferiralo s vođenjem terapije.

I terapeut i osoba koja je u terapiji odgovorni su za tijek terapije – terapeut je odgovoran za kvalitetu svoje prisutnosti, svoje stručno znanje, znanje o sebi i osobi koja mu sjedi nasuprot te svjesnost o tome što se događa tijekom seanse, a osoba u terapiji za posljedice svoga ponašanja.

Odnos između terapeuta i osobe koja je u terapiji je živ odnos dvaju ljudskih bića lišen maski i potrebe za ostavljanjem dojma. Prihvatanje onoga što jest bez osude i kritike, otvoren razgovor o potencijalnim točkama nesporazuma. Kroz takav odnos rastu i jedan i drugi. Takav odnos podržava, njeguje i hrani, hrabri i potiče na istraživanje i izvan granica terapijske sobe.

KORAČANJE

Cilj terapije nije riješiti nas u potpunosti problema, strahova i sumnji. Problemi, strahovi i sumnje prirodan su dio života i, ma koliko zreli i mudri bili, ne možemo ih izbjeći. Možemo samo učiti iz njih. I to cijeli život.

U svakom slučaju, terapijski odnos jednom mora doći kraju. Premda nismo riješili sve što nas je mučilo (s većom svjesnošću i znanjem svjesniji smo i koliko toga još ne znamo), u nekom trenutku osjetimo da možemo dalje, sami. Usprkos strahu kako će biti, usprkos nesigurnosti prvih samostalnih koraka.

U priči „Zec od lažnoga baršuna” Margery Williams dvije dječje igračke, konjić Kožić i Zeko, razgovaraju o tome kako bi to bilo biti Stvaran (taj dio priče odražava agoniju i ekstazu našega putovanja)

„Boli li?”, upita Zeko.

„Ponekad”, odvrati konjić Kožić koji uvijek bješe iskren. „Kada si Stvaran, ne smeta ti što si povrijeđen.”

„Dogodi li se to odjednom, ako kada se uzrujaš”, upita Zeko ponovno, „ili malo pomalo?”

„Ne događa se odjednom”, odvrati konjić Kožić. „Postaneš. Mora proći mnogo vremena. Zato se to ne događa često onima koji se lako slome, ili imaju oštre rubove, ili moraju biti pažljivo čuvani. Općenito, dok postaneš Stvaran, većinu kose ti iz ljubavi iščupaju, ispadnu ti oči, rasklimaju ti se zglobovi i postaneš jako pohaban. No, te stvari uopće nisu važne, jer kada jednom postaneš Stvaran, ne možeš biti ružan, osim ljudima koji ne razumiju.”

Kroz terapiju smo spoznali neke važne stvari, naučili neke vještine koje će nam pomoći dalje. Polako se počeli upuštati u avanturu vlastitog života. Zatvarajući za sobom vrata terapijske sobe u kojoj smo proveli mnogo sati, postali svjesni mnogih tûga, ljutnji i straha, donosili mnoge manje i veće odluke, opraštajući se s terapeutom, osobom koja nas je kroz sve to vodila, podržavala i poticala, ulazimo u vanjski svijet snažniji, opremljeniji za njegove izazove, spremniji na rizik življenja sebe kakvi jesmo. Stvarniji. Bez obzira na to što znamo da život ponekad zna istinski boljeti. Jer sada znamo i zastati, udahnuti, sresti se s onim što jest, skupiti svoju unutarnju snagu i podršku te zakoračiti.

Branka Jakelić – O meni

Diplomirani sam Geštalt terapeut s certifikatom IGW-a (Institut za geštalt psihoterapiju iz Würzburga), Psihodramski terapeut s certifikatom Instituta za psihodramu iz Beograda te Transpersonalni psihoterapeut s certifikatom Eurotasa - europske asocijacije za transpersonalnu psihoterapiju. Pred nekoliko godina dodijeljen mi je i ECP (Europski certifikat za psihoterapiju).

Uz terapijski rad bavim se pisanjem. Pored niza članaka te prijevoda i recenzija knjiga drugih autora, dosad su mi objavljene knjige GOVOR SNOVA (Zagrebačka naklada, 1994; drugo izdanje objavila je Medicinska naklada, 2002.), TRAGAJUĆI ZA SOBOM (Sipar, 1997.) i KRILATE SANDALE duhovni razvoj kroz životne krize (Profil, 2009.).

Vodim individualne i grupne terapije te partnersku terapiju.

Radim s ljudima zainteresiranim za rad na sebi. Osim tema vezanih uz probleme u odnosima s drugima te profesionalne poteškoće, krize identiteta, strahove i fobije, radimo i na snovima, psihosomatskim tegobama, duhovnim problemima i krizama...

www.branka-jakelic.com