

Karmel Tall (Tartu Ülikool, 2010)



E-kursuse "Ülevaade gestaltteraapiast " materjalid

Tartu Ülikoolis avatud ülikooli täienduskoolituse tudengitele õpetatava aine
P2AV.TK.295 „**Ülevaade gestaltteraapiast**“ juurde.

Aine maht 4 EAP

Karmel Tall (Tartu Ülikool, 2010)

P2AV.TK.295 Ülevaade gestaltteraapiast

Sissejuhatus

Sõna *gestalt* pärineb saksa keelest ja täpset sisulist vastet on teistes keeltes sellele raske leida. Üldiselt tähendab see mustrit või konfiguratsiooni – kindlate osade konkreetset organisatsiooni ehk tervikut. Gestaltliku lähenemise peamine printsiip on, et üksikuid osasid eraldi analüüsides ei saa me kunagi tervikpilti. Terviku moodustavad omavahel interaktsioonis ja vastastikuselt sõltuvuses olevad osad. Psühholoogia-alastes uurimustes kasutasid seda mõistet esmalt gestaltpsühholoogid, kelle seas oli ka Wolfgang Köhler, eesti päritolu saksa-ameerika psühholoog. Eelmise sajandi alguses tehtud katsetes uurisid nad aistinguid ja taju. Nad jõudsid järeldusele, et psüühikaprotsessides valitseb struktuur elementide üle ja terviku omadusi ei saa tuletada elementide omadustest. Osad moodustavad terviku, mis on midagi enam kui nende osade summa. Nii näiteks loovad meie tähelepanekud juurte, tüve, okste ja paljude lehtede kohta tähendusrikka terviku, mida me nimetame puuks.

Gestaltteraapia on humanistlik/eksistentsialistlik teraapia, mille peamine idee on uskumuses, et inimesed sünnivad siia maailma ressursside ja võimetega olemaks rahuldust pakkuvat kontaktis teiste inimestega ning elamaks rahuldavat ja loovat elu. Sageli siiski takistab miski loomulikku arenguprotsessi ning inimene jääb kinni teatud käitumismustritesse ja uskumustesse iseenda kohta. Need mustrid ja uskumused tekivad enamasti varases lapsepõlves või ka hilisemal arenguperioodil ning on oluliseks takistuseks rahuldava eluprotsessi saavutamisel. Gestaltteraapia on suunatud nende mustrite avastamisele ning mõju vähendamisele inimese elule, tuues teadvustamata asjaolud teadvusesse ning luues loovaid võimalusi probleemide lahendamiseks.

Gestaltteraapia loojaks peetakse Frederick S. Perlsi, kelle põhimõtetest lähtuvalt sai teraapia alguse, kuid olulise panuse teooria loomisesse ja arendamisse on andnud ka Paul Goodman ja Ralph F. Hefferline, samuti Perlsi naine, gestaltpsühholoog Laura Perls ning mitmed teised kaastöötajad.

Frederick (Fritz) S. Perls (1893-1970)

Fritz Perls sündis Saksamaal, kus ta kasvas ja õppis. Pärast meditsiinilise hariduse omandamist hakkas teda köitma psühhoanalüüs. Ta ise on öelnud, et meditsiiniõpingud läbis ta ilma erilise huvita kuna teda huvitas füsioloogiast enam keha ja vaimu koostöö. Sellegipoolest lõpetas ta meditsiiniõpingud edukalt, pälvides meditsiinidoktori kraadi psühhiaatrias.

Tema haridustee ja varajased professionaalsed kogemused viisid ta kokku Kurt Goldsteiniga ja viimase ideedega gestaltpsühholoogiast ning eksistentsialismist. Kokkupuude Kurt Goldsteiniga andis Perlsile idee sellest, kui oluline on käsitleda inimorganismi tervikuna, mitte kogumina eraldi funktsioneerivatest osadest.

1927. aastal kolis Perls Viini ja alustas psühhoanalüütilist väljaõpet. Tema analüütikuks oli Wilhelm Reich ja superviisoriteks mitmed varajase psühhoanalüütilise liikumise peamised esindajad: Karen Horney, Otto Fenichel, Helene Deutsch ja paljud teised psühhoanalüüsi „pioneerid“. 1933. aastal kolis ta seoses Hitleri tegevusega Hollandisse ja sealt edasi Lõuna-Aafrikasse, kus rajas Lõuna-Aafrika Psühhoanalüütilise Instituudi.

1936. aastal pöördus Perls tagasi Saksamaale, et esineda Psühhoanalüütilisel kongressil ja kohtuda Sigmund Freudiga. Kohtumine oli suur pettumus. See kestis neli minutit ega andnud aastaid oodatud võimalust arutleda Freudiga tema ideede üle. Mitmed aastad hiljem eraldus Perls avalikult psühhoanalüütilisest liikumisest ja kolis 1946. aastal Ameerikasse. 1952. aastal rajas ta New Yorgi Gestaltteraapia Instituudi. Ta kolis edasi Los Angelesse ja sealt Esalen Instituuti Big Suris Kalifornias kus korraldas töötubasid, õpetas ja sai laiemalt tuntuks kui uue ja elujõulise filosoofia ning psühhoteraapiameetodi esindaja.

Oma esimeses raamatus „*Ego, Hunger and Agression*“ (Ego, nälg ja agressioon), mis ilmus aastal 1947, nimetas Perls enda loodud teraapiat kontsentratsiooniteraapiaks (*contsentratiion therapy*). Nimetus „gestaltteraapia“ jõudis esmakordselt avalikkuse ette 1951. aastal ilmunud raamatu „*Gestalt Therapy: The Excitement and Growth in the Human Personality*“ (Gestaltteraapia: isiksuseks arenemise põnevus) kaudu, mille autoriteks olid Perls, Hefferline ja Goodman.

Eesmärgid gestaltteraapias

Gestaltteraapia eesmärkidest võib rääkida üldisemal ja spetsiifilisel viisil. Gestaltteraapia lahutamatuks osaks on Arnold Beisseri paradoksaalse muutuse teooria, millest lähtuvad kõik gestaltterapeudid. Selle kohaselt toimub muutus vaid siis, kui saadakse iseendaks, mitte ei püüta olla keegi teine. Teraapia põhieesmärgiks on iseenda aktsepteerimine, julgus olla see, kes parasjagu sellel hetkel ollakse.

Teine üldine eesmärk on abistada inimestel saada või võtta tagasi oma potentsiaal. Usutakse, et paljud inimesed, kes tulevad teraapiasse, on oma jõu hakkamasaamiseks ja probleemidega toimetulekuks ära andnud või selle omaniku staatusest loobunud. Gestaltterapeudi eesmärk on saada inimene ise tegema asju, milleks nad on võimelised (ja mitte olla kellegi teise või teiste poolt juhitud ja kontrollitud). Gestaltterapeut usub inimese toimetulekusse, st inimestel on iseendas olemas kõik vajalikud ressursid ja oskused probleemide lahendamiseks ning raskustega tegelemiseks. Terapeudi ülesanne on aidata inimesel arendada võimet näha iseennast ja oma osa teatud situatsioonides selgemini. Samuti aitab terapeut vaadelda situatsiooni selgema pilguga ning eksperimenteerida uute võimalike viisidega probleemidega toimetulekul.

Kontrolli teema on üks olulisematest gestaltteraapias. Inimesel tekib vajadus oma keskkonda kontrollida juhul, kui ta on võimetu või resistentne saavutama sisemist kontrolli. Kontrolli teema on olulisem teraapia algusjärgus. Vajadus kontrolli järele väheneb terapeudi ja kliendi vahelise koostöö edenedes seoses usalduse kasvuga.

Järgnevalt käsitleme gestaltteraapia olulisemaid eesmärke, milleks on teadlikkus, integratsioon, küpsemine, vastutus, autentsus ehk ehedus, eneseregulatsioon ja käitumise muutumine. Esmalt aga toodakse ülevaade gestaldi kujuloome protsessist, kuna selleks, et mõista gestaltteraapia eesmärke, on vajalik omada arusaama, kuidas gestaltteraapia käsitleb inimese kontakti keskkonnaga.

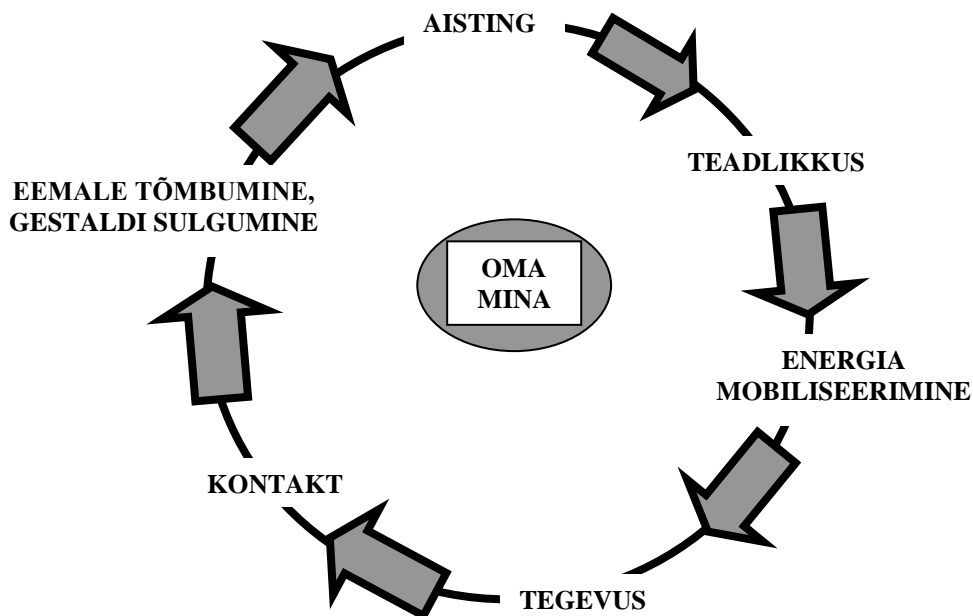
Gestaldi kujuloome

Inimese suhe keskkonda, objektidesse ja subjektidesse omab teatud kindlat korrastust ja struktuuri, olles samas suunatud parima võimaliku lahendusviisi leidmisele. Seda nimetataksegi gestaldi või figuuri/tausta kujuloomeks. Hea gestalt eksisteerib juhul, kui taju väli on korrastatud ning selge, st inimene tajub teatud objekti või subjekti selgelt.

Gestaldi kujuloomet (*gestalt formation*) on kõige parem näidata kontakti loomise ja sellest taandumise ringi kaudu (joonis 1). Gestaldi kujuloome ring esitab jätkuvat protsessi, mille käigus organism jõuab oma vajaduste rahuldamiseni. Ringi kuuluvad: aisting, teadlikkus, energia mobiliseerimine, tegevus, kontakt ja eemale tõmbumine ning gestaldi sulgumine. Gestaldi kujuloome on energia mobiliseerimine selleks, et tunnistada endale mingi soovi ja vajaduse olemasolu ning täita see soov. Kujuloome tähendab niisuguse tausta loomist, milles ei ole "lõpetamata asju", see väljendub: "Ma olen sellega siin lõpetanud ja ma olen valmis minema edasi."

Figuuriks on ükskõik milline protsess, mis tõuseb esiplaanile ehk eristub taustast. Teisisõnu, figuur on see, millele organism konkreetsel ajamomendil on koondanud oma tähelepanu. Taju kontekstis on figuuriks see, mis eksisteerib tähelepanu teadlikkuse keskmes. Normaalse inimese puhul toimub pidev figuuride esiplaanile tõusmine, nende hajumine või lõhkumine, seejärel jällegi uue figuuri ilmumine esiplaanile. Teisisõnu: uute vajaduste ilmnedes moodustuvad ka uued figuurid. Kui vajadus on rahuldatud, lõhutakse gestalt, lubades seeläbi moodustuda uutel gestaltidel.

Seega, millele iganes inimene otsustab tähelepanu pöörata, sellest saab figuur, mis tõuseb esile kõikidest teistest meelelistest aistingutest ja sunnib need kokku sulama taustaga. Kui inimene näiteks räägib tiptunnil restoranis oma sõbraga, siis keskendub ta sõbra häälele ja vastandab selle hääle muule melule. Sarnaselt, kui keskenduda mõnele mõttele või mälestusele, tuhmub kõik muu taustaks. Korraga on võimalik keskenduda vaid ühele figuurile. Kui püütakse keskenduda korraga mitmele, kaotab figuur selgepiirilisuse ja teravuse. Näiteks kui püüda jälgida kahte kõnelust korraga, ei saa kummastki selget ettekujutust.



Joonis 1. Gestaldi kujuloome

Gestaldi kujuloome protsessi aitab mõista järgmine näide:

Oletame, et inimene veedab oma aega lugedes. Ühel hetkel tunneb ta suus kuivustunnet. Vajaduse tekkides seisab inimene ringi alguses (aisting). Kuivustunne suus viib taipamiseni ning tundes ära kuivuse, diagnoosib ta oma füüsilist olukorda, leides, et tal on janu. Seega on ilmnenud teadlikkus. Enam ei ole kogu tähelepanu pööratud lugemisele, vaid nii tähelepanu kui energia nihkuvad paigast ehk teisisõnu, toimub energia mobiliseerimine. Sellel hetkel on kogu füüsiline ja vaimne energia suunatud ühele pakilisele vajadusele – janu kustutamisele. Inimest valdab erutus (*excitement*), ta katkestab lugemise, läheb kööki ja kallab endale klaasi vett. Seega inimene tegutseb, tõstes klaasi suule, juues ja neelates, mis omakorda on kontakt. Seejärel reageerib kontaktile organism, tundes vajaduse rahuldamist ning lõdvestudes. Inimene pöördub raamatu lugemise juurde tagasi ehk tõmbub eemale. Gestalt on lõpetatud ehk sulgunud ning inimene on valmis alustama uut gestalti või pöörduma vanasse tagasi, kuna viimane ei saanud mingil põhjusel lõpetatud. Näiteks juhul, kui inimene elab põuases paigas, kus ei ole vett alati käepärast ning tuleb elada lõpetamata gestaldi ehk lõpetamata asjaga seni, kuni on võimalik janu kustutada.

Lõpetamata gestalt seob energiat ja tähelepanu. Niisugusel juhul asub tööle organismi eneseregulatsioon. Energia või tähelepanu, mis oli pööratud rahuldamata vajadustele (lõpetamata asjale), muutub ja ta juhatakse aladele, kus saaks moodustuda lõpetatud gestalt. Psühhoteraapias nimetatakse seda sublimatsiooniks. Kui inimene on näiteks katoliku kiriku preester või nunn, siis ei või ta otsida lähedust teise inimesega abielu kaudu. Sellest hoolimata on võimalik pöörata kogu oma soojus ja andumisesoov palvetamisele või humanitaartööle. Nobeli preemia laureaat Ema Teresa on sublimatsiooni hea näide. Gestaldi kujuloome tsükli katkestamine võib jätta inimese silmitsi lõpetamata asjaga ja siduda energiat, mida võiks kasutada mujal. Elujõulised ja pakilised vajadused, mis ei ole rahuldatud, „elavad” inimeses edasi ja ootavad rahuldamist. Loov kohandumine läbi organismi eneseregulatsiooni aitab elus edasi minna ja oma energiat mujale ümber suunata. See võib viia kohanemisele, aga võib ka mitte viia. Organism püüdleb pidevalt selle poole, et saavutada tasakaal ehk homeostaas.

Gestaldi lõhkumine on gestaltteraapia üks olulisemaid põhimõtteid. Fritz Perls nimetab seda protsessi agressiivseks hävitamiseks ja taastamiseks. Enne, kui on võimalik midagi assimileerida, on vajalik teatav hävitustase (ümberstruktureerimine). Oluline on mitte segi ajada gestaldi kujuloome protsessi annihilatsiooniga, kus eesmärgiks on miski täielikult kustutada. Vastupidi, gestaldi lõhkumise protsessis koondab organism piisavalt agressiooni selleks, et gestalt sulgeda.

Gestaldi formatsiooni ja lõhkumise protsessis toimuval takistusel võib olla kaks tagajärge: introjektsioon ehk terviku allaneelamine, st millegi omastamine täielikult, vaatamata organismi vajadusele seda kas omada või mitte ja kompulsiivne kinnihoidmine lõpetamata situatsioonidest, mis omakorda viib uute vajaduste rahuldatuseni.

Hävituse ja lõhkumise sõnade kasutamine gestaldi kujuloome kontekstis võib ekslikult luua mulje agressiivse käitumise soodustamisest gestaltteraapias. Seetõttu tuuakse järgnevalt ära agressiooni käsitus gestaltteraapia kontekstis. Agressioon gestaltteraapia kontekstis ei tähenda vaenulikkust või põhjuseeta rünnakut. Gestaltteraapia vaatleb agressiooni kui organismi loomulikku bioloogilist funktsiooni. Agressioon hõlmab endas kogu organismi tegevust, mida see läbib kontakti saavutamiseks keskkonnaga. Taoline agressioon on vajalik organismi tervise huvidest lähtuvalt. Kui inimene ei ole võimeline oma agressiivseid impulsse kohaselt väljendama, st looma kontakti keskkonnaga, võib julgelt eeldada, et agressioon saab ebakohaselt kasutatud. On selge, et agressiooni on võimalik ka patoloogiliselt kasutada

iseenese vastu, nagu seda tehakse retrofleksiooni puhul (näiteks olles vihane kellegi teise peale, suunatakse viha tagasi iseenda vastu). Tervislik agressioon hõlmab endas rahuldumistunde saavutamiseks vajalike objektide poole liikumist, seega on see initsiatiiv, mis on vajalik gestaldi sulgemiseks või figuuri lõhkumiseks nende moodustumisel. Ilma taolise agressioonita leiab inimene ennast takerdunult ja võimetuna rahuldama oma vajadusi.

Teadlikkus

Gestaltteraapiat saab läbi viia vaid lähtuvalt sellest, mis toimub „siin ja praegu“. Teadlikkuse arendamise kaudu, avastamise ja teadlikuks saamise läbi, mis toimub iga reaalselt toimuva kogemuse ajal, on võimalik säilitada olekut „siin ja praegu“. Tehnikat, mis võimaldab kliendil mõista ja püsida hetkes, nimetatakse teadlikkuse kontiinumiks (*awareness continuum*). See hõlmab endas avastamist ja täielikult teadlikuks saamist igast reaalsest situatsioonist, igast hetkest.

Teadlikkus tähendab meeleelundite – oma silmade, kõrvade, maitsmismeele, nina ja naha – täielikku kasutamist. See tähendab kontaktis olemist, teadlik olemist iseenda eksisteerimisest ja tegevusest, plaanidest ja tunnetest. Teadlikkus on gestaltteraapia võtmesõna. Gestaltteraapia üks alusmõtteid on see, et ka ainuüksi teadlikkus iseenesest võib viia kasvule ja muutustele. Perls uskus, et kõige aluseks on teadlikkus, mis on ainuke teadmise ja kommunikatsiooni alus. Teadlikkus on teadvuse seisund, mis areneb spontaanselt, kui organism tegeleb mistahes esilekerkinud figuuriga. Teraapias õpetatakse kliente olema teadlikud sellest, kuidas nad iseennast takistavad saavutamast oma eesmärgi või muutmast oma käitumist, mida nad tegelikult soovivad muuta. Seejuures väärib rõhutamist, et teadlikkus on spontaanne vahetegemine selle vahel, mida tajutakse ja selle vahel, mida mõeldakse, nähakse ja kogetakse.

Gestaltteraapia vahetu eesmärk on kliendi teadlikkuse taastamine. Terapeut toetab kliendi teadlikkuse arenguprotsessi, taastades seeläbi vajalikud tingimused kliendi probleemide lahendamiseks tema enda poolt. Gestaltterapeut on huvitatud sellest, „kuidas“ ja „mida“ klient teeb „siin ja praegu“ situatsioonis. Kui klient püsib hetkes, siis tõenäoliselt kogeb ta varem või hiljem midagi ebameeldivat. Näiteks võib inimesel hakata igav, ta võib tunda ennast ebamugavalt või tahta nutta. Sellel momendil juhtub midagi, mida Perlsi sõnul Freud päris täpselt kirjeldada ei suutnud, ta nimetab seda foobia tekkeks, st klient muutub foobiliseks. Ta

viitab Freudi teooriale, kes nägi kogemuse blokeerimist ning nimetas selle repressiooniks. Samuti nägi Freud kogemusest võõrandumist ning nimetas selle projektsiooniks. Perls pidas kriitiliseks momendiks hetkes püsimise katkestamist. Ta kirjeldas erinevaid viise, mida inimesed kasutavad, et katkestada oma kogemus: selgitamine; mõte, et ta raiskab teiste aega oma probleemidest rääkimisega; mingi olulise tegevuse meenumine, millega on kiire; tegelemine skisofreeniliselt lennukate ideedega, mida psühhoanalüüsis nimetatakse vabadeks assotsiatsioonideks. Perls leiab, et need on tegelikult kompulsiivsed düssotsiatsioonid.

Kliendile on kasulik terapeutipoolne tähelepanu juhtimine teadlikkusele, kasutades küsimusi nagu „mis nüüd sinuga toimub?“, „millest sa oled hetkel teadlik?“, „mida sa praegu tunned?“. Taolised küsimused abistavad klienti olema „siin ja praegu“. Arenguks ja küpsemiseks on vajalik, et klient saaks aina rohkem teadlikuks iseendast ja maailmast enda ümber, selle asemel, et olla kontaktis vaid oma fantaasiate, eelarvamuste ja kartustega.

„Siin ja praegu“ olemise rõhutamisel võib lugejal jääda mulje, nagu teraapiale eelneval eluperioodil toimunud oluliste sündmustega gestaltteraapias ei tegeletaks. Täpsustusena võib lisada, et kuigi teraapias tõesti lähtutakse sellest, mida inimene konkreetsel momendil tajub või tunneb, siis enamasti on hetkeemotsioon või taju seotud millegagi inimese minevikust. Varasemate sündmuste mõjust teadlikuks saamisel nendega ka tegeletakse tuues situatsioonid läbi erinevate tehnikate kasutamise olevikku.

Integratsioon

Gestaltteraapia kontekstis tähendab integratsioon vastaspoolte ühitamist. Seeläbi vabaneb energia, mis eelnevalt oli rakendatud organismi erinevate poolte võitlusesse. Läbi erinevate poolte või osade integratsiooni hoitakse alles energia, mis vastasel juhul kaoks, ning see saab olema vaba muude asjade jaoks. Kui vastandpooled saavad integreeritud, saab võimalikuks nende tulemuslik koostöö ja vastastikune mõjutamine. Vastandite koostöö on seotud ka gestaldi kujuloomega, sulgedes ühinedes gestaldi ning võimaldades indiviidil edasi liikuda, tegelemaks uute gestaltidega nende kujunemisel.

Lähtuvalt holistlikust inimesekäsitlest usub gestaltterapeut, et inimese loomulik seisund on tervik, mitte mitmeks vastandlikuks osaks jaotunud. Sageli on inimesed killustunud seoses vastuoluga iseenda ja ühiskonna vajaduse vahel. Terapeut töötaks sellises olukorras

integratsiooni, mitte ühe pooluse elimineerimise suunas. Täieliku ja püsiva integratsiooni seisundit ei ole olemas, seega on integratsioon pidev protsess.

Polaarsused

Rääkides polaarsustest (*juhtoinas/lambuke*), puutume kokku kahe mõistega: eristamine ja integratsioon. Eristamine viitab polaarsuse kogemusele. Polaarsuse kaks poolust võivad olla omavahel nii suures konfliktis, et nad halvavad teineteist. Kui polaarsused on inimeses kuju võtnud, võib ta tunda end nagu halvatud olevat. See võib takistada teda toimimast isikuna, kes on üks tervik. Väljapääs sellest on integratsioon. Vastakaid jooni (polaarsuse erinevaid pooluseid) integreerides saab tunda tervikutunnet ja ollakse paremini „maandatud”. Gestaltteraapias on sellel vastandite võitlusel kaks tähistust – *juhtoinas* ja *lambuke* (*topdog/underdog*). Nende vastandite olemasolu juhib inimesi võitlusse nende integreerimise eest.

Ükski omadus ei saa olemas olla ilma selle vastandita. Me tunneme kuumust tänu külmale, valgust tänu pimedusele ja me tunneme ennast õnnelikuna tänu sellele, et teame, mis on kurbus. See mõte, et inimestes on polaarsused, ei ole uus. Gestaldi vaatevinklist on aga uus see mõte, et iga inimene kujutab endast lõputult järgnevat polaarsuste rida. Millal iganes üksikisik endas mingi tahu ära tunneb, on alati juurde mõeldav selle tahu antitees ehk polaarsus.

Polaarsus ilmneb gestaltteraapias kõige sagedamini lõhena nn juhtoina ja lambukese vahel. Juhtoinas on ülemus, käskija, võimu omav isik, sageli on ta väike türann. Lambuke on ori, väike poiss või tüdruk, saboteerija või märter, keda kamandatakse. Mõlemad pooled peavad saama tunnustatud, heaks võetud ja integreeritud. Ometi juhtub tavaliselt, et juhtoinas hülgab lambukese, kes on sunnitud seepeale leiutama uusi viise, et ellu jääda.

Integratsioon on võimalik ainult siis, kui polaarsuse mõlemad pooled on selgesti liigendatud ja läbi kogetud. Mõlemad pooled peavad leidma oma viisi väljendada oma soove nii, et oleks võimalik leida uut loomingulist lahendust, mis oleks mõlemale ühine ja mis väljendaks mõlema poole soove. Üks viis, kuidas gestaltterapeut aitab oma kliendil jõuda integreerimiseni, on tühja tooli tehnika. Polaarsust lavastades ja mõlema vastaspoolega dialoogi astudes õpib klient järk-järgult kuulama ja omaks võtma mõlemat poolust.

Küpsemine

Teadlikkuse kontiinuumi katkestamise kaudu takistavad inimesed oma küpsemist ja täiskasvanuks saamist. Samas on teadlikkuse katkestamise soovi taga säilitada *status quo*, mis Fritz Perlsi nägemuse järgi on kinnihoidmine lapseks olemise kontseptsioonist. Ta rõhutab, et selline käsitlus on vastupidine psühhoteraapiale, kus Sigmund Freud leidis, et inimese infantiilsus tuleneb varasemast traumaatilisest kogemusest. Perls leiab, et inimesed on infantiilsed, sest nad kardavad võtta vastutust „siin ja praegu“ situatsioonis. Selleks, et võtta oma koht ajaloos, olla täiskasvanu, tähendab loobuda vanemate omamise kontseptsioonist, loobuda arvamusest, et peab olema allaheitlik või trotsiv, loobuda kõigist lapse rolli variatsioonidest.

Fritz Perls defineerib küpsemist kui arenguprotsessi keskkonna toetusel iseene toetusele. Vastsündinu on täielikult sõltuv keskkonna toetusest. Lapse kasvades õpib ta aina enam seisma iseenda jalgedel, looma oma maailma, teenima isiklikku kasumit ja saavutama emotsionaalset iseseisvust. Kuid neurootilise indiviidi puhul ei kulge nimetatud protsess korrektselt. Lapselik neurootik kasutab oma potentsiaali mitte iseenda toetuseks, vaid erinevates võltsrollides. Rollide eesmärk on mobiliseerida keskkonda neurootiku toetamiseks, selle asemel et mobiliseerida iseenda potentsiaali. Inimesed manipuleerivad keskkonnaga, käitudes abitult, mängides rumalat, küsitledes teisi, lipitsedes ja ebasiiralt meelitades.

Siinkohal on oluline pöörata tähelepanu neurootilisuse käsitlusele gestaltteraapias. Gestaltteraapia teooria kohaselt tekib neuroos, kui inimene ei lase endal olla teadlik ega aktsepteeri ennast. Ta ei võimalda oma tõelistel vajadustel juhtida käitumist. Neurootik kasutab osa oma energiast iseenda vastu ja osa kontrollimaks terapeuti. Neurootiku ennastpõlgav loomus ja teadlikkuse puudumine vähendab olemasolevat enesetoetust. Vastupidiselt paljudele muudele teraapiasuundadele ei käsitleta neurootilisust patoloogiana, vaid olulise teraapia- ja arenguprotsessi osana. Ebasoovitavad tunded ja käitumised on oluline osa indiviidi küpsemises. Neurootiline inimene on suure osa oma ajast hõivatud mingi figuuri mahasurumisega, et takistada selle esilekerkimist ning seeläbi hoiduda sellega tegelemast. Teraapias toetatakse kliendi teadlikkuse tõstmist iseendale takistuste seadmisest.

Terapeudil lasub vastutus vältida kliendi eest tegemast seda, milleks klient on ise suuteline. Kui terapeut langeb sellesse „lõksu“, aitab ta seeläbi kliendil vältida „seismist iseenda

jalgadel“. Seega takistab terapeut sellises olukorras kliendil küpseda, saada täiskasvanuks, aitab tal vältida vastutuse võtmist omaenda elu eest. Saada täiskasvanuks tähendab olla ise, olla teatud mõttes üksinda. See on küpsuse eelduseks.

Vastutus

Claudio Naranjo näeb vastutust mitte millenagi, mida *peab*, vaid vältimatu faktina. Ta leiab, et inimesed on vastutavad kõige selle eest, mida nad ise teevad. Kui klient soovib nõ mängida süüdistamise mängu ja omistada oma probleemide allikas teistele, siis on terapeudi eesmärk abistada klienti. Klienti tuleb abistada, et ta saaks teadlikuks ja võtaks vastutuse iseenda halva enesetunde pärast, mille ta tekitab süüdistamise mängu mängides. Gestaltterapeut usub, et kui inimene on teadlik, mida ja kuidas ta midagi teeb ja kui ta võtab omaks vastutuse selle eest, alles siis on tal võimalik otsustada, kas ta soovib oma käitumist muuta.

Eesmärgiks on kliendi arusaam sellest, et ta on loov isiksus oma keskkonnas ja vastutav selle keskkonna eest. Oluline on mitte klienti süüdistada, vaid juhtida tema tähelepanu sellele, et tema ise muudab oma keskkonda, tema vastutab selle püsivuse ja muutuste eest. Fritz Perls nägi vastutust kui vastamise võimet (*response-ability*) – see on võime vastata, omada mõtteid, reaktsioone, emotsioone. Need kõik tähistavad vastutuse võtmist iseenda eest. Perls näeb vastutuse põhinemist sõnas „mina“ ehk vastutus tema nägemuse kohaselt tähendab valmisolekut öelda „mina olen mina“.

Fritz Perls ise ei vastanud kunagi kliendi küsimustele, vaid palus küsimuse sõnastada ümber väiteks. Ta kirjeldab küsimärki kui õnge, mida inimesed kasutavad mitmetel eesmärkidel. Näiteks teiste inimeste piinlikku olukorda asetamiseks, kuid enamasti siiski takistamaks iseennast tegelikkuses toimumise avastamisel. Perls leidis, et küsimuste esitamine ja terapeudi poolt nendele vastamine ei abista klienti muus kui infantiilse seisundi säilitamises. Mitte miski ei toeta intelligentsust paremini kui võtta küsimus ja pöörata see ehedaks väiteks. Tulemusena avaneb taust ning küsimuse tagamaa saab nähtavaks ja selgeks.

Autentsus

Kliendi jaoks on ehedus eesmärk, kuid terapeudi jaoks kohustus ja vastutus. Autentsus tähendab gestaltteraapia kontekstis otsekoheust ja riski võtmist ning sellega kaasnevat

vastutust. Kui inimene on valmis otse väljendama oma tundeid ja mõtteid, olema aus iseenda ja teiste suhtes, siis on ta autentne.

Gestaltterapeut soodustab autentsust, olles ise autentsuse ja otsese kommunikatsiooni mudeliks. See ei tähenda, et terapeut reageerib oma tunnete impulsiivselt ja valimatult, olles täielikult läbinähtav. Terapeut kasutab selektiivset autentsust ning väljendab iseenda seisukohta teraapiaprotsessi huvides.

Olles autentne, eneseteadlik ja sõltumatu kliendi muutusest, on terapeut vaba kliendi manipulatsioonidest ja võimalikust kliendi püüdest näha terapeutis eeskuju, vanemat või kedagi muud olulist kliendi elus. Keeldudes olemast keegi, kes ta tegelikult ei ole, toetab terapeut klienti tegelema tema enda tunnetega ja võtma tagasi need osad endast, mida ta on projitseerinud kellelegi teisele.

Eneseregulatsioon

Psüühilis-psühholoogiline tsükkel toimib igas inimeses, olles seotud vajaduste rahuldamisega. Gestaltteraapias nimetatakse seda organismi eneseregulatsiooni tsükliks. Organismi loomulik funktsioon on reageerida spontaanselt tekkinud vajadustele. Kui organism on terve, siis ei ole tingimata vajalik teda ei suunata, julgustada ega tõkestada tema põhilisi vajadusi. Kui ta rahule jätta, siis ta kaldub spontaanselt ennast reguleerima, kuni saavutab homeostaasi. Näiteks kui mitte reguleerida söömisaegu, ütleb organism ise õigel ajal, millal ta vajab toitu.

Kui inimese vajadused ei ole mingil põhjusel saanud rahuldatud (näiteks seetõttu, et need vajadused pole kokku sobinud sellega, mida inimene ühiskonna meelest „peaks vajama” või kuidas ühiskonna arvates „peaks olema”), siis püüab inimene kui organism saavutada tasakaalu mistahes võimalikul viisil. Gestaltteraapias nimetatakse seda „keha tarkuseks” ehk organismi eneseregulatsiooniks. See on loov kohanemine keskkonna tingimustega. Näiteks kui sureb keegi inimese lähedastest, on valdavaiks emotsioonideks südamevalu, viha, kurbus ja mure. Need tunded viivad inimese tasakaalust välja. Mõnedes kultuurides peetakse „normaalseks”, koguni kohustuslikuks, et inimene nutab, hädaldab ja kurdab. Ühiskond ootab, et inimene katkuks juukseid, oigaks ja ägaks, kuni organismi vajadus reageerida füüsiliselt ja emotsionaalselt lähedase inimese kaotusele saab rahuldatud. Organismi eneseregulatsioon toimub vastusena keskkonnale. Seega, kui on küllalt kurvastatud, juhib organismi

eneseregulatsioon inimest homeostaasi juurde. Elu võib edasi minna. Energia on vabastatud ja inimene võib silmitsi seista uute takistustega.

On veel teisigi viise kuidas organismi eneseregulatsioon võib toimida. Mõnedes kultuurides ei peeta sobivaks näidata spontaanselt välja oma tundeid. Inimene peab ennast kohandama ühiskondlikele oludele, normidele ja moraalikoodeksile. Võimalik, et peab püüdma tagasi hoida vajadust oma kurbus füüsiliselt vallandada. Inimene nutab, kuid teeb seda ettevaatlikult ega näita eriti välja oma emotsioone, kuna ei soovi teisi inimesi kimbatusse ajada. Ta võib tunda raskustunnet kõhus, pinget turjas ja kaelas või peavalu. Kõik need märgid näitavad, et indiviid ei ole tasakaalus. Sümptomid muutuvad vähehaaval püsivaevusteks ja neist saavad psühhosomaatilised sümptomid, näiteks kroonilised peavalud või maohaavandid. Lähisugulase kaotus ei ole enam nii väga päevakorral. Kaotusest on saanud indiviidi igapäevane mure, probleem on temas ja tema füüsilises valus. Algne kaotus ei ole teadvuses läbi kogetud. Energia on vabaks lastud ja see võib keskenduda maohaavandile või peavalule. See on loov kohanemine. See on keha tarkus – isegi siis, kui see näib olevat ebatervislik. Organism on leidnud viisi, kuidas hakkama saada kurbusega. On taastatud tasakaaluseisund. Väljendamata kurbus ühel kaalukaasil on tasakaalustatud psühhosomaatiliste sümptomitega teisel kaalukaasil. Organismi eneseregulatsioon iseenesest ei ole hea ega halb. See on lihtsalt loov kohandumine inimest ümbritseva keskkonnaga.

Käitumise muutumine

Ükskõik millise teraapia eesmärgiks on muutus kliendi käitumises. Näiteks võib mees öelda terapeutile, et ta soovib olla võimeline rääkima oma tunnetest abikaasale. Vahel võivad teraapias edukalt käsitletud eesmärgid viia käitumise muutumiseni, mõnikord on vajalik tegeleda otseselt konkreetse probleemitekitava käitumisega. Seega abistab terapeut meest teadlikuks saamisel sellest, kuidas mees ise takistab ennast oma eesmärkide täitmisel. Seeläbi saab klient otsustajaks selles suhtes, kuidas ja mida peab tegema selleks, et probleem lahendada. Gestaltteraapia tegeleb nii privaatse kui ka avaliku käitumisega. Tegeletakse soovidega muuta tundeid või hoiakuid ja seeläbi võivad ilmnedä jälgitavad välise käitumise muutused.

Kokkuvõtteks võib öelda, et gestaltteraapia eesmärgid on teatud tingimused, mis on vajalikud selleks, et inimene saaks funktsioneerida terviklikul viisil. Olles samal ajal kontaktis eelkõige

iseendaga ja ka keskkonnaga. Eesmärkide saavutamine võimaldab inimesel funktsioneerida tervikliku organismina, formeerida figuure ja taustu, lõhkuda gestalte ja kasutada kohaselt oma agressiooni. Osaliselt on eelnevalt kirjeldatud eesmärgid kattuvad, ühe eesmärgi täitmine mõjutab ka teise eesmärgi täitmist. Näiteks kui inimene muutub autentsemaks, muutub seeläbi ka tema suhe keskkonda ning käitumine. Samuti mõjutab paljutki teadlikkus. Kui inimene on teadlik oma käitumisest, tunnetest ja vajadustest, mõjutab seegi tema käitumist ning ka autentsust.

Gestaltteraapia tehnikad

Teraapiat alustavad kliendid on enamasti hõivatud oma probleemile lahenduse leidmisega. See on nende peamine eesmärk. Samal ajal on gestaltterapeudi huviorbiidis kliendi võime ennast toetada probleemide lahendamisel. Gestaltteraapia toetab probleemilahendust läbi kliendi suurenenud eneseregulatsiooni ja enesetoetuse. Gestaltteraapias ei ole võimalik olla passiivne. Gestaltteraapiale kohane kliendi täielik respektseerimine võimaldab abistada klienti mõistmaks vahet „ma ei saa“ ja „ma ei taha“ vahel ning teadvustada, kuidas psühholoogilised kaitsed, mis tulenevad eelnevalt õpitust, ärevusest, häbist ja tundlikkusest, takistavad tööd teadlikkusega.

Harjutused – oluline on eristada harjutust ja eksperimenti. Harjutus on midagi, mis pakutakse kliendile välja koos juhistega. Harjutus on näiteks fantaasia sellest, kuidas kliendil palutakse olla roosipõõsas. Talle antakse juhised, et tuleb mõelda ennast roosipõõsaks ja juhendatakse tähele panema oma tundeid ja kehareaktsioone.

Eksperimendid – seostuvad harjutustest suurema riskiga kuna hõlmavad enamasti sisenemist uuele ja tundmatule alale. Eesmärgiks on aidata kliendil saada teadlikuks, kuidas ta väldib probleeme kaotades seeläbi osasid iseendast. Eksperimente kasutatakse millegi testimiseks, kinnitamiseks või ümberlükkamiseks, millegi tundmatu avastamiseks.

Püsimine hetkes, „siin ja praegu“ – gestaltteraapia eesmärgiks on aidata kliendil saada teadlikuks sellest, mida ta teeb konkreetsel momendil. Vahel palub terapeut kliendil alustada lauseid: „Siin ja praegu olen ma teadlik, et...“ Vältima peab „miks?“ küsimuste küsimist, kuna see võimaldab põgeneda hetkest ning ei ole kooskõlas gestaltteraapia eesmärkidega.

Suunatud teadlikkus – teadlikkus tähendab kontaktis olemist iseenda tegude, plaanide ja tunnetega. Paljuski kasutatakse gestaltteraapias suunatud teadlikkust, mille käigus terapeut küsib küsimusi nagu „Millest sa praegu teadlik oled?“, „Milline on sinu hetke teadlikkus?“ või suunab terapeut kliendi teadlikkuse millelegi nagu „Mida su käsi praegu teeb?“, „Kas sa olid teadlik oma naeratusest, kui rääkisid mulle oma raskest päevast?“

Küsimuste küsimine – klientidel ei soovitata küsimusi esitada kuna need on vaid harva lihtsalt info saamiseks nagu nad tunduvad olevat. Enamasti on tegemist varjatud väidetega. Seetõttu palutaksegi kliendil küsimus väiteks ümber sõnastada.

Tagarääkimise vältimine – tagarääkimine on isikust rääkimine teistele selle asemel, et rääkida talle otse. Kui klient hakkab kellestki teisest rääkima, saab kasutada tühja tooli tehnikat. Seda kasutatakse emotsioonide väljendamise soodustamiseks ning nende vältimise vähendamiseks.

Dialoog – kui terapeut näeb kliendis kahestumist või isiksuse osade tõrjumist, siis kasutab ta dialoogi. Inimese sisediaaloo näitlikustatakse kahe tooli kasutamise abil. Klient istub edasi - tagasi oma tooli ja tühja tooli vahel ja kehastub kordamööda enese erinevateks osadeks. Dialoogi saab kasutada ka kliendi suhtlemisel temale olulise inimesega, kes antud momendil ei ole kohal.

Liialdamine – terapeut võib saada teadlikuks mingist esmapilgul ebaolulisest liigutusest või žestist, mida klient kasutab ning paluda seda liialdada. Liigutust liialdades ja võimendades võib tulla esile selle sisemine tähendus. Sama võib paluda teha ka verbaalsete väljendustega, korrates neid mitmeid kordi, et suurendada teadlikkust nende mõjust kliendile.

Tühi tool – tühi tool võib olla reaalne tool, mis on asetatud terapeudi ette, millisel juhul klient väljendab oma valmisolekut töötamiseks kui istub toolile. See võib olla ka tühi tool kliendi ees, kuhu tal on võimalik visualiseerida endale olulisi või probleeme tekitavaid inimesi, et astuda nendega dialoogi.

Üheks oluliseks kliendi protsessi toetajaks gestaltteraapias on loovad tehnikad nagu joonistamine ja voolimine. Samuti on väga oluline töötamine kehateadlikkusega bioenergeetika abil. Lisaks eelnevatele kasutatakse veel lõpetamata asjadega tegelemist, vastutuse võtmise ülesandeid, vastanditega töötamist, projektsioonide tagasivõtmist ja mitmeid muid tehnikaid.

Fritz Perls peab oluliseks terapeudi poolset iseenda kasutamist nõustamisprotsessis ning nimetab terapeuti kõige olulisemaks ning väärtuslikumaks ressursiks kliendi protsessi toetamisel. Tunnistades ja toetades iseenda loomust ning lubades sellel olla elujõuline osa

terapeutilises interaktsioonis võib saavutada olulisema kasu nõustamisest, kui ükskõik millise traditsioonilise teraapiasuhte tehnika kasutamisel.

Vastupanu

Iga üksikorganism püüdleb tasakaalu ehk homeostaasi poole. Organism teeb seda eneseregulatsiooni protsessi kaudu. Kui terve inimene saab teadlikuks oma pakilisest vajadusest, siis ta püüdleb loomulikult ja vaistlikult selle vajaduse rahuldamise poole. See on mõnikord võimalik ja mõnikord mitte, sõltuvalt asjaoludest teda ümbritsevas keskkonnas. Kui inimesel ebaõnnestub kontakti loomine oma vajadustega või keskkonnaga, kus ta saaks oma vajadust rahuldada, siis tekib vastupanu. Vastupanu tuleneb lõpetamata gestaldist. Gestaldi kujuloome tsüklil katkestatakse enne lõpulejõudmist. See omakorda viib võimetuseni taastada terve organismi tasakaal. Homeostaasi pole võimalik saavutada. Vastupanu on kõige lihtsamalt võttes kontaktist hoidumine. Gestalteraapias eristatakse nelja viisi, kuidas organism kontaktist hoidub ehk seda väldib. Need on:

introjektsioon, projektsioon, retrofleksioon ja konfluents.

Introjektsioon

Kas juhtub mõnikord, et vastate oma keskkonnale jäigal ja stereotüüpsel moel? Kas võtate omaks hoiakuid, mis ei ole päriselt teie omad? Võib juhtuda, et ühel hetkel avastate äkki, et olete „alla neelanud“ oma keskkonna tegutsemise, tundmise ja hinnangute andmise süsteemi – kõik, tervenisti. Seda nimetatakse introjektsiooniks. Need hoiakud ja uskumused ei tarvitse olla ilmtingimata valed. Te ei ole neid lihtsalt korralikult läbi seedinud ega omastanud; need ei ole saanud teie elu ega olemise osaks. Nad ei ole päriselt teie omad. Fritz Perls kirjeldas põhjalikku analoogiat, mis valitseb kommete, hoiakute, uskumuste võrgustiku ja söömisprotsessi vahel.

Kui inimene maitseb, haukab ja mälub oma toitu korralikult, on see kergesti omastatav ja toitained saavad osaks temast endast. Aga kui ta ei hauka ega mälu oma toitu küllaldaselt, siis omastamine on raskendatud. Toit püsib alakõhus ja ta on sellest kogu aeg teadlik, sest see valmistab piina. Kui teda ajab iiveldama ja ta toidu välja oksendab, siis saab organism vaevast lahti. Kui mitte, siis on kaks võimalust: kas valulik ja pikaajaline seedimine või mürgitab see toit teda edasi. Seesama juhtub ka inimese arusaamistega, uskumustega, standarditega, mis määravad tema käitumise. Need teooriad, mis ta on läbi mälunud ja päriselt läbi seedinud nii, et need on saanud osaks temast endast, saavad täielikult omaks ning ta võib kasutada neid paindlikult ja tõhusalt. Aga mõned õppetükid, mille ta on alla neelanud tervelt, neist päriselt aru saamata ja mida ta kasutab nüüd nii, nagu oleks see tema enda osa, see ongi *introjekt*. See

istub inimeses nagu võõrkeha, mida pole omastatud ja rikub võimet mõelda ja tegutseda inimesele endale omasel viisil.

Kujutage ennast näiteks ette lapse olukorras, kes näeb sageli pealt, kuidas tema purjus, vihane ja vägivaldne isa peksab tema ema. Või kujutage ette, et teid on tihti karistatud selle eest, et te väljendasite oma viha. Võibolla olete sellest ära õppinud, et „viha on midagi halba ja ohtlikku.” Niisiis olete õppinud pärssima ja peitma oma meelelaadi. Teie viha jääb kogu aeg väljendamata ja sellisel juhul te võite kaotada kogu oma teadlikkuse selle viha olemasolust. Ometi pole viha mitte alati halb ega ohtlik. Mõnikord on see vägagi väärtuslik ja täiesti omal kohal. Juhtunud on see, et teie uskumuste teooria on alla neelatud tervikuna ilma omapoolse analüüsita. Nüüd, kus olete olukorras, mis kutsub teis esile viha, satute konflikti – üks pool tahab tunda ja väljendada viha ja teine pool (omastamata introjekt) ütleb, et te ei tohiks seda teha. Selleks, et vabaneda introjektidest, peab esmalt saama teadlikuks sellest, missugused uskumused, teooriad, ideed ja käitumise standardid on teie omad ja millised mitte. Peab suhtuma kriitiliselt ja valivalt sellesse, mida pakutakse. Peale selle peab arendama võimet „haugata” ja „läbi mäluda” oma kogemust niimoodi, et sellest tervislikku toitu kätte saada. On veel üks viis saada teadlikuks oma introjektidest. Kuulata, millest te õieti räägite, kui ütlete: „Ma peaksin...” või „Ma ei peaks...” või „Ma pean...” või „Ma oleksin pidanud...”. See on tüüpiline introjektori kõnepruuk.

Projektsioon

Projektsioon on tunnusjoon, suhtumine, tunne või käitumislaid, mis tegelikult on üks osa inimese isiksusest, aga mida ta ei tunnista; selle asemel omistab ta nimetatud omadused enesest väljaspool seisvatele objektidele ja isikutele ning kogeb neid kui nende poolt tema vastu suunatud. Teisisõnu: projitseerida, see tähendab asetada enesest väljapoole kõik see, mille omamist ei taheta enesele tunnistada. Paranoilise projektsiooni näiteks sobib hästi armukade armastaja, kes pidevalt kahtlustab ja „tõestab” oma partneri truudusetust. Tõenäoliselt surub ta maha omaenda soovi olla truudusetu ja seepärast omistab selle käitumisviisi oma kaaslasele. „Tõendid” ja üksikasjad, mis tema tähele paneb, peegeldavad tema enda igatsust sellest, missugused peaksid olema tema salajased suhted.

Projektsioon leiab aset siis, kui inimene ei suuda aktsepteerida oma tundeid ega oma tegusid, kuna ta usub, et ta ei peaks niimoodi tundma ega tegema. Ta on üle võtnud kellegi arvamuse

sellest, missugused tunded on head ja missugused mitte. Inimene saab aru, et tal on olemas „negatiivsed” tunded. Selleks, et hoiduda nende „halbade” tunnete väljendamisest, kujutab ta ette, et need peavad olema pärit kusagilt väljastpoolt. Ta ei tunnista neid omaks ja ta omistab need tunded teisele isikule. Selleks, et integreerida projektsioone, tuleb aru saada, et mõned omadused, mida te märkate enda ümber, on tegelikult teie enda loomujooned. Projitseerija heidab enesest ära tunded, mida ta enda juures näha ei soovi, aga ta ei vabane nendest. Et neist vabaneda, peab ta kõigepealt ära tundma, et need on tema enda tunded. Seejärel peab ta need tunded omaks võtma ja neid järgima. Seda teha, see tähendab läbi „mäluda” need introjektid, mis viivad taoliste omaduste ja tunnete eitamiseni, ning seejärel tuleb läbi rollimängude neid tundeid väljendada. Pole olemas mingit muud viisi soovimatutest tunnetest vabanemiseks kui neid tundeid väljendades neid välja elada. Projitseerijat on võimalik ära tunda sellest, kuidas ta kasutab asesõna „nemad”. „Nad ei saa mind kätte!”, „Loomakari!” (märkimaks rassilist eelarvamust). Meie keelekasutuses on paljugi sellist, mis näitab vastutusest kõrvalehoidmist.

Retrofleksioon

Retrofleksioon tähendab sõna-sõnalt „järsult tagasi pöörduma millegi vastu”. Retroflektiivse käitumisega inimene pöörab oma tunded sissepoole selleks, et mõjutada oma ümbrust. Tema teistele suunatud käitumine on minevikus olnud edutu ja nüüd pöörab ta selle iseenda vastu. Retroflekteeerija teeb endale seda, mida ta tahaks teha teistele. Retroflekteeerija teeb endale seda, mida ta tahab, et teised (või tema ümbruskond) teeksid temale. Näiteks: vaatleme veel kord seda juhtumit, kus oli tegemist introjektiga („Ma ei tohi kunagi vihastada, vihastamine on halb”). Kui seesugune inimene saab teadlikuks oma vihast, siis võib ta karistada iseennast selle eest, et on vihane. Selleks, et hoida ennast tagasi ja mitte väljendada oma viha, peab ta pingutama oma lihaseid, mis tahaksid väljendada seda „halba” tunnet. Ja kui ta ikkagi tunneb viha, siis tunneb ta ennast süüdi olevat ja karistab ennast selle eest.

Vaadeldgem veel üht näidet: Inimene lohutab ennast kallistamise, paitamise või õõtsutamisega, kui tegelikult väga vajaks lohutust teistelt inimestelt, eriti sõpradelt. Üks osa temast ei otsi oma vajaduste rahuldamist väljastpoolt, vaid pöördub iseendasse, et saada vajalikku toetust. Ta peatab end ümbrusega kontakti otsimisel. Võibolla teeb ta seda sellepärast, et kardab äraütlemist (jälle introjektsioon). Sel juhtumil on meil taas tegemist lõhenenud isiksusega, kus ühe osa käitumine mõjutab teist ega lase organismil gestaldi kujuloome tsükli lõpetada.

Retroflekteerijat on kerge ära tunda tema keelekasutusest. „Ma teen endale pai...”, „Ma sunnin ennast...”, „Ma ei luba endal...” on nende tavalised väljendid. Nende isiksus on lõhestunud. Te võite märgata retroflekteerimist ka siis, kui panete tähele inimese kehakeelt. Oma tunnete pärssimise käigus peab organism kontrollima oma lihaseid, ta peab ennast tagasi hoidma. Lõpptulemusena tekib sellest psüühiline kõrvalekalle (tihti on kehas pinget kogunenud nii, et inimene pole sellest arugi saanud). Näiteks inimene, kes on harjunud tagasi hoidma oma pisaraid, peab lõpuks oma kurbust kuidagi väljendama ja seda valu kogema. Mahasurutud tunded võivad väljenduda psühhosomaatiliste sümptomitena.

Võib öelda, et psüühilise kasvamise pidurdumine leiab endale füüsilise väljenduse. Retrofleksioon suure tõenäosusega avaldab mõju kehale. Teoreetiliselt on retrofleksioonist väga kerge vabaneda. Selleks on vaja ainult muuta reflekteeriva tegutsemise suund vastupidiseks: pöörata see seestpoolt väljapoole. Kui see õnnestub, siis organismi energia, mis oli siiaamaani osadeks jagatud ja omavahel konfliktis, ühineb ja temaga on võimalik mõjutada keskkonda. Blokeeritud tunded saavad lõpuks väljendatud ja nad saavad lõpetatud. Gestalt saab lõpetatud, saavutatakse homeostaas ja organism on rahul.

Oletame näiteks, et olete ärritunud töö pärast. Teile ei meeldi, kuidas asjad on läinud, nüüd on teie osakonnas teoksil mingi ajakasutuseuuring, mis teeb teile palju tüli. Tehke endale selgeks, mille pärast te olete ärritatud. Leidke üles põhjus ja ütlege seda kellelegi selge sõnaga välja. Selle asemel, et tunda end ohvrina ja kuidagimoodi vastutavana, suunake see energia enesest väljapoole. Rääkige teistele, kuidas te ennast tunnete ja kuidas see erakorraline juhtum teid ärritab. Teisisõnu: andke oma energiale teine suund. Loobuge enesehaletsusest ja enese karistamisest. Looge kontakt ümbritsevatega. Tegelikult muidugi pole retrofleksioonist ülesaamine nii lihtne, kuna iga isiksuse osa asub kaitsesse, et säilitada *status quo'd*. Sellel on oma mõte, sest kui retrofleksiooniga saavutatud habras tasakaal kõikuma lööb, võib see olla täielik psüühiline katastroof. Kui retrofleksioon saab ohustatud, siis võivad esile kerkida kohmetuse- või süütunded, hirm või pahameel. Ja juhul, kui kaks vastandlikku retrofleksiooni osa on teineteisest lahutatud, siis võib inimene kogeda tundeid, mida ta ei suuda välja kannatada. Inimene peab järk-järgult õppima oma tundeid aktsepteerima ja kasutama. Aga see võtab aega. Mõnikord tahab ta mitmel korral tagasi pöörduda sellesse ebateadlikku surnud seisuga, kuni ta lõplikult suudab vabastada oma blokeerunud tunded.

Konfluents

Kui me introjekterime, projitseerime või retroflekterime, siis tähendab see seda, et meil pole õnnestunud tegelik kontaktivõtt ümbritsevaga. Kontaktist hoidumise tulemuseks on konfluents. Konfluents toimub siis, kui figuur ja taust sulavad kokku, nii et neid pole võimalik eristada, st pole võimalik aru saada, kust läheb piir selle vahel, kes tajub, ja selle vahel, mida ta tajub. Perls pidas väga oluliseks, et kui seda piiri ei tajuta – ei saada aru, et on ka midagi muud, mida märgata, millele läheneda, millega manipuleerida, mida nautida – siis ei kerki esile ega arene välja figuuri ja tausta suhet, seega ka mitte teadlikkust, põnevust ega kontakti.

Gestaltterapeut Miriam Polster defineeris konfluentsi vägagi kujundlikult: „See on nagu kahe inimese võidujooks kolmel jalal, kusjuures need inimesed on omavahel kokku leppinud, et nad tülli ei lähe”. Inimesed jäävad konfluentsi – st nad hoiduvad kontaktist – siis, kui nad kardavad nõ paati kõigutada. Nad manavad endale silma ette kujutluse suurest segadusest. Abielupaarid, kes tahavad tunda suuremat ühtsusetunnet, lepivad kokku selles, et ei lähe tülli. Iroonia seisneb selles, et ainult läbi kontakti, kus väärtustatakse mõlema osapoole ainulaadsust, on võimalik kogeda intiimsust, lähedust ja ühtsusetunnet.

Kõik vastupanu liigid tekitavad neuroose, kui nad muutuvad kroonilisteks ja kui neid omaks ei võeta. Samas on kõik need vastupanu liigid tervislikud, kui neid kasutatakse aeg-ajalt, eriliste asjaolude puhul. Kui teie ülemus näiteks karjub teie peale ja te tunnete tüdimust ja viha, siis võite targu valida selle tee, et ei karju vastu ega löö teda, kuigi tahaksite seda teha. Oma raevu retroflekterides võite vältida töökoha kaotust. Niisamuti võib olla tervislik introjekterida mingit tobedat ja vähe tähtsat materjali, mida on võimalik eksamil välja „sülitada”. Sel viisil saate eksami tehtud ja te võite materjali omandada hiljem.

Tervisliku projektsiooni näiteks on planeerimine ja sündmuseks valmistumine. Te projitseerite ennast tulevasse olukorda või keskkonda ja siis, sündmuse käigus, samastute selle projektsiooniga. Gestaltterapeut sekkub juhul, kui need mehhanismid on asunud tööle ebatervislikul moel – kui inimene jääb kinni ühte käitumisviisi ilma, et ta oleks teadlik sellest, mida ta teeb, ja kui ta ei näe teisi võimalikke valikuid.

Vastutus ja vastutustundlik keelekasutus

Kui inimene kasutab introjektsiooni, projektsiooni ja retrofleksiooni – kolme vastupanu liiki, siis see, mida ta teeb, on tegelikult vastutusest hoidumine. Ta kardab võtta vastutust ning võtta kontakti kellegagi või millegagi, mis on temast erinev. Vastutuse all mõeldakse mitte sotsiaalset vastutust laias mõttes, vaid vastutust omaenda tunnete ja tegevuse eest. Kui inimene on endale võtnud vastutuse nende tunnete eest, siis peab ta tegema valikuid. Ilma vastutuseta pole võimalik teha valikuid.

Üks viis vastutuse võtmise õppimiseks on tähelepanu pööramine oma keelekasutusele. Keelekasutuse vallas katsetades võib muuta oma sõnakasutust niimoodi, et see väljendaks täit vastutust. Siin tuleb tegemist teha vastutuse semantikaga ehk tähendusõpetusega. Mõnes olukorras ei taha inimene sugugi end oma tegudega identifitseerida. See tahtmatus annab endast märku keelekasutuses. Näiteks võib vähendada omaenda osa kõnesolevas tegevuses, rääkides endast umbisikulisest tegumoes.

Gestaltteraapias tähendab vastutus „võimet vastata”. Me saame vastata vaid sel juhul, kui anname endale täielikult aru oma käitumisest ja oma valikutest. Alles siis, kui oleme sellest teadlikud, saame otsustada mida teha. Vastutuse võtmine kuulub seega „ego” funktsioonide ehk „mina” funktsioonide hulka. Vastamine erineb reageerimisest. Reageerimises on vähe teadlikkust, ta on kaitseline, peaaegu automaatne vastureaktsioon mingile stiimulile.

Vastutust aetakse sageli segi kohustusega. Kui me vabatahtlikult otsustame täita lubadusi ja kokkuleppeid, oleme vastutavad. Aga kui me tunneme, et „peame” seda tegema, siis ei võta me vastutust kõikide oma tunnete eest ja saame pahaseks või muutume trotslikuks. Me väldime vastutuse võtmist introjekteerimise, projitseerimise ja retroflekteerimise teel. Et õppida vastutust võtma, peame kõigepealt saama teadlikuks oma senisest vältimisest. Üks viis selle kiireks äratundmiseks on pöörata tähelepanu oma keelekasutusele.

Vastutustundlik keelekasutus

Keel liigendab meie mõtlemist ja meie suhtumist. Kui muudame keelt, muutub ka meie suhtumine. Keelekasutuse muutmine aitab meil saada kontakti oma tunnete ja oma kogemusega. Sel moel saame integreerida endasse neid isiksuse tahke, mis on meist

võõrandunud. Sel viisil suureneb meie lävimisvõime teiste inimestega. Keel on üks kõige mõjusam kontaktloomise vahend.

VASTUTUSTUNDETU KEELEPRUUK	VASTUTUSTUNDLIK KEELEPRUUK
ÜKS INIMENE / MEIE	MINA
KEEGI	SINA
MA VÕIN / MA EI VÕI MA PEAN / EI PEAKS PEAKS / EI PEAKS SEE ON VÕIMATU	MA TAHAN / MA EI TAHA
JAH, AGA/ EI, AGA...	JAH või EI
EI, sellepärast et...	EI (ilma selgitusteta)
USUTLUSED/KÜSITLUSED	VÄITED JA SOOVIAVALDUSED
VÕIBOLLA/ VÕIBOLLA MITTE	JAH/EI (kindel valik)
AGA	JA

Introjekteerija keelepruuk

Introjekteerija korrutab alati, et ta peab/peaks tegema seda või teist. Kui me introjekteerime, siis me ei leia mitte ainult, et me ise peame tegema seda või teist, vaid leiame ka, et kõik teised peaksid sedasama tegema. Kui ütleme: „Ma pean/ma ei pea...”, „Ma peaksin/ma ei peaks...”, siis räägime nii, nagu meie vanemad, õpetajad, kirik jt on meile rääkinud, kui nad on andnud meile korraldusi, kirjutades meile ette, mis asi on meile „hea”. Nagu polekski valikuid, vaid üks „õige” käitumisviis – „õige” vastavalt introjektile. Sel juhul me ei langeta oma valikuid ise, me lihtsalt kuuletume või ei kuuletetu. Tavaliselt juhtub, et me kas teeme seda, mida meilt oodatakse, ja oleme pahased, või me saboteerime ja väldime oma sisemist näpuga-näitajat, kes ütleb meile, mida me peame tegema, ja tunneme, et oleme süüdlased. Me ei ole veel “läbi mälunud” ega omastanud seda osa, mis selles „peab’is” meile sobib ja pole veel kõrvale heitnud seda osa, mis ei sobi. Kui me ütleme „Ma pean...” asemel „Ma tahan...” või „Ma ei taha...”, siis muudame sellega oma introjektid selgesõnalisteks ja vastutustundlikeks mina-valikuteks. Sel juhul saame omaenda autoriteetideks. Kui me ei taha täita introjekti korraldusi, siis võime neid vältida, mängides abitut. Selle asemel, et endale tunnistada, et me lihtsalt ei hakka seda asja tegema, teeskleme, et me ei saa sellega hakkama

ja „Ma ei suuda/ei oska...” muutub meie lemmikväljendiks. Väljendit „Ma ei suuda/ei oska...” ei ole gestaltteraapias olemas. Isegi siis, kui me ütleme, et ei oska viiulit mängida, tähendab see, et me tõenäoliselt oskaksime, kui oleksime tahtnud. Aga me ei ole tahtnud kulutada aega viiulimängu õppimise peale. Kui me ütleme “Ma ei suuda/ei oska...” asemel „Ma tahan...” või „Ma ei taha...”, siis võtame endale vastutuse oma valikute eest.

Projitseerija keelepruuk

Mõnikord projitseerime mõningad aspektid meist endast teisele isikule ja mõnikord koguni tervele ühiskonnale. Nii nagu introjektsiooni korral, kus meil ei ole õnnestunud võtta vastutust oma valikute eest, nii seab ka projitseerimine meid passiivsesse rolli, nii et meil ei õnnestu ära tunda oma tahtmatust midagi teha või valida. Selle asemel asume neid – teisi inimesi, ühiskonda, elukorraldust jne – süüdistama. Kui me arendame teooriaid või teeme oma kogemusel põhinevaid üldistusi selleks, et maha salata oma tegelikke tundeid, siis me projitseerime.

Näiteks: Keegi, kes on pahane sellepärast, et teda oodata lastakse, võib öelda: „Inimestele ei meeldi, kui neil oodata lastakse” selle asemel, et öelda: „Mulle ei meeldi, kui mind oodata lastakse”. Keegi, kellele endale ei meeldi mingit tegevusplaani täide viia, võib öelda: „Kui te tahate edukad olla, siis te peate kõvasti tööd tegema” selle asemel, et öelda: „Kui ma tahan edukas olla, pean ma kõvasti tööd tegema.” Kui me kasutame „mina” asemel „seda”, „teid”, „keegi” või „neid”, siis väldime vastutust ja salgame enda eest oma kogemuse maha. Seesugune kõnepruuk on meile nii harjumuspäraseks muutunud, et me ei teadvusta seda endale üldse. Kui tahame muuta oma keeleksutust, peame seda täie tähelepanuga kõigest hingest püüdma. Umbisikulist tegumoodi kasutades väldime samuti vastutust.

Väljaspoole suunatud initsiatiivi tõkestamine, agressiivsete tungide sotsiaalne hukkamõist ning enesekontrolli ja enesega võitlemise epidemia on viinud sellise keele tekkimiseni, milles inimene harva midagi väljendab peale selle, et „see lihtsalt juhtus”.

Pange tähele erinevust alljärgnevate näidete vahel:

See mees on arust ära. Ta määratseb.

See probleem kummitab mind. Ma olen selle asja pärast mures.

Mul tuli idee. Ma mõtlesin hea asja välja.

Kuigi see vahetegemine isikulise ja umbisikulise tegumoe vahel võib näida tähtsusetu ja pedantsena, on isikulise tegumoe tarvitamisel erakordne mõju teie isiksusele. Hakates kasutama isikulist tegumoodi leiate, et olete palju sügavamas kontaktis oma kogemuse ja tunnetega. Te saate enam teadlikuks oma tahtejõust ja võimest valikuid teha.

Retroflekteerija keelepruuk

Kui me retroflekteerime, lõhestame end kaheks osaks, lastes ühel osal tegutseda teise osa vastu. See väljendub meie keelepruugis, kui me ütleme näiteks:

„Ma küsisin endalt...”

„Ütlesin endale...”

„Ma hoidsin ennast tagasi...”

„Mõtlesin endamisi...”

Konfluentsis olija keelepruuk

Kui me tahame, et teised oleksid meiega nõus või kui me tahame samastuda grupiga, siis kasutame „mina” asemel tihtilugu asesõna „meie”. Sel moel teeme kõik teisedki meie valikutes ja otsustustes kaasvastutavateks ja nii ei kohuta vastutus meid nii väga. Me ei pea ainult enda nimel teisitimõtlejatele vastu astuma. Näiteks: Naine, kes ei taha võtta vastutust korralduste andmise eest või kellelegi äraütlemise eest, võib öelda: „Me ei tea, mida me sel nädalavahetusel teeme” või „Meil on sel nädalavahetusel üks asi ees.”

Niisamuti võib mõne grupi liige ütelda: „Meile tõepoolest meeldis teie kursus” selle asemel, et öelda: „Mulle tõepoolest meeldis teie kursus”. Siin on tegemist kontakti vältimisega. Mitmuse kasutamine tundub turvaline. Inimene, kes kardab välja näidata oma kohmetustunnet, väldib vastutuse võtmist oma kogemuse eest. Seepärast kasutab ta „mina” asemel „meie”.

Agatajate keelepruuk

Agataja tunneme ära agade hulgast tema keelepruugis. Me muutume agatajateks, kui kogeme sisemist konflikti, kas siis sellepärast, et oleme introjekteerinud „peab’isid” või siis sellepärast, et me tunneme, nagu välistaksid meie erinevad tunded vastastikku üksteist – mis tähendab, et me ei saa tunda kaht erinevat asja ühel ja samal ajal. Kui me kasutame eneseväljenduses „agapid”, tähendab see, et me keelame ja eitame ennast ega võta vastutust

oma olemise ühe osa eest. Kui me ütleme „aga” asemel „ja”, tunnistame konflikti mõlemat poolt, omaenda erinevaid tundeid.

Näiteks:

„Ma tahan sinuga abielluda, aga mul ei ole piisavalt raha, et sind ülal pidada.” – „Ma tahan sinuga abielluda ja mul ei ole piisavalt raha, et sind ülal pidada.” Kui me ütleme kellelegi midagi meeldivat sel moel, et lauses on „aga”, siis kaldub kõnetatu komplimenti unustama ja kuuleb ainult lause tagumist poolt, mis on kriitiline.

Näiteks:

„Ma armastan su silmade värvi, aga mulle ei meeldi sinu juuksed.” – „Ma armastan su silmade värvi ja mulle ei meeldi sinu juuksed.”

Küsimused väidete ja nõudmiste asemel

Teine viis, kuidas me väldime kontakti, on esitada küsimusi selle asemel, et öelda välja oma seisukohti, palveid ja nõudmisi. Nii näiteks võime küsida: „Kas sul külm ei ole?” - selle asemel, et öelda: „Palun pane aken kinni.”

Või küsida: „Miks sa seda tegid?” – selle asemel, et öelda: „Ma olen vihane, et sa niimoodi tegid, ja ma ei taha, et sa seda veel kord teed.”

Näiteks:

„Mulle ei meeldi sinu soeng.”

Süüdistava küsimusena:

„Miks sa kannad niisugust songut?”

Või:

„Mis sa oma juustega oled teinud?”

Vaikuse vältimine

Mõned inimesed täidavad kõik kõnes tekkivad vaikuseviivud kas mõminaga, mõne täishääliku väljavenitamisega või nn tühjade sõnadega, nagu „tead küll”, „seesamune et...”, „eksole” jne. Kui nad vaikivad, tunnevad nad end ebamugavalt. Et mitte tunda ebamugavustunnet, toovad nad kuuldavale liigseid või mõttetuid häälightsusi.

Nn sirmsõnad

Sirmsõnad on sõnad või sõnaühendid, mida kasutatakse selleks, et maskeerida seda, mida keegi tegelikult tunneb. Need on mõeldud pigem peitmiseks kui avaldamiseks.

Näiteks: Inimesed räägivad närvisolemisest, kui nad tegelikult mõtlevad ärevust, ärritust, pahameelt, seksuaalset pinget, kimbatust jms. *Mõtlemine* on üks levinumatest sirmsõnadest. Siia alla käivad niisugused vaimsed tegevused nagu planeerimine, meenutamine, ettekujutamine jms.

Huvitav on teine ammu tuntud sirmsõna. Alati, kui me ei tea päriselt, mida öelda, teatame: „Oh kui huvitav!” Huvitav võib tähendada veidrat, iseäralikku, tobedat, kütkestavat, erutavat, inetut või ebameeldivat. Selle hüüatuse alltekst võib olla: „Taevake, see ei meeldi mulle üldse, aga ma ei taha talle haiget teha.”

Tunne kasutatakse sel puhul, kui tegelikult mõteldakse, näiteks kujutatakse ette, arvatakse, otsustatakse, tehakse kindlaks. Võidakse öelda: „Ma tunnen ennast hästi,” mis kujutab endast hinnangut oma tunde kohta. Või: „Ma tunnen, et sa võiksid...” – hinnang, mis põhineb mälestuste analüüsil. Või: „Ma tunnen, et meie vahel on sein” – ettekujutus.

Keskkonna toetuselt enesetoetusele

Gestaltteraapia eesmärgiks on suurendada inimese oskust toetuda iseendale. Fritz Perls kirjeldas ummikseisu olukorrana, kus kogetakse segadust, hämmeldust, nn surnud seis. See juhtub siis, kui ümbruskonna tugi ära langeb ja enesele toetumise süsteem ei ole veel välja kujunenud. Inimene ei ole veel valmis astuma järgmist sammu, milleks on tunnete ja soovide väljendamine (vt joonist rollikihtide kohta lk 35).

Sellises ummikseisus on kliendi esimeseks reaktsiooniks manipuleerida oma ümbruskonnaga, et sellelt tuge saada. Ta võib toetuse saamiseks mängida erinevaid rolle: kurti, lollikest, enesehaletsejat, hullu vms. Igal juhul tunneb ta ennast täiesti sõltuvana ümbritsejate toetusest. Samas ei tule ta oma tahtmistega otse lagedale. Ta püüab oma vajadusi rahuldada kõveraid teid kasutades ja teistega manipuleerides. Alljärgnev kirjeldab Perlsi nägemust sellest, kuidas saavutada sobiv tasakaal enesetoetuse ja keskkonnale tuginemise vahel. Ta illustreerib seda mõtet inimloote näite varal. Loote organism ei tee iseenda jaoks mitte midagi. Ta on täielikult sõltuv keskkonna toetusest – toitained, soojus ja hapnik tulevad emalt. Sünnihetkel satub laps esimest korda ummikseisu: tal tuleb kas ise hingama hakata või surra. Arenedes hakkab vastsündinu järjest paremini roomama omaenda jäsemete varal. Sündides ei suuda ta ise püsti seista, aga peatselt, kui tal lastakse seda teha, teeb ta seda päris iseseisvalt. Kui last kogu aeg süles kantakse, siis tal võibolla ei tekigi kunagi võimalust kõndima hakata. Lääne kultuurikeskkonnas on emad väga hoolitsevad ja nende lapsed hakkavad käima keskmiselt peaaegu aasta hiljem kui lapsed teistes kultuurides, kus lapsel lubatakse eksida, kasvada ja lihtsalt olla. Lapsed, kes saavad pudikeeles panna teisi oma soove täitma, ei õpigi rääkima. Niikaua kui neid keegi kogu aeg aitab ja nende vajadusi maailmale vahendab, ei ole neil tarvidustki rääkida.

Inimene, kellel on harva olnud võimalust tegutseda omaenda tunnetele vastavalt, on väga kartlik uute kogemuste ees eriti siis, kui väljastpoolt tulev toetus on nõrk. Kasv ja küpsemine saavutatakse, kui inimene viimaks julgeb riskida ja tunneb, et suudab ise ennast toetada – seista oma jalgadel. Nii nagu lapsed, vajame me kõik nii seestpoolt tulevat, kui ka väljastpoolt tulevat toetust. „Normaalsed” ja „terved” täiskasvanud enamasti leiavad sobiva tasakaalu enesetoetuse ja keskkonna toe vahel. Oluline on, et enesele tuginemine ei tähenda seda, et peaks kõike ise tegema. See tähendab, et on kindel teadmine, kes ma olen ja mida ma vajan.

See tähendab ka seda, et ollakse valmis kontaktiks oma keskkonnaga, et saada oma vajadused rahuldatud.

Näiteks kui inimene tunneb end üksikuna ja eraldatuna. Ta võib teeselda, et temaga on kõik korras, käituda hooplevalt ja lärmakalt. Sel viisil sunnib ta ümbrust endale tähelepanu osutama. Kahjuks aga võivad teised sellist käitumist pahakas panna ja ta ei pälvi sellist tähelepanu, nagu vajab. Nii käitudes ei saa ta abi oma üksildusele. Tõenäoliselt arvab ta, et sellised tunded on „nõrgad“ või „ebasobivad“. Kui võtta need tunded omaks ja tunnistada, et läheduse vajadus on loomulik, alles siis suudaks ta tunnet toetada ja paluda seda kelleltki otse. Nii käitudes on märksa tõenäolisem saada seda, mida tahad ja vajad. Selleks, et saavutada tasakaalu keskkonnatoe ja enesele toetumise vahel, vajate te sõbra või terapeudi abi, kes suudab teid parajal määral frustreerida, et teie arengut toetada.

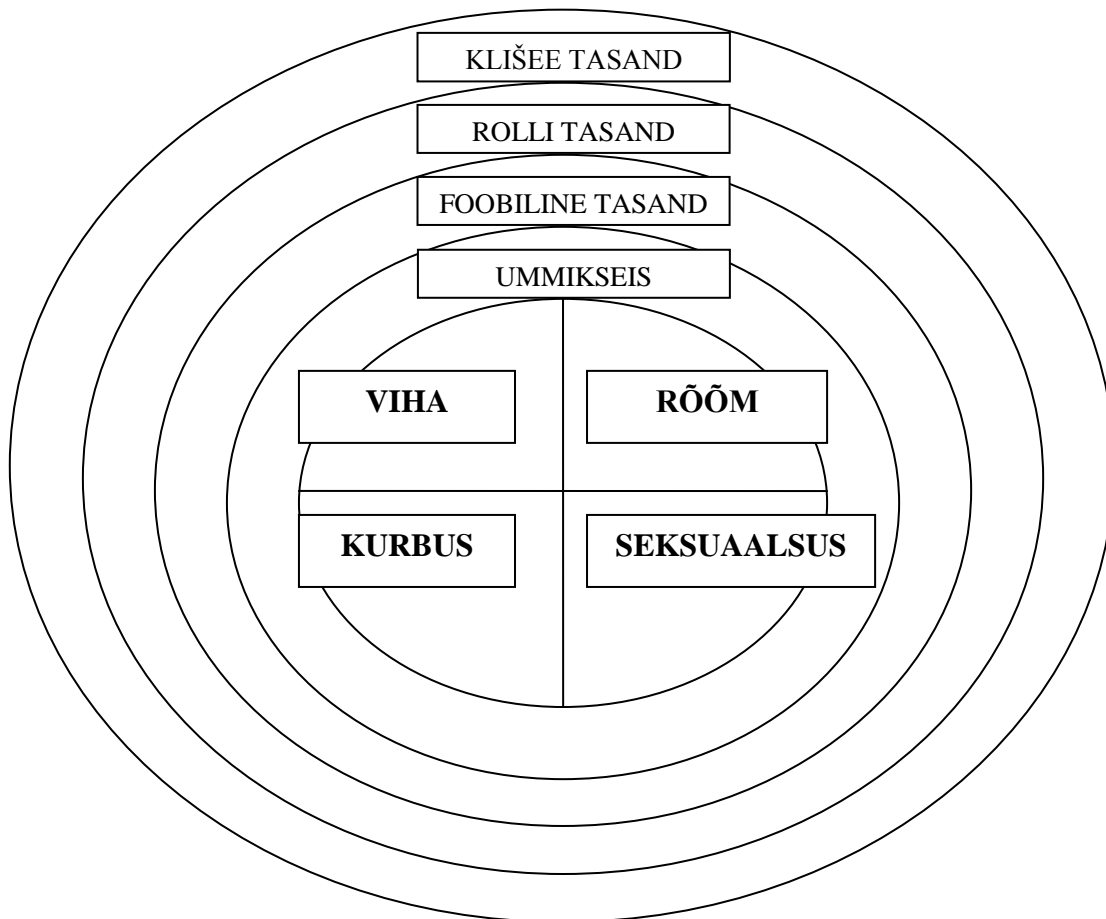
Frustreerimine ja toetus

Et klient suudaks end oma ettekujutatud vaevadest ja ebameeldivatest tunnetest läbi töötada, peab terapeut leidma viisi, kuidas tasakaalustada frustratsiooni ja toetust. Selle tasakaalustamise eesmärgiks on võimaldada kliendil tunda olemist „siin ja praegu“ ja kogeda kontakti teise inimesega (mina ja sina). Nii hakatakse ajapikku mõistma oma hirme ja oma liialdatult negatiivseid ettekujutusi. Pöördugem tagasi eelmise näite juurde. Inimese püüd tähelepanu pälvida ei anna soovitud tulemust, sest terapeut ei lase endaga manipuleerida. Ta peaks tegema midagi teisiti. See aga tähendab riski. Just sellises olukorras leitakse, et ollakse sattunud ummikseisu. Terapeudi käitumine pahandab klienti, sest ta ei allu kliendi manipulatsioonidele. Tema varasem käitumismudel ei toimi enam. Peab proovima midagi uut, kuid klient kardab tagajärgi. Ta ei ole kindel, et suudab end ise toetada ja saada soovitud, küsides seda otsesõnu. Kardab, et tema palve lükatakse tagasi. Kardab, et kui ta midagi palub ja seda ka saab, jääb alatiseks sõltuvaks. Kõik need hirmud süvendavad tema ummikseisu veelgi. Vana käitumise juurde tagasipöördumine on mõttetu, aga ta ei julge ka edasi minna. Terapeut aga sunnib takka. Ta tekitab kliendis frustratsiooni ja sisemise tasakaalu saavutamiseks peab klient katsetama midagi uut, kui ta ei soovi jääda sellesse frustratsiooniseisundisse.

Selles staadiumis julgustab terapeut klienti riskima. Nii saab klient tunda, et on täiesti loomulik, et tal on vajadused ja tunded. Võibolla laseb terapeut uurida kliendi ettekujutatud nn musta stsenaariumi. Ta kutsub teda riskima ja julgustab ennast toetama nii, et klient küsib otsesõnu abi. Enne, kui pole õpitud iseennast toetama – see tähendab aktsepteerima ennast sellisena nagu ollakse ja oma tundeid aktsepteerima - ei suuda inimene riskida ega keskkonnalt otse toetust paluda. Gestaltterapeudid valivad sageli frustreeriva käitumise, mis võib kliendile tunduda kalk, kaastundetu ja isegi hoolimatu. Kuid terapeut kasutab seda, kuna mõistab sellise käitumise tulemuslikkust. Fritz Perls suutis oma kliente väga osavalt frustreerida, ent samas peeti teda kaastundlikuks ja tuge pakkuvaks terapeutiks. Selles seisnebki paradoks: oma klienti frustreerides Fritz ühtlasi toetas teda. Ta mõjutas oma klienti nii, et too avastaks oma võime toetuda iseendale. Terapeudid ja sotsiaaltöötajad, kes arvavad, et nad aitavad klienti, kui nad tema eest kõik ära teevad, petavad ennast. Tegelikult nad lihtsalt pikendavad oma klientide abitust.

Frustratsioon ärritab. Gestaltteraapias on loominguiline frustreerimine osavalt kombineeritud kliendi toetamisega. Fritz Pearlsi sõnul tugines suur osa tema terapeuditööst just nimelt loominguilisele frustreerimisele. Kui terapeut suudab frustratsiooni ja toetust osavalt kombineerida, võib klient, kes on terapeutist neurootiliselt sõltuv, sellest sõltuvusest üle saada. Frustratsiooni kogemine mobiliseerib inimest. See sunnib teda oma hirmunud ja halvatud käitumismudelitest läbi murdma ja ärritab teda nii tugevalt, et ta viimaks oma soovide saavutamise nimel tegutsema hakkab. Teisisõnu: klient tunneb, mida tähendab enesetoetus.

Et osata ennast toetada, tuleb tunda oma piire. Ja mis peamine: ennast tuleb aktsepteerida just sellisena, nagu olete. Frustreerimist ja toetust osavalt tasakaalustades aitab gestaltterapeut kliendil selleni jõuda.



Joonis 2. Rollikihid

Klišeesand: hõlmab tavalist seltskondlikku vestlust – vestlust ilmast, kokteilipeo ettevalmistustest, sellest mida selga panna jms.

Rollitasand: räägitakse tööst, sidemetest, oma tähtsusest maailmas, olgu inimene siis firmajuht, insener, koduperenaine, ema, abikaasa või tisler. Selles kihis samastatakse oma tööga (rolliga) ja vaadatakse ümbritsevat läbi selle prisma.

Foobiline või hirmude tasand: selles kihis põrkutakse takistustele, mida seni ollakse suutnud vältida. Gestaltteraapias nimetatakse seda foobiliseks või hirmude kihiks, kuna siin töötavad kaitsemehhanismid kõige paremini.

Ummikseis: gestaltteraapias tähendab ummikseis olukorda, kus ollakse kinni jooksnud – ei teata, kuhu minna ega mida teha. Ummikseis on nagu vahepeatus kahe punkti vahel: ühes punktis viibides teatakse raskusi, mida toob kaasa teise punkti minek. Ummikseisus olles teatakse, kus ollakse ja aimatakse ette eesseisvaid rõõme või raskusi.

Ringi keskel on neli baastunnet: *viha, kurbus, seksuaalsus, rõõm*. Gestaltteraapias peetakse neid baastundeid igäühe pärisosaks. Meil kõigil on need olemas. Me kogeme tõelist rõõmu, me kogeme tõelist viha, me kogeme tõelist kurbust ja me kogeme tõelist seksuaalsust.

Ühiskondlikus elus ei saa me neid tundeid nii vabalt väljendada, nagu väike laps seda teeb. Koduse kasvatuse, kooli ja kiriku surve õpime neid tundeid väljendama rollikihtide abil. Inimene teeb oma elus pidevalt muudatusi. Mõned muudatused on meile „tervislikumad” kui teised ja kui me soovime muutuda, vajame sageli juhatajat või terapeuti, kes teeks selle teekonna hõlpsamaks. Gestaltteraapia käsitleb neid kihte, mis ümbritsevad meie põhitundeid ja koostöös kliendiga uuritakse teraapias erinevaid vastupanu liike.

Ummikseisust väljamurdmine

Et mõista oma nelja põhitunnet, tuleb töötada rollikihtidega. Seda tuleb teha, ühtegi kihti vahele jätmata, edasi minnes ja möödunud kihtide kogemusi kaasas kandes. Tunnustage end iga kihi puhul ja ärge unustage, et te olete teel tuuma poole, kus paiknevad neli põhitunnet: viha, kurbus, seksuaalsus ja rõõm.

Ummikseis on nn surnud kiht, kuhu te olete kinni jäänud. Seal tunnete end äraeksinuna ja te juurdlete, mida ette võtta. Jääge sinna paigale, isegi kui see on teile raske. Jääge paigale – teil ei ole kuhugi mujale minna. Lubage endal olla selles kihis. Siis hakkavad asjad arenema. Teil õnnestub läbi murda oma põhitunnete juurde. Ummikseis ei ole siis enam ummikseis. Te olete sellest läbi murdnud. Nüüd on teil juurdepääs oma baastunnetele. Nüüd võite kasutada neid kihte omal valikul, nii nagu teile sobib ja millal sobib.

Kasutatud kirjandus

Beisser A (1970). The Paradoxical theory of change. *Gestalt Therapy Now. Theory, techniques, application* / Fagan J, Sheperd IL. Harper & Row. New York. lk 77-80

Fagan J, Shepherd IL (1970). Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Application. Harper Torchbooks. USA. 3

Gestaltteraapia Arenduskeskus. Gestaltteraapia kujunemine. <http://www.gestalt.ee/?8>. Viimati külastatud 07.05.07.

Harman RL (1974). Goals of Gestalt Therapy. *Professional Psychology*. Mai: 178-184

Joyce P, Sills C (2006). Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy. SAGE. London. 6-7.

Levitsky A & Perls F (1970). The rules and games of Gestalt Therapy. *Gestalt Therapy Now. Theory, techniques, application* / Fagan J, Sheperd IL. Harper & Row. New York. 140-149.

Naranjo C (1970). Present-Centeredness: Technique, Prescription, and Ideal. *Gestalt Therapy Now. Theory, techniques, application* / Fagan J, Sheperd IL. Harper & Row. New York.

Perls FS (1969). Ego, Hunger and Agression. The Beginning of Gestalt Therapy. Vintage Books. New York.

Perls FS (1970). Four Lectures. *Gestalt Therapy Now. Theory, techniques, application* / Fagan J, Sheperd IL. Harper & Row. New York.

Perls FS (1992). Gestalt Therapy Verbatim. New York.

Perls F, Hefferline RF, Goodman P (2006). Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality. Cox & Wyman Ltd. vii, 246-275.

Pöldsepp I (2003). Depression in Gestalt Therapy Framework. Diplomitöö. Gestalt Institute of Scandinavia. Taani.

Rhyne J (1990). Gestalt psychology / gestalt therapy: Forms / contexts. *American Journal of Art Therapy*. 29: 2-9.

Starak Y (1987). Peeling the Onion. Gestalt Theory and Methodology. GIT. Toronto. Eesti keelde tõlkinud Ly Seppel (avaldamata käsikiri).

Starak IY, Oldham J, Key T (1998). Risk olla elus. Sissejuhatus gestaltteraapiasse. Huma. Originaal: Risking being alive (1978). Bundoora. lk 18-19.

Starak IY, Oldham J, Key T (1998). Risk olla elus. Sissejuhatus gestaltteraapiasse. Huma. Originaal: Risking being alive (1978). Bundoora. lk 18-19.

The Gestalt Therapy Page. A Life Chronology. <http://www.gestalt.org/fritz.htm>. 07.05.07.

Yontef GM (1993). Awareness Dialogue & Process. Essays on Gestalt Therapy. USA. 128-180, 192-195).

Yontef GM, Simkin J (1981). Gestalt Therapy: An Introduction. *The Gestalt Therapy Network*. Viimati külastatud 16.06.07. <http://www.gestalt.org/yontef.htm>

Wallen R (1970). Gestalt Therapy and Gestalt Psychology. *Gestalt Therapy Now. Theory, techniques, application* / Fagan J, Sheperd IL. Harper & Row. New York.