

ელენე ჯაფარიძე

„გეუგალგური ანი-ბანი“

გზამკვლევი
გეშტალტთერაპიაში

2020



სარჩევი

შესავალი	3
რას წარმოადგენს გეშტალტთერაპია?	4
ორგანიზმი/ინდივიდი და გარემო – ფიგურა, ფონი და კონტაქტი გეშტალტთერაპიაში	5
რა არის კონტაქტი და კონტაქტის საზღვარი?	5
პრეკონტაქტი (კონტაქტის წინაპირობა)	6
კონტაქტი	6
ფინალური კონტაქტი	7
პოსტკონტაქტი	7
ფიგურა და ფონი	8
შემოქმედებითი ადაპტაცია	9
SELF-ის თეორია გეშტალტთერაპიაში	10
კონტაქტის წყვეტა და მოდიფიკაციის მექანიზმები	12
როგორ ვმუშაობთ კონტაქტის მოდიფიკაციის მექანიზმებთან გეშტალტთერაპიაში?	15
ველი, ფენომენოლოგია და დიალოგი	16
ველის თეორია	16
ორგანიზაციის პრინციპი: მთლიანობა	17
თანამედროვეობის პრინციპი („აქ და ამჟამად“)	18
უნიკალურობის პრინციპი	18
პროცესის ცვალებადობის პრინციპი	18
შესაძლო კავშირების პრინციპი	18
ფენომენოლოგია	19
დიალოგი	20
რას გულისხმობს დასწრება?	21
მიღება	21
ჩართულობა	22
გულახდილობა /გახსნილობა	23
როგორ ხდება მუშაობა დიალოგურ ურთიერთობაში	23
როგორ უყურებს გეშტალტთერაპია ცვლილებებს	24
რა ძირითად ხერხებს იყენებენ გეშტალტთერაპევტები მუშაობისას	24
მუშაობა სხეულთან	25

„აქ და ამჟამად“ პრინციპი	25
ექსპერიმენტი	25
სამუშაო ალიანსი	27
ბოლოსიტყვაობა	28
ლიტერატურა	32

შესავალი

რა განსხვავებაა გეშტალტთერაპიასა და ფსიქოთერაპიის სხვა მეთოდებს შორის?

ეს ის შეკითხვაა, რომელსაც ალბათ ნებისმიერი ადამიანი დასვამს, როდესაც პირველად მოუწევს გეშტალტთერაპიასთან შეხება. შესაძლოა, კითხვის დამსმელი იყოს პოტენციური კლიენტი, რომელიც თავისი პრობლემების გადასაწყვეტად ფსიქოთერაპევტის დახმარებას ეძებს, ან ინდივიდი, რომელსაც გეშტალტთერაპევტად გადამზადება სურს, ან უბრალოდ ფსიქოთერაპიით დაინტერესებული ადამიანი. ნებისმიერ შემთხვევაში, შეკითხვა ერთია – **რა არის გეშტალტთერაპია?** რას გვთავაზობს განსხვავებულს ან განსაკუთრებულს?

საკმარისია, Google-ის საძიებო სისტემაში სიტყვა „გეშტალტთერაპია“ ჩავწეროთ, უამრავ სამეცნიერო და არასამეცნიერო ლიტერატურას მივაგნებთ, სადაც დეტალური ან ზოგადი განმარტებაა მოცემული. თუმცა გეშტალტთერაპიის სიღრმისეულად შესასწავლად არაერთი სახელმძღვანელო, არაერთი სტატია და არაერთი პრაქტიკული სავარჯიშო თუ ტრენინგია საჭირო.

Google-ის საძიებო სისტემა მოგვცემს იმის განმარტებასაც, რომ სიტყვა „გეშტალტი“ გერმანულიდან მოდის და ფორმას, სტრუქტურას, მთლიანს ნიშნავს. შესაბამისად, გეშტალტთერაპია პროვინებას როგორც ერთ მთლიანს განიხილავს, – მისი აზროვნების, ემოციების და ქცევის ერთობლიობად.

რა არის გეშტალტთერაპია – ეს კითხვა მეც მანუხებდა იქამდე, სანამ ფეხს არ შევდგამდი ამ სფეროში და ნელ-ნელა არ გავერკვეოდი საკითხში. და რაც დრო გადის და მეტს ვსწავლობ, მით უფრო რთულია ჩემთვის მოკლედ და მარტივად ჩამოვაცალიბო ფსიქოთერაპიული მიდგომა, მეთოდოლოგია და არა ტექნიკა, რომელსაც გეშტალტთერაპია ჰქვია.

თავდაპირველად, როდესაც ლიტერატურის მოძიება დავიწყე, აღმოვაჩინე, რომ ამ მიმართულებით, სამწუხაროდ, ქართულ ენაზე ძალიან მწირი მასალა არსებობს. აქედან გამომდინარე, გადაწყვიტე, მომემზადებინა ქართულენოვანი გზამკვლევი, რომლის მიზანიც არის მოკლედ მიმოიხილოს ის საფუძველი, რომელსაც ეყრდნობა ფსიქოთერაპიის ეს მიდგომა და განმარტოს ძირითადი პრინციპები. ვაცნობიერებ, რომ ძალიან რთულია ერთ გზამკვლევაში გეშტალტთერაპიის პრინციპების სრულყოფილად აღწერა, თუმცა ვფიქრობ, ეს მცდელობა შესაძლოა ნებისმიერ ადამიანს დაეხმაროს ოდნავ მეტი გაიგოს გეშტალტთერაპიის შესახებ და, რაც მთვარია, მეტი ინტერესი გუაღვივოს გეშტალტთერაპიის მიმართ.

რას წარმოადგენს გეშტალტთერაპია?

„გეშტალტი“ (Gestalt) გერმანული სიტყვაა და ნიშნავს მთლიანს ან კონფიგურაციას, – ამ წინადადებით იწყება თითქმის ყველა ლიტერატურული წყარო, რომელიც გეშტალტ თეორიისა თუ თერაპიის შესახებ ინფორმაციას მოიცავს. მეც ასე დავიწყებ და სანამ გეშტალტთერაპიის პრინციპებზე გადავალ და იმ საკვანძო ცნებებს მიმოვიხილავ, რომლებსაც ეყრდნობა გეშტალტთერაპია, ძალიან მოკლედ გეშტალტთერაპიის შექმნის ისტორიას შევეხები.

Gestalten ნიშნავს „ფორმაში გამოსახვას“, კონკრეტული ფორმის თუ კონტურის მინიჭებას. აღნიშნული ცნება მე-20 საუკუნის დასაწყისში გეშტალტფსიქოლოგებმა შემოიღეს იმ პრინციპის ასახსნელად, რომ მთლიანობის აღქმა იმაზე მეტია, ვიდრე მთლიანში შემავალი ცალკეული ნაწილების ჯამი (Rüdiger, 2016).

გეშტალტთერაპია წარმოიქმნა ჰუმანისტური ფსიქოთერაპიის სოციალურ-კულტურულ კონტექსტში. თერაპიის ამ ფორმას საფუძველი ჩაუყარეს გერმანიაში მცხოვრებმა ებრაელმა მეცნიერებმა – ფრიდრიხ (ფრიც) პერლზმა (1893-1970) და მისმა მეუღლემ, ლორა პერლზმა, (1905-1990), რომლებსაც ღრმად ჰქონდათ შესწავლილი ფსიქონალიზი და გეშტალტფსიქოლოგია. 1933 წელს ისინი ნაციონალ – სოციალიზმს გამოექცნენ და გერმანიიდან ჯერ ამსტერდამში, შემდეგ სამხრეთ აფრიკაში, ხოლო ბოლოს ამერიკაში გადასახლდნენ, სადაც მათი იდეები ფსიქონალიზის ღრმა ცოდნის მქონე ამერიკელი ინტელიგენციის ჯგუფმა განავრცო და განავითარა (Bowman & Navis, 2005).

ფსიქოთერაპიის ახალ მიმდინარეობას, რომელიც ფროიდის თეორიის ხელახლა გადასინჯვა/ გადახედვას გულისხმობდა, თავდაპირველად „კონცენტრაციის თერაპია“ ეწოდა (Bowman & Navis, 2005). მოგვიანებით კი, ამ მიმდინარეობის ბაზისზე, პოლ გუდმენის (1911-1972) სოციალური ფილოსოფიით დაინტერესებული ფრედერიკ (ფრიც) და ლორა პერლზების ახალი მიდგომა, ფსიქონალიზისგან რადიკალურად განსხვავებული ფსიქოთერაპიული მიმართულება განვითარდა, გეშტალტთერაპიის სახელით (Robine, 1994).

გეშტალტთერაპიის „დაბადებად“ ითვლება 1951 წელს ფ. პერლზის, რ. ჰეფერლინისა და პ. გუდმენის წიგნის – „გეშტალტთერაპია: ადამიანის პიროვნების აგზნება“ (Excitement & growth in the human personality, 1951) – გამოცემა.

ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი იდეა, რომელიც ფრიც პერლზმა გეშტალტთერაპიაში შემოიტანა, ჰოლიზმის/მთლიანობის იდეაა.

ჰოლიზმის იდეა ეწინააღმდეგება ტრადიციული მედიცინისათვის დამახასიათებელ დი-ქოტომიას – „სხეული-სული“ და მიიჩნევს, რომ ადამიანი ფიზიკური, ფსიქიკური, ფსიქოლოგიური და სოციალური ასპექტების ერთიანობაა და განუყოფლად არის გადაჯაჭვული სოციალურ და ეკოლოგიურ გარემოსთან (Bulubash, 2011). შესაბამისად, გეშტალტ მიდგომის თანახმად, ადამიანის შესწავლა და გაგება არ უნდა ხდებოდეს მთლიანობის კონცეფციის მიღმა (Bulubash, 2011). სხვადასხვა ფსიქო-ემოციურ პრობლემას

ადამიანის გახლეჩვისკენ მიყვავართ და თერაპიის არსიც იმაში მდგომარეობს, რომ ადამიანს გამთლიანებაში დაეხმაროს.

სწრაფვა მთლიანობისა და წონასწორობისაკენ ნებისმიერი ინდივიდისთვის დამახასიათებელია და მიიღწევა ცნობიერების გაფართოებით, ადამიანის მიერ სრული პასუხისმგებლობის ალებით თავის ყველა ქცევაზე, მოლოდინზე, არჩევანსა თუ გადაწყვეტილებაზე (Robine, 2011).

გეშტალტმედგომა ამტკიცებს, რომ თითოეულ ადამიანს შეუძლია მიაღწიოს გამთლიანებასა და გამოჯანმრთელებას გაცნობიერების მეშვეობით, ფრიც პერლზის სიტყვებით რომ ვთქვათ: „გაცნობიერება – თავისთავად მკურნალია“ (Perls, 1969, გ. 17)

ორგანიზმი/ინდივიდი და გარემო – ფიგურა, ფონი და კონტაქტი გეშტალტთერაპიაში

როგორც აღვნიშნე, გეშტალტთერაპია ადამიანს ბიო-ფსიქო-სოციალურ ინდივიდად განიხილავს, რომელიც როგორც ერთი მთლიანი კონტაქტობს თავის გარემოსთან და მისი განხილვა მხოლოდ გარემოსთან ურთიერთქმედების ფარგლებშია შესაძლებელი.

გეშტალტმედგომის თანახმად, ადამიანი და გარემო სტრუქტურულ ერთიანობას წარმოადგენს, რომელსაც „ორგანიზმი/გარემო“-ს ვუწოდებთ. გარემო პირობები ზემოქმედებენ ორგანიზმზე/ინდივიდზე, ხოლო ორგანიზმი/ინდივიდი ზემოქმედებს და გარდაქმნის საკუთარ გარემოს. ორგანიზმის/ინდივიდის და გარემოს ურთიერთქმედება კონტაქტის მეშვეობით ხდება (Fagan & Shepherd, 1970). კონტაქტის არსის გაგებას ძალიან დიდი ადგილი უჭირავს გეშტალტმედგომაში და მთელი თერაპია რეალურად კონტაქტზეა დაფუძნებული.

რა არის კონტაქტი და კონტაქტის საზღვარი?

გეშტალტთერაპიაში ორგანიზმს/ინდივიდსა და გარემოს შორის კონტაქტი განიხილება როგორც ერთადერთი რეალობა და ფსიქიკურის წყარო (Pogodin, 2012). ადამიანის ორგანიზმი არ არის თვითკმარი, იგი უწყვეტად ურთიერთქმედებს გარემოსთან და მის ირგვლივ არსებულ სოციუმთან. ინდივიდის ფუნქციონირება გარემოში არის ის, რაც ხდება მასსა და გარემოს შორის კონტაქტის საზღვარზე (Perls, 1969).

კონტაქტი არის ორგანიზმსა და გარემოს შორის საზღვრის არსებობა და ამ საზღვრის ფუნქციონირება. კონტაქტის საზღვარი ხასიათდება განსაკუთრებული თვისებებით:

- იგი ერთდროულად ეკუთვნის ორგანიზმსაც და გარემოსაც. „მიეკუთვნება ერთდროულად სამყაროს ორ შემადგენელ ნაწილს, რომლებიც მუდმივად ურთიერთქმედებენ“ (Ginger, 2010, გ.138)

- საზღვრის ის ნაწილი, რომელიც ერთდროულად აკავშირებს და აცალკევებს ინდივიდსა და გარემოს, საკმაოდ გამტარია იმისათვის, რომ გაცვლა-გამოცვლა აწარმოოს და საკმაოდ მკვეთრია, რათა ორგანიზმი გარემოს არ შეერწყას (Maskolies, 2010).

ჩვენ ვამყარებთ კონტაქტს გარემოსთან მაშინ, როდესაც გვჭირდება და შემდგომ გამოვდივართ ამ კონტაქტიდან. კონტაქტის მეშვეობით ვახდენთ იმ ველის/გარემოს შეცნობას, სადაც ვიმყოფებით. კონტაქტი არის მოძრაობა, რომელსაც ველში ვახორციელებთ და რომლის მეშვეობითაც შეგვიძლია რაღაც ახალი შევიმეცნოთ და ამ ახლის მიმართ ჩვენი დამოკიდებულება ჩამოვაცალიბოთ და გამოვხატოთ. მაგ., როდესაც ორგანიზმს/ინდივიდს წარმოექმნება გარკვეული მოთხოვნილება, ის გარემოში ეძებს ამ მოთხოვნილების დაკმაყოფილების საშუალებას. როდესაც ჩნდება ინტერესი, გარემოში ვეძებთ ამ ინტერესის დაკმაყოფილების გზებს. შესაბამისად, გარემოს შემეცნების და გარემოსთან კონტაქტირების შედეგად ვიღებთ იმას, რაც გვსურს. თუმცა აგრეთვე კონტაქტის საშუალებით ხდება იმ ყველაფრის უარყოფაც, რისი შემეცნება/შეთვისებაც არ გვსურს ან ვერ მოხდა. ასე რომ, ნებისმიერი კონტაქტი წარმოადგენს ორგანიზმის/ინდივიდისა და გარემოს შემოქმედებითი ადაპტაციის/მორგების მოდელს.

მარტივად რომ ვთქვათ, კონტაქტის ეპიზოდს აქვს დასაწყისი, შუა ეტაპი და დასასრული. თავდაპირველად წარმოიშვება აქტუალური მოთხოვნილება, შემდგომ ხდება აქტუალური მოთხოვნილების გაცნობიერება, შემდგომ გარემოში არსებული რესურსების მოკვლევა/მიმოხილვა ამ მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად, შემდგომ მოთხოვნილების დაკმაყოფილება, რითაც სრულდება კონტაქტი და საშუალებას აძლევს ორგანიზმს/ინდივიდს, ახალი მოთხოვნილება გაუჩნდეს.. კონტაქტის ეს ციკლი ოთხ ეტაპად იყოფა: პრეკონტაქტი, კონტაქტი, ფინალური კონტაქტი და პოსტკონტაქტი (Perls, Hefferline & Goodman, 1951).

პრეკონტაქტი (კონტაქტის წინაპირობა)

პრეკონტაქტი კონტაქტის ციკლში პირველი ეტაპია, – სხეულებრივი შეგრძნება, რომელიც ორგანიზმში განვითარებული მოთხოვნილების ყველაზე აქტუალურ ნიშან-თვისებებს მოიცავს. ესაა ის ეტაპი, როდესაც წარმოიქმნება სურვილი, იმპულსი, მადა, ყველაფერი ის, რაც შეგრძნების დონეზე ყალიბდება (Robine, 1994). სწორედ ამ ეტაპზე ხდება შეგრძნების დონეზე მოთხოვნილების წარმოქმნა, რომლის დაკმაყოფილებისკენაც მიილტვის შემდეგ ორგანიზმი/ინდივიდი გარემოსთან კონტაქტის დამყარების მეშვეობით.

კონტაქტი

კონტაქტის ციკლში მეორე ეტაპი კონტაქტირების ეტაპია, რომლის დროსაც ხდება ენერჯის მობილიზება, აგზნება და ორგანიზმი/ინდივიდი იწყებს გარემოში არსებული შესაძლებლობების კვლევას, რათა თავისი მოთხოვნილება დააკმაყოფილოს. გარემოსთან კონტაქტირების მოცემულ ეტაპზე ორგანიზმი/ინდივიდი ახდენს გარემოში არსებული

რესურსების იდენტიფიკაციასა და უგულებელყოფას (Robine, 1994). მარტივად რომ ვთქვათ, ახორციელებს არჩევანის ფუნქციას – „მინდა“ ან „არ მინდა“, „მანყოფს“ ან „არ მანყოფს“, „დიახ“ ან „არა“. მაგალითად, შიმშილის დროს როდესაც ვარჩევ პროდუქტებს- ტკბილი თუ ცხარე, მლაშე თუ უმარილო, ცხელი საკვები თუ ცივი და ა.შ., ორგანიზმი/ინდივიდი აკეთებს არჩევანს, ირჩევს მისთვის სასურველს და უარყოფს მისთვის არასასურველს, რაც წარმოადგენს მისი მოთხოვნილების დაკმაყოფილების წინაპირობას.

ფინალური კონტაქტი

კონტაქტის ციკლის მესამე ეტაპი ფინალური კონტაქტია, როდესაც ხდება გარემოში არჩევანის შეჩერება, იმ კონკრეტული რესურსის იდენტიფიკაცია და მასთან კონტაქტირება, რომლის საშუალებითაც ორგანიზმი/ინდივიდი იკმაყოფილებს წარმოქმნილ მოთხოვნილებას. ამ დროს მთლიანი გარემო გადადის მეორე პლანზე და ფოკუსში ექცევა მხოლოდ ერთი ობიექტი – ერთი ფიგურა, რომელსაც შეუძლია მოთხოვნილების დაკმაყოფილება: ეს არის ობიექტი, რომელზეც შეაჩერა ორგანიზმმა/ინდივიდმა არჩევანი. მაგ., მშობიარე და გადავწყვიტე, შევჭამო ხორცი და არა ბოსტნეული.

ორგანიზმი/ინდივიდი მასთან ფინალურ კონტაქტს ამყარებს, ანუ სრულ კონტაქტს. გარკვეულ მომენტში ორგანიზმს/ინდივიდსა და შერჩეულ ობიექტს შორის სრული შერწყმა ხდება. როგორც ჟან მარი რუბინი განმარტავს (1994), გარკვეული დროის მონაკვეთში იშლება ზღვარი სუბიექტსა და ობიექტს შორის.

თუ კონტაქტის ამ ფაზას პიროვნებათა შორის ურთიერთობის კონტექსტში განვიხილავთ, ამ ეტაპზე შესაძლებელია გაჩნდეს „ჩვენ“, მკვეთრად იდენტიფიცირებული „მე“ და „შენ“-ის ნაცვლად, მაგალითად, სიყვარულის, ორგანიზმის, კონფლიქტის ან სხვა ინტერპერსონალურ, კონტაქტურ სიტუაციებში (Robine, 1994).

პოსტკონტაქტი

კონტაქტის ციკლის საბოლოო, მეოთხე ეტაპი პოსტკონტაქტია. თუკი წინა, მესამე ეტაპზე, სრული კონტაქტის დროს, კონტაქტის საზღვარი სრულად გაიხსნა და ორგანიზმმა/ინდივიდმა შეძლო გარემოში არსებული რესურსებიდან იმ ერთი ობიექტის/ ფიგურის არჩევა და კონტაქტირება, რითაც დაიკმაყოფილა მოთხოვნილება, მეოთხე ეტაპზე კონტაქტის საზღვარი იხურება. და ამ მომენტში ხდება კონტაქტის შედეგად მიღებული გამოცდილების გადამუშავება და ასიმილაცია (Robine, 1994).

ორგანიზმს/ინდივიდსა და გარემოს შორის კონტაქტის ციკლის კიდევ უფრო დეტალურად გასაგებად გეშტალტმოდომას „ფიგურისა და ფონის“ ცნებები შემოაქვს და ამ ორის თანმიმდევრული ცვალებადობის ციკლით განმარტავს კონტაქტის პროცესს.

ფიგურა და ფონი

ფიგურა და ფონი გემტალტთერაპიაში ორგანიზმის/ინდივიდის და იმ მოთხოვნებების, რომელთა დაკმაყოფილების საშუალება გარემოშია, ურთიერთობას ასახავს. **ყველაფერი, რისი აღქმაც არ ხდება ინდივიდის მიერ, გადადის ფონში. ყველაფერი, რაც მისთვის აქტუალურია/აუცილებელია, წარმოადგენს ფიგურას.** ფიგურასა და ფონს შორის მდებარეობს **საზღვარი**. საზღვარი მიეკუთვნება როგორც „ფიგურას“, ასევე „ფონს“. სწორედ ამ ადგილას, ამ საზღვარზე ხდება ორგანიზმის/ინდივიდისა და გარემოს შეხება-კონტაქტი (Fagan & Shepherd, 1970).

ჯანმრთელი ადამიანის კონტაქტის საზღვარი მოძრავია: ინდივიდს შეუძლია გარემოსთან კონტაქტი და აგრეთვე კონტაქტიდან გასვლა, გარემოსგან დაცილება. გარემოსთან კონტაქტისა და დაცილების რიტმი განაპირობებს ორგანიზმის/ინდივიდის სიცოცხლისუნარიანობის რიტმს. ამის გასაღებია მოთხოვნებების იერარქია (Yontef & Jacobs, 2005).

მოთხოვნები ადამიანის ქცევას ენერგიით ამარაგებენ. ინდივიდი მხოლოდ მაშინ იწყებს გარკვეული ქმედების განხორციელებას, როდესაც ამ სათანადო მოთხოვნების დაკმაყოფილება სურს და, შესაბამისად, იწყებს ურთიერთქმედებას გარემოსთან (Lebedeva & Ivanova, 2005). ჯანმრთელ ორგანიზმს ერთსა და იმავე დროს ბევრი მოთხოვნა შეიძლება ჰქონდეს, თუმცა ეს მოთხოვნები თავისი მნიშვნელოვნების მიხედვით ნაწილდება. მთავარი მოთხოვნა ხდება ფიგურა, დანარჩენი კი გადადის ფონში (Yontef & Jacobs, 2005). წინა პლანზე მხოლოდ ერთი ფიგურა, ერთი მოთხოვნა შეიძლება გამოვიდეს და ამ ფიგურის/მოთხოვნის დაკმაყოფილების შემდეგ გადავიდეთ ახალ ფიგურაზე და ახალი მოთხოვნის დაკმაყოფილებაზე ავილოთ ორიენტაცია. (Fagan & Shepherd, 1970).

მაგალითად, განვიხილოთ კონკრეტული ინდივიდის შიმშილის გრძნობა, რომელიც მოცემულ მომენტში წარმოადგენს მთავარ მოთხოვნას, ხოლო საკვები კი მთავარ/პრიორიტეტულ ფიგურას. ამ მოთხოვნის დასაკმაყოფილებლად ინდივიდი კონკრეტულ ქმედებას უნდა მიმართოს მის ირგვლივ არსებულ გარემოში, მაგ., საკვების ყიდვა, ან მომზადება, წამა, დაღეჭვა და ა.შ. და გარემოსთან ურთიერთქმედების შედეგად ეს მოთხოვნა დაიკმაყოფილოს, რათა სხვა მოთხოვნების წარმოქმნას დაუთმოს ადგილი. ინდივიდის ფიგურასთან ადეკვატურ მიახლოებას და ურთიერთქმედებას (მაგალითად, საკვების დაღეჭვა და გადაყლაპვა) მივყავართ მოთხოვნების დაკმაყოფილებისაკენ, რაც გემტალტთერაპიაში გემტალტის დასრულების, ანუ გემტალტის ნგრევის სახელითაა ცნობილი. თუ მოთხოვნა დაკმაყოფილდება, ფიგურა აღარაა აქტუალური და ფონში გადადის. გემტალტი სრულდება და ორგანიზმი/ინდივიდი წონასწორობას აღადგენს (Yontef & Jacobs, 2005).

გემტალტთერაპიის თანახმად, ადამიანის ქცევა ექვემდებარება გემტალტების ფორმირებისა და ნგრევის პრინციპს, ფიგურისა და ფონის შენაცვლებას. ეს ბალანსი ადამიანის

ჯანმრთელობის და მისი გარემოსთან ჯანსაღი ურთიერთქმედების სანინდარია (Yontef & Jacobs, 2005).

თუმცა ხშირად ისე ხდება, რომ ერთდოულად რამდენიმე ფიგურა/მოთხოვნილება იჩენს თავს, შესაძლოა ერთმანეთის საპირისპიროც კი, და ამ შემთხვევაში ძლიერია შფოთვა ინდივიდში იმის გამო, რომ ვერ ხდება ვერც ერთი მოთხოვნილების ვერც პრიორიტიზირება და, შესაბამისად, ვერც დაკმაყოფილება, და, ამდენად, ვერ განიმუხტება შფოთვითი მდგომარეობა.

აგრეთვე შესაძლოა იყოს არა ბევრი, არამედ ერთი კონკრეტული მოთხოვნილება, მაგრამ ინიციირებს ვერ ახდენდეს გარემოსთან ურთიერთქმედებით ამ მოთხოვნილების/გეშტალტის დაკმაყოფილება/ნგრევას. ამის ერთ-ერთი ნათელი მაგალითი ბავშვობაში განცდილი დეფიციტია, რომელიც ვერც ბავშვობაში დაკმაყოფილდა, ვერც შემდგომ, ზრდასრულ ასაკში. ასეთ დროს ირღვევა ფიგურა-ფონის ციკლი, შესაბამისად, მატულობს შფოთვის დონე და ინდივიდში ირღვევა წონასწორობა და ბალანსი. დაუკმაყოფილებელი მოთხოვნილება **მდგრად, ფიქსირებულ გეშტალტს** ქმნის, რომელიც **დაუსრულებელი გეშტალტის** („დაუმთავრებელი საქმეები“/დაუკმაყოფილებელი მოთხოვნილება/დაუსრულებელი სიტუაცია) სახელითაა ცნობილი და მკვეთრად განსაზღვრავს ინდივიდის ქცევას. ასეთ დროს ინდივიდში მატულობს ბლოკირებული (დაუხარჯავი) ენერჯის დონე, რომელიც რეალიზებას ვერ პოულობს და გადადის შფოთვაში. შფოთვა, უმეტეს შემთხვევაში, მაშინ ჩნდება, როცა ინდივიდი კონტაქტის საზღვარზე აღარაა მოქნილი, როდესაც ირღვევა გარემოსთან დაკონტაქტებისა და მისგან გაცლის ბალანსი, როდესაც ირღვევა გარემოსთან შემოქმედებითი ადაპტაციის/მორგების მექანიზმი.

შედეგითი ადაპტაცია

ორგანიზმსა/ინდივიდსა და გარემოს შორის კონტაქტის სინთეზი შეგვიძლია შემოქმედებით ადაპტაციად/მორგებად განვიხილოთ.

შემოქმედებითი ადაპტაცია ურთიერთქმედების პროცესია ორგანიზმის მოთხოვნილებებსა და გარემო პირობების შესაძლებლობებს შორის. რა მოთხოვნილება მაქვს და რა შესაძლებლობა მაქვს ჩემს ირგვლივ გარემოში ამ მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად?! თუკი მოქნილია ჩემი ადაპტაციის მექანიზმი, მაშინ შემიძლია გარემოში ყველა შესაძლო ვარიანტიდან საუკეთესო გადაწყვეტილების აღმოჩენა და მორგება. მაგრამ ხშირად ისე ხდება, რომ დაუსრულებელი გეშტალტები ხელს გვიშლის შემოქმედებით ადაპტაციაში. დაუსრულებელი გეშტალტის დროს რთულდება დომინირებული მოთხოვნილების რეალურად შეცნობა, ხდება შემოქმედებითი ადაპტაციის წყვეტა და, შესაბამისად, ვეღარ ხორციელდება გარემოსთან კონტაქტი აქტუალური მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად.

პერლზის მიხედვით, ყველა ინდივიდს აქვს დასრულების განცდის მოთხოვნილება და ამავდროულად მგრძობიარეა დაუმთავრებელი ქმედებების მიმართ (Perls, 1969). თუ ადამიანი ვერ შეძლო ბავშვობის გამოცდილების ნორმალურად ათვისება/ასიმილირება, მაშინ ზრდასრულ ასაკში დაუმთავრებელი/დაუსრულებელი განცდები მისი პრობლემების მიზეზი ხდება (Perls, 1969).

სიტუაციის დასრულების შემთხვევაში ადამიანი დაკმაყოფილებულია და მას ცხოვრების გაგრძელების სურვილი უჩნდება. ადამიანის უნარი, მოცემულ მომენტში შეიცნოს საკუთარი თავი და თავისი დომინირებული მოთხოვნილება, წარმოადგენს **გეშტალტის ფორმირებისა და დასრულების პირობას**.

SELF-ის თეორია გეშტალტთერაპიაში

ჩვენ მიმოვიხილეთ კონტაქტი და კონტაქტის ციკლი. ახლა კი დროა შევეხოთ ინდივიდის იმ ფსიქიკურ პროცესს, რომელიც არის პასუხისმგებელი კონტაქტის წარმოებაზე გარემოსთან. გეშტალტთერაპიაში ამ ფსიქიკურ პროცესს ეწოდება Self (თვითობა) და ის ხდება პასუხისმგებელი იმაზე, რომ ინდივიდმა გააკეთოს არჩევანი, ან არ გააკეთოს, დაამყაროს ან არ დაამყაროს კონტაქტი, როგორ და რა საშუალებით დაიკმაყოფილოს აქტუალური მოთხოვნილება გარემოსთან კონტაქტის შედეგად და ა.შ.

ტრადიციულ ფსიქოლოგიაში მიიჩნევა, რომ Self წარმოადგენს პიროვნების „შიგნით“ არსებულ სტრუქტურას, მაშინ, როცა გეშტალტთერაპიაში Self არ არის ფსიქიკის სტრუქტურული, ფიქსირებული რაობა (საგანი ან ობიექტი), Self არის ველის – „ორგანიზმი-გარემო“ – კონტაქტურ ზღვარზე ურთიერთქმედების პროცესი (Polster, & Polster, 1973). Self არსებობს იქ, სადაც ჩნდება კონტაქტი (კონტაქტის ზღვარი), მაგრამ არა როგორც ფსიქიკის დამატებითი ობიექტი, არამედ როგორც ინდივიდში ფიგურის ფორმირების პროცესი. როცა კონტაქტის ზღვარი არ არსებობს, Self რჩება როგორც საშუალება. ფ. პერლზის თანახმად, Self-ის გააზრება მხოლოდ კონტრასტის დროსაა შესაძლებელი, იგი ველის ის ნაწილია, რომელიც სხვა ნაწილებს უპირისპირდება (PHG, 1951).

Self-ს, როგორც სისტემას, გააჩნია შემადგენელი ნაწილები ან ფუნქციები, რომლებიც გარემოსთან კონტაქტის სხვადასხვა ხერხს წარმოადგენენ. ეს არის ფუნქცია „იდი“, „ეგო“ და ფუნქცია „პერსონალიტი“ (Polster & Polster, 1973).

ფუნქცია „იდი“ დაკავშირებულია შინაგან იმპულსებთან, მნიშვნელოვან სასიცოცხლო მოთხოვნილებებთან, სხეულისმიერ (ფიზიკურ) გამოვლინებებთან. „იდი“ – ფუნქცია „მიგვითითებს“, რომ ვარ მაგ., მშვიერი, დასუსტებული ან დასვენებული. „იდი“ ფუნქცია გამოიხატება ინდივიდის ავტომატურ ქმედებებში: როცა ვსუნთქავთ, დავდივართ და ამასთანავე შესაძლოა სულ სხვა თემაზე ვფიქრობდეთ. ინდივიდის „იდი“, ასე ვთქვათ, ახორციელებს „ხელმძღვანელობას“ გაცნობიერების გარეშე (Ginger, 2010).

ფუნქცია „ეგო“, „იდი“–საგან განსხვავებით, არის არჩევანის გაკეთების ან გაცნობიერებული უარყოფის აქტიური ფუნქცია: მე ვიღებ სრულ პასუხისმგებლობას შესრულებულ ქმედებაზე და ჩემი მოთხოვნილებებისა და სურვილებიდან გამომდინარე ვზღუდავ ან ვაფართოვებ გარემოსთან კონტაქტს. ფუნქცია „ეგო“ შეგვიძლია იდენტიფიკაციისა (ეს მე ვარ) და გაუცხოების (ეს მე არ ვარ) ფუნქციადაც წარმოვიდგინოთ (Philippson, 2002). ჯანმრთელი ეგოფუნქცია აძლევს ინდივიდს არჩევანის გაკეთების, პასუხისმგებლობის აღების, გარემოს მორგებისა თუ შეცვლის შესაძლებლობას. პერლზი ეგოფუნქციის დარღვევას ეგოფუნქციის დაკარგვად განიხილავდა და მიაჩნდა, რომ ამ ფუნქციის დაკარგვა ხდება ნევროზის საფუძველი (P.H.G., 1951).

ფუნქცია „პერსონალიტი“ არის სუბიექტის წარმოდგენა საკუთარ თავზე. ეს არის საკუთარი თავის ხატი, რომელიც საშუალებას აძლევს ადამიანს, აღიაროს პასუხისმგებლობა საკუთარ შეგრძნებებსა და ქმედებაზე. სწორედ რომ ჩემი Self-ის ფუნქციებიდან „პერსონალიტი“ განაპირობებს, თუ როგორ ვახდენ წარსულის გამოცდილების ინტეგრირებას, როგორ აღვიქვამ იმას, რაც ჩემს ცხოვრებაში ხდება, ასევე, აღნიშნული ფუნქციის მეშვეობით ინდივიდში ფორმირდება შეგრძნება – ვინ ვარ მე. პერლზმა პიროვნების ფუნქციას უწოდა აქტიური თვითშეგნება, რომელიც შეისწავლის საკუთარ თავს და საკუთარი თავის მიმართ აკეთებს დასკვნას (PHG., 1951).

ამ სამი ფუნქციის (იდი, ეგო და პერსონალიტი) საშუალებით ვლინდება Self-ი სხვადასხვა მონაკვეთში, სხვადასხვა ინტენსივობითა და ხარისხით გარემოსთან კონტაქტის დროის (Ginger, 2010). ინდივიდის ჯანსაღი თვითშეგრძნებისთვის გარემოსთან უმნიშვნელოვანესია, რომ ეს სამივე ფუნქცია მუშაობდეს და დროის სხვადასხვა მომენტში ერთი რომელიმე გამოდიოდეს წინა ფლანგზე, ხოლო დანარჩენი პასიურ რეჟიმში რჩებოდეს. შესაბამისად, Self-ის ფუნქციების ჯანსაღი მუშაობა გარემოსთან შემოქმედებით მორგებას, კონტაქტის ციკლის სრულყოფილ წარმოებას უზრუნველყოფს, რის შედეგადაც ინდივიდს უჩნდება შესაძლებლობა, დაიკმაყოფილოს აქტუალური მოთხოვნილებები..

გეშტალტთერაპიის დროს, თერაპევტი კლიენტს გამოცდილების გადამუშავებაში და გამოცდილების პოზიტიური ასპექტების მიღებაში ეხმარება. თერაპიის პროცესში Self-ის სხვადასხვა ფუნქციისადმი ხელმისაწვდომობა იზრდება. თერაპევტი ააქტიურებს კლიენტში „იდი“ ფუნქციისადმი წვდომას – „რა გინდა?“ და ეხმარება კლიენტს ეგოფუნქციის გააქტიურებაში – „რას ირჩევ?“. შედეგად, კლიენტი ნელ-ნელა იწყებს საკუთარი შინაგანი სურვილების (იდი) გაცნობიერებას, საკუთარი რწმენა-წარმოდგენების და თვითხატის(პერსონალიტი) გააზრებას, გადახედვას, გადახალისებას. კლიენტი ძლიერდება საკუთარი არჩევანის გააზრებისა და გაკეთების სურვილში (ეგო), რაც გარანტიაა იმისა, რომ მან შეძლოს სირთულეების გადალახვა, თავისთვის სასიკეთო გადწყვეტილება მიიღოს და საბოლოოდ შეცვალოს ის, რის გამოც აღმოჩნდა თერაპიაში.

კონტაქტის წყვეტა და მოდიფიკაციის მექანიზმები

პრობლემების უდიდესი ნაწილი, რის გამოც ადამიანები ფსიქოთერაპიას საჭიროებენ, შემოქმედებითი ადაპტაციის/მორგების უნარს უკავშირდება. შემოქმედებითი ადაპტაციის/მორგების მექანიზმის დაქვეითების გამო ინდივიდი ვეღარ ახერხებს ახალ გარემოსთან შეგუებას, აქტუალური მოთხოვნილების დაკმაყოფილებას, გარემოსთან ოპერირებს ძველი, გაყინული პატერნის მეშვეობით და, შედეგად, მისი პრობლემებიც – დაუსრულებელ გეშტალტებად ფორმირდება.

ფრიც პერლზი კონტაქტის წყვეტის ექვს ფორმას გამოყოფდა, ესენია: – **რეტროფლექსია, კონფლუენცია (შერწყმა), დესენსიბილიზაცია (მგრძნობელობის დაკარგვა), ინტროექცია, პროექცია, ეგოტიზმი**. 1973 წელს პოლსტერებმა პერლზის მიერ შემუშავებულ კონტაქტის წყვეტის მექანიზმებს მეშვიდე, – **დეფლექსია** დაამატეს (Polster & Polster, 1973). მოდით, მივყვეთ სათითაოდ და განვმარტოთ, თუ რას გულისხმობს თითოეული მექანიზმი.

კონფლუენცია (შერწყმა) – გვხვდება ორი სახის. ერთ შემთხვევაში ადამიანს უჭირს ამოიცნოს და გამოეყოს ერთი, მთავარი განცდა. იმის მუხედევად, რომ შეიძლება ინდივიდი შინაგანად გარკვეულ შეგრძნებებს განიცდიდეს, ის ვერ ახდენს მთავარი შეგრძნების, მოთხოვნილების იდენტიფიკაციას. თერაპიის პროცესში თერაპევტის შეკითხვაზე: „ახლა რა ხდება შენს თავს?“ – ვერ პასუხობს, რადგან ნამდვილად არ იცის, რა ხდება მასში, რას გრძნობს. მეორე სახის კონფლუენცია სხვა ადამიანთან ან ადამიანებთან შერწყმის სახით ვლინდება. ამ დროს მოშლილია საზღვარი მე-სა და სხვა-ს შორის და ინდივიდი სხვის განცდებს ან სურვილებს საკუთარ თავს მიაწერს, საკუთარ განცდებად და სურვილებად მიიჩნევს.

ინტროექცია არის მექანიზმი, რომლის დროსაც ადამიანი უპირობოდ იღებს გარკვეულ იდეებს, მოსაზრებებს, რწმენა-წარმოდგენებს, რომელთა ჭეშმარიტებასაც არ აყენებს ეჭვქვეშ, არ ანალიზებს მიღებულ ინფორმაციას, ე.წ. „გადაღებულს“. ინტროექციური ცნებები ადამიანისთვის ცხადი, უტყუარი ცნებებია, რომლებიც შემდგომ მის ცხოვრებისეულ ტრანსაქტორიაზე ახდენენ გავლენას. ინტროექციების კარგი მაგალითია ისეთი მოსაზრებები, როგორცაა ვთქვათ: „ქალები კაცებზე სუსტები არიან“, ან „მამაკაცები არ ტირიან“ და სხვა.

პროექცია – არის მექანიზმი, რომლის მეშვეობითაც ინდივიდი ზოგიერთ თავის გრძნობას, ფიქრს, თვისებას მიაწერს სხვებს. ამას, შესაძლოა, ორი მიზეზი ჰქონდეს. პირველი – ინდივიდს აღნიშნული თვისების, ფიქრის თუ სურვილის აღიარება არ სურს, რადგან არ მოსწონს, არ ეთანხმება მას. და მეორე, შესაძლოა, ძალიან მოსწონდეს ეს თვისება თუ სურვილი, მაგრამ საკუთარ თავთან ვერ ახდენდეს იდენტიფიცირებას. ამ დროს ინდივიდი იმას, რაც მის შინაგან სამყაროს ეკუთვნის, გარესამყაროს ნაწილად აღიქვამს. ამის ნათელი მაგალითია ფრაზა: „**შენ ჩემზე ბრაზობ**“, წარმოთქმული იმ ადამიანის მიერ, რომელსაც არ ძალუძს საკუთარი აგრესიის აღიარება და მიღება.

რეტროფლექსია, მარტივად რომ ავხსნათ, პროექციის შემოტრიალებული ვერსიაა. ქცევის რეტროფლექსია არის საკუთარი თავისათვის იმის გაკეთება, რაც ინდივიდს სურდა ან ცდილობდა გაეკეთებინა სხვისთვის, მაგრამ ვერ გააკეთა. ინდივიდი საკუთარ თავს უბრუნებს იმას, რაც რეალურად გარემოს მიმართ უნდა იყოს მიმართული, უბრუნებს იმას, რის გაკეთებასაც სხვის მიმართ აპირებდა. მაგ.: ირცყამს ხელს ხელზე, ნაცვლად იმისა, რომ სხვას დაარტყას, იკვნეტს ფრჩხილებს, ნაცვლად იმისა, რომ სხვას უკბინოს.

დეფლექსია არის მექანიზმი, რომელიც საკუთარ თავთან და სხვებთან პირდაპირი კონტაქტიდან თავის არიდებას გულისხმობს. დეფლექსიის დროს ინდივიდი არ ამყარებს საკუთარ განცდებთან კონტაქტს, ცდილობს, არ დაამყაროს სხვასთან რეალური კონტაქტი.

დეფლექსიისას ინდივიდი არ იმყოფება ანმყო დროში, ის გაურბის „აქ და ამჟამად“ მდგომარეობას, გაურბის ცოცხალ, ემოციურ ჩართვას ანმყოში, გაურბის ცოცხალ რეაგირებას, ის გადადის წარსულში ან მომავალში და იგნორირებას უკეთებს იმ მნიშვნელოვანს, რაც მის გარშემო ხდება. დეფლექსიის მაგალითია, როდესაც ინდივიდი ანმყო დროში თავს არიდებს თავის რეალურ გრძნობებზე საუბარს და გადადის, მაგ., მოგონებებში, იწყებს აბსტრაქტულ აზროვნებას, აკეთებს განზოგადებულ, არაფრისმთქმელ კომენტარებს და ა.შ.

ეგოტიზმი ნიშნავს იმას, რომ ინდივიდის კონტაქტის საზღვარი ჰიპერტროფირებულია, ზედმეტად ჩაკეტილია. ამ დროს ინდივიდი საკუთარ ქცევაზე მუდმივ დაკვირვებას და კონტროლს ახორციელებს, რაც აფერხებს სპონტანურობას, მიმდინარე მოვლენების ბოლომდე შეგრძნებას, გათავისებას, ამა თუ იმ ქცევაში, მოვლენასა თუ განცდაში ბოლომდე „ჩაძირვას“.

ეს მექანიზმი მოთხოვნილების აქტუალიზაციის და დაკმაყოფილების ციკლს აფერხებს, რადგან ინდივიდი ვერ ამყარებს ფინალურ კონტაქტს გარემოსთან, საკუთარი აქტუალური მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად.

დესენსიბილიზაცია შინაგანი და გარეგანი შეგრძნებების დაქვეითებას გულისხმობს. შეგრძნებები შეიძლება შემცირდეს სხვადასხვა მიზეზის გამო, მაგალითად, ფიზიკური დისკომფორტის, ტკივილის, შიმშილის ან ტრავმის გამო. აგრეთვე დაუსრულებლად დაუკმაყოფილებელი მოთხოვნილებით გამონვეული დაძაბულობის გამო, როდესაც, მაგალითად, ადამიანი საჭიროებს კონტაქტს, აქვს ურთიერთობის მოთხოვნილება, ვერ ასხამს მას ხორცს და და საბოლოოდ ვეღარ გრძნობს იმ შინაგან ტკივილს ან სიცარიელეს, რომელიც ამ მოთხოვნილების დაუკმაყოფილებლობით იყო გამონვეული.

მინდა აგრეთვე გამოვყო კიდევ ორი მექანიზმი, რომელიც არ არის პერლზთან და პოლსტერებთან ნახსენები, თუმცა ინდივიდები ხშირად მიმართავენ კონტაქტის წყვეტის დროს:

დევალიდიზაცია (გაუფასურება) – ამ დროს ადამიანი აუფასურებს, აკნინებს მოვლენებს და აგრეთვე საკუთარ მიღწევებს. ამ მექანიზმის საფუძველზე ინდივიდმა მიღწეული შედეგების, განეული შრომის, გადატანილი განსაცდელის და ა.შ. სიმძაფრე თუ მნიშვნელობა, შესაძლოა, დააკნინოს და გააუფასუროს საკუთარი წვლილი თუ ღვაწლი.

პროფლექსია – გულისხმობს სხვისთვის იმის გაკეთებას, რაც მინდა, რომ მე გამიკეთონ. მაგალითად, სხვას ვაქებ, რადგან სინამდვილეში მსურს, რომ მე შემაქონ. გადამეტებულად ვზრუნავ სხვაზე, რადგან მსურს, რომ ჩემზე იზრუნონ. პროფლექსიის დროს მოთხოვნილება, რომელიც ვერ დავიკმაყოფილე გარემოში, ვცდილობ, სხვას დავუკმაყოფილო.

როდესაც ესა თუ ის მექანიზმი კონტაქტის მოდიფიკაციის/წყვეტის ჩვეულ მექანიზმად არის ქცეული, მას ადამიანის ყოველდღიურ ცხოვრებაში უამრავი უსიამოვნების და სირთულის გამოწვევა შეუძლია. ეს მექანიზმები ინდივიდს საკუთარი თავის უკეთ შეცნობის, გარემოს უკეთ შეცნობის და გარემო რესურსებთან კონტაქტის ისე დამყარების საშუალებას არ აძლევს, რომ საკუთარი მოთხოვნილებები დაიკმაყოფილოს.

პერლზიც და პოლსტერებიც კონტაქტის წყვეტის ფორმებს არაჯანსაღ მოვლენებად მიჩნევენ და, შესაბამისად, ფსიქოთერაპევტის მთელი ძალისხმევა ამ მანკიერი მექანიზმების აღმოფხვრისაკენ უნდა ყოფილიყო მიმართული (Joyce & Sills, 2018). თუმცა გემტალტთერაპიის განვითარებასთან და პოპულარობის ზრდასთან ერთად, ეს შეხედულება რადიკალურად შეიცვალა. თანამედროვე გემტალტთერაპიის თანახმად, არ არსებობს წინააღმდეგობის კარგი და ცუდი, სასარგებლო და უფარგისი მექანიზმები, ყველაფერი კონკრეტულ სიტუაციაზეა დამოკიდებული (Joyce & Sills, 2018). დღეს თერაპევტები ცდილობენ, უარი თქვან ისეთ ტერმინებზე, როგორცაა „წინააღმდეგობის მექანიზმები“ და ანაცვლებენ ცნებით – „**კონტაქტის მოდიფიკაცია**“ (Joyce & Sills, 2018).

ჯოისის და სილსის (2018) მიხედვით, „კონტაქტის მოდიფიკაცია“ შემოქმედებითი ადაპტაციის/მორგების ნაყოფია, რომელიც მოცემულ სიტუაციაში მუშაობს, ან არ მუშაობს. ჯანმრთელი ადამიანი თავისუფლად გადაადგილდება გარემოსთან ურთიერთქმედების კონტინუუმში: კონტაქტის თავის არიდებიდან – ნაწილობრივ, ან სრულ კონტაქტამდე (ველიდან გამომდინარე) (Joyce & Sills, 2018). შესაბამისად, კონტაქტის წყვეტის/ მოდიფიკაციის შვიდივე ფორმა შესაძლოა ჯანმრთელი და ოპტიმალური რეაქცია იყოს ინდივიდისთვის, მაგ., როგორცაა დედისა და შვილის კონფლუენცია (შერწყმა) ან განდეგილის იზოლაცია და ა.შ. (Joyce & Sills, 2018), რაც იმას გულისხმობს, რომ მოდიფიკაციის თითოეული ფორმა აუცილებლად დამოკიდებულია კონკრეტული სიტუაციის კონტექსტზე. შესაბამისად, როდესაც კონტაქტის მოდიფიკაციას განვიხილავთ, აუცილებლად უნდა გავითვალისწინოთ სიტუაცია და თავად ინდივიდის მდგომარეობა – რა სიტუაციაში, რა დროს ხდება კონტაქტისთვის თავის არიდება, უშლის თუ არა კონკრეტული მოთხოვნილების დაკმაყოფილებას კონტაქტის მოდიფიკაციის სხვადასხვა ფორმა, იქნება ეს რეტროფლექსია თუ ეგოტიზმი და ა.შ.

როგორ ვმუშაობთ კონტაქტის მოდიფიკაციის გეგმიზებითან გეშტალტთერაპიაში?

ხშირად, როდესაც კლიენტი წყვეტს კონტაქტს, ის ვერ აცნობიერებს, რომ კონტაქტის წყვეტის გარდა მას სხვა არჩევანიც აქვს. გეშტალტთერაპიის პროცესი კონცენტრირდება იმის გაცნობიერებაზე, თუ როგორ ვერ ახერხებს ინდივიდი გარემოსთან შემოქმედებით ადაპტაციას, როგორ და რა საშუალებით წყვეტს ის კონტაქტს, რის გამოც ვერ ხდება მისი მოთხოვნილების დაკმაყოფილება და შფოთვითი ენერჯის განმუხტვა. როგორც ჟან-მარი რობინი (1994) განმარტავს, გეშტალტთერაპია პირველ რიგში ხელს უწყობს იმის გაცნობიერებას, თუ რა ხდება მოცემულ მომენტში ინდივიდის სხვადასხვა, ერთმანეთთან ურღვევად დაკავშირებულ, – სხეულებრივ, ემოციურ და ინტელექტუალურ დონეებზე (Robine, 1994). ის, რაც ხდება „აქ და ამჟამად“, წარმოადგენს ინდივიდის გამოცდილებას, რომელიც სრულ ზეგავლენას ახდენს მასზე და მის ქცევაზე. ეს გამოცდილება მოიცავს მოგონებებს, ფანტაზიებს, წარმოდგენებს, დაუსრულებელ სიტუაციებს, ქცევებს, განზრახვებსა და დამოკიდებულებებს (Robine, 1994). გეშტალტთერაპიის ძირითადი მიზანი ინდივიდის ცნობიერების (awareness) გაფართოებაა. ამ დროს თერაპევტის ამოცანაა კლიენტის ცნობიერ ველში შემოიტანოს ის ფაქტი, თუ როგორ და რა ხერხით წყვეტს იგი კონტაქტს, რა შესაძლებლობებს ვერ აცნობიერებს მის ირგვლივ, რა რჩება თვალთახედვის მიღმა, გარემოში არსებულ რა რესურსებს არ იყენებს აქტუალური მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად და ა.შ. ამის ნათელი მაგალითია, როდესაც თერაპიის დროს რთული განცდების თავიდან ასარიდებლად კლიენტი ცვლის საუბრის თემას (დეფლექსია), ან, მაგალითად, ეცვლება ხმის ტემბრი, მუშტებს კრავს ან ხელებს ისრესს თავისთვის მნიშვნელოვან ადამიანზე საუბრისას და ა.შ.. კლიენტი ვერ აცნობიერებს, რომ კონტაქტის წყვეტის (მაგ. რთულ თემაზე საუბრის თავიდან არიდება) გარდა, არსებობს სხვა არჩევანიც, ქცევის სხვა ფორმა, მაგალითად, ამ გრძნობებისა და განცდების გამოხატვა (Joyce & Sills, 2018). იმ შემთხვევაში, თუ თერაპევტი გაუზიარებს კლიენტს თავის დაკვირვებას, აღუწერს იმ ფენომენებს, რომლებიც ამ დროს კლიენტში ვლინდება, მაგ: „მე ვხედავ, რომ თქვენ გიცრემლიანდებით თვალები, გიკანკალებთ ხმა, როდესაც მეუღლეზე საუბრობთ“, ან „მე ვამჩნევ, რომ თქვენ დახუჭეთ თვალები, როგორც კი მამა ახსენეთ, შემდეგ მზერა ამარიდეთ და შეცვალეთ თემა“, – თერაპევტი რეალურად დაეხმარება კლიენტს გააცნობიეროს ის, რაც მასში ხდება და რასთანაც კონტაქტს გაუბრუნებს. ამასთანავე გააცნობიეროს ქცევის ის ფორმაც, რომელიც კონტაქტის წყვეტას იწვევს.

ხშირად ისე ხდება, რომ გარკვეული უსიამოვნო სიტუაციის თავიდან არიდების მიზნით კონკრეტულ მექანიზმს მივმართავთ, რომელიც ამ სიტუაციასთან კონტაქტის განწყვეტაში გვეხმარება. შესაბამისად, კონტაქტის წყვეტის ამგვარი ხერხი იმ მომენტში ინდივიდისთვის საუკეთესო გამოსავალია, უსიამოვნო სიტუაციაზე ადეკვატური და სწორი რეაქცია. ასეთ შემთხვევაში კონტაქტისგან გაცლა პრობლემას არ წარმოადგენს, პირიქით, ორგანიზმის აბსოლუტურად ჯანსაღი რეაქციაა. მაგრამ აგრეთვე ვხვდებით ისეთ სიტუაციებს, როდესაც მოცემულობა შეიცვალა, ჩვენ აღარ გვჭირდება რალაც უსიამოვნებისთვის თავის

არიდება, მაგრამ მაინც მივმართავთ კონტაქტის წყვეტის ძველ ხერხს, რომელიც ადრეულ სიტუაციაში გამოსადეგი იყო, მაგრამ ახლა სრულებით უვარგისია და მიზნის მიღწევაში ვერ გვეხმარება, მოთხოვნის დაკმაყოფილებას ვერ ვახერხებთ, შფოთვა არ იმუხტება, თუმცა ვერ ვაცნობიერებთ და შედეგად ვერ ვცვლით ქცევას.

ჟან მარი რობინის (1994) აზრით, ადამიანური პრობლემების უდიდესი ნაწილი იმითაა განპირობებული, რომ ხშირად ვერ ვახერხებთ რეალობის ჭეშმარიტ/ადეკვატურ გაცნობიერებას. მცდარი, დამახინჯებული წარმოდგენები, მაგალითად: „არაფერს უნდა ველოდო ადამიანებისაგან“, „ადამიანები ცუდად არიან განწყობილნი ჩემ მიმართ“, „მე არაფერს წარმოვადგენ“ და სხვ. – ახდენენ რეალობის დამახინჯებას და ართულებენ ინდივიდის მოთხოვნის დაკმაყოფილებას. შესაბამისად, ირღვევა გეშტალტის ფორმირებისა და ნგრევის პროცესი, ირღვევა წონასწორობის ბალანსი. თერაპიის შედეგად გაფართოებული ცნობიერება (awareness) ხელს უწყობს ინდივიდუალური გამოცდილების გადასინჯვას, საკუთარი მოთხოვნების გააზრებას, პრიორიტეტების დალაგებას, საკუთარი ქცევის გაცნობიერებას და გარემოსთან კონტაქტის და შემოქმედებითი მორგების ახალი გზების აღმოჩენას, რაც, თავის მხრივ, ინდივიდს საშუალებას აძლევს, შეცვალოს თავისი შეხედულებები, შეცვალოს თავისი ქცევა, აღმოაჩინოს ახალი ხერხები, რომელთა მეშვეობითაც შეძლებს ახალი არჩევანის გაკეთებას, მოთხოვნის დაკმაყოფილებას და ა.შ.

გეშტალტთერაპია იმ პრინციპს ეყრდნობა, რომ თუკი ინდივიდი ახერხებს შინაგანი და გარე რეალობის ნათელ გაცნობიერებას, – მას იოლად შეუძლია ყველა პრობლემის მოგვარება (Robine, 1994). შესაბამისად, გეშტალტთერაპიის მიზანი არ არის ადამიანის ქცევის შეცვლა. ქცევა თავისთავად იცვლება ცნობიერების ზრდის ხარჯზე (Robine, 1994). ადამიანი რაც უფრო მეტად აცნობიერებს რეალობას, მით უფრო მეტი ალბათობით აგებს პასუხს საკუთარ სურვილებზე, ქმედებებზე და მთლიანად ცხოვრებაზე და ამის შედეგად შეუძლია დაეყრდნოს საკუთარ თავს (Perls, 1969, გ.17.).

ველი, ფენომენოლოგია და დიალოგი

გეშტალტთერაპიის მეთოდოლოგია ეფუძნება სამ ერთმანეთთან მჭიდროდ დაკავშირებულ თეორიულ საფუძველს: ესაა ველის თეორია, ფენომენოლოგია და დიალოგი.

ველის თეორია

როგორც უკვე აღვნიშნე, გეშტალტ მიდგომა ადამიანს გარემოსთან მიმართებაში ერთ მთლიანობად აღიქვამს და მიიჩნევს, რომ ორგანიზმი/ინდივიდი და გარემო უწყვეტად ახდენენ ურთიერთგავლენას ერთმანეთზე. შესაბამისად, გარემოს ანუ იგივე ველის ფაქტორი ისეთივე მნიშვნელოვანია თერაპიის პროცესში, როგორც თავად ინდივიდი. ჩვენს ირგვლივ არსებული ველი უსაზღვრო სისტემას წარმოადგენს. ველის ნებისმიერი

ნანილი ჩვენს გარშემო კიდევ უფრო დიდი ველის ნანილია, მაგ., უჯრედოვანი სისტემით დაწყებული, პლანეტარულ/კოსმიური სისტემით დამთავრებული, ყველაფერი იმ ველის/გარემოს ნანილია რაც ჩვენს გარშემოა. ველის ნანილებს შორის ურთიერთკავშირი და ურთიერთქმედება გვიჩვენებს, რომ იგი მუდმივ მოძრაობაშია, მუდმივად პროცესშია (Reznik, 1995).

ფრიც პერლზმა ველის მნიშვნელობა გემტალტმიდგომაში კურტ ლევინის თეორიის (Lewin, 1943) საფუძველზე შემოიტანა, რითაც გემტალტთერაპიამ ფსიქონალიზისგან რადიკალურად განსხვავებული სახე მიიღო. ფსიქონალიტიკური თეორია მხოლოდ ინდივიდუალურ პათოლოგიაზე კონცენტრირდებოდა და უგულებელყოფდა ველის მნიშვნელობას ინდივიდის შესწავლისას. როგორც რ. რეზნიკი (1995) განმარტავს: „პერლზის ერთ-ერთი ყველაზე დიდი მიღწევა იმის გაცნობიერებაა, რომ ნებისმიერი ცოცხალი ორგანიზმი/პიროვნება ვერ იქნება გაგებული/შესწავლილი, თუ მას იზოლირებულ ორგანიზმად განვიხილავთ: ორგანიზმი უნდა განვიხილებოდეს გარემოში, – ველის ნანილის კონტექსტში. ორგანიზმის ურთიერთქმედება დიდ და პატარა ველებთან წარმოადგენს გადამწყვეტ ფაქტორს იმის სწორად დასადგენად, თუ როგორია ეს ორგანიზმი/ინდივიდი და როგორ არსებობს“.

გემტალტმიდგომა ველის თეორიის ხუთ მნიშვნელოვან პრინციპს გამოყოფს:

- ორგანიზაციის პრინციპი: მთლიანობა.
- თანამედროვეობის პრინციპი („აქ და ამჟამად“)
- უნიკალურობის პრინციპი
- პროცესის ცვალებადობის პრინციპი
- შესაძლო კავშირების პრინციპი

ორგანიზაციის პრინციპი: მთლიანობა

როგორც გვახსოვს, გემტალტმიდგომა იმ მოსაზრებას ეფუძნება, რომ მთლიანი იმაზე მეტია, ვიდრე მასში შემავალი ნაწილების ჯამი. შესაბამისად, ველის მთლიანობის პრინციპიც ანალოგიურად იმას გულისხმობს, რომ ნებისმიერი მოვლენის შესწავლა/გაგებისთვის საჭიროა ამ მოვლენის სრულად, მთლიანობაში აღქმა და აგრეთვე იმის გაანალიზება, რომ ეს მთლიანი, თავის მხრივ, ერთმანეთთან დაკავშირებული მოვლენების (ნაწილების) ერთობლიობას წარმოადგენს.

„გარკვეული ქცევა იჩენს თუ არა თავს, დამოკიდებულია არა კონკრეტული ფაქტორის თუ ფაქტთა სიმრავლის არსებობასა თუ არარსებობაზე იზოლირებულად, არამედ კონკრეტული ველის სტრუქტურულ მთლიანობაზე. „მნიშვნელობა“, რომელსაც ერთ კონკრეტულ მოვლენას ვანიჭებთ, დამოკიდებულია ამ მოვლენის მიმართებაზე ველთან“ (Lewin, 1952 გ. 150).

თანამედროვეობის პრინციპი („აქ და ამჟამად“)

გეშტალტთერაპია კონცენტრირდება აწმყოზე და ველის თეორიის ეს პრინციპი გულისხმობს იმას, რომ ყველაფერი მნიშვნელოვანი არის აწმყოში. ენერგია, დაძაბულობა, მუხტი, რომელსაც ინდივიდი განიცდის, შესაძლოა მომდინარეობდეს წარსულიდან ან მიმართული იყოს მომავალზე, მაგრამ მისი შეგრძნება და განცდა ხდება „აქ და ამჟამად“ – აწმყო დროში (Robine, 2011). სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ინდივიდი შეიძლება იხსენებდეს წარსულს, თავისი გამოცდილების რეალიზებას კი ახდენდეს „აქ და ამჟამად“, ან გამოთქვამდეს გარკვეულ მოლოდინებს მომავალზე, მაგრამ მისი მოლოდინების გამოთქმაც ხდებოდა აწმყოში, – „აქ და ამჟამად“.

უნიკალურობის პრინციპი

გეშტალტმედგომა განიხილავს კონკრეტული ადამიანის კონკრეტულ სიტუაციას. გეშტალტმედგომის თანახმად, შესაძლოა, გარკვეული სიტუაციები ერთმანეთის მგავსი იყოს, მაგრამ ყოველი კონკრეტული სიტუაცია უნიკალურია. შესაბამისად, თითოეული ადამიანის ველიც უნიკალურია (Robine, 2011).

პროცესის ცვალებადობის პრინციპი

ველის თეორიის მეოთხე პრინციპი გულისხმობს იმას, რომ ველი მუდმივად იცვლება. ერთსა და იმავე ინდივიდთანაც კი ველი პერმანენტულად იცვლება და ხელახლა იქმნება ახალი ფორმით, აქედან გამომდინარე, ჩვენ არ შეგვიძლია ორჯერ მივილოთ ზუსტად იდენტური გამოცდილება, როგორც არ უნდა ჰგავდეს სიტუაციები (Parlett, 1991). ველის ცვალებადობის პრინციპს აქტუალურობის მომენტიც ახასიათებს, – მოვლენამ, მოთხოვნილებამ, სურვილმა, რომელიც აქტუალური იყო, მაგალითად, სულ რაღაც ხუთი წუთის წინ, შეიძლება ხუთი წუთის შემდეგ დაკარგოს აქტუალობა და წინა ფლანგზე განსხვავებული მოთხოვნილება, სურვილი წამოვიდეს, რის შედეგადაც სულ სხვა რამ შეიძენს აქტუალურობას.

შესაქლო კავშირების პრინციპი

ველის ნებისმიერი ელემენტი წარმოადგენს მთლიანობის შემადგენელ ნაწილს და პოტენციურად მნიშვნელოვანია. აქედან გამომდინარე, ველში არსებული არც ერთი ფაქტორის უგულვებელყოფა არ შეიძლება იმ მიზეზით, რომ იგი უმნიშვნელოა.

ფენომენოლოგია

მეორე ძირითადი მიდგომა, რომელიც გეშტალტთერაპიის მეთოდოლოგიას უდევს საფუძვლად, ფენომენოლოგიაა. ფენომენოლოგიის მთავარ წარმომადგენლად ედმუნდ ჰუსერლი (1859-1938 წწ.) ითვლება და ეს მიდგომა ფენომენტა იმ სახით აღწერას გულისხმობს, რა სახითაც არიან ისინი წარმოდგენილი სამყაროში (Crocker, 2009). შესაბამისად, ფენომენოლოგიური მიდგომა ინტერპრეტაციისა და ანალიზისგან, სუბიექტური დასკვნებისგან იმიჯნება და სუფთა სახით ფენომენტა დესკრიფციას გულისხმობს.

ფენომენოლოგიური მიდგომა გვთავაზობს სამყაროს კვლევას, იმ გამოცდილების გათვალისწინებით, თუ როგორ აღვიქვამთ ჩვენ მას. ფენომენოლოგიური ხედვა საშუალებას გვაძლევს, კარგად დავინახოთ მოცემულ მომენტში მიმდინარე მოვლენების მრავალფეროვნება, განვიცადოთ და გავაცნობიეროთ ერთი და იგივე მოვლენა სხვადასხვა რაკურსით.

ფენომენოლოგიური მიდგომა გეშტალტთერაპიაში ორი ფორმითაა წარმოდგენილი. პირველი ფორმა მდგომარეობს იმაში, რომ თერაპევტი მაქსიმალურად მიუახლოვდეს კლიენტის გამოცდილებას, იყოს „აქ და ამჟამად“, კლიენტის ქცევის ინტერპრეტირება კი არ მოახდინოს, არამედ დაეხმაროს კლიენტს იმის კვლევასა და შეცნობაში, თუ როგორ აღიქვამს იგი სამყაროს, როგორ შეაქვს კლიენტს წვლილი საკუთარი გამოცდილების შექმნა/შენებაში და როგორ ახდენს თავის ირგვლივ არსებული ველისა და საკუთარი თავის ორგანიზებას (Crocker, 2009).

გეშტალტთერაპიაში ფენომენოლოგიური მიდგომა კლიენტის მიმართ დამოკიდებულებაში გამოიხატება, რომლის მთავარი მიზანიც – კლიენტის პირადი გამოცდილების კვლევაა (Joyce & Sills, 2018). ფენომენოლოგიური ხერხი აძლევს საშუალებას თერაპევტს, მაქსიმალურად უკუაგდოს საკუთარი რწმენები, ფასეულობები, თეორიები, ინტერპრეტაციები, ცოდნა და ა.შ., იყოს გახსნილი ახალი გამოცდილებისთვის, შეძლოს კლიენტის უნიკალური გამოცდილების მიღება, თანაც ისე, რომ უფრო აღწეროს, ვიდრე ახსნას. ფენომენოლოგიური მეთოდი არის საკუთარი, პიროვნულის ნეიტრალიზაციის მცდელობა სხვასთან მიმართებაში.

მეორე ფორმა, რომლითაც ფენომენოლოგია წარმოდგენილია გეშტალტთერაპიაში, მოიცავს თავად თერაპევტის გრძნობებს, ფიქრებს და ურთიერთობის იმ ასპექტებს, რომლებიც კლიენტსა და თერაპევტს შორის კონტაქტში ჩნდება (Crocker, 2009).

თერაპევტის მიერ საკუთარი ფენომენტების გაცნობიერება, კლიენტთან ურთიერთობის დროს აღმოცენებული სხეულებრივი რეაქციები და შეგრძნებები წარმოადგენს იმ ველის ნაწილს, სადაც ხდება კლიენტის და თერაპევტის შეხვედრა და კლიენტის უნიკალური ისტორიის კვლევა (Yontef, 1998). შესაბამისად, ფენომენოლოგიური მეთოდი თერაპიულ ურთიერთობაში გულისხმობს კონტაქტში ჩართული ორივე ინდივიდის – კლიენტ-თერაპევტის „აქ და ამჟამად“ აღმოცენებული ფენომენტების გათვალისწინებას, მაქსიმალურად სრული, მთლიანი სურათის აღსაქმელად.

მოკლედ რომ შევაჯამოთ, **ფენომენოლოგიური მეთოდი ოთხ უმნიშვნელოვანეს კომპონენტს მოიცავს:**

- 1. ფრჩხილებსგარეთ გატანა** – (გემტალტთერაპევტის რწმენა-წარმოდგენების, ვარაუდებისა და დასკვნების „გვერდზე განევა“, რათა, რომ თერაპევტმა ნებისმიერი ფენომენი /სიტუაცია/მოვლენა ისე დაინახოს, როგორც ამას კლიენტი ხედავს) (Joyce & Sills, 2018);
- 2. აღწერა** (ფენომენის აღწერა იმის მიხედვით, რაც მოცემულ, კონკრეტულ მომენტში აღქმის ორგანოებისთვისაა ხელმისაწვდომი) (Joyce & Sills, 2018);
- 3. გათანაბრება** (ფენომენის ყველა ასპექტის (მთლიანში შემავალი ყველა ნაწილის) თანაბარი მნიშვნელოვნების აღიარება) (Joyce & Sills, 2018)
- 4. აქტიური ცნობისმოყვარეობა**, რაც სამივე კომპონენტის წინაპირობაა (Joyce & Sills, 2018).

დიალოგი

გემტალტთერაპიის ბაზისური საფუძვლების მესამე ნაწილია – დიალოგი. დიალოგი ძირითადად წარმოადგენს კლიენტისა და თერაპევტის ორი ფენომენოლოგიის ღია ჩართვას (Joyce & Sills, 2018). მ. ბუბერი (1937) თავის წიგნში „მე და შენ“ გამოყოფს ადამიანებს შორის ურთიერთობის ორ ფორმას. ურთიერთობის პირველი ფორმა – პირდაპირი/უშუალო – დამოკიდებულებაა „მე-შენ“ («I-You»), რომელიც მიეკუთვნება სულიერ სფეროს, ორი პიროვნების ჭეშმარიტ დიალოგს, ჭეშმარიტ შეხვედრას (Buber, 1937). „მე-შენ“ დიალოგი დაცლილია წინასწარგანწყობისა და კრიტიკისგან, განკითხვისგან. „მე-შენ“ დიალოგის დროს ორი ინდივიდი ხვდება ერთმანეთს, ხედავს ერთმანეთს და იღებს ერთმანეთს ისეთად, როგორც არის. „მე-შენ“ დიალოგი წარმოადგენს თერაპიული პროცესის, კლიენტ-თერაპევტის შეხვედრის და ურთიერთობის ძირეულ ბაზისს.

დიალოგის მეორე ფორმა – „მე-ის“ («I-It»), წარმოადგენს დაკვირვებას და ანალიზს (Buber, 1937). ჩვენ აღვიქვამთ ადამიანებსა და საგნებს იმის მიხედვით, თუ რა ვიცი მათზე, რა მოლოდინები გვაქვს მათ შესახებ, რა რწმენა-წარმოდგენები გვაქვს. ჩვენ ვაფასებთ სამყაროს ჩვენი ცოდნისა და რწმენა-წარმოდგენების მიხედვით. ურთიერთობა „მე-ის“ გულისხმობს ობიექტის/სუბიექტის ქცევის/რეაქციის/ურთიერთქმედების შეფასებას, პროგნოზირებას, ჩვენი ზემოქმედების განჭვრეტას სხვის ქცევაზე და სხვისი ქცევის, უკუკავშირისა და რეაქციის განჭვრეტას ჩვენსაზე. მარტივად რომ ვთქვათ, „მე-ის“ ურთიერთობა ანალიზს, ვარაუდებს, ინტერპრეტაციებს, მსჯელობას და შეფასებას მოიცავს.

ადამიანის ყოფიერება ურთიერთობის ორივე ზემოაღნიშნული ფორმის არსებობას გულისხმობს, სადაც ისინი რიგრიგობით ცვლიან ერთმანეთს (Buber, 1937). და თუ ერთ-ერთი ფორმა დეფიციტურია, მაშინ სრულფასოვანი დიალოგი ვერ შედგება (Yontef, 1998).

გეშტალტთერაპიაში დიალოგის ორივე ფორმაა წარმოდგენილი. დიალოგურად მუშაობისას გეშტალტთერაპევტი სიტუაციიდან გამომდინარე აკეთებს არჩევანს „მე-შენ“-სა და „მე-ის“-ს შორის. ლინ იაკობსი გეშტალტთერაპიაში დიალოგურ ურთიერთობას აღწერს, როგორც მუდმივ მოძრაობას „მე-შენ“-სა და „მე-ის“-ს შორის (Jacobs, 2016). თერაპიის სანყის სტადიებზე „მე-ის“ ურთიერთობაა წამყვანი, როდესაც თერაპევტი გეგმავს თერაპიის პროცესს და ახდენს პროცესის შეფასებას. თერაპიის მიმდინარეობასთან ერთად თერაპევტის მიზანი უნდა იყოს „მე-ის“ ურთიერთობის მინიმიზაცია და ურთიერთობის „მე-შენ“ ფორმის გაძლიერება (Jacobs, 2016).

ბუბერისეული დიალოგის „მე-შენ“ ურთიერთობა ოთხი აუცილებელი პრინციპისგან შედგება: **დასწრება, მიმღებლობა, ჩართულობა, გახსნილობა.**

რას გულისხმობს დასწრება?

დასწრებაში იგულისხმება ის, რომ თერაპევტი დროის ანმყო მომენტზე იყოს კონცენტრირებული და ჭეშმარიტად გრძნობდეს და განიცდიდეს იმას, რაც კლიენტისაგან მომდინარეობს (Yontef, 1998). ფენომენოლოგიური მეთოდის – ფრჩხილებს გარეთ გატანის ფორმა რომ გავიხსენოთ, დასწრებაში ზუსტად ის მიდგომა იგულისხმება, რომ თერაპევტმა დასწრების მომენტში საკუთარი წინასწარგანწყობები და რწმენა-წარმოდგენები უკანა ფლანგზე განიოს, სრული კონცენტრაცია მოახდინოს „აქ და ამჟამად“ და გულწრფელად მიჰყევს იმ ფენომენებს, რომლებიც კლიენტსა და მას შორის ურთიერთობის შედეგად მომდინარეობს. თერაპევტი არ უნდა იყოს სხვა საფიქრალით გართული, არ უნდა მოგზაურობდეს წარსულსა თუ მომავალში, მთელი თავისი ცნობიერი და ფიზიკური რესურსით უნდა იმყოფებოდეს კლიენტის გვერდით, კლიენტთან ურთიერთობაში უნდა კონცენტრირდებოდეს ანმყოზე.

როგორც ჯოისი და სილსი განმარტავენ (2018), დასწრება გულწრფელობას გულისხმობს, იმ ფენომენების გულწრფელად აღქმას, განცდას და გაზიარებას, რომლებიც წარმოიშვება. აქედან გამომდინარე, შესაძლოა, დასწრება თავაზიანობის ფარგლებში დადგენილ სტანდარტულ, თუმცა ხშირად არაგულწრფელ ნორმებს დავუპირისპიროთ. თუკი თერაპევტს თავაზიანობის ფარგლებში მოერიდება თავისი გაფანტულობის ან ბრაზის დაფიქსირება, შედეგად ჭეშმარიტ დასწრებას ვერ მივიღებთ (Joyce & Sills 2018).

მიღება

ბევრი კლიენტისთვის თერაპევტთან ურთიერთობა შეიძლება პირველი შემთხვევა იყოს, როდესაც მას უსმენენ, ყურადღებას უთმობენ, მისი ესმით და სერიოზულად ეკიდებიან მის ფიქრებს, გრძნობებსა და მოთხოვნილებებს. თუმცა კლიენტის გამოცდილების სერიოზულად და გაგებით აღქმა სულაც არ ნიშნავს, რომ თერაპევტი ყველაფერს უნდა ეთანხმებოდეს, რასაც კლიენტი ამბობს (Joyce & Sills, 2018). შესაძლებელია, თერაპევტი არ იზიარებდეს კლიენტის ფასეულობებს და მას არ მონონდეს კლიენტის გარკვეული

საქციელიც კი. თერაპევტს უნდა ჰქონდეს საკუთარი მტკიცე პოზიცია სხვადასხვა საკითხთან დაკავშირებით, მაგრამ ამასთანავე, მას უნდა შეეძლოს კლიენტის განსხვავებული პოზიციის მიღებაც, კრიტიკისა და განკითხვის გარეშე. გემტალტთერაპევტი კლიენტის გამოცდილების დანახვის და გააზრების გარდა იმასაც აცნობიერებს, თუ რა ფენომენებს გაუზრბის კლიენტი, რა ფენომენების „მიღება“ უჭირს, რას ვერ ხედავს და ვერ აცნობიერებს და ა.შ. (Joyce & Sills, 2018).

ჩართულობა

ჯოისის და სილსის (2018) მიხედვით, ჩართულობა გემტალტთერაპევტის მცდელობაა, კლიენტის გამოცდილება თავისი აღქმის ველში შემოიტანოს.

ჩართულობა, ემპათიის კიდევ უფრო ფართო გამომხატულებაა (Yontef, 1998). თერაპევტი განიცდის ემპათიას და ცდილობს საკუთარი მოსაზრებების, მსჯელობის და კრიტიკის გარეშე კლიენტის სუბიექტური სამყაროს სრულად შეცნობას – თავისი ფიზიკური რეალობით, გრძნობებითა და ფიქრებით. მარტივად რომ ვთქვათ, თერაპევტი ცდილობს, კლიენტის სამყარო კლიენტის თვალთ დაინახოს.

ჯოისი და სილსი (2018) მიიჩნევენ, რომ ჩართულობა თერაპევტსა და კლიენტს შორის ურთიერთობის ვერბალური თუ არავერბალური კომუნიკაციის ყველა საშუალებით ვლინდება, იქნება ეს ხმის ტემბრი, ჯდომის პოზა თუ ნებისმიერი სხვა რამ (Joyce & Sills, 2018). გულწრფელი ჩართულობისას კლიენტი ხვდება, რომ მისი გამოცდილება, განცდები და მოთხოვნები მნიშვნელოვანი და ღირებულია, რაც თერაპიული ურთიერთობის გაძლიერებისა და გამოჯანმრთელების საწინდარია.

თუმცა მნიშვნელოვანია, ჩართულობა კლიენტის გამოცდილებასთან შერწყმაში არ აგვერიოს, ამიტომ თერაპევტს უნდა ახსოვდეს საკუთარი საზღვრები და იგი უნდა აცნობიერებდეს საკუთარ განცდებსა და ფიზიკურ შეგრძნებებს.

ჩართულობა სამი მიმართულებით გამოიხატება: **კოგნიტური (ფიქრები), ემოციური და სხეულებრივი ჩართულობა.**

კოგნიტური ჩართულობა არის რეზონანსი კლიენტის ფიქრებსა და მსჯელობასთან. კლიენტისთვის დაბრუნებული პასუხი, დასმული შეკითხვა, დაზუსტებული დებულება და ა.შ.

ემოციური ჩართულობა ითვალისწინებს რეზონანსს კლიენტის ემოციებთან, იმ ემოციების საპასუხო გამომხატულებას, რომელთაც ხედავს თერაპევტი კლიენტში. აგრეთვე იმ ემოციებისა და გრძნობების გაცნობიერებას, რომლებიც თავად თერაპევტს უჩნდება კლიენტის მონაცემებზე, გაზიარებულ ემოციაზე, ქცევაზე საპასუხოდ.

სხეულებრივი ჩართულობისას თერაპევტი ყურადღებას კლიენტის ფიზიკურ პროცესებზე ამახვილებს და აგრეთვე, საკუთარ ფიზიკურ რეაქციებს აცნობიერებს. ტკივილი, ღელვა, სხეულის სხვადასხვა ნაწილის დაჭიმულობა, ოფლიანობა და სხვა სხეულებრივი პროცესები, რომლებიც როგორც კლიენტის, ისე თერაპევტის სხეულში მიმდინარეობს.

გულახდილობა /გახსნილობა

გულახდილობა/გახსნილობა დიალოგური ურთიერთობის მეოთხე პრინციპია. ძალიან მნიშვნელოვანია, კლიენტმა იგრძნოს, რომ თერაპევტთან ნებისმიერ თემაზე შეუძლია საუბარი (Joyce & Sills, 2018). მნიშვნელოვანია ისიც, რომ თერაპევტი ღია და გულახდილი იყოს კლიენტის მიმართ, შეძლოს გულწრფელად გაუზიაროს თავისი გრძნობები, აზრები, რაც კლიენტზე სასიკეთოდ იმოქმედებს და დროდადრო იმსჯელოს იმაზე, რაც ხელს უშლის თერაპიის პროცესში კლიენტ-თერაპევტის კომუნიკაციას (Joyce & Sills, 2018).

ჯოისის და სილსის (2018) აზრით, თერაპევტის გრძნობები, როგორცაა დაღონება, მოწყენილობა ან ბრაზი, ხელს შეუწყობს კლიენტს ადრე უკუგდებული ან დათრგუნული, სახეცვლილი ემოციების იდენტიფიკაციასა და ხელახლა შეგრძნებას. კლიენტი ნელ-ნელა ისწავლის როგორც სხვისი გრძნობების დანახვა-გარჩევას, ისე საკუთარის იდენტიფიცირებას და მათთვის სახელის დარქმევას.

თერაპევტის მიერ საკუთარი განცდების ღიად და გულწრფელად გამოვლენა თერაპიული შეხვედრების არა მხოლოდ მნიშვნელოვანი ნაწილია, არამედ ხელს უწყობს ურთიერთობის გათანაბრებას, ურთიერთობაში ბალანსის შექმნა-შენარჩუნებას (Joyce & Sills, 2018). რა თქმა უნდა, განცდების და შეგრძნებების გახსნილად გაზიარებას სიფრთხილე და ცოდნა უნდა, თერაპევტი პასუხისმგებლობით უნდა მოეკიდოს თავისი გამოხატვის ფორმას, მან უბრალოდ უნდა აღწეროს თავისი გრძნობები, განცდები, ფიქრები, რომლებიც ინტერპრეტაციებითა და მსჯელობით არ იქნება დამძიმებული.

როგორ ხდება მუშაობა დიალოგურ ურთიერთობაში

როდესაც თერაპევტი პრაქტიკაში იყენებს ზემოთ აღწერილ ოთხ პრინციპს, იგი კლიენტს დიალოგური ურთიერთობის – „მე – შენ“ – პოზიციიდან ეკონტაქტება და, შესაბამისად, კლიენტს მთლიან, ურყევ პიროვნებად აღიარებს და აღიქვამს. თერაპევტი არ აანალიზებს კლიენტს, არ ახვევს თავს საკუთარ მოსაზრებებს და არ ცდილობს კლიენტით მანიპულირებას. ის კლიენტს გულწრფელ ურთიერთობას თავისი დასწრების, აღიარების, ღიაობის და ჩართულობის ხარჯზე სთავაზობს. როგორ ბანალურადაც არ უნდა ჟღერდეს, ასეთი დამოკიდებულების სისტემატურად პრაქტიკაში განხორციელება საკმაოდ რთულია. ადამიანების, მათ შორის თერაპევტების უმრავლესობა ხშირად ვერ ახერხებს დიდხანს ანმყოფი ყოფნას და ჩართულობის შენარჩუნებას. ამის მისაღწევად თავდაუზოგავი მუშაობა, თერაპიული უნარ-ჩვევები და გაცნობიერების მაღალი ხარისხია საჭირო. მაგრამ როდესაც ეს მომენტი მიიღწევა და კლიენტიც თერაპევტთან „მე – შენ“ პოზიციიდან იწყებს ურთიერთობას, ეს შეიძლება ადამიანური ურთიერთობების მწვერვალად ვაღიაროთ (Joyce & Sills, 2018).. მარტინ ბუბერი (1937) ამას დიალოგის საბოლოო წერტილად და უმაღლეს მიღწევად მიჩნევდა, როდესაც ორ ადამიანს შორის ნამდვილი შეხვედრა შედგა.

როგორ უყურებს გეშტალტთერაპია ცვლილებას

თერაპიაში ყველა ინდივიდი მოდის იმისთვის, რომ მიაღწიოს ცვლილებას, შეცვალოს ქცევა, გათავისუფლდეს კონკრეტული უსიამოვნო შეგრძნებებისგან, აზრებისა თუ დასკვნებისაგან, გაიუმჯობესოს სასიცოცხლო პირობები, და ა.შ. თავდაპირველად, როდესაც კლიენტები ერთვებიან თერაპიის პროცესში, უმეტესობას აქვს მოლოდინი, რომ თერაპევტი მათ შეუდგენს ცვლილების გეგმას და ამ გეგმის მიხედვით განხორციელდება ცვლილება. კლიენტი მიისწრაფვის, გახდეს სხვანაირი, დათრგუნოს ის, რაც არ მოსწონს საკუთარ თავში ან გარემოში, იმუშაოს საკუთარ თავზე, რათა გახდეს სხვანაირი.

თერაპიაში მოსულ კლიენტებს სჯერათ, რომ ფსიქოთერაპია დაეხმარებათ იმ იდეალური მდგომარეობის მიღწევაში, რომელიც წარმოუდგენიათ (მაგ. შფოთვისგან გათავისუფლება, ბრაზის მართვა, ინტერპერსონალური ურთიერთობების მოგვარება) და ნაწილობრივ ასეც ხდება., თერაპია ეხმარება კლიენტს გათავისუფლდეს, გაიზარდოს, შეიმეცნოს და უკეთ შეიცნოს საკუთარი თავი და გარესამყარო. მაგრამ გეშტალტმოდგომა ცვლილებას რადიკალურად განსხვავებულად უყურებს. გეშტალტმოდგომას არ აქვს ცვლილებისთვის შედგენილი კონკრეტული გეგმა, თერაპიული ტექნიკების თუ მეთოდების კრებული, რომელსაც სთავაზობს კლიენტს. გეშტალტთერაპია ცვლილებებს არნოდ ბაისერის (1970) ცვლილებების პარადოქსული თეორიის მიხედვით განიხილავს, რომლის თანახმადაც „ცვლილებები ხორციელდება მაშინ, როცა ადამიანი ხდება ის, რაც არის, და არა მაშინ, როცა იგი ცდილობს გახდეს ის, რასაც არ წარმოადგენს“. ცვლილებების პარადოქსული თეორია იმ თერაპიული მოდელების საპირისპიროა, რომელთა მიზანია ქცევის შეცვლა, სიმპტომების გაქრობა ან წინააღმდეგობების გადალახვა.

ეს თეორია პრინციპი დაფუძნებულია იდეაზე, რომ ყველა კლიენტს უჩნდება გაზრდის რესურსი მხოლოდ მას შემდეგ, რაც ის არ ეწინააღმდეგება თვითრეგულაციის ბუნებრივი პროცესების წარმართვას (Baisser, 1970). ცვლილებების პარადოქსული თეორია ამტკიცებს, რომ საკუთარი თავის შეცვლის მცდელობის ნაცვლად საჭიროა, რაც შეიძლება სრულად „ჩაეფლო“ საკუთარი გამოცდილების ყველა ასპექტში და ბოლომდე შეიცნო იგი (Joyce & Sills, 2018). როგორც კი კლიენტი ამას მიაღწევს, როცა იგი ნათლად შეიგრძნობს საკუთარ გამოცდილებას, ცნობიერ ველში შემოიტანს იმ ნაწილს, რომელიც არ მოსწონს, რომელსაც აქამდე ეწინააღმდეგებოდა, თრგუნავდა ან ებრძოდა, მხოლოდ მაშინ ეძლევა შესაძლებლობა გაიზარდოს, და შედეგად იღებს ცვლილებას. ეს მიდგომა პარადოქსულია, რადგანაც ამტკიცებს იმას, რომ იმისათვის, რათა შეიცვალო, უარი უნდა თქვა შეცვლის მცდელობაზე.

რა ძირითად ხერხებს იყენებენ გეშტალტთერაპევტები მუშაობისას

ჩვენ ვისაუბრეთ იმაზე, თუ რა არის გეშტალტთერაპია, რა საფუძვლებს და მიდგომებს ეყრდნობა, როგორ უყურებს კლიენტ თერაპევტის ურთიერთობას, როგორ განიხილავს ცვლილებებს და კლიენტის სასიცოცხლო პირობების გამოსწორების გზებს. დეტალურად

განვმარტეთ დიალოგური ურთიერთობის როლი და არსი კლიენტ თერაპევტის თანამშრომლობისას, მაგრამ ჯერ არ შევხებივართ იმ კონკრეტულ ხერხებს ე.წ. გეშტალტ ტექნიკებს რასაც თერაპევტები თერაპიის დროს იყენებენ.

მუშაობა სხეულთან

როგორც გვახსოვს, გეშტალტმედგომა პიროვნებას ერთ მთლიან ორგანიზმად განიხილავს და „სული-სხეული“ დიქტომია გეშტალტმედგომისთვის მიუღებელია. შესაბამისად, გეშტალტთერაპევტებიც თერაპიის დროს მუდმივად ცდილობენ კლიენტის გამოცდილება **მთლიანობაში** განიხილონ და ყურადღება კლიენტის როგორც კოგნიტურ, ისე ემოციურ და სხეულურ გამოვლინებებსა და გამოცდილებაზე გაამახვილონ. რა თქმა უნდა, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ თერაპევტი არ აცალკევებს სხეულს გონებისგან, მაგრამ თერაპიული პროცესის დროს თერაპევტი კლიენტს ყურადღებას მიაპყრობინებს თავის შეგრძნებებზე. ხშირად ეკითხება, რას გრძნობს და აგრეთვე ინტერესდება, სხეულის რომელ ნაწილშია კონცენტრირებული ესა თუ ის ემოცია ან შერძნება, რომელზეც საუბრობს კლიენტი. სხეულური შეგრძნებები და ემოციები პიროვნების გამოცდილების განზომილებებია და, შესაბამისად, თუ ჩვენ გვინდა დავხმაროთ კლიენტს ბალანსისა და მთლიანობის აღდგენაში, მისი გამოცდილებაც მთლიანობაში უნდა აღვიქვათ,- კოგნიტური, ემოციური და ფიზიკური განზომილებების ერთობლიობად და არა განცალკევებულ ნაწილებად.

„აქ და ამჟამად“ პრინციპი

თუ არსებობს რაიმე ცნება, რომელიც გეშტალტთერაპიასთან ასოცირდება იმ ხარისხით, რომ ზოგჯერ მისი ლოზუნგიც ხდება, ეს უდავოდ არის „აქ და ამჟამად“. „აქ და ამჟამად“ უფრო პრინციპია, ვიდრე კონკრეტული ტექნიკა და გულისხმობს იმას, რომ ნებისმიერი ინდივიდისთვის რაღაც აქტუალური ყოველთვის ხდება აწმყოში. იქნება ეს ალქმა, გრძნობები, ქმედებები, აზრები, ფანტაზიები წარსულიდან ან სამომავლოდ წარმოსახული, – ყველაფერი ეს ძვეს ამჟამინდელ, აწმყო მომენტში. გეშტალტთერაპიის დროს თერაპევტიც შეკითხვებს აწმყო დროში სვამს: რას გრძნობ ახლა? რას განიცდი ახლა? რა აზრი მოგდის ახლა. იმის მიუხედავად, რომ პრობლემა, რომლის გამოც კლიენტი თერაპიაში მოვიდა, შესაძლოა სათავეს ღრმა ბავშვობაში იღებდეს, კლიენტის განცდები, გრძნობები, ფანტაზიები მაინც აწმყო მომენტში ვლინდება. თერაპიული ურთიერთობა, რომელიც „აქ და ამჟამად“ პრინციპს ეყრდნობა, საშუალებას იძლევა ძალიან ცოცხალ, ინტენსიურ და ღრმა პროცესად იქცეს, კლიენტმა შეძლოს დროის აწმყო მომენტში საკუთარი შეგრძნებების და განცდების ალქმა და გათავისება.

ექსპერიმენტი

გეშტალტთერაპიის ტექნიკის ძირითად ხერხს შეგვიძლია ვუნოდოთ თამაში-ექსპერიმენტი. ეს თამაში წარმოადგენს მრავალფეროვან ქმედებებს, რომელთაც კლიენტი თერაპევტის თხოვნით ასრულებს. ეს თამაშები კლიენტს ხელს უწყობს, მნიშვნელოვან განცდებთან

უშუალო კონფრონტაციაში შევიდეს, შეეხოს, თვალი გაუსწოროს ამ განცდებს, შეიმეცნოს ისინი. თამაშის დროს კლიენტს ექსპერიმენტირების საშუალება ეძლევა, მას შეუძლია, საკუთარ თავზე მოირგოს სხვადასხვა როლი, სხვადასხვა პერსპექტივა და კონტაქტი დაამყაროს საკუთარი პიროვნების გაუცხოებულ ნაწილებთან. თერაპიის მსვლელობისას თერაპევტი კლიენტს ურჩევს, არ შემოიფარგლოს მხოლოდ ამბის თხრობით და აძლევს შესაძლებლობას, საკუთარი ნარატივი გარდაქმნას ქმედებად, რომელიც ხორციელდება „აქ და ამჟამად“ სიტუაციაში.

ზოგიერთი თერაპევტი ხშირად მიმართავს წინასწარ მომზადებული სავარჯიშოების არსენალს (განსაკუთრებით ჯგუფებში), რომელსაც სთავაზობს თითოეულ კლიენტს და გათვალისწინებული აქვს კლიენტის უსაფრთხოება. თერაპევტი კარგად უნდა აცნობიერებდეს, რომ თითოეული ექსპერიმენტისას კლიენტს უნდა ჰქონდეს დაცულობის და უსაფრთხოების განცდა, რომლის მეშვეობითაც ის შეძლებს თვალი გაუსწოროს თავისთვის მტკივნეულ სიტუაციას, შეეჯახოს იმ მოვლენას, რომელიც აქამდე არ გაუცნობიერებია და შეიმეცნოს რაღაც ახალი საკუთარი თავის შესახებ. ექსპერიმენტი შეიძლება ფოკუსირდეს ცნობიერების „awareness“თარგმანი ფრჩხილებში გაზრდაზე, როდესაც თერაპევტი სთავაზობს კლიენტს, შეიცნოს, მაგალითად, თავისი სუნთქვა, სხეულის რომელიმე ნაწილი, სხეულის პოზა და ა.შ. აგრეთვე ექსპერიმენტის მეშვეობით კლიენტმა შეიძლება უამრავი რამ აღმოაჩინოს საკუთარი ქცევის, რწმენის, აზრის თუ შეხედულების შესახებ. გაიაზროს საკუთარი დამოკიდებულების პატერნი როგორც გარესამყაროს, ისე საკუთარი თავის მიმართ. ექსპერიმენტირება, ასევე, საშუალებას აძლევს კლიენტს, გამოიკვლიოს საკუთარი „მე“-ს და კონტაქტის საზღვრები, გააცნობიეროს, სადაა თვით მისი საზღვარი, როგორ იცავს თავის საზღვრებს, როგორ შედის და წყვეტს კონტაქტს გარემოსთან და ა.შ.

გარდა ამისა, ექსპერიმენტი იმ რთული და ხშირად წარმოუდგენელი სიტუაციების მოდელირების ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა, რომლებიც ყველაზე მეტად აშინებს კლიენტს. ამ სიტუაციების მოდელირებით, „აქ და ამჟამად“ უსაფრთხო თერაპიულ სიტუაციაში ამ სიტუაციების გათამაშებით კლიენტს ეძლევა შესაძლებლობა, იკვლიოს საკუთარი ფანტაზიები, გაშალოს კატასტროფული სცენარები, უკეთ გააანალიზოს და მიიღოს წარმოსახვითი ინფორმაცია იმაზე, თუ „მერე რა მოხდება, რას ვიგრძნობ, რას ვიფიქრებ, როგორ ვიქნები.“

მთლიანობაში გეშტალტთერაპიის დროს გამოყენებული ექსპერიმენტის მიზანია კლიენტის ემოციურ-ინტელექტუალური გამთლიანება, რასაც პიროვნების ინტეგრაციისაკენ მივყავართ.

სამუშაო ალიანსი

დიდი იმედი მაქვს, რომ გზამკვლევემა გარკვეულწილად გააღვივა ინტერესი ფსიქოთერაპიის იმ მიმართულების შესახებ, რომელსაც გემტალტთერაპია ეწოდება.

გზამკვლევის დასასრულს მინდა მოკლედ შევეხო არანაკლებ მნიშვნელოვან საკითხს, რომელზეც დიდწილად დამოკიდებულია თერაპიის წარმატება და რომელიც კლიენტ-თერაპევტს შორის სამუშაო ალიანსის სახელითაა ცნობილი.

სამუშაო ალიანსის ჩამოყალიბება საკვანძო საკითხია ფსიქოთერაპიის პროცესში. როგორი გამოცდილიც არ უნდა იყოს თერაპევტი, თუკი კლიენტსა და თერაპევტს შორის ნდობით და პატივისცემით სავსე, უსაფრთხო სამუშაო ურთიერთობა ვერ შედგა, თერაპია განწირულია წარუმატებლობისთვის.

თერაპიული ალიანსი იწყება იმით, რომ თერაპევტი კლიენტს სთავაზობს დახმარებასა და მხარდაჭერას და თავის თავზე იღებს გარკვეულ ვალდებულებებს, ისევე როგორც თავად კლიენტი, რომელიც თანხმდება შემოთავაზებას, თავის თავზე იღებს პირველად ვალდებულებებს (მაგ. რეგულარულად სიარული, ანაზღაურება და სხვა), და აგრეთვე მზადაა ცვლილებების პროცესში მონაწილეობისთვის. (Joyce & Sills, 2018).

ჯოისი და სილსი (2018) განმარტავენ, რომ თერაპიული ალიანსი ითვალისწინებს აქტიური პარტნიორობის განვითარებას, სრულ ნდობას თერაპევტსა და კლიენტს შორის, სამუშაოსა და მიზნების ერთნაირად გათავისებას. კლიენტს უნდა სჯეროდეს, რომ თერაპევტის ძირითადი მიზანი კლიენტის ინტერესების გათვალისწინება და კლიენტის სასიკეთოდ მოქმედებაა.

თერაპიული ალიანსი პირველივე შეხვედრაზე არ ყალიბდება. ამ ურთიერთობის ჩამოსაყალიბებლად დრო, მონდომება და შრომაა საჭირო. პირველ რიგში თერაპევტის მხრიდან დიდი მზაობა და სურვილი უნდა იყოს, რომ სერიოზულად აღიქვას ყველაფერი, რაც კლიენტისგან მომდინარეობს, განიცადოს მასთან ერთად, პატივი სცეს მის გრძნობებს, კლიენტი უპირობოდ აღიაროს და, რაც მთავარია, დარჩეს კლიენტთან ერთად მაშინაც, როდესაც ამის გაკეთება ძალიან რთულია (Joyce & Sills, 2018).

თერაპიულ ალიანსს თავისი დინამიკა ახასიათებს – თერაპიულ სესიებთან ერთად ძლიერდება, მყარდება და თერაპევტსა და კლიენტს უჩნდებათ განცდა, რომ მათ შორის ძალიან მყარი, სერიოზული და უსაფრთხო ურთიერთობაა. თუმცა ისეთი მომენტებიც დგება, როდესაც კლიენტი ბრაზობს საკუთარ თერაპევტზე. როდესაც კლიენტი უკმაყოფილოა ან აქვს განცდა, რომ თერაპევტს მისი არ ესმის. ეს შემთხვევები არა მხოლოდ სუსტი თერაპიული ურთიერთობის დროს, არამედ კარგად ჩამოყალიბებული თერაპიული ალიანსის შემთხვევაშიც გვხვდება. ასეთ დროს სამუშაო ალიანსი შედარებით შესუსტებულია და თერაპევტს მართებს მოთმინება და სწორი ინტერვენცია. სწორი ინტერვენცია კი პირველ რიგში იმის გაცნობიერებას გულისხმობს, თუ რა ეტაპზეა თერაპია, რამდენად არიან უნისონში კლიენტი და თერაპევტი, რა მოლოდინები აქვთ და როგორ უყურებენ თერაპიის

განვითარების პროცესს (Joyce & Sills, 2018). თერაპევტმა აუცილებლად უნდა განიხილოს კლიენტთან ერთად, თუ რა გაკეთდა ან არ გაკეთდა თერაპიის პროცესში, რამაც კლიენტის ნდობა შეასუსტა ან გაუჩინა განცდა, რომ თერაპევტს მისი არ ესმის. თერაპევტმა აუცილებლად უნდა გაუსწოროს თვალი კლიენტის უკმაყოფილებას და აღიქვას ის, რაც ხდება, იმისთვის, რომ ალიანსის გაძლიერება მოახერხოს.

თერაპიული ალიანსის ნახალისებისა და გაძლიერების ერთ-ერთი ხერხია მუდმივი კონტროლი და გადამონმება, თუ სად ვართ, რა ეტაპზე, კლიენტი და თერაპევტი ერთნაირად ვაფასებთ პროცესს, თუ არა. კლიენტისათვის ძალიან მნიშვნელოვანია იმის ცოდნა, რომ თერაპიული სესიის მთავარი და აქტიური მონაწილე ის არის. თერაპევტი კი, თავის მხრივ, უნდა არეგულირებდეს და მართავდეს კლიენტის თანადგომის პროცესს, ან პირიქით, სწორ დროს მიმართავდეს ფრუსტრაციის ტექნიკას კლიენტის ცნობიერების გაფართობისა და მისი პიროვნული განვითარების მიზნით. ამის გარდა, თერაპევტი ძალიან ყურადღებით უნდა აკვირდებოდეს საკუთარი ინტერვენციების ზემოქმედებას: კლიენტის რეაქციებზე დაყრდნობით, საჭიროა შეაფასოს – კლიენტთან ერთად ერთსა და იმავე ტალღაზე იმყოფება თუ თერაპევტს რაღაც გამორჩა და კლიენტს „გადაასწრო“ ან „ჩამორჩა“.

იმის შესამოწმებლად, დამყარებულია თუ არა სამუშაო ალიანსი, ჯოისი და სილსი (2018) საკუთარი თავისთვის სამი მნიშვნელოვანი შეკითხვის დასმას გვთავაზობენ:

- სჯერა თუ არა კლიენტს, რომ თქვენ მისი დახმარება გასურთ?
- არსებობს თუ არა შეთანხმება, რა უნდა გააკეთოთ ერთად და ვინ რაზე აგებს პასუხს?
- არსებობს თუ არა თქვენს შორის ვალდებულება, რომ გააგრძელოთ ურთიერთობა მაშინაც, როცა ეს გაძნელებული ან მტკივნეულია?

ამ შეკითხვებზე პასუხი არა მხოლოდ თერაპევტებისთვის, არამედ თავად კლიენტებისთვისაც ძალიან მნიშვნელოვანია, რათა გააცნობიერონ თერაპიის პროცესის დინამიკა, შეაფასონ თავიანთი ურთიერთობა თერაპევტთან და განსაზღვრონ ურთიერთობის ხარისხი.

ბოლოსიტყვაობა

გამოგიტყდებით, ბავშვობაში არასდროს მიოცნებია ფსიქოთერაპევტობაზე. ისე ჩავაბარე ფსიქოლოგიის ფაკულტეტზე, რეალურად არც კი მქონდა წარმოდგენა, ვინ ან რა პროფესიის ადამიანი უნდა დავმდგარიყავი. დროთა განმავლობაში, ნაბიჯ-ნაბიჯ გავერკვიე ჩემს ინტერესებში, დავიწყე თეორიული ბაზისის დაგროვება, შევისწავლე არაერთი აკადემიური დისციპლინა, დავამთვარე ბაკალავრიატი, მაგისტრატურა, ბოლოს დისერტაცია დავიცავი და უცებ გავჩერდი. ერთ დილას გავიღვიძე და თავი ძალიან ცარიელად, მორყეულად, დაღლილად და დაბნეულად ვიგრძენი. ეს მდგომარეობა არა ერთი დღე, არამედ საკმაოდ დიდხანს გაგრძელდა. „სად ვარ?“ „ვინ ვარ?“ „რა მინდა?“ „რამდენად კარგი ვარ?“ – თითქოს ეს ის შეკითხვებია, რომლებზეც დოქტორის ხარისხის მქონე ადამიანმა,

მითუმეტეს, ფსიქოლოგმა აუცილებლად უნდა იცოდეს პასუხი. და ჩემი სრული გაკვირვება და უსუსურობის განცდაც იმით იყო გამოწვეული, რომ ზუსტად დოქტორის ხარისხით, 15-წლიანი აკადემიური სწავლების ფონზე არც ერთ ამ შეკითხვაზე არ მქონდა პასუხი. იმაზე უფრო დაბნეული და დაკარგული ვიყავი, ვიდრე აბიტურიენტობის დროს. ყველაზე ძლიერი დისკომფორტი საკუთარ ძალებში დაურწმუნებლობის განცდას მოჰქონდა და იმაზე ფიქრს, „ნუთუ მართლაც კარგი პროფესიონალი ვარ?“ „ნუთუ ჩემს სიტყვას აქვს წონა?“ „ნუთუ შეიძლება სხვა ადამიანების ცხოვრება შეცვალო მაშინ, როდესაც თავად არ იცი როგორ იცხოვრო?“ და ა.შ.

სადღაც ინტუიტიურად ვხვდებოდი, რომ ეს სიცარიელე და მორყეულობის განცდა აკადემიური ბაზისის ნაკლებობით არ იყო გამოწვეული. რაციონალურ დონეზე კარგად მესმოდა, რომ მყარი, საფუძვლიანი თეორიული სარჩული ჰქონდა ჩემს ცოდნას. მაგრამ შეგრძნება მაკლდა, – სიმყარის, საკუთარ თავში დარწმუნებულობის, სიძლიერის, სითამამის: საკუთარი თავის შეგრძნება და საკუთარი ძალების რწმენა. დროულად მივხდი, რომ ეს დანაკლისი არა მხოლოდ აკადემიური სწავლებით, არამედ პრაქტიკული, პიროვნულ გაძლიერებასა და ზრდაზე ორიენტირებული აქტივობით უნდა შემეცხო. და ზუსტად, გარკვეული დროის მერე, კვლევა-ძიების შედეგად ერთხელაც შევალე კარი და აღმოვჩინე გემტალტთერაპიის სამყაროში.

სწორედ იმ დღეს, როდესაც პირველ ჯგუფურ თერაპიას დავესწარი, დაიწყო ამ სიცარიელის შევსება, გემტალტმიდგომა მძაფრად შემოიჭრა ჩემს ცხოვრებაში და მკვეთრად შეიცვალა მთელი ჩემი ცხოვრებისეული ხედვა და ფილოსოფია.

გზამკვლევის დასასრულს, მინდა გაგიზიაროთ რამდენიმე მარტივი ჭეშმარიტება, რომლებიც გემტალტთერაპიამ შემოიტანა ჩემს ცხოვრებაში.

აქ და ამჟამად – ეს კონცეფცია, ფაქტობრივად, გემტალტთერაპიის ლოზუნგია და გზამკვლევაში არაერთხელ მიმოვიხილე მისი არსი. თუმცა, არ ამიხსნია, პირადად მე რა მომცა ამ კონცეფციის გააზრებამ და დროთა განმავლობაში შესისხლხორცებამ.

დავიწყეთ იმით, რომ გამიჩნდა მომენტით ტკბობის, საკუთარი თავის უკეთ აღქმის და შეგრძნების საშუალება; ამ კონცეფციამ გამოკვეთა დღევანდელი დღის არსი და სიმძაფრე, როგორ ვარ აქ, ამ კონკრეტულ მომენტში, რას ვგრძნობ, რას ვფიქრობ, რა მომწონს ან არ მომწონს, რა მინდა და ა.შ. შესაძლოა, იფიქროთ, რომ ამ ყველაფრის გააზრება ხომ ისედაც ხდება. დიახ, ხდება, თუმცა სრულფასოვნად შეგრძნება გვაკლია ხოლმე, რის გამოც გვიჭირს, პერმანენტულად წარსულსა და მომავალზე არ ვშფოთავდეთ და დღევანდელით ვიყოთ კმაყოფილები.

„როგორ“ ან „რისთვის“ და არა „რატომ“. როგორც ფსიქოლოგს, შეკითხვათა მარაგში მთავარ შეკითხვად **„რატომ“** მქონდა გამოყოფილი. თუმცა გემტალტ თეორიის არსის გაგებისას მივხვდი, რომ ზოგჯერ შეკითხვა „როგორ“ ან „რისთვის“ უფრო მძლავრი იარაღია იმისთვის, რომ მეტი გაიგო საკუთარი თავის შესახებ. რატომ ვარ ცუდად? ეს ერთი შეკითხვაა და „როგორი ვარ, როდესაც ცუდად ვარ?“ „როგორ ვაკეთებ იმას, რასაც ვაკეთებ?“, ეს

უკვე განსხვავებული პერსექტივაა საკუთარი თავის კვლევისას. ამ შეკითხვებზე პასუხების გაცემა მაძლევს საშუალებას, მეტი გავიგო და საბოლოოდ მივიღე იმის გააზრებამდე, თუ რა მანუხებს და **რატომ** მანუხებს.

ყველა ემოცია ლეგიტიმურია. იყო პერიოდი ჩემს ცხოვრებაში, როდესაც საკუთარ თავს არ ვაძლევდი უფლებას, გამომეხატა და მეგრძნო „არასასიამოვნო“ ემოციები, როგორცაა აგრესია, ბრაზი, შური, უკმაყოფილება, სევდა და ა.შ. მიმაჩნდა, რომ მხოლოდ პოზიტიური ემოციების გამოსატყობი იყო ლეგიტიმური ჩემთვის და სხვა ნეგატიურ ემოციებს უბრალოდ განვდეენიდი. მეგონა, რომ ნეგატიური ემოციების განცდა არასწორი იყო. გემტალტთერაპიამ მასწავლა, რომ არ არსებობს სწორი და არასწორი ემოცია. ემოცია ემოციაა და მაშინ, როდესაც ის წარმოიშობა, ის ლეგიტიმურია. ბრაზის, აგრესიის ან თუნდაც სევდის განცდისას მე არ ვხდები ცუდი, „არასწორი“ ან მოწყენილი ადამიანი. უბრალოდ, ამ კონკრეტულ მომენტში განვიცდი ამ ემოციას, რადგან ასეა საჭირო. რაციონალურ დონეზე ხომ გვესმის, რომ წარმოდგენილია ადამიანი მუდმივად გახარებული და პოზიტიური იყოს, თუმცა ცხოვრებაში ხშირად ვივინყებთ ამ ფაქტს და ვაიძულებთ თავს, რომ ჩვენი უარყოფითი განცდები დავთრგუნოთ და საკუთარი თავი მხოლოდ პოზიტიური კუთხით მივილოთ. ახლა უკვე ვიცი, რომ სევდამი ცუდი არაფერია და მეტიც, სევდის გარეშე შეუძლებელია ჭრილობების მოშუშება; ასევე, ვიცი, რომ მოთხოვნის დაკმაყოფილებას ჯანსაღი აგრესია ესაჭიროება. და რაც მთავარია, აღარ მეშინია საკუთარი ბრაზის გამოსატყობის და ხმამაღლა იმის დაფიქსირების, რომ შეიძლება რაღაც არ მომწონდეს.

არ არის საჭირო იყო „პერფექტ“ – პატარაობიდან ვთხოვდი საკუთარ თავს, ვყოფილიყავი ყველაფერში ძალიან სწორი, ძალიან მართალი, უშეცდომო და ყველაფერი მეკეთებინა ძალიან კარგად. ერთი შეხედვით, არაჩვეულებრივი იდეაა,, მაგრამ რეალურად ეს უზარმაზარი წნეხია და თანაც შეუძლებელი. შეუძლებელია, არ დაუშვა შეცდომები, რაღაც ცუდად არ გამოგივიდეს, მე კი საკუთარ თავს შეცდომებს არ ვპატიობდი. ყველა შეცდომას ძალიან დიდი სიმძაფრით განვიცდიდი. დღეს მე ჩემს თავს ვიღებ – არაიდეალურს, ცოცხალს და ნამდვილს. როგორც კი ეს მოხდა, უზარმაზარი შემსუბუქება ვიგრძენი და ცხოვრება ბევრად გამიადვილდა. თავს უფლება მივეცი, რაღაცაში სუსტი ვყოფილიყავი და დახმარება და მხარდაჭერა მიმელო გარემოდან. გავთავისუფლდი ჩემი თავის მიმართ მკაცრი მოთხოვნებისგან, რომლებიც თვითშეფასებას ძალიან მიქვეითებდა და საკუთარ თავში დაურწმუნებლობას მიღვივებდა. და, რაც მთავარია, ძალიან მომეწონა საკუთარი თავი იმ როლში, რომელშიც არ ვარ აუცილებლად ძალიან დახვეწილი, „სწორი“ და უშეცდომო.

ცვლილებების პარადოქსალური თეორია. მართალია, ზემოაღნიშნულ გზამკვლევაში ბაისერის (1970) ცვლილებების პარადოქსულ თეორიასაც დავუთმე სათანადო ყურადღება, მაგრამ ამ მონაკვეთში მინდა ყურადღება გავამახვილო კონკრეტულად იმ საკითხზე, თუ როგორ იმოქმედა ამ თეორიამ ჩემზე. ყველას გვაქვს სხვადასხვა შიში და ცხოვრების მანძილზე ვსწავლობთ მათთან გამკლავებას. თუმცა ისეც ხდება, რომ ზოგიერთ შიშს ვერ ვუმკლავდებით, ის იჭრება ჩვენს ყოველდღიურობაში და ხელს

გვიშლის ეფექტურად ფუნქციონირებაში. ჩემი შიში წარუმატებლობას, წაგებას, შეცდომის დაშვებას უკავშირდებოდა. ერთი შეხედვით, თითქოს კარგიცაა, როდესაც ბევრს მუშაობ, სკრუპულოზურად უდგები საკუთარ სამუშაოს, „ასჯერ გაზომავ და ერთხელ გაჭრი“, მაგრამ საბოლოო ჯამში ამ შიშმა ისე მომიცვა, რომ თითქმის ყველა ახალ შემოთავაზებაზე და გამონვევაზე ვამბობდი უარს, პერმანენტულად ვეჩხუბებოდი საკუთარ თავს, ვგვემდი და კიდევ უარეს მდგომარეობაში ვაყენებდი; ვცდილობდი, სხვადასხვა გზით დამეძლია ეს შიში, დამეთრგუნა, გამეთიშა, მაგრამ არაფერი გამოდიოდა. გემტალტთერაპიის პროცესში სწორედ შიშზე მუშაობა მოვიწოდებ და ჩემს გაკვირვებას არ ჰქონდა საზღვარი, რადგან თერაპიულმა პროცესმა არა ამ შიშის მორევაზე, არამედ, პირიქით, მის მიღებასა და აღიარებაზე აიღო ორიენტაცია. და ერთხელაც აღმოვაჩინე, რომ ეს შიში შესუსტდა და დროთა განმავლობაში სრულიად გაქრა. ესეც პარადოქსია, რომ ზუსტად მაშინ, როდესაც ცდილობ შეიცვალო, არ იცვლები და როგორც კი იღებ საკუთარ თავს, საკუთარ შიშს, სწორედ მაშინ იწყება არსებითი ცვლილება.

კარგი და ცუდი – პოლარობები – კიდევ ერთი უმნიშვნელოვანესი ჭეშმარიტება, რაც ცხადზე ცხადად გაჯდა ჩემს ცნობიერში, მრავალფეროვნებას უკავშირდება. ცხოვრება იმაზე მეტია, ვიდრე ორი პოლუსი, იმაზე მრავალფეროვანია, ვიდრე შავი და თეთრი ან კარგი და ცუდი და ა.შ. ადრე ვცდილობდი, ვყოფილიყავი აბსოლუტურად „კარგი“, აბსოლუტურად „სწორი“, და სხვებისგანაც ამას ვითხოვდი, რის შედეგადაც იკარგებოდა და ქრებოდა როგორც ჩემი ისე სხვა ადამიანების უნიკალური დეტალები. მაგრამ რეალურად ხომ სწორედ ეს დეტალები ქმნიან ჩვენში „საკუთარ თავს“. ფსიქოთერაპიის პროცესი კი მიმართულია ყველა ამ დაკარგული დეტალის ინტეგრაციისაკენ. ამჟამად მე არ ვყოფ სამყაროს „კარგ“ და „ცუდ“ ნაწილად. არც საკუთარ თავს ვახასიათებ, როგორც „კარგს“ ან „ცუდს“. შემეძლია ვიყო მრავალფეროვანი და ამაში გამოიხატება ჩემი მთლიანობა, ინდივიდუალურობა, თავისუფლება.

და ბოლოს – ყველაზე მთავარი: **ჩემი საზღვრები**. ვისწავლე საკუთარი საზღვრების გაცნობიერება – რა მინდა, რა მომწონს და თუ რაღაც არ მომწონს, იმის ხმამაღლა თქმა და აღიარება. ჩემთვის მხოლოდ სხვისი მოლოდინები აღარ არის პრიორიტეტული – მხოლოდ მათი გამართლება და მათზე ზრუნვა. თავს უფრო თავისუფლად ვგრძნობ, ვიდრე წლების წინ, ვგრძნობ, რომ ცოცხალი ვარ, მე ვარსებობ საკუთარ ცხოვრებაში. რაც შეეხება ჩემს პროფესიულ იდენტობას, გამიჩნდა პროფესიისადმი მიკუთვნებულობის ძლიერი განცდა, საკუთარი თავის რწმენა და პატივისცემა – რაც, როგორც აღვნიშნე, დისერტაციის დაცვის შემდეგაც კი არ მქონდა. ამ ეტაზე საკუთარ მოლოდინებზე ვახდენ კონცენტრაციას. მთავარია, ვაცნობიერებ, რომ მინდა **ვიცხოვრო და ვიყო – და არა ვილაღის მოლოდინს შევესაბამებოდე**.

ლიტერატურა:

1. Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. In: Fagan, J. and Shepherd, I.L., Eds., *Gestalt Therapy Now*, Harper & Row, New York, 77-80.
2. Bowman, C.E. & Nevis, E.C. (2005). *Gestalt therapy: history, theory, and practice*. Sage Publications
3. Buber, M. (1970). I and thou. (W. Kaufmann, Trans). New York: Charles Scribner & Sons. (Original work published 1923)
4. Bulibash I.D. (2011). Gestalt therapy guide. M: Psychotherapy, Available at: <https://www.twirpx.com/file/2159318/>
5. Crocker, S. (2009). Phenomenology in Husserl and in gestalt therapy. *British Gestalt Journal* 18(1), 18-28.
6. Fagan, J. & Shepherd, I. L. (1970) *Gestalt therapy now*, Palo Alto, CA: Science and Behavior.
7. Ginger, S. (2010). *Gestalt: the art of contact*. Routledge;
8. Lebedeva N.M. & Ivanova E.A. (2004) Journey to gestalt: theory and practice. St. Petersburg: Speech, Available at: <https://psychojournal.ru/books/1812-lebedeva-n-m-ivanova-e-a-puteshestvie-v-geshtalt-teoriya-i-praktika.html>
9. Jacobs, L. (2016) Dialogue and double consciousness: lessons in power and humility, *Gestalt Review*, 20 (2), 147-161
10. Joyce, P. and Sills, Ch. (2018). *Skills in gestalt counselling & psychotherapy*, SAGE Publications Ltd
11. Lewin, K. (1943). Defining the "Field at a Given Time." *Psychological Review*, 50, 292-310. *Republished in Resolving Social Conflicts & Field Theory in Social Science*, Washington, D.: American Psychological Association.
12. Lewin, K. (1952) *Field theory in social science*. Harper & Row, New York
13. Mascolie G. (2010) *Gestalt therapy yesterday, today, tomorrow. Be yourself*. M.: Borges
14. Parlett, M. (1991) Reflections on field theory. *The British Gestalt Journal*, 1, 70 -73
15. Perls, F.S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*, Real People Press
16. Perls, Hefferline & Goodman (1951). *Gestalt therapy. Excitement and growth in the human personality*. New York, Julian Press
17. Pogodin I.A. (2012). Interactive gestalt therapy: experience psychotherapy. Rostov n / a: Phoenix
18. Polster, E., & Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. Oxford, England: Brunner/Mazel

19. Phillipson, P. (2002). Transference. *British Gestalt Journal* 11(1), 16-20.
20. Robine, J.M. Gestalt therapy, available at:http://www.fryziuk.com/images/lib/robin_gestalttherapy.pdf
21. Rüdiger, P.F. (2016). Cognitive illusions: Intriguing phenomena in judgment. Thinking and Memory. Psychology Press
22. Yontef, G., M., (1993). *Awareness, dialogue and process: Essays on gestalt therapy*. Highland, NY, Gestalt Journal Press.
23. Yontef, G., & Jacobs, L. (2005). *Gestalt therapy*. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (pp. 299-336). Belmont, CA, US: Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
24. Interview with Robert Reznik 1995. Available at: <http://gestaltnsk1.narod.ru/parlet.htm>