

PHIL JOYCE,
CHARLOTTE SILLS

GEŠTALTO PRAKTIKA

KONSULTAVIMAS IR
PSICHOTERAPIJA



VCA
VA*

PHIL JOYCE, CHARLOTTE SILLS

GEŠTALTO PRAKTIKA

KONSULTAVIMAS IR PSICHOTERAPIJA

Ketvirtasis leidimas

Iš anglų kalbos vertė
Vita Daugėlienė



VILNIUS, 2024

Versta iš:

Phil Joyce, Charlotte Sills
Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy
(Fourth Edition)

Bibliografinė informacija
pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

Šis leidinys bet kokia forma ar bet kokiais priemonėmis gali būti atgaminamas, saugomas arba perduodamas tik gavus išankstinį raštišką leidėjų leidimą, o reprografiskai atgaminamas pagal autorių teisių licencijavimo agentūros išduotų licencijų sąlygas; išskyrus atvejus, kai juo sąžiningai naudojamasi mokslinių tyrimų ar privačių studijų, kritikos ar apžvalgos tikslais pagal 1988 m. Autorių teisių, dizaino ir patentų įstatymą (angl. *Copyright, Designs and Patents Act*). Norint atgaminti kitokiomis sąlygomis reikia atsiklausti leidėjų.

© Knyga išversta ir išleista pagal kontraktą su
akademių leidinių leidykla „SAGE Publications Ltd“

Copyright © SAGE Publications Ltd

All rights reserved

© Phil Joyce and Charlotte Sills, 2018

© Vertimas į lietuvių kalbą, Vita Daugėlienė, 2024

© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2024

© Viršelyje panaudota *Shutterstock* nuotrauka

© Leidykla VAGA, 2024

ISBN 978-5-415-02825-2

Jūsų rankose – geštalto terapijos vadovėlis. Tai viena geriausiai pasaulyje parašytų knygų apie geštalto terapiją, suprantamų tiek pradedančiam studentui, tiek patyrusiam specialistui. Taip pat ją drąsiai gali skaityti kiekvienas žmogus, besidomintis psichologija ir norintis plėsti savąjį pasaulio matymą. Ji skirta ir kitų psichoterapijos krypčių atstovams, norintiems susipažinti su geštalto požiūriu į asmenybę. Nepatikėsite, aš pati per 10 metų skaičiau šią knygą kokius trisdešimtį kartų, ir kiekvieną sykį atrandu vis ką nors naujo!

Geštalto psichoterapija – tai ne technikų ar instrumentų rinkinys. Tai gyvenimo būdas, gyvenimą keičianti filosofija ir praktika. Pagrindinis šios psichoterapijos tikslas – padėti žmogui atrasti kontaktą su savimi, kitu žmogumi ir pasauliu. Ji padeda susigrąžinti gyvybiškumą, spontaniškumą ir kūrybiškumą, paskatina žmogų žiūrėti į pasaulį iš holistinės perspektyvos ir geriau suprasti save, puoselėti įkūnytą ir sąmoningą būtį, tapti savo gyvenimo kūrėju.

Pagaliau ir Lietuvoje turime knygą, kurią kiekvienas gali skaityti ir suvokti, kas yra geštalto terapija. Ši plačiai pasaulyje žinoma psichoterapijos kryptis buvo sukurta Niujorke, Jungtinėse Amerikos Valstijose, 1951 metais, kai buvo išleista Fritzo Perlo, Paulo Goodman'o ir Ralpho Hefferline'o parašyta knyga apie geštalto terapijos teoriją ir praktiką, daugelio specialistų dabar vadinama „biblija“. Šią knygą nėra lengva skaityti, joje vyrauja sudėtingi sakiniai ir ne kiekvienam suprantamos mintys. Jeigu žmonės, susidomėję geštalto principais, pradėtų domėtis nuo šios knygos, daugelis ją mestų net neįpusėjęs ir niekada prie geštalto negrįžtų. Knyga parašyta jau patyrusiems geštalto specialistams.

Vėliau buvo išleista daug veikalų apie šią psichoterapijos kryptį. Dažniausiai jie buvo skirti arba jau patyrusiems specialistams, arba tai buvo asmeninės kokio nors autoriaus refleksijos, kaip jis mato geštalto terapiją. Trūko vieno šaltinio, vadovėlio, kurį perskaičius būtų galima susidaryti bendrą vaizdą apie psichoterapijos kryptį ir mokytis. Šią spragą užpildė Phillo Joyce'o ir Charlotte'ės Sills knyga „Geštalto praktika: konsultavimas ir psichoterapija“. Jeigu turite laiko tik vienam skaitiniui apie geštaltą, žinoma, rinkitės šią!

Ačiū autoriams už sutikimą išleisti knygą Lietuvoje, vertėjai Vitai Daugėlienei – už kantrybę verčiant geštalto terminus, o „Vagai“ – už šiltą ir profesionalų bendradarbiavimą leidžiant šią knygą.

Brigita Kaleckaitė

geštalto psichoterapeutė, supervisorė
Vilniaus geštalto instituto įkūrėja

TURINYS

Apie autorius / 9

Pratarmė / 11

PIRMA DALIS

GEŠTALTO TERAPIJOS PRAKTIKA

- 1** Svarbūs pirmieji žingsniai / 19
- 2** Fenomenologija ir lauko teorija / 40
- 3** Sąmoningumas / 62
- 4** Terapinis santykis / 83
- 5** Įvertinimas ir diagnozė / 100
- 6** Gydomo planavimas / 127
- 7** Palaikymo stiprinimas / 140
- 8** Gėda / 152
- 9** Skirtumai ir įvairovė / 166
- 10** Eksperimentavimas / 181
- 11** Kontaktavimas / 200
- 12** Neužbaigti geštalai / 226
- 13** Perkėlimas ir priešpriešinis perkėlimas / 234

- 14 Įkūnytas procesas / 261
- 15 Darbas su sapnais / 275
- 16 Kelionės užbaigimas / 285

ANTRA DALIS

SPECIALIZUOTOS PRAKTIKOS SRITYS

- 17 Rizikos vertinimas ir valdymas / 305
- 18 Kliento resursų paieška / 321
- 19 Depresija ir nerimas / 340
- 20 Trauma. 1 dalis. Įvertinimas ir stabilizavimas / 373
- 21 Trauma. 2 dalis. Apdorojimas ir integravimas / 391
- 22 Trumpa terapija / 414
- 23 Darbas nuotoliniu būdu / 429
- 24 Terapija ir dvasingumas / 439
- 25 Etinės dilemos / 449
- 26 Reflektyvusis terapeutas / 457
- 27 Savęs supervizavimas / 4801

Literatūros sąrašas / 487

Rodyklė / 500

Apie autorius

Philas Joyce'as dirba Londone, Vest Ende, lektoriumi, supervizoriumi, psichoterapeutu ir konsultantu, nuo 1979 m. ir įvairiose psichikos sveikatos įstaigose. Taip pat darbavosi kaip psichiatrijos socialinis darbuotojas* ir turi nemažai darbo patirties daugiadisciplinėse komandose ir su sutrikusios psichikos žmonėmis. Jis yra pagrindinis Londone įsteigto Metanojos instituto** geštalto psichoterapijos magistrantūros studijų programos dėstytojas ir integracinės psichoterapijos programos kviestinis dėstytojas. Per pastaruosius 15 metų Philas skaitė daugybę pranešimų tarptautinėse konferencijose ir yra aktyvus geštalto terapijos bendruomenės narys. Jis ir toliau labai domisi psichikos sveikata. Šiuo metu specializuojasi gydyti traumas ir yra akredituotas jautros mažinimo akių judesiais ir perdirbimo terapijos (angl. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, EMDR) supervizorius ir konsultantas. Dar domisi transpersonaliniais žmogiškosios patirties aspektais ir mano, kad geštalto terapija šioms abiem sritims suteikia naujumo ir gyvumo.

* Angl. *approved psychiatric social worker* (čia ir toliau – vertėjos pastabos).

** Angl. *Metanoia Institute*. Metanoja (gr. metanoia), filosofijoje ir religijose – proto, jausmų, valios, minčių pokytis, atgaila, sąžinės priekaištas.

Charlottė Sills yra Jungtinės Karalystės psichologų tarybos* registruota privačia praktika užsiimanti psichoterapeutė, įvairių sričių supervisorė, lektorė ir konsultantė. Psichologinės terapijos srityje darbuojasi nuo 1979 m., yra Britų psichoterapijos ir konsultavimo asociacijos** akredituota vyresnioji supervisorė, transakcinės analizės mokytoja ir supervisorė, Midlseksio universiteto kviestinė profesorė. Iki 2007 m. buvo ir viena iš Metanojos instituto vadovų, jame dėsto iki šiol. Dar domisi terapijos ir konsultuojamojo ugdymo (angl. *coaching*) sąsaja ir yra Jungtinės Karalystės Ešridžo verslo mokyklos vadovų konsultuojamojo ugdymo magistrantūros programos narė bei konsultuojamojo ugdymo profesorė.

Charlottė yra įsitikinusi, kad visos žmonių sistemos – nuo draugystės iki organizacijų – yra paremtos tarpasmeniniais santykiais, ir mano, kad geštalto metodika puikiai tinka veiksmingiems, gyvybingiems ir pasitenkinimą teikiantiems santykiams kurti.

Charlottė yra išleidusi daug konsultavimo ir psichoterapijos srities publikacijų, tarp jų – „Geštalto įvadas“ (*An Introduction to Gestalt*), rašytas su Philu Lapworthu ir Billiu Desmondu (Sage, 2012 m.) ir „Santykių konsultuojamasis ugdymas“ (*Coaching Relationships*) (redaguota kartu su Eriku de Haanu, *Libri Press*, 2012 m.).

* Angl. *United Kingdom Council for Psychotherapy*, UKCP. Profesinė Jungtinės Karalystės psichoterapijos organizacijų ir psichologų asociacija.

** Angl. *British Association for Counselling and Psychotherapy*, BACP.

Pratarmė

Geštalto praktika. Konsultavimas ir psichoterapija – holistinė perspektyva

Tai knyga apie praktiką. 1999 m. rengdami pirmąją šios knygos leidimą pastebėjome – nors apie geštalto filosofiją ir teoriją prirašyta daug puikių knygų, apie klinikinę praktiką jų negausu. Rengiame štai jau ketvirtąją knygos leidimą, o padėtis nepasikeitė iki šiol. Supervizuojami specialistai ir praktikai sako neišmanantys, kaip taikyti geštalto principus vienokiems ar kitokiems esminiams bendrosios terapinės praktikos aspektams, pvz., kaip vertinti save žalojantiems ar palūžusiems klientams kylančią riziką, spręsti kultūrinių skirtumų padarinius ar etines dilemas arba kaip tinkamai užbaigti terapiją. Daug tokių esminių elementų ir stengiamės aptarti; panagrinėsime geštalto terapijai būdingus terapinius įgūdžius, pvz., kaip užbaigti neužbaigtus geštaltus, dirbti su fiziniais procesais, liautis retroflektuoti arba nustatyti diagnozę.

Aišku, suprantame ir įgūdžiais pagrįsto metodo pavojus. Viešojoje ir profesinėje erdvėje paplitęs stereotipas, esą geštalto terapija tėra technikų rinkinys; ar kad ji susideda vos iš poros technikų – pagalvės mušimo ir kalbėjimosi su tuščia kėde. Todėl norime pabrėžti savo įsitikinimą, kad geštalto konsultavimas ir psichoterapija yra tinkamai pagrįsti holistine gyvenimiška filosofija ir paremti praktika, be to, per juos taikomos ir tam tikros technikos bei metodai.

Šiame ketvirtajame leidime peržiūrėjome ir pertvarkėme visus skyrius, atsižvelgdami į nagrinėjamos srities naujoves ir pokyčius.

Mūsų galva, trečiajame knygos leidime aprašytos besiformuojančios sritys neprarado savo aktualumo.

- Kuo toliau, tuo vis labiau pripažįstama sąmoningumo, įsisąmoninimo (angl. *awareness*)* vertė (tai yra geštalto terapijos ašis). Sąmoningumo svarbą terapijos procese dabar patvirtina neurologijos mokslo tyrimai, o daug šiuolaikinių psichoterapijos metodų ugdo dėmesingo įsisąmoninimo (angl. *mindfulness*) technikas.
- Daugybė neurologijos ir raidos psichologijos tyrimų pateikia psichologinių įrodymų to, kuo geštalto psichoterapeutai tikėjo ir ką kliniškai stebėjo jau ne vieną dešimtmetį. Svarbiausios išvados: smegenims vystytis ir savijutai formotis yra labai svarbūs ankstyvojo gyvenimo laikotarpio santykiai, o norint sveikai gyventi svarbūs geri santykiai ir tarpusavio pripažinimas. Dėl to psichoterapijoje vis dažniau akcentuojama, koks kliento ir terapeuto santykiams svarbus intersubjektyvumas ir bendrai

* Toliau tekste terminas *awareness* pagal kontekstą bus verčiamas sinonimiškai vartojamais žodžiais „įsisąmoninimas“, „sąmoningumas“, „suvokimas“.

kuriama prasmė, – geštalto terapijoje šis aspektas jau seniausiai laikomas labai svarbiu.

- Kitas svarbus atradimas yra smegenų plastiškumas (arba gebėjimas mokytis). Smegenys išlieka plastiškos *per visą* suaugusiojo gyvenimą. Tai patvirtina, kad bet kokio amžiaus žmogui verta eksperimentuoti (dar viena geštalto terapijos kolona), formuojant naujus elgesio modelius, kad jo gyvenimas iš esmės pasikeistų.
- Vėl susidomėta sveika gyvensena, atsparumo, dėkingumo ir optimizmo verte – radosi vadinamoji pozityvioji psichologija. Dėl to rašome ir apie resursus, padedančius išverti sunkius pereinamuosius laikotarpius bei pasiekti ilgalaikių pokyčių (žr. 7 ir 18 skyrius).
- Vis labiau spaudžiama moksliniais tyrimais įrodyti, kad terapija yra veiksminga. To reikalauja ir savo pinigus mokačios skaičiuoti įstaigos, ir Jungtinėje Karalystėje pradėtos mažinti Nacionalinės sveikatos apsaugos sistemos* išlaidos, ir Nacionalinio sveikatos ir priežiūros gerinimo instituto gairės**, ir Prieigos prie psichologinių terapijų gerinimo programa***.
- Registruojama vis daugiau depresijos ir nerimo sutrikimų (ypač tarp jaunų žmonių) ir apskritai vaikystės traumų ir psichikos ligų padarinių.

Taisomą knygą papildėme ir nauja medžiaga apie kai kurias politines, kultūrinės ir technologines postmodernaus pasaulio realijas.

* Angl. *National Health Service*, NHC.

** Angl. *NICE guidelines*. Anglijos vidinis sveikatos priežiūros standartas.

*** Angl. *Improving Access to Psychological Therapies*, IAPT. Anglijos nacionalinės sveikatos apsaugos sistemos programa, skirta pagerinti moksliskai pagrįstos ir NICE rekomenduojamos psichologinės terapijos teikimą ir prieigą prie jos depresija ir nerimo sutrikimais sergantiems žmonėms.

Pusiausvyros palaikymas

Nuolatinį dėmesį skiriame svarbiai dialektikai tiek geštalto terapijos, tiek platesniame terapijos pasaulyje. Per pastaruosius 25 metus visoje psichoterapijos srityje, sociologijoje ir politikoje, mene ir filosofijoje įvyko tikra revoliucija. Tai neretai vadinama „posūkiu į santykius“ (angl. *relational turn*) – į žmogų imta žiūrėti ne tik kaip į individą su kūno poreikiais ir impulsais (paskatų teorija), bet ir kaip nuo savo esamo konteksto neatsiejamą ir to konteksto kuriamą būtybę. Tai paskatino terapeutus, įskaitant ir mus, tyrinėti ir plėtoti su šia filosofija suderinamą į santykius orientuotą praktiką, kad mūsų ir kitų žmonių patirtis yra bendrai formuojama ir „lauko“, ir „lauke“.

Vis dėlto tyrinėjant terapines praktikas ir metodus veiksmingam darbui su klientais svarbu išlikti ir pragmatiškiems. Neretai kliento problemos, tegul ir sukeltos bei išgyvenamos esamuose santykiuose, būna jo sutrikdyto vidinio pasaulio padarinys; ir, mūsų nuomone, terapeutui būtų nedovanotina spausti klientą jas vertinti iš bendrai sukurto požiūrio taško. Problemos, be abejo, radosi žmogui sąveikaujant su aplinka, bet, jam terapijoje kalbant apie savo bėdas, tos bėdos yra jo. Tai ypač pasakytina apie traumas, kurių priežastys išsamiai aiškinamos 20 ir 21 skyriuose. Be to, visą dėmesį sutelkiant tik į santykio veiksnius, rizikuojama prarasti stipriąsias geštalto terapijos puses – dinamiškumą, kūrybiškumą ir eksperimentalumą, nuvertinti žmogaus atsakomybę ir tai, kad jis pats yra savo likimo kalvis, o gal net ir paneigti mūsų, kaip itin sudėtingų gyvūnų, esminę biologinę prigimtį.

Šiame ketvirtajame leidime tikimės ir toliau metodologiškai susieti tas dvi pozicijas: per visą knygą siūsime nuo vienos prie kitos, ypač antroje dalyje, kur kalbama apie klientų traumas ir

psichikos sveikatą ir pirmenybę dažnai teikiama kliento saviorganizacijai.

Keletas žodžių apie žodžius

Pirma, visoje knygoje pakaitomis vartojame asmeninius įvardžius „jis“, „ji“ ir gana nepatogų „jie“, o pavyzdžiuose konsultanto ir kliento lytis paprastai stengiamės atskirti. Taip darome tik aiškumo dėlei.* Terminus „konsultavimas“ ir „psichoterapija“ bei „konsultantas“, „psichoterapeutas“ ir „terapeutas“ vartojame sinonimiškai, nes manome, kad mūsų aprašytos praktikos tinka įvairių formų terapijai, kaip ir ugdomajam lavinimui (angl. *coaching*) bei kitokių formų pagalbai, – dažnai jos skiriasi tik susitarimo pobūdžiu ir sesijų dažnumu bei trukme.

Antra – tai, ką jau minėjome: kad pernelyg konkrečiai aprašant metodus kyla grėsmė sudaryti iškreiptą geštalto psichoterapijos vaizdą. Daugumoje geštalto sąvokų kalbama apie tai, kaip organizmas – žmogus – „sąveikauja“ su savimi ir kitais arba aplinka. „Sąveikauja“ rašome kabutėse, norėdami atkreipti savo ir skaitytojų dėmesį į tai, kad neįmanoma kalbėti apie išgyvenimus, dualistiškai neatskiriant patirties nuo patiriančiojo. Iš tikrųjų turime galvoje tai, kad asmuo įkūnija savo patirtį, gyvena ir *esti* joje, o ši patirtis jam *priklauso*. Geštalto terapeutas domina to patyrimo kokybė – ar jis yra išgyvenamas sąmoningai, giliai ir visas, ar nesąmoningai, „viena koja“ ir „gabalais“. Mums aprašant praktikas ir metodus neišvengiamai susidarys klaidingas įspūdis, tarsi tas esminis, efemeriškas, trumpalaikis ir prieš akis besiskleidžiantis procesas yra tvirtas ir gerai apčiuopiamas. Iš anksto atsiprašome.

* Verčiant šios autorių taisyklės nebuvo laikomasi – versta apibendrinant „terapeutą“ ir „klientą“ lietuvių kalbai įprasta vyriška gimine.

Kad galėtume pateikti jums šias praktikas ir metodus, daug metų mokėmės iš puikių geštalto praktikų; dauguma jų minimi tolesniuose skyriuose. Tobulindamiesi kaip specialistai (ir sekdami geštalto tradicija asimiliuoti po visaverčio kontakto įgytą patirtį) neišvengiamai perėmėme ir taikėme daugybės kolegų idėjas ir technikas; todėl labai tikėtina, kad būsime pateikę ir dar kokių nors kitų geštalto terapeutų ar lektorių praktikų, frazių ar idėjų. Iš anksto atsiprašome, jei kurio nors iš tų įtakingų specialistų būsime nepaminėję, – nuoširdžiai dėkojame visiems geštalto terapijos įkvėpimo šaltiniams.

Dėkojame visai *Sage* komandai bei šios knygų serijos redaktorei Francescai Inskipp; ir, žinoma, visiems savo studentams, supervizuojamiems specialistams ir klientams, mus daug ko išmokiusiems savo iššūkiiais ir nuoširdžiai pasidalijusiems savimi bei savo sunkumais.

PIRMA DALIS

GEŠTALTO TERAPIJOS
PRAKTIKA

1

Svarbūs pirmieji žingsniai

Mūsų galva, gera geštalto praktika turi pasižymėti šešiomis savybėmis:

- dėmesingumu tam, kas betarpiškai patiriama čia ir dabar (įsisąmoninant fenomenologijos bei paradoksalių pokyčių teorijos principus ir vadovaujantis jais);
- kartu kuriama santykio perspektyva (angl. *relational perspective*);
- terapeuto siūlomu dialoginiu santykiu;
- lauko teorijos perspektyva;
- dideliu smalsumu ir troškimu tyrinėti;
- kūrybišku, eksperimentiniu požiūriu į gyvenimą ir terapinį procesą.

Knygoje šiuos šešis praktikos aspektus ir nagrinėsime. Tikimės, kad skaitytojas jau turi šiokių tokių teorinių pagrindų, todėl teorijos pateiksime tik tiek, kiek būtina siekiant suprasti tai, kas rašoma (išsamias geštalto teorijos apžvalgas rasite šio skyriaus pabaigoje pateikiamame rekomenduojamos literatūros sąrašė).

Nusprendėme pradėti nuo pradžių ir aptarti prieš konsultavimą ar psichoterapiją kylančius klausimus – pirmuosius geštalto praktikai būtinus žingsnius. Pirmas skyrius pirmiausia skirtas patirtį kaupiantiems specialistams. Jame nagrinėjama, kaip:

- pasirengti pačiam ir paruošti kabinetą;
- pirmą kartą susitikti su klientu;
- pildyti priėmimo formą;
- paaiškinti, kaip veikia geštalto terapija;
- susitarti dėl būsimo darbo;
- sukurti saugią erdvę;
- galbūt atsisakyti kliento;
- tvarkyti sesijos įrašus.

Kaip pasirengti pačiam ir paruošti kabinetą

Pirmą įspūdį apie jus ir terapiją klientas susidaro iš to, kaip įrengtas jūsų darbo kabinetas, taip pat iš jūsų aprangos stiliaus ir oficialios laikysenos: visa tai jam tampa vizitine kortele, kas jūs per žmogus ir terapeutas ir ko iš jūsų galima tikėtis. Šioje knygoje vis kartojama, kad terapinė patirtis kuriama kartu, – koks jūs būsite klientui, toks ir jis jums, ir atvirkščiai.

PASIŪLYMAS. Įsivaizduokite, kad pats esate klientas, atvykęs pas jus, terapeutą, į jūsų darbo vietą. Ką išvysite ir išgirsite eidami prie kabineto durų? Įeikite į savo konsultacijų kabinetą ir apžvelkite jį kliento akimis. Koks susidaro įspūdis? Įsivaizduokite, kad susitinkate su savimi kaip terapeutu. Kaip jūs atrodote? Kokį įspūdį paliekate? Kaip į save reaguotumėte būdamas klientas?

Svarbu ir tai, kiek esate *čia ir dabar* ir kiek iš tiesų esate atviras ir pasirengęs išklaudyti naująjį savo klientą. Bus taip, kad į sesiją atvyksite savų reikalų prikimšta galva, – visa tai blaškys ir trukdys skirti visą dėmesį klientui: kai ką, aišku, galėsite panaudoti ir terapijai, o šį tą nesvarbaus teks „suskliausti“ – atidėti į šalį; todėl prieš atvykstant klientui pravartu susiimti ir „įsižeminti“. Pateikiame jums vieną pratimą.

PASIŪLYMAS. Pajuskite, kaip savo kūno svoriu slegiate kėdę, o pėdomis remiatės į grindis. Stebėkite, kaip kvėpuojate – greitai ar lėtai, giliai ar ne. Pajuskite, ar fiziškai niekur neįsitampote, patikrinkite, ar dėmesys teka laisvai, – o gal mintys vis sukasi apie tai, kas jums neseniai nutiko, arba nerimaujate dėl to, kas dar įvyks? Atkreipkite dėmesį, ar labiau jaučiate, ar galvojate.

Atrinkite su būsima sesija nesusijusius rūpesčius ar nuogastavimus ir sugalvokite, kaip galima juos kol kas atidėti į šalį. Pasistenkite įvardyti, kas verda jūsų viduje, ir visa tai atšaukite. Sutelkite dėmesį į aplinkos garsus ir vaizdus, savo kūno pojūčius, būkite ir kvėpuokite *čia ir dabar*. Stebėkite, kaip įkvepiant ir iškvepiant ritmingai kilnojasi jūsų pilvas ir krūtinė. Visiškai pasinerkite į dabartį, į šią unikalią laiko akimirką.

Jeigu su klientu jau buvote susitikę:

- Perverskite praeitos sesijos užrašus ir prisiminkite visus einamuosius klausimus.
- Prisiminkite viską, ką svarbu turėti omenyje, tarkime, artėjančias šventes, į kokią kliento asmenybės savybę reikia atsižvelgti arba kokie yra jūsų tarpusavio santykiai.
- Prisiminkite, ką ketinate nuveikti per šią sesiją, kam joje norėsite skirti dėmesio.
- Tada visas tas mintis išmeskite iš galvos ir vėl grįžkite į dabarties akimirką – visa savo esybe būkite pasirengę pasitikti klientą.

Pirmas susitikimas su klientu

Pirmą kartą susitikęs su klientu konsultantas turi nuveikti keletą svarbių dalykų. Svarbiausia yra užmegzti su juo ryšį ir pradėti kurti santykius. Šią esminę užduotį plačiau nagrinėsime 4-ame skyriuje „Terapiniai santykiai“, o šiame skyrelyje tiesiog apibendrinsime kitas pirmosios sesijos užduotis.

Pamąstykite, ko klientas gali tikėtis iš būsimos sesijos. Gal judu, tardamiesi dėl susitikimo, jau šneketelėjote telefonu ir abu susidarėte vienas apie kitą šioki toki įspūdį?

Klientams pravartu pabrėžti, kad per pirmą susitikimą klientas su terapeutu vertina vienas kitą, kad nuspręstų, ar terapija gali padėti ir ar jūs esate toks terapeutas, kokio reikia klientui. Paprašykite jo, kad leistų pasižymėti jo biografijos detales, svarbiausius praeities įvykius, kokia yra dabartinė situacija ir pan. Esama ir priešingos nuomonės, kad geštalto praktikas neturįs rinkti anamnezės, mat tikroji geštalto terapija tiesiog tyrinėjanti tai, „ką klientas atsineša“ arba „kas išskyla“. Tai dar aptarsime išsamiau. Mūsų manymu, specialistas turi įvertinti iškilusią problemą ir nuspręsti, ar jo siūloma terapija bus naudinga, ar gal geriau tiktų koks nors kitas specializuotas metodas. Manome, kad būtina ir išklausinėti klientą, vertinant galimą rizikos lygį, juolab konsultuojant atskleidus tam tikrų dalykų arba stipriomis intervencijomis neretai galima išmušti klientą iš vėžių ir taip jam pakenkti (žr. 17 skyrių). Norint įvertinti, ar terapija yra tinkama ir saugi, surinkti anamnezę yra labai svarbu.

Priėmimo formos pildymas

Kitame puslapyje pateikiami priėmimo formų* pavyzdžiai. Pirmoje ir antroje formose surašyti svarbiausi klausimai, kuriuos, mūsų galva, reikia užduoti priimant klientą į tęstinę terapiją. Jie apima sritis, iš kurių svarbu surinkti informaciją, ir padės jums orientuotis renkant anamnezę, – tai asmeniniai duomenys, svarbių gyvenimo įvykių apžvalga, psichiatrinė anamnezė ir pan.

Atminkite, kad siekdami kliento duomenų apsaugos jo vardą, pavardę, adresą ir telefono numerį turėtumėte laikyti atskirai nuo kitų jūsų užrašų.

Teks apsispręsti, kaip struktūruosite savo pirmąją sesiją: nepamirškite skirti laiko klientui pasipasakoti apie save ir užmegzti ryšius su jumis. O tuo pat metu jums abiem teks nuspręsti, ar verta tęsti konsultacijas. Reikės paaiškinti ir konfidencialumo sąlygas, terapijos nutraukimo tvarką ir kt.

Pasiūlius tam tikrą sesijos struktūrą dažnas konsultuojamasis pasijunta saugiau ir jaučiau, nes klientai orientuojasi atsižvelgdami į jus ir situaciją. Jausdami konkretų žmogų ir jo būseną, galite tarti maždaug šitaip:

„Pirmąją sesijos dalį skirsime biografijos detalėms, o tada norėsiu sužinoti, dėl ko į mane kreipėtės. Likus dešimčiai minučių iki sesijos pabaigos, būtų gerai stabtelėti, viską apibendrinti ir nuspręsti, ką darysime toliau. Gerai?“

Per sesiją turite ne tik susidaryti bendrą įspūdį apie klientą, bet ir pamėginti įvertinti, ar tam žmogui tikrai tiks geštalto terapija. Galite išbandyti vieną kitą intervenciją, kad išvystumėte, kaip klientas į jas reaguoja:

* Čia ir toliau knygoje pateikiamas formas pildyti rekomenduoja autoriai. Oficialių reikalavimų pildyti kokias nors formas Lietuvoje nėra, terapeutai gali vesti laisvos formos užrašus.

Geštalto psichoterapija – tai ne technikų ar instrumentų rinkinys. Tai gyvenimo būdas, gyvenimą keičianti filosofija ir praktika. Pagrindinis šios psichoterapijos tikslas – padėti žmogui atrasti kontaktą su savimi, kitu žmogumi ir pasauliu.

Brigita Kaleckaitė, geštalto psichoterapeutė, supervisorė,
Vilniaus geštalto instituto įkūrėja

Tūkstančiai psichoterapeutų sėkmingai susipažino su svarbiausiais geštalto praktikai reikalingais įgūdžiais perskaite Phillo Joyce'o ir Charlotte'ės Sills knygą „Geštalto praktika: konsultavimas ir psichoterapija“ (2018). Tai viena svarbiausių ir aiškiausiai parašytų knygų apie geštalto terapiją, suprantamų tiek studentui, tiek patyrusiam specialistui. Pirmą kartą ji išleista 2001 metais. Nuo tada leidinys kas kelerius metus papildomas ir atnaujinamas.

Jūsų rankose jau ketvirtasis papildytas leidimas, kuriame autoriai pateikia naudingų patarimų visam terapijos procesui, aprašo, kaip organizuoti terapijos sesiją, sukurti darbinį aljansą, įvertinti pacientą ir parinkti terapijos kryptį, valdyti riziką ir sudėtingus atvejus, dirbti per superviziją bei taikyti mokslinių tyrimų metodus.

