

Pomoc psychologiczna w podejściu Gestalt

Czym jest pomoc psychologiczna? Pomoc jest dla mnie sięganiem po-moc. Jest procesem, w którym jednostka, która czuje się słaba, bezsilna, nie widzi rozwiązania swojego problemu, sięga do swojego wnętrza, w którym znajdują się pokłady nieuświadomionej, niewykorzystanej lub stłumionej siły, potencjał uzdrawiający. Osoba potrzebująca pomocy (Klient), nie robi tego jednak zupełnie sama. Natura sytuacji wiąże się z udziałem innej osoby, osób - terapeuty. Terapeuta pełni rolę towarzysza podróży, przewodnika po terenach, które już sam, choćby częściowo, poznał. Nie bierze w tej podróży odpowiedzialności za Klienta, kroczy z nim ramię w ramię, w razie potrzeby konfrontuje go lub wspiera. Każdy z nich jest odpowiedzialny za samego siebie.

W podejściu Gestalt terapeuta ma za zadanie sprzyjać uświadamianiu sobie przez Klienta jego myśli, uczuć, doznań z ciała oraz bodźców odbieranych zmysłami. Wszystko to ma prowadzić do pełniejszego samopoznania Klienta. Dla mnie najważniejszym celem uświadomienia, do którego wszystko się ostatecznie sprowadza, jest przestrzeń transpersonalna, ponadosobowa (wszak psychologia jest właśnie nauką o duszy). Klient poznaje siebie głównie dzięki ciekawości terapeuty, który chcąc poznać i zrozumieć swoje go Klienta zadaje mu pytania, których on sam prawdopodobnie nigdy by sobie nie zadał (Kim jesteś? Po co to robisz?).

Znając i słuchając siebie, człowiek może podejmować jak najlepsze dla siebie decyzje, wieść życie, w którym w każdej sytuacji, poprzez kontakt z samym sobą (ostatecznie z rdzeniem istnienia - Jaźnią), postępuje w zgodzie ze sobą i jednocześnie porządkiem wszechrzeczy. Bycie i życie w zgodzie ze sobą, płynięcie z prądem, a nie pod prąd, w strumieniu życia i wszelkiego istnienia, jest esencją prawdziwego szczęścia. Nie jest to bynajmniej szczęście z tanich romansów, seriali, osiągnięte za pomocą kolejnego reklamowanego przedmiotu, dającego tymczasowe zaspokojenie potrzeb. Jest to szczęście, które wynika z głębokiego spokoju i radości przekraczających życie oraz przyziemne zrozumienie pojedynczego człowieka w jego materialnym ciele.

W gestaltowskim sięganiu po-moc istotne jest również tzw. bycie w „tu i teraz”. Jest to nic innego jak świadome życie w danym momencie. Nie żyjemy kiedy indziej jak w terażniejszości i nigdzie indziej jak w danym miejscu. Przeszłość i przyszłość są tworamami powstałymi w naszym umysłach. Mimo, że są to obrazy, które nigdzie indziej nie istnieją (nie są realne), jesteśmy bardzo do nich przywiązani, czerpiemy z nich korzyści, niestety wiąże się z nimi ogół ludzkiego cierpienia. W podejściu Gestalt wszelkie problemy, terapeuta pomaga Klientowi sprowadzać do terażniejszości, czyli przeżywać je jak najwierniej w danej chwili. Wtedy osoba pracująca nad swoimi problemami może je doświadczyć, przeżyć, poczuć związaną z nimi energię, a nawet przyjąć pozycję świadka (czyli osoby świadomej), który obserwuje wytwory umysłu i ciała bez

Jacek Załuski

odczuwania cierpienia, z którym się wiążą. Widzi je, lecz nimi nie jest.

Trzecim filarem pomocy psychologicznej w ujęciu Gestalt jest relacja terapeutyczna. Jest to spotkanie dwóch osób, dwóch istot na równych prawach. Jest to spotkanie prawdziwe, czyli nie z własnymi wyobrażeniami o danej osobie, ocenami, lecz z osobą taką, jaka jest ona w rzeczywistości. Wyzwała swoistą atmosferę przesiąkniętą zaufaniem, akceptacją, szacunkiem i podziwem dla drugiego człowieka. W tym spotkaniu, które może być choćby chwilowe, terapeuta często przestaje się utożsamiać z własną rolą, staje się człowiekiem współodczuwającym z drugim człowiekiem. Aby osiągnąć ten stan niezbędne są dwa pozostałe elementy, czyli świadomość siebie, danej sytuacji oraz bycie w teraźniejszości. Tylko będąc świadomie w teraźniejszości można się naprawdę spotkać z drugim człowiekiem i dotrzeć oczami duszy do rdzenia jego istnienia, który jest jednocześnie naszym rdzeniem.

Właściwie w każdym nurcie terapeutycznym, występują pewne techniki, teorie, reguły postępowania. Jednak dla mnie, terapeuta może najlepiej pomóc drugiemu człowiekowi, gdy cały swój zasób wiedzy, techniki odłoży na bok i będąc w kontakcie z drugą osobą będzie podążał za procesem, tym co się wydarza, twórczo i świadomie reagował na to co dzieje się w relacji. Gdy zagłębiamy się w nasze myśli będąc w relacji z drugim człowiekiem, tak naprawdę przestajemy z nim być. Nasze „ja” najczęściej cierpi z powodu lęku. Boi się popełniać błędy, narażać na odrzucenie, śmieszność, ostatecznie utracić złudzenia na swój temat, próbuje się przed tym bronić. Planuje co zrobić, jak się zachować, co powiedzieć. Terapeuta, również w związku ze swoją rolą, może starać się szukać jak najlepszych teoretycznie rozwiązań, diagnozować problem Klienta. Jednak w tym czasie, przestaje już być z drugą osobą, a jest ze swoimi myślami, fantazjami, ocenami. Z obawy np. przed niekompetencją, zaszkożeniem Klientowi, szuka rozwiązań dla problemu, traci istotę drugiego człowieka i coraz bardziej szansę na skuteczną pomoc. W tym momencie jest on i problem Klienta.

Pomagać drugiemu człowiekowi jest paradoksalnie sprawą prostą, lecz dotarcie do tego wniosku i stanu umysłu wymaga wiele pracy osobistej, doświadczeń i przyswojenia dużej wiedzy. Wszystko po to, aby móc ją ostatecznie odłożyć na jedną z półek umysłu, móc się spotkać z drugim człowiekiem tak po prostu bez uprzedzeń, będąc sobą, z zaufaniem, że każdy pomysł przyjdzie wtedy kiedy będziemy go potrzebować bez większego wysiłku i akceptacją tego co przynosi każda chwila. Wtedy wszystko co się dzieje, jest takie jakie ma być, a każda ze stron czuje swoją moc.