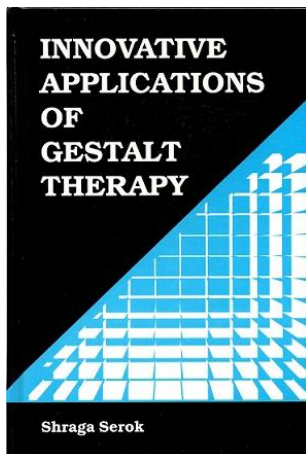


## «Καινοτόμες Εφαρμογές της Θεραπείας Gestalt»<sup>1</sup>

[ Serok, Sh. (2000). *Innovative Applications of Gestalt Therapy*. Malabar, Florida: Krieger Publishing Company]

Κωνσταντίνος Κώστας



Είναι γνωστό ότι η ανάπτυξη μιας επιστήμης συνοδεύεται από την είσοδο και εφαρμογή της σε ποικίλους τομείς της ανθρώπινης ζωής. Αυτό συνέβη και με την ψυχολογία, την κοινωνική εργασία και την ψυχοθεραπεία. Στο βιβλίο του Shraga Serok **Καινοτόμες Εφαρμογές της Θεραπείας Gestalt**, που προτείνουμε σε αυτό το σημείωμα, μπορούμε να δούμε πώς επεκτείνεται η εφαρμογή των αρχών και της μεθοδολογίας Gestalt σε διαφορετικές συνθήκες και πληθυσμούς και πώς μπορεί να αποτελέσει εργαλείο θετικής αλλαγής.

Ειδικότερα, στα επιμέρους κεφάλαια του βιβλίου καταγράφεται η αξιοποίηση της μεθοδολογίας Gestalt με μετρήσιμα θετικά αποτελέσματα σε ένα ευρύ φάσμα πεδίων όπως: τη μείωση του άγχους εξετάσεων σε φοιτητές, τη θεραπεία ατόμων με μετατραυματική διαταραχή, την υποστήριξη και ένταξη προσφύγων και μεταναστών, τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, την υποστήριξη ασθενών με πολλαπλή σκλήρυνση (τη χρόνια ασθένεια και αναπηρία γενικότερα), τη θεραπευτική εργασία με ηλικιωμένους, τη θεραπεία ατόμων με σχιζοφρένεια (αφιερώνονται τρία κεφάλαια!), τη θεραπευτική εργασία με κρατούμενους βαρυποινίτες, την εποπτεία στην κοινωνική εργασία και την ψυχοθεραπεία, την παιγνιοθεραπεία, τις παρεμβάσεις για την ειρήνη.

Ορισμένα από τα στοιχεία που μού άρεσαν ιδιαίτερα σε αυτό το βιβλίο είναι τα εξής:

1. Παρουσιάζει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, όπως είδαμε παραπάνω.
2. Τα θέματα, για τα οποία έχουμε συνηθίσει να εκφέρουν θεωρητικό λόγο άλλες, παλαιότερες σε ιστορία, προσεγγίσεις, όπως η ψυχανάλυση, ή περιγράφονται σε διάφορα ψυχιατρικά εγχειρίδια, πλαισιώνονται θεωρητικά με βάση τη θεωρία Gestalt. Αφενός, ο συγγραφέας προσθέτει ορισμένα νέα στοιχεία στη θεωρία και αφετέρου «ξαναλέει» την παραδοσιακή θεωρία Gestalt με τον δικό του σύντομο, σαφή και περιεκτικό τρόπο.

<sup>1</sup> Το παρόν αποτελεί αναθεωρημένη μορφή κειμένου με το ίδιο τίτλο που δημοσιεύτηκε στη στήλη *βιβλιοπροτάσεις* του Gestalt Foundation News, Ιούνιος 2010, τ.12

3. Τα περισσότερα κεφάλαια αναφέρονται σε προγράμματα που έχουν υλοποιηθεί, ορισμένα σημεία των οποίων περιγράφονται λεπτομερώς, και έτσι η συζήτηση γίνεται πάνω σε «χειροπιαστά» και συγκεκριμένα ζητήματα.
4. Αναδεικνύει την σημασία της έρευνας. Τα προγράμματα τα οποία παρουσιάζονται είναι κυρίως ερευνητικές εργασίες στις οποίες χρησιμοποιούνται συγχρόνως μεθοδολογία Gestalt και ερευνητικά εργαλεία που ανήκουν στην παράδοση της ψυχολογικής γνώσης.

Ένα από τα πολλά και ενδιαφέροντα θέματα του βιβλίου αφορά στη βασική θεωρία Gestalt. Ο Serok εισάγει πλάι στην έννοια της **μισοτελειωμένης υπόθεσης / ανοικτού λογαριασμού** (unfinished business) την έννοια της *υπόθεσης που δεν έχει αρχίσει* ή, σε ελεύθερη απόδοση, της **υπόθεσης-σχέδιο** (unstarted business).

Καταρχήν επισημαίνει ότι ο ανοικτός λογαριασμός αποτελεί την έννοια-κλειδί για την ερμηνεία των προβλημάτων του ατόμου στο παρόν. Ειδικότερα, ανικανοποίητες ανάγκες και τραυματικά γεγονότα από το παρελθόν συνιστούν ανοικτούς λογαριασμούς και οδηγούν σε έναν επιλεκτικό και προκατειλημμένο τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται ανάγκες και στόχους στο παρόν, επειδή εστιάζουν στις ανικανοποίητες ανάγκες και όχι σ' εκείνες που μπορεί να είναι επείγουσες στο «εδώ και τώρα». Ο Serok, ωστόσο, υποστηρίζει ότι η έννοια του ανοικτού λογαριασμού δεν μπορεί να εξηγήσει ολοκληρωμένα τις εμπλοκές και τα εμπόδια που επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να λειτουργεί αποτελεσματικά στο παρόν. Θεωρεί ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά επηρεάζεται σημαντικά και από τις **υποθέσεις-σχέδια**, που μπορεί να συμβούν ή να μη συμβούν στο μέλλον. Έτσι, συναντούμε δυσκολίες στο παρόν, διότι ανοικτοί λογαριασμοί από το παρελθόν και υποθέσεις-σχέδια, για το μέλλον, μας εμποδίζουν να εστιάζουμε την προσοχή μας σε αυτό που λαμβάνει χώρα στο άμεσο παρόν.

Κατά τον Serok, οι υποθέσεις-σχέδια περιλαμβάνουν φανταστικά γεγονότα, φαντασιώσεις, προσδοκίες, ευσεβείς πόθους και ιδεώδη που μέλλει να υλοποιηθούν σε κάποια αόριστη στιγμή στο μέλλον, αλλά τίποτε δεν γίνεται στο παρόν, ούτε σε περιορισμένη έκταση, για τον μετασχηματισμό τους σε πραγματικότητα. Η υπόθεση σχέδιο είναι μια δομή σκέψης, μια εικόνα που αποτελεί προσομοίωση μιας κατάστασης. Τα δομικά υλικά αυτής της εικόνας είναι ιδέες, έννοιες, λέξεις, μορφές και σύμβολα που πηγάζουν πρωταρχικά από τη φαντασιωσιακή και πνευματική μας ζωή και ελάχιστα από την πραγματική εμπειρία. Όταν οι άνθρωποι αναβάλλουν διαρκώς τη δράση τους στο απρόσιτο, μη προσβάσιμο, μέλλον, αναπτύσσουν υποθέσεις-σχέδια. Μερικά παραδείγματα αποτελούν άνθρωποι που κάνουν μεγαλειώδη σχέδια για επαγγελματική επιτυχία, ή που φαντάζονται ότι κατακτούν πλούτο, ισχύ, εκπαίδευση χωρίς ποτέ να έχουν βιώσει ανάλογες εμπειρίες και χωρίς να προσπαθούν να κάνουν πραγματικότητα την εικόνα της φαντασίας τους. Ένα άλλο παράδειγμα που δίνει ο Serok αποτελούν ορισμένοι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όπως ψυχολόγοι ή κοινωνικοί λειτουργοί που, ενώ έχουν ήδη ολοκληρώσει την εκπαίδευσή τους, αντί να αρχίσουν να βλέπουν πελάτες, το αναβάλλουν για το μέλλον και φαντάζονται τους εαυτούς τους ως πετυχημένους θεραπευτές διεθνούς φήμης.

## **προτεινόμενο βιβλίο**

Κλείνοντας αυτήν την αναφορά, αξίζει να σημειώσουμε ότι το εν λόγω βιβλίο φέρει έναν θερμό πρόλογο του Joseph Zinker, ενός από τους σημαντικότερους συγγραφείς και θεραπευτές Gestalt ο οποίος είναι συγχρόνως καλλιτέχνης και ποιητής.

15.12.2015

**Κωνσταντίνος Κώστας**

**ψυχοθεραπευτής Gestalt, ψυχολόγος και κοινωνικός λειτουργός.**

Δ: Χίου 11, 15231 Κ. Χαλάνδρι (Έναντι Ιατρόπολης)

T: 210 6776853, 6977 730107

E: [info@gestalt-followyourtree.gr](mailto:info@gestalt-followyourtree.gr)

S: [www.gestalt-followyourtree.gr](http://www.gestalt-followyourtree.gr)