

Gestalteraapia toob tööellu tasakaalu



Kaia Varrak

Gestalteraapia arenduskeskus

Gestalteraapia ei lase kätteõpitud neuroosides mõnuleda ja inimestel toetuse saamiseks nendega manipuleerida, vaid nõuab ehedat olemist ning vastutuse võtmist oma elu eest. Kõik see toob tööellu palju uusi värskeid võimalusi.

Gestalteraapia näeb inimest vastutavana oma elu ja õnnelikkuse eest. Ja see vastutus ei ole kohustav, vaid pigem vabastav. Vastutuse mõiste meie ühiskonnas on paljude jaoks seotud teiste eest hoolitsemisega. Gestalteraapia aga õpetab võtma vastutust enese eest ja pigem loobuma võltsvastutusest, mida tunneme teiste ees. See on vastamise võime arendamine endas. Kes ma tegelikult olen ja kuidas ma reageerin ümbritsevale tegelikule keskkonnale, kas ma vastan igas hetkes tulenevalt oma tegelikest vajadustest ja soovidest või olen teiste inimeste ootuste ja ettekirjutuste kütkes ning põimitud vastastikuste nõudmiste puntrasse, kus ma kaotan teadlikkuse sellest, mida ma tegelikult vajan oma elu heaks ja nauditavaks elamiseks.

Loobudes vastutamast teiste heaolu ja õnne eest ning vaadates endasse, võtame me tegelikult tõelise vastutuse oma elu eest, kus maailm ei saa mind enam õnnetuks teha ja pillutada mind mulle ootamatutes ja soovimatutes suundades. Gestalteraapia õpetab ära tundma ja märkama, et tegelikult on meil elus valikud ja tegelikult me teeme valikuid igal hetkel, ka siis, kui me seda tegelikult ei teadvusta. Need valikud võivad olla ajendatud ajapikku kätteõpitud kartustest, vältimistest, neurootilistest mustritest. Gestalteraapia õpetab, kuidas hakata valikuid tegema teadlikult, tulenevalt oma vajadustest ja nende vajaduste rahuldamise jaoks.

EHE MINA

Gestaldis otsitakse seda ehedat, mis inimeses peidus on. Inimese sisemuses on olemas kõik ehedad tunded – rõõm, kurbus, viha, seksuaalsus –, nende tunnete eri varjundid ja neist tulenevad võimalused ja energiad. Ajapikku, kasvatus ja normide mõjul kasvatab inimene oma eheda olemuse ümber rea kaitsekihte – mõneti, et keskkonnas paremini toime tulla, teisalt, et toime tulla oma lahendamata valude ja pettumustega. Õpitakse selgeks kaitseid, rolle ja klišeesid ning mõned neist võivad ohjad sootuks enda kätte võtta. Rollid iseenesest on ümbritsevas elus liikumiseks vajalikud, aga muutuvad häirivaks, kui näiteks mõni tööelu rollimask terve isiksuse üle võtab ja seda enam ka eraelus näolt ei saa. Või valitseb inimese üle kujuteldav sooroll, mis ei lase tal väljendada kõiki oma

KUIDAS GESTALTERAAPIA ALGUSE SAI?

Gestaltpsühholoogia on alguse saanud 20. sajandi alguses, kui psühholoog **Max Wertheimer** leidis, et inimestel on kalduvus otsida tähendusrikkaid tervikuid ja tajuda lähedalasetses olevaid objekte seoses olevatena. Nii nagu tajutakse kiiresti liikuvaid pilte filmina ja punktide rida joonena. Leiti ka, et tähenduse ja mõtte nägemine mõjutab ka meelde jätmist ja inimestel on vajalik leida oma elus tähendusi.

Gestaltpsühholoogia mõtteid ja leide on oma teraapiasuuna loomisel kasutanud **Fritz Perls**. Perls oli alguses küll kuulsu psühhonaalüütiku Sigmund Freudi järgija ja austaja, kuid otsustas luua oma teraapiasuuna pärast frustrerivat kohtumist Freudiga, kes tema edasiarenduste ja soovitude arutamise eest põrmugi huvitatud ei olnud.

Perls nägi maailma Freudist sellevõrra erinevalt, et tema arust ei ajenda inimest elus tegutsema mitte ainult seksuaalenergia, vaid ka nälg ja agressiivsus. Perls ei näinud suurt mõtet ka lihtsalt minevikus sonkimises ja intellektuaalsel viisil probleemidele põhjuste leidmises, ta eelistas tõhusamat lähenemist siin ja praegu olemises ja kohestele muutustele suunatuses. Oma isiksusest oli Perls riikas ja krutskeid täis vanamees, kes ei lasknud klientidel kätteõpitud neuroosides mõnuleda ja ümbritsevatega toetuse saamiseks manipuleerida, vaid nõudis neilt ehedat olemist ning vastutuse võtmist oma elu eest olevikus.

võimalikke tundeid ja soove. Pikapeale võib tekkida uskumus, et minus mõnda emotsiooni olemas polegi, näiteks, et ma ei ole kunagi vihane. Millegipärast on viha energia olnud inimese jaoks elu jooksul sedavõrd keelatud, et see osa endas on põhjalikult ära peidetud ja unustatud. Paradoks on aga selles, et tunne kui selline jääb alles ja leiab endale väljapääsu kohtades, kus oodatagi ei oska: sarkasmi ja irooniana või hoopis passiivse agressiivsusega, mis väljendub näiteks hilinemises, asjade tahtmatus lõhkumises, kohmakuses. Allasurutud energiad leiavad sageli väljapääsu ka kehatunnetes (valud õlgades, kaelas, seljas, peas) või psüühilistes reaktsioonides (ärevushäiretes ja depressioonis). Gestalteraapia õpetab inimesi endas peidetud tundeid uuesti üles leidma, ära tundma ja adekvaatsel moel väljendama. Kui oleme paremas kontaktis oma tunnetega, paraneb ka meie kontakt teiste inimestega.

MIKS INIMESED TULEVAD TERAAPIASSE?

Sisemine tühjustunne ja stress

Miks inimesed tänapäeval tunnevad, et kõik on nagu olemas, aga midagi on kogu aeg puudu? Sisemist tühjustunnet püütakse leevendada mitmel moel: asjade ostmine, peod, alkohol, liigsöömine, ületöötamine, juhuslikud lähisuhted, mis kunagi õige läheduseni ei jõua. Mingist hetkest muutuvad mõned meeldivad tegevused paaniliseks põgenemiseks. Põgenemiseks iseenda eest, hirmus jääda üksi oma mõtetega tuleviku, oleviku või mineviku üle. Aeg-ajalt piinab tõdemus, et elu mõtet pole suudetud leida, ja kahtlus selles, mis üldse on õige ja keda või mida oma segaduses usaldada. Energia kaob suhetesse ja kontaktidesse ümbritsevate inimestega, juurde ei paista seda justkui kuskilt tulevat. Viimaks näib parim istuda üksi kodus, kuid siis tuleb üksildustunne ... Küsimus, kes ma üldse olen ja millele ma saan tugineda, saabub koos pühapäevastressiga hetkel, mis tegelikult võiks olla kasutatud lõõgastumiseks. Millegipärast ollakse muutunud ärrituvaks, oma emotsioone ei suudeta kontrollida, läbi põlemine liiga paljude töökohustuste võtmise tõttu tereandab silmapiiril, kui keha sellest mõne haigusena juba märku pole andnud.

Stress ja raskused võivad inimese ellu tulla mõne suure muudatuse või õnnetuse tagajärjel, samas on aga palju neid, kel halva enesetunde põhjust leida on raske, sest eelkirjeldatud olukord on välja kujunenud pika aja jooksul, justkui hiilides. Korraga ei osata enam leida väljapääsu. Ümbritsevas tööelus ja tiheda konkurentsi tingimustes on ennast ja oma tegelikke vajadusi alla surutud ja püütud kohaneda sellega, mis on ette kirjutatud ja näib möödapääsmatu. Töökohustusi tuleb aina juurde, aga ära öelda ei saa või isegi ei taha. Kuskil kipitab soov olla vajalik, ennast tõestada, jõuda haljale oksale, et siis olla ükskord õnnelik ja rahulolev. Aga rahulolu laseb ennast endiselt oodata või muudab oma nägu iga uue saavutatud eesmärgiga.

Kaotatud sisemine tarkus

Gestaltteraapia näeb üldise tühjustunde ja mõttetusetunde juuri ja algust oma põhiolemuse eitamises. Needsamad tunded ja ehe olemus, mis on meie sees peidus, on liiga kõvasti kaitsekihtide alla kinni pahteldatud. Tunded näivad reaalses ümbritsevas elus väljendamiseks liiga ohtlikud või haavatavad, kuid sealtamast saab alguse meie teadlikkus ja sisemine tarkus, mis meid elus just neid õigeid valikuid tegema võiks suunata. Ennast ja oma

tegelikke tundeid eitades mätsime kinni tegelikult ka oma loovuse ja intuitsiooni, mängulisuse energia, tahtjõu ja olemasoleva nautimise võime. Kaob arusaam sellest, kes ma tegelikult olen ja mida ma oma elus vajan, ning sealtkaudu kaob ka eneseusaldus. Vastutus ja tarkus liigub seest välja ning pannakse teiste inimeste peale, kes



Foto: Daisy Lappard

Kaire Varrak näitab ekraanil skeemi, mis kujutab suhtlemise ja kontakti erinevaid tasandeid. Keskmise on sina-mina suhte otsene, emotsionaalne tasand. Kõige äärmine on tasand, kus esineb "small talki", klišeesisid ja rituaale.

tunduvad olevat targemad kui meie. Kuid iga inimene on tegelikult iseenda osas ekspert. Madal või kõikuv enesehinnang paneb otsima kinnitust ja tuge väljastpoolt, kuid seda tuge ei suudeta kunagi tegelikult vastu võtta ja seepärast ei saa seda iialgi piisavalt. Jäädakse rippuma teiste inimeste arvamuste ja käitumiste külge. Mingil hetkel saabub arusaam, et nii edasi enam ei saa.

MIS TERAAPIAS JUHTUB?

Gestaltlik mõtteviis

Gestaltteraapia ei ole nippide või õige mõtteviisi õpetus. Rohkem maske, toimetulekumehhanisme ega manipulatsioonivõtteid, kui inimene on juba omandanud, talle seal juurde ei õpetata. Gestaltteraapias, vastupidi, tegeldakse sellega, et olemasolevatest mustritest teadlikuks saada ja neist ajapikku vabanema hakata. Vabaneda selleks, et jõuda oma eheda sisemuseni ja õppida sellega elama keskkonnas, mis reageerib meie muutumissoovile kindlalt vastupanuga. Keskkond on harjunud, et tema osakesed toimivad kindlate ja ettearvatavate mutrikestena. Selles mõttes ei ole gestaltteraapia parema kohanemise

Kui oleme paremas kontaktis oma tunnetega, paraneb meie kontakt ka teiste inimestega.

õpetus, see on enese aktualiseerimise õpetus. Alguses on hirmutav mõelda, et mina võiksin oma muutusega panna inimesi enda ümber muutuma, hiljem saab see energiaallikaks. Mida enam kasvab sisemine tugi, muutub tähtsusetuks väline. Kasvab eneseusaldus ja usk, et minuga on kõik hästi sellisena, nagu mina olen, ja ma saan tegelikult hakkama kõigega, mis elu mu teele toob. Terve inimene ei ole tegelikult ettearvatav, ta võib muutuda ja muuta oma arvamust vastavalt oma vajadustele ning reageerida ümbritsevale vabalt, ilma hirmude ja sõltumisteta. Ja ta ei tunne vajadust hoida sõltuvuses kedagi teist, sest tema toetusüsteem on ta enda sees.

Eksistentsialism

Gestaltteraapia põhineb eksistentsiaalsel mõtteviisil, et kõik inimesed on tegelikult üksikisikud ja elus üksi, kuid mitte üksildased. See, et ma ei sõltu teistest, annab mulle vabaduse. See annab mulle vabaduse otsida kontakte, mida ma eri hetkedel vajan. Ja loobuda kontaktidest, mida ma ei vaja ja mis minus head tunnet ei tekita. Keegi teine ei saa mind õnnelikuks teha, vaid ma ise ja see on tegelikult suur võimaluste maa, kui ma julgen seda avastada.

Teraapias võib sageli märgata, et inimesed, kes oma tööelus või erialal tegelevad ja saavad hakkama väga keeruliste asjadega – finantsanalüüs, virtuoossus mõne muusikainstrumenti mängimisel, seaduste tundmine, paljude võõrkeelte valdamine jne –, muutuvad abituks või satuvad suurde segadusse väga lihtsate küsimuste puhul, mis puudutavad neid ennast. Näiteks küsimusele “Kuidas sa ennast hetkel tunned?” ei olegi ühtäkki nii kerge vastata. Esiteks ei ole kerge ära tunda tunnet, selle asemel on peas hulgaliselt mõtteid ja mälestusi päevasündmustest, milles on osaline olnud. Teiseks tundub tunde otsimine ohtlik: mis siis, kui see tunne on äkki kurbus? Ja mis siis, kui see kurbus tulebki selle küsimuse tõttu peale ja tahab välja pääseda? Iseendaga kohtumine nõuab palju julgust. See julgus ja vaprus ongi see, mida gestaltteraapias tegelikult ainsana vaja läheb. Ära joosta ja oma tunnetega üksi olla – see on juba piisavalt selge, vaja oleks midagi muuta. Gestaltterapeut ei ütle, et võta kohe ennast kätte ja tee rõõmsam nägu. Sest gestaltterapeuti huvitab, mida sa tegelikult vajad ja mida sa selle saamiseks teha kavatsed. Ning kuidas ja mida sa oma elus vältima oled õppinud.

KELLELE GESTALT SOBIB?

Gestaltteraapia on tervete inimeste teraapia – see tähendab seda, et tähelepanu on paljuski isiksuse arendamisel ja mitte niivõrd haiguste ravimisel. Kuna gestaltlik mõtteviis näeb inimest tervikuna, siis on muidugi ka seesama haigus osa inimese elusüsteemist ehk väljendusvorm millelegi, mis on olnud pikemat või lühemat aega maha surutud. Gestaldis räägitakse keha soomusrüüst. Selle idee algne autor on Wilhelm Reich (1897–1957), kes uuris, kuidas inimesele harjumuspärastest käitumisviisidest ja suhtumistest võib kujuneda karakter, mis võib mõjutada isegi kehahoiakut. Niisamuti võib allasurutud viha leida endale väljundi kaela- ja seljavalus ning kurbus näiteks

peavaludes. Oma isiksuse põhiolemusse sügavamalt vaadates võib seega saada eneselegi hämmastuseks leevendust nii mõnelegi kehavalule.

Gestaltteraapilise lähenemise võiks valida inimene, kes tahab midagi enamat enda kohta teada ja on piisavalt julge, et olla valmis kohtuma ka oma varjuga. Varjus võivad olla peidus käitumisviisid, mida endale senises elus palju lubatud pole, tunded, mis on olnud pikka aega maha surutud, mõni läbitöötamata lein, aga miks mitte ka suur rõõm, mida rõõmustada ei julgeta, kartuses, et pill tuleb pika ilu peale.

MEETOD

Esialgu on gestaltteraapiline meetod sarnane muude psühhoterapia meetoditega – rääkida tuleb endast ja asjadest, mis on olulised. Erinevus tuleb sisse ilmselt kõige enam selles, et terapeudi ja kliendi suhe on dialoogiline. Terapeut ei asu kliendist aste kõrgemal ega õpeta talle õiget mõtteviisi, õiged lahendused tuleb enda jaoks ise leida.

Küsimus, kes ma üldse olen ja millele on mul tugineda, saabub koos pühapäevastressiga hetkel, mis tegelikult võiks olla kasutatud lõõgastumiseks.

Terapeut on sellel teel vaid abistajaks. Muutus sünnib kontaktis olles, sellest, et terapeut on kliendiga ehe ja avatud, peegeldamas ja pööramas tähelepanu kõigele, mida märkab hetkes – siin ja praegu. Ka gestaltterapeutiks õppimine ei seisne 4 aasta jooksul pelgalt loengute kuulamises, vaid põhiliselt enda isiksusega töötamises – jällegi, parem kontakt enda tunnetega ja parem teadlikkus endast annab parema kontakti teise inimesega. Ja ehe kontakt on see, mis ravib. Gestaltteraapiat tehakse nii grupi- kui individuaalteraapiana. Grupi pluss on kahtlemata palju suurema tagasiside võimalikkus endale ja oma käitumisele. Mittekäitumist ei ole olemas ja igas hetkes teeme me midagi, mis mõjutab teisi inimesi. Oma igapäevaelus ei ole me enamasti teadlikud suuremast osast mõjust, mida avaldame teistele inimestele. Grupp on nagu väike mudel maailmast, kus tummana istudes mõjutame kuidagi teravikprotsessi ja ümbritsevaid. Kuna tegeldakse teadlikumaks saamisega ja asjadest rääkimisega, saab grupis väga väärtuslikku tagasisidet, mida oma elus edaspidi edukalt kasutada. Gestalt on kõige enam tuntud kuuma tooli meetodi poolest. Salapärase nime taga peitub tegelikult nutikas lahendus, kuidas meie sees toimuvaid dialooge silmale nähtavaks teha. Mitu pead on mitu pead ja eneses võimatuna näivad olukorrad võivad distantsilt sootuks teise ilme võtta. Gestalt on eksperimentaalne teraapia – probleemidest ainult ei räägita, vaid lahenduskäike võib siin ja praegu läbi proovida ja katsetada. Võib lasta endal tunda, mis tunne tekib, kui teha midagi teisiti. Elus oleks see riskantne, grupis harjutades on aga turvaline.

HIRMUD

Gestaltteraapia kohta on aegade jooksul levinud ka hirmutavaid jutte ja arvamusi terapeutide kohta, kes kliente

“tükkideks lahti võtavad ja enam kokku ei pane”, meetodite kohta, mis on talumatult frustrerivad, ja kujutluspilte sektilaadsetest grupikogunemistest. Mõneti on nende tekkelugu arusaadav, ja samas on alati ka hirmul suuremad silmad, kui põhjust on. Gestaltteraapia on oma algusaastail olnud kahtlemata radikaalsem kui tänapäeval. Gestaltteraapia looja Fritz Perls oli koloriitne isiksus ja seetõttu püüdsid tema esimesed õpilased jäljendada pi-

test loobumine väga frustreriv.

Gestaltteraapia ei ole sekt, see põhineb teaduslikul psühholoogial. See on küll hiljem mõjutusi saanud, näiteks zen-budismist ja taoismist. See kokku ei anna aga kindlasti tulemuseks “õige mõtteviisi õpetust”, mida huvilistele peale surutakse, vaid tähelepanu igale eraldi-seisvale isiksusele ja tema vajadustele, usuga sellesse, et igaüks on enda ekspert ja keegi teine ei saa öelda, mis on õige. Gestaltteraapia on eksistent-siaalne ja humanistlik mõtteviis. Igal inimesel on õigus siin maailmas elada ja aktualiseerida ennast moel, mida õigeaks peab. Enese aktualiseerimisega kaasneb igal sammul vastutus ja seesama vastutus annab ka vabaduse.

Vahel kardetakse, et gestaldis sunnitakse inimesi tegelema kurbade asjadega ja lausa nutma. Tegelikult on teatud kogus kurbust olemas meist igaühes ja selle kurbusega tegelemiseks on gestalt tõepoolest sobiv koht – pole ime, et kui me suuremas osas oma elust peame kurbust peitma, lipsab see ootamatult välja gestaldis (kus inimene kõigi oma külgedega aktsepteeritud on).

Ja ei maksa karta, et kui lubada endal korra kurb olla, siis enam päikeselist päeva ei tule, pigem vastupidi.

GESTALTTERAAPIA ORGANISAT-SIOONI KASUTUSES

Gestaltteraapiat on tehtud ja tehakse ka töökollektiividele. Samad põhimõtted on rakendatavad juhtimis- ja meeskonnatöö koolituses ning konsultatsioonis. Tehakse protsessile orienteeritud treeninguid, kus osalejad õpivad kogemise, eneseanalüüsi ja realselt eksisteerivate probleemide lahendamise kaudu. Motoks on “vastuvõtjast osavõtjaks” ja konsultandi roll on eelkõige osavõtjate ja nende organisatsiooni arengu soodustamises ja suunamises.

Eestis on gestaltteraapia põhimõtteid kasutanud eelkõige PMI Eesti OÜ. PMI on üks Taanis asuva Skandinaavia Gestaldiinstituudi (GIS-Inter-

national) koostööpartnereid. Sama instituudi koostööpartner on ka Gestaltteraapia Arenduskeskus, mis korraldab Eestis gestaldi meetodil isiksuse arengu kursuseid ja individuaalteraapiat ning organiseerib gestaltterapeutide väljaõpet.

Praegu on Eestis 19 sertifitseeritud gestaltterapeuti (allikas: Gestaltteraapia Arenduskeskus). ■



Foto: Daisy Lappard

Gestaltteraapias kasutatakse sageli nn tühja tooli (või kuuma tooli) meetodit, kus tool esindab mingit isikut või mingit osa kliendi psüühikast.

gem tema ekstsentrilist käitumist kui mõista gestaldi põhilisi ideid. Hiljem on gestaldi praktiseerijate ring suurenenud ja lisandunud eri isiksuste mõjutusi.

Tänapäeval on gestaltteraapia eelkõige klienti ja tema vajadusi respektiiv. Ei ole kadunud frustrerimine, kuid see toimub eelkõige tegelikkusega kohtumise näol, ja paljudele inimestele on juba oma fantaasiatest ja ootus-