

## GESTALT PSIHOLOGIJA

Pod utjecajem Einsteinove teorije polja na psihologiju, početkom ovog stoljeća, došlo je do razvoja gestalt psihologije u Njemačkoj. Osim toga, gestalt psihologija nastaje i kao reakcija na učenje eksperimentalne psihologije toga vremena, odnosno na pokušaje objašnjavanja svođenja složenih mentalnih procesa na pojedinačne opažajne elemente.

Dakle, gestalt psihologija nastala je kao reakcija na strukturalističku i biheviorističku psihologiju. Stoji na stanovištu da je cjelina važnija od dijelova: doživljaji se ne sastoje od perceptivnih elemenata, koji se struktuiraju u određene sadržaje, niti se ponašanje može svesti na puku kombinaciju refleksa ili uvjetovanih reakcija. Ukratko, psihičke fenomene možemo razumjeti samo ako ih promatramo kao organizirane, struktuirane cjeline.

Preteču gestalt psihologije nalazimo u Christianu von Erenfelsu koji je smatrao da doživljaj cjeline (kvaliteta forme ili gestalt kvaliteta), prema kojemu cjelina nije jednostavan zbir sastavnih dijelova, postaje polazna točka u razvoju cjelokupne gestalt psihologije. Melodija, npr. nije suma određenih definiranih tonova, već je to struktuirana cjelina, koju jednako doživljavamo transponiranu u drugom ključu, iako su se svi elementarni tonovi promijenili.

Max Wertheimer dalje istražuje odnose između cjeline i pojedinačnih elemenata, te ukazuje da se organizirane cjeline opažaju neposredno u danom trenutku, te da je opažanje (percepcija) dijelova rezultat kasnije analize. Ovo je, ujedno, i jedan od osnovnih zakona gestalt psihologije, zakon zajedništva: elementi, npr. već rečene note (date forme) mogu biti definirani jedino kroz cjelinu koju sačinjava tzv. gestalt. Iz ovoga proizlazi drugi osnovni zakon gestalt psihologije, Zakon pregnantnosti: cjelina (gestalt) teži da bude percipirana na strukturiran, organiziran i stabilan način. Gestalt psihologija nije imala veliki utjecaj na suvremenu psihijatriju niti na suvremene teorije ličnosti. Međutim, ona dolazi do punog izražaja u okviru gestalt terapije.

Gestalt terapija se smatra jednom od vrsta egzistencijalističke terapije, u koju spadaju i Franchlova i Binswagnerova psihologija. Polazi se od stava da je ukupni doživljaj struktura kvaliteta za sebe, te da postoji dinamičko jedinstvo polje ličnosti-okolina. Osnovni cilj gestalt terapije je da se postigne puna svijest pacijenta o sebi, svojim sposobnostima i svojim problemima. Osnovni je oblik gestalt terapije grupna psihoterapija.

Gestalt terapiju utemeljio je psihijatar Fritz Perls (1893-1970) sa suprugom Lorom Pearls i Američkim pjesnikom, piscem i intelektualcem Paulom Goodmanom između 40-tih i 50-tih godina prošlog stoljeća. Od tada je ona, zahvaljujući svojoj pristupačnosti, dobila niz sljedbenika. Gestalt psihoterapija je vrsta psihoterapijske tehnike, koja je primjenjiva u različitim okolnostima kao što su individualni rad, grupni rad i rad u institucijama tj. organizacijski razvoj i coaching. Kada se govori o gestalt terapiji uvijek se radi na rastu i razvoju osobnosti, bilo u smislu profesionalnog razvoja i usavršavanja, bilo u smislu svladavanja svakodnevnih osobnih problema, pronalaženja oslonca u sebi i potencijala za nova rješenja i nove poglede na situaciju

Gestalt je njemačka riječ koja je teško doslovno prevodiva a najčešće se kod nas prevodi kao riječ koja označava cjelovitost, sveukupnost, potpunost forme. Po svojoj prirodi Gestalt psihologija koja je poslužila kao temelj za razvoj gestalt terapije bazirana je na postavci po kojoj opažaj i doživljaj cijeline znači nešto više, ili je bar nešto drugo, od zbroja djelova (Vidanović, 2003.) Gestalt teorija je po svojoj prirodi anti redukcionistička jer za razliku od mnogih drugih istraživača koji pokušavaju proniknuti u složeno funkcioniranje neke pojave na način da je dijele na sastavne dijelove i proučavajući ih žele saznati kako funkcionira cjelina, gestalt psiholozi smatraju da je to pogrešno jer struktura i konfiguracija, fizičkog biološkog i psihološkog fenomena je tako integrirana da čini funkcionalnu cjelinu sa osobinama koje nisu nastale jednostavnim sabiranjem sastavnih djelova (Vidanović, 2003.).

Gestalt terapiju često se naziva i «trećom snagom» i pripada humanističkom pravcu u psihologiji a pri tome su «prva snaga» verbalne terapije u koje spada i psihoanaliza, a «druga snaga» modifikacije ponašanja- bihevioralne terapije (Perls, 1973). Pearls je inicijalno kliničko iskustvo sakupljao kroz prizmu psihoanalitičke teorije i praktičnih tehnika koje je usvojio kao psihijatar ali je nakon toga značajan utjecaj na razvoj gestalt psihoterapije imalo Pearlsovo osobno iskustvo i učenje od ljudi kao što su neoanalitičari Wilhelm Reich, C.G.Jung, Karen Horney, egzistencijalistička filozofija, gestalt psihologija, zen budizam, taoizam, filozofija Martina Bubera koja naglašava «Ja-ti» odnosu u terapiji i Jakob Moreno sa svojom psihodramom. Najznačajniji i često spominjani utjecaj na Perlsa izvršio je W. Reich koji je bio i Perlsov terapeut te je usmjerio njegov interes za tijelo i korištenje tijela u psihoterapiji, analizu karakternog oklopa i aktivan stav terapeuta u psihoterapiji (Clarkson, 1993.). Egzistencijalistička filozofija našla je svoje mjesto u sustavu Gestalt terapije kroz shvaćanje da svaki čovjek treba prihvatiti odgovornost za svoju egzistenciju (Clarkson, 1989.). Egzistencijalističko shvaćanje u psihoterapiju uveo je Viktor Frankl (Frankl, 1997.) poznati njemački psihijatar koji je također (nakon preživljavanja iskustva iz koncentracionog logora) naglašavao da unatoč tome što nismo osobno odgovorni za okolnosti u kojima se nađemo, odgovorni smo za značenje koje

dajemo našim životima kada biramo stavove prema, i naše ponašanje, u takvim situacijama i okolnostima. Pearls je koristio naziv gestalt kako bi time označio svoj interes da suprotstavljene dijelove ličnosti ujedini u jedan integrirani oblik ili lik što je vazano uz ideju polarnosti koje su međusobno povezane.

Tri principa definiraju Gestalt terapiju a to su:

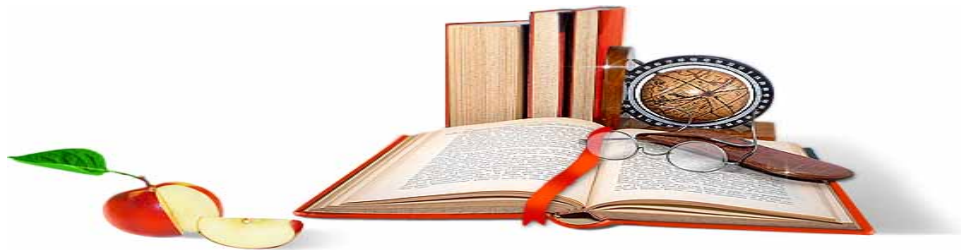
- **Princip jedan:** Gestalt terapija je fenomenološka; njen jedini cilj je svjesnost a njena metodologija je metodologija svjesnosti.
- **Princip dva:** Gestalt terapija je bazirana u potpunosti na dijaloškom egzistencijalizmu- na J-Ti kontakt/ povlačenje procesu.
- **Princip tri:** Gestaltistički konceptualni pogled je cjelina bazirana na holizmu i teoriji polja.

Prema gestaltističkom shvaćanju ličnost je strukturirana interakcijama u samom pojedincu i interakcijama između pojedinca i njegove okoline. Funkcioniranje pojedinca obuhvaća odgovarajuće dinamičke međuodnose između njegovih doživljaja sebe, drugih i svijeta oko njega (Vidanović, 1993.). Gestalt terapija usmjerena je na svjesnost o tome što se dešava **ovdje i sada** (Berger, 1980.). Ta svjesnost omogućava nam da djelujemo u skladu sa svojim autentičnim potrebama te na taj način izbjegavamo sukobe unutar vlastite osobnosti koji se inače vide kroz različite neurotske i psihosomatske simptome (npr. strah, anksioznosti, depresija). Stav ovdje i sada znači da se ne istražuje povijest klijenta već se prikladnim vježbama povećava njegov stupanj svjesnosti, tj. prepoznavanje vlastitih osjećaja i ponašanja. Perls je vjerovao da ljudi mogu sami birati i usmjeravati svoj osobni rast i razvoj (Pearls, 1973.) Gestalt terapija je često i vrlo direktivna jer vodi klijenta kroz planirane vježbe te ga potiče da kroz vježbe u potpunosti procesno proživi i osvijesti za njega važne fantazije, osjećaje, snove, želje te strahove i potisnute dijelove osobnog iskustva ako je to dio važan za njegov rast i razvoj. Ono što je kod gestalt psihoterapije privlačno i interesantno to su njezine tehnike koje omogućuju vrlo brzo ulaženje u osnovu problematike i sagledavanje svoje pozicije, svojih otpora koji se javljaju u toj poziciji, te pronalaženje mogućih izlaza tj. rješenja problema. Povijesno gledano gestalt terapija je odbacila svaku ideju o dijagnostici, smatrajući je de personalizirajućom, antiterapijskom i politički represivnom (Delisle, 1999.). Naravno da je u današnje doba zavidan pomak u smjeru konceptualne dijagnostike i unutar gestalt terapije napravljen kroz ozbiljne teorijske radove (Delisle, 1999.). Terapijski postupak u gestalt terapiji nije usmjeren na sadržaj, «problem» zbog kojeg se javlja klijent već na procese pomoću kojih on održava svoju konfuznost, konflikte ili anksioznost. Terapeut obraća pažnju na način izlaganja klijenta, geste i tjelesne znakove. Rješenje problema nije moguće, prema gestalt terapiji, jedino kroz razgovor o problemu već je važno da klijent

---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU [WWW.MATURSKI.NET](http://WWW.MATURSKI.NET) ----

[BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)  
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA  
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

[WWW.SEMINARSKIRAD.ORG](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)  
[WWW.MAGISTARSKI.COM](http://WWW.MAGISTARSKI.COM)  
[WWW.MATURSKIRADOVI.NET](http://WWW.MATURSKIRADOVI.NET)



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA

[maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)