

Psikoterapi dan Pembolehubah Konsep Kendiri (PART 14)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

3.4 Psikoterapi Gestalt

Psikoterapi Gestalt dipelopori oleh Fritz Perls. Beliau juga percaya kepada potensi dalaman manusia yang mampu untuk memperkembangkan diri. Bagaimanapun, beliau berpendapat bahawa hanyalah orang yang dapat berfungsi secara “keseluruhan” yang dapat menjayakan proses penyempurnaan diri ini. Konsep “keseluruhan” dalam seseorang boleh dilihat daripada empat aspek iaitu integrasi antara sensasi dan tindakan, sesama perasaan, sesama kehendak, dan antara sistem nilai dan penilaian. (Perls, 1973)

Untuk mencapai “keseluruhan” diri, seseorang itu terlebih dahulu harus sedar dan sanggup melaksanakan tanggungjawab dirinya. Tanggungjawab di sini mempunyai makna eksistensial, iaitu dilihat sebagai penentuan inti bagi kewujudan seseorang oleh diri sendirinya. Perls (1973) menyatakan konsep ini (responsibility) sebagai “keupayaan untuk bertindak” (response-ability). Menurutnya, apabila seseorang itu bertindak, berputus dan memilih, dia sebenarnya melaksanakan tanggungjawabnya (response-ability).

Maka, keadaan ketidakseimbangan akan berlaku jika seseorang itu hilang tanggungjawab (response-ability) dan gagal untuk mencapai keseluruhannya. Konflik akan wujud antara pemikiran, perangai, nilai dan tindakannya dan seseorang itu terpaksa menghadapi keadaan polariti dalam aspek tersebut. Psikoterapi Gestalt selalunya menggunakan ungkapan “*top dog*” dan “*underdog*” untuk menamakan pasangan tentangan polariti berkenaan. “*Top dog*” adalah lambangan autoriti keibubapaan yang mengarah manakala “*underdog*” merujuk kepada sabotaj terhadap “*top dog*” yang memperalatkan ketidak-upayaan. (Simkin, 1976)

Maka, peranan psikoterapi Gestalt adalah untuk membantu integrasi polariti dalam pesakit berkenaan. Proses integrasi ini bermula dengan kesedaran terhadap polariti. Ini berlanjut

dengan pemupukan kesediaan untuk memikul tanggungjawab dalam mencapai autonomi diri dan seterusnya memperkembang diri dalam penyempurnaan proses integrasi. Proses ini dilakukan dengan cara “perhubungan” (contact) antara diri dengan pelbagai aspek persekitaran dan pengalaman diri. “Perhubungan” dilakukan melalui tujuh fungsi organisma termasuk melihat, mendengar, menyentuh, bercakap, bergerak, menghidu dan merasa. (Polster & Polster, 1973)

Pendek kata, psikoterapi Gestalt boleh dilihat sebagai satu usaha untuk membina “keseluruhan” manusia dengan kesedaran terhadap tanggungjawabnya. (response-ability) Dalam erti kata lain, ia sememangnya juga satu usaha pengubahan atau pembinaan konsep sendiri yang kuat yang mempunyai tiga elemen termasuk “keseluruhan diri” (antara fizikal dan psikologikal sesama sendiri dan antara diri dengan persekitaran), kesedaran diri terhadap tanggungjawab dan keupayaan memberi dan menerima (Brammer, Abrego & Shostrom, 1993)

CONTINUE...