

Pregledni znanstveni članek (1.02)
 Bogoslovni vestnik 78 (2018) 2,429—442
 UDK: 159.9.019.2
 Besedilo prejeto: 6/2018; sprejeto: 7/2018

Mateja Centa

Geštalt pristop, njegovo razumevanje odnosnosti in čustvenosti in kognitivna teorija čustev

Povzetek: Geštalt pristop združuje vidike geštalt psihologije, geštalt pedagogike, geštalt terapije in geštalt filozofije. Prispevek se osredotoča predvsem na to, kako geštalt pristop razume odnosnost in čustvenost. Na koncu prispevka je prikazana povezava tega pristopa s kognitivno teorijo čustev, to pa kot posledico doda h geštalt pristopu pomembne uvide v razumevanje čustev kot tistih, ki temeljijo na vrednostnih sodbah, ključnih za naše dobro življenje. Osrednji namen tega prispevka je, predstaviti teoretično sintezo kognitivne teorije čustev in geštalt pristopa, ki v nadaljevanju ponuja praktične smernice za model razumevanja in (pre)oblikovanja »čustvene geografije« posameznika v procesu rasti.

Ključne besede: geštalt pristop, čustva, kognitivna teorija čustev, odnosnost, čustvenost, osebnostna rast

Abstract: **Gestalt Approach, its Understanding of Relationality and Emotionality and Cognitive Theory of Emotions**

The Gestalt approach includes aspects of Gestalt psychology, Gestalt pedagogy, Gestalt therapy, and Gestalt philosophy. The paper focuses primarily on how the Gestalt approach understands relationality and emotionality. At the end of the paper, the conjunction of this approach with a cognitive theory of emotions is presented and discussed. Such a synthesis, in turn, gives the Gestalt approach significant insights into the understanding of emotions as based on evaluative judgments that attach value to objects crucial for our good life. The primary goal of the paper is thus to present the theoretical synthesis of cognitive emotion theory and gestalt approach, which further offers practical guidelines for the model of understanding and transformation of the »emotional geography« of the individual in the process of personal growth.

Key words: Gestalt approach, emotions, cognitive theory of emotions, relationality, emotionality, personal growth

1. Uvod

Geštalt pristop združuje vidike geštalt psihologije, geštalt pedagogike, geštalt terapije, geštalt filozofije in sorodnih ved. Nas bo v prispevku zanimalo predvsem to, kako razume odnosnost in čustvenost. V sklepu bomo ta pristop povezali še s kognitivno teorijo čustev in mu tako dodali pomembne uvide v razumevanje čustev kot tistih, ki temeljijo na vrednostnih sodbah, ključnih za naše dobro življenje. Osrednji cilj je tako, predstaviti teoretično sintezo kognitivne teorije čustev in geštalt pristopa, ki nam ponuja praktične smernice za model razumevanja in (pre) oblikovanja »čustvene geografije« posameznika v procesu rasti.

Eden od vidikov kognitivne teorije čustev je namreč njeno poudarjanje informacijske vloge čustev v etičnem življenju v obliki spoznanja, ker jih je moč razumeti tudi kot vodnike ali vsaj kot nekaj, kar opozarja na ključne pomembne vidike v konkretnih položajih in okoliščinah, v katerih se znajde posameznik. Glede na to teorijo čustva vključujejo sodbe o pomembnih stvareh; to so sodbe, s katerimi ocenjujemo, ali je neki zunanji predmet pomemben za naše življenje, in hkrati s tem priznavamo svojo odvisnost in potrebo drugih v našem življenju ter nepopolnost in nesamozadostnost v svetu, ki ga ne moremo v popolnosti nadzorovati. (MacIntyre 2006; Nussbaum 2001; Centa 2018)

V nadaljevanju uvoda predložimo nekaj začetnih ugotovitev oziroma izhodišč za omenjeno sintezo. Ko Martha Nussbaum (2001) kot zagovornica kognitivne teorije čustev govori o značilnostih, gradnikih, vidikih in pomenu čustev, so ta vedno povezana z osrednjimi odnosi oziroma navezanostmi, v okviru katerih posameznik oblikuje svoje življenje. Ta ugotovitev nam ponuja vsaj dve izhodišči za nadaljnje raziskovanje in za spajanje kognitivne teorije čustev z geštalt pristopom. Prvič, človek je kot posameznik nesamozadosten in odvisen od drugega; da preživi, potrebuje drugega. Njegovo »čustveno geografijo« tako bistveno določajo pomembni odnosi, v katere je postavljen ali pa vanje vstopa. Drugič, v povezavi s tem lahko govorimo tudi o čustvenem in odnosnostnem okolju, ki ima pri vsakem posamezniku posebno strukturo. To nam pomaga razkrivati prav geštalt pristop, ki poudarja pomen celostnega gledanja na čustva v okviru življenjske izkušnje, življenjske zgodbe, sočasno pa možnost preoblikovanja tega okolja in te strukture. Še širše pa se ta čustvena geografija lahko preslika tudi na družbeno raven, na primer kadar se »zapleteni mehanizmi oblikovanja in razširjanja strahu prek kulture, politike in retorike /... /, ki se opirajo tudi na tesnobo, ki izvira iz zavedanja naših živalskih teles in iz naše ranljivosti« (Strahovnik 2014, 238), pretvorijo v kulturo strahu na družbeni ravni.

Naslednji pomemben vidik je to, da posameznikovo čustvovanje vključuje bistveni vidik ocenjevanja in vrednotenja; čustvo tvori misli o predmetu in o pomembnosti tega predmeta za naše življenje. Hkrati pa čustva izkustveno spremlja občutek trpnosti in pasivnosti, s tem pa tudi nemoči v povezavi s tem, da ne more nadzorovati sveta do te mere, da bi lahko zavaroval, pridobil, odvrnil itd. dani predmet čustva, ki je pomemben. To občutje pasivnosti oziroma nemoči se zdi sprva zastrašujoče, ker ljudje ne želimo biti nemočni, soočanje in pripoznanje te

nemoči pa je torej nujna podlaga za razumevanju čustev in za doseganje dobrega življenja prek sprememb, pretresov in preobratov naših misli. Zgolj občutenje neke določene razdraženosti ali vznemirjenja ali pa pozornost na naše druge telesne odzive še ne razkrije, ali občutimo strah, žalovanje, pomilovanje idr. Da lahko razlikujemo med čustvi, se moramo obrniti k točno določenim vključenim vrednostnim mislim (Centa 2018). Toda to ne pomeni, da misli oziroma prepričanja razumemo zgolj kot pripomočke, ki nam razkrijejo, kaj čutimo, ampak jih moramo razumeti kot čustva sama. S čustvi »gledamo« na svet s svojega lastnega stališča oziroma gledišča, s katerega opredeljujemo dogodke na podlagi svoje lastne presoje ali občutka, koliko nam je neka stvar osebno pomembna ali vredna. (Strahovnik 2011, 70) Zato je z vidika razumevanja čustev (glede opredeljevanja predmetov na podlagi osebnega občutka) pomembno, da razumemo in spoštujemo čustva oziroma čustvene izraze drugega (na način, da se lahko v njegov položaj vživimo, da ga ne obsojamo, da razlik v čustvovanju ne vidimo kot nujnega konflikta ipd.).

Po drugi strani moramo znati razločevati med našimi lastnimi čustvi in čustvi drugega. Tu nam je lahko v pomembno pomoč geštalt pristop s svojimi metodami, ki spodbujajo razvijanje čustvene občutljivosti in prepoznavanje dinamike »pretoka« čutenj. Eden od izvorov čustvenega konflikta so lahko posameznikova nasprotujoča si prepričanja, navadno rezultat dolgega obdobja ponavljanj oziroma navad, ki so povezane z globokim in intenzivnim prvotnim odnosom oziroma navezanostjo. Na ta vidik lahko navežemo štiri nadaljnje premisleke. Prvič, preoblikovanje oziroma spreminjanje vrednostnih prepričanj je dolgotrajno in vseživljenjsko delo oziroma naloga, ki zahteva delo na sebi in samopreverjanje. Izid takšnega dela je lahko različen, od preoblikovanja oziroma razrešitve temeljnih čustvenih izkušenj do prepoznave izvora posameznih čustev in morda lažjega usmerjanja njihovega izražanja. Drugič, velikokrat so naša čustva ozadnja in jih lahko neki položaj ali okoliščina spodbudi, da pridejo na površje, v zavest. Tu nam zopet pomaga geštalt pristop s svojimi metodami – s preigravanjem položajev ali primerov v domišljiji ali z igranjem vlog –, ki bi lahko posamezniku pomagale ob temu čustvu najti novo perspektivo ali pa vsaj prepoznati položaje, ki čustvo iz ozadja izzovejo. Tretjič, posameznik včasih – čeprav nekaterih stvari in oseb izrecno ne odobrava, saj so bodisi del njegovih navad ali vzorcev navezanosti – kljub vsemu goji pozitivna in ljubeča čustva do teh predmetov ali oseb, celo na način, da to zavira njegov osebni razvoj. In še četrti premislek: morda so naša prepričanja napačna tudi zato, ker se motimo o vrednostnem vidiku oziroma vrednostni oceni predmeta (izkrivljen pogled na predmet, posameznik temu predmetu pripisuje preveč ali premalo pomembnosti itd.). Vrednostni vidiki čustev so celostno povezani z blaginjo oziroma evdajmonijo. (Centa 2017)

»Tisto, kar človeka v njegovem bistvu določa, je način oziroma slog njegovega življenja, njegove biti – beseda »eksistenca« označuje prav način, kako človek, ki sam o sebi svobodno odloča, svojo bit oblikuje.« (Petkovšek 2015, 661)

Če na kratko povzamemo: kognitivna teorija čustev nakaže načine, kako lahko preučimo oziroma analiziramo svoje vrednostne sodbe oziroma čustva in preobli-

kujemo naše vrednotenje tako, da nam to pomaga dosegati dobro življenje. V nadaljevanju se bomo posvetili geštalt pristopu, ker menimo, da lahko s sintezo kognitivne teorije čustev in tega pristopa oblikujemo učinkovit in utemeljen model umetnosti življenja z vidika čustev in čustvenosti.

2. Geštalt pristop

Geštalt teorija, ki ima svoje začetke na prelomu 19. stoletja, se je začel razvijala predvsem pod vplivom graške šole oziroma nekaterih njenih članov, kakor so Alexis Meinong, Rudolf Ameseder, Stephan Witasek in Vittorio Benussi. V začetku 20. stoletja je v Nemčiji nastala šola geštalt psihologije, ki se je osredotočala na notranje vidike duševnosti, na vrste duševnih fenomenov in na povezave med njimi. Poudarjala je holistični pristop, ki izpostavlja predvsem medsebojno povezanost in odvisnost posameznih duševnih fenomenov, hkrati pa načelo organskih celot, vendar celota ni nujno zgolj preprosta vsota njenih delov. Izraz »geštalt« je v okviru filozofije in psihologije prvi utemeljil in z njim povezal pojem »geštalt-kvalitet« Christian von Ehrenfels v svoji znameniti razpravi O geštalt-kvalitetah (Über Gestaltqualitäten), prvič objavljeni leta 1890. Leta 1912 je Max Wertheimer na podlagi preučevanja von Ehrenfelsove teorije predstavil celotno idejo geštalta in v sodelovanjem s Kurtom Koffkom in Wolfgangom Köhlerjem postal ustanovitelj Berlinske šole (geštalt) psihologije. V njenem okviru so začeli preučevati kognitivne procese in procese učenja ter vprašanja, povezana z zaznavami in drugimi psihofizičnimi procesi. (Kobbert 2001, 635) Geštalt psihologija med drugim temelji na predpostavki, da um oblikuje posamezne zaznave tako, da si prizadeva za oblikovanje enot oziroma geštaltov. V središču zanimanja tega pristopa je predvsem vprašanje odnosa med strukturirano celoto in posameznimi zaznavami, občutji ipd. Von Ehrenfelsovo opredelitev pojma geštalt in razumevanje geštalt-kvalitet pa sta prevzeli tudi področji geštalt terapije in geštalt pedagogike, ki temeljita na podobnih holističnih in geštalt načelih. Pri tem je v ospredju geštalt terapije predvsem »zdravljenje« oziroma odpravljanje vedenjskih in drugih duševnih težav posameznika; ključni cilji so sposobnost osredotočanja na sedanji trenutek in boljše samozavedanje z vidika celote življenjske poti, zavedanje posameznikove umeščenosti v medosebno in družbeno okolje, grajenje samozavesti in večje sprejemanje odgovornosti za svoje lastno vedenje in dejanja. Na drugi stani je geštalt pedagogika usmerjena na pedagoške vidike v najširšem smislu; tu so v ospredju vzgojni in razvojni vidiki posameznika. Temelji na predpostavki, da je učenje vseživljenjski, celosten in ustvarjalen proces, vključuje celotno osebo, ki se odziva na okolje, predvsem na odnos, in s tem vzpostavlja meje svoje osebnosti in ga je težko zamejiti zgolj na posamezne vidike. V tem smislu lahko govorimo tudi širše o geštalt pristopu, čeprav se bomo v nadaljevanju osredotočili predvsem na vidike geštalt pedagogike.

Geštalt pedagogika se je oblikovala v ZDA v sredini sedemdesetih let prejšnjega stoletja. Opirala se je na sotvorno oziroma celotno vzgojo (*confluent education*)

in se tesno navezovala na izhodišča in spoznanja geštalt terapije (Hufnagl 2011, 9). Celostno vzgojo je leta 1967 utemeljil George Isaac Brown, ki je izpostavil pojem integrativne pedagogike »v smislu združevanja občutkov in mišljenja, ki so v učnem procesu med seboj povezani, kar lahko obenem razumemo kot osrednji cilj pedagoškega dela« (Stein 2005, 27; Nežič Glavica 2012).

Gljučna za nastanek geštalt pedagogike je bila kritika tradicionalnega javnega šolskega sistema in modela izobraževanja učiteljev, ker je prevladovalo pomanjkljivo upoštevanje vidikov celostne narave celotnega učnega procesa in posameznikovih osebnih zmogljivosti in potreb ter s tem povezanih ciljev, ki so v šolskih smernicah urejeni hierarhično in po zunanjih vidikih. Učenje je bilo tako v okviru tradicionalnega modela predvsem nekakšna neosebna dolžnost, to pa ni omogočalo, da bi z njim dosegali najboljše možne učinke. (Burow 1998, 9; Nežič Glavica 2012) Podobno trdi tudi Gerjolj (2008, 140), da v geštalt pedagogiki človek »raste skupaj« v celoto in tako oblikuje konkreten in celosten geštalt. Geštalt teorija oziroma pedagogika je splošneje znana tudi pod pojmom učenja z razumevanjem oziroma vpogledom (*insight learning*). Toda ljudje imajo pogosto težave z razumevanjem tega pojma, saj menijo, da je to govorjenje o prebliskih intuicije, vendar je bistveno reševanje problemov s sredstvi prepoznavanja geštalta ali načela urejanja (*organizing principle*) (Boeree 2000). Geštalt teorija zagovarja, da nepretrgani tok potreb in želja – od katerih je lahko vsak mišljen kot geštalt – prvenstveno ozavestimo kot lik ali središče oziroma žarišče, ki postane vidno na prej nerazločljivem ozadju izkušenj. Organizem, ki zdravo deluje, poskrbi za vsako svojo potrebo tako, da najde primerno okolje, v katerem bodo te njegove potrebe lahko zadovoljene. Da pa bo ta proces »samoupravljanja« oziroma samouravnavanja deloval, je ključno, da ima organizem zadostno zavedanje, to pa pomeni, da je v stiku s svojimi mislimi, občutki in občutji, kakor jih v nekem določenem trenutku oblikuje v kontekstu svojega življenja. (Glass 2004, 402–403)

Načelom pedagogike, ki temeljijo na načelih geštalt pristopa, je skupno stališče rasti skozi proces izkustvenega učenja. Metode, ki jih geštalt pristop uporablja, so zato vedno občutljive na celostni značaj človeka in ga vedno vidijo kot povsem edinstvenega posameznika. Geštalt pedagogika pri delu s posamezniki ali skupinami tako sledi nekaterim načelom. Prvo osrednje načelo je načelo osrediščanja osebe, ki postavlja v središče posamezno osebo, njeno edinstvenost in dragočnost, njeno dostojanstvo in njene pravice. Drugo načelo je načelo osredotočanja na stik, ki postavlja v središče pozornosti medčloveške odnose. Tretje načelo usmerja pozornost na učno situacijo in na trenutek, v katerem se vsakokrat znajde oseba, in ga zato lahko poimenujemo načelo »tukaj in zdaj«. Četrto načelo meri na tenkočutno zaznavanje osebe in okolja in je kot takšno tudi pogoj za stik in srečanje. Načelo zavedanja omogoča zavestno zaznavanje – na primer – interesov učencev; tako se učiteljem odprejo nove perspektive za izbiro učnih vsebin in metod dela. Naslednje načelo temelji na učenju ob neposrednih svojih lastnih izkušnjah in se imenuje načelo učenja prek izkušnje. Načelo avtonomije in samopodpore (*self support*) spodbuja k premiku vloge učenca, ki ni več odvisen od učitelja, ampak postane samostojen in odgovoren. Sledi načelo dobrega geštalta oziroma

zaprtega geštalta, to pa pomeni, da pedagog upošteva razvojno stopnjo in razvojni standard otroka in vključuje tudi zavedanje, da nerešeni konflikti otežujejo dobro učenje. Načelo integracije zadeva upoštevanje vidika enotnosti telesa, duše in duha in s tem z odnosi povezano delovanje, čutenje in mišljenje posameznika. Načelo dialoškega poučevanja in učenja zahteva oziroma napotuje na vzpostavljajne zaupnega, sprejemajočega odnosa, ki je temelj za oblikovanje zdrave osebnosti. Načelo odgovornosti poudarja, da je posameznikovo samouresničevanje odvisno (vsaj večinoma) od njegove izbire in od njegovih odločitev. Načelo sinergije spodbuja k solidarnim in kooperativnim oziroma sodelovalnim dejanjem, ki so bistvena za dobro urejene družbene odnose in za odgovorno ravnanje z okoljem. Zadnje načelo je načelo prostovoljnosti, ki teži k temu, da so odločitve in dejanja vsakega posameznika predvsem sad posameznikove notranje motivacije. (Hunfagel 2011, 9–10; Burow 1988, 70)

Geštalt pedagogika v okviru teh metod človeka obravnava kot celoto, kot enost oziroma celostnost telesa, duše in duha, kot celostnost preteklosti, sedanjosti in prihodnosti. Nadalje človeka razume kot osebo, kot subjekt in kot posameznika. V tem okviru geštalt pristop razume osebo kot dinamičen organizem, ki je v stalnem procesu oziroma odnosu z okoljem in se vzdržuje z vsakim novim stikom z resničnostjo. Človeka razume kot živečega v sistemu (medosebnih) odnosov in odnosa z okolico, v kateri so vsi medsebojno odvisni drug od drugega in medsebojno vplivajo drug na drugega. Predvsem ko smo v stiku s seboj in z drugimi, se osebno in premagovanje temeljnih problemov nadalje razvijata. (Gerjolj 2015, 214–216) Na tej podlagi in v okviru predstavljenih metod razume geštalt pristop učenje posameznika kot dialoški proces. Njegove metode nam omogočajo, da prek opozarjanja na zavestno in celostno zaznavanje položaja spodbujamo boljše zavedanje in samozavedanje tistega, kar se dogaja tukaj in zdaj. (Hufnagl 2011, 11; Neuhold 1997, 17)

3. Etično-dialoške razsežnosti geštalt pristopa

Človek kot dialoško bitje v pristnem dialogu, ki je odziven, razumevajoč, čuječ, odprt, spoštljiv in sočuten, vzpostavlja svojo človeškost in prav tako s tem drugemu priznava njegovo (polno) človeškost. Nadalje sama razsežnost človeka kot odnosnega bitja v svojem bistvu vključuje odzivnost za drugega, predvsem vidike naše odvisnosti in vstopanje v simbolni svet, ki se dogaja v okviru odnosa. (Juhant 2006) Človek kot odnosno in dialoško bitje v svojem bistvu vključuje odzivnost (za) drugega, to pa pomeni tudi stik z drugim. Stik je osrednji gradnik geštalt terapije, geštalt pedagogike in tudi širše: geštalt pristopa, a ta ga razume kot zavestno srečanje z drugim. Takšno srečanje pa je možno le tam, kjer je navzoče zavedanje drugačnosti oziroma zavedanje nečesa, kar nisem jaz sam. (Brownell 2010, 103)

Geštalt pedagogika je tesno povezana z vidiki dialoga oziroma dialoškosti kot modela vmesnega prostora (Buber 1999). Dialoški odnos pomeni držo navzočnosti, sprejemanja in zavzetosti. Dialoški odnos je tudi vsaka drža, ki jo pedagog za-

vzame pri svojem delu. Vendar za drugega udeleženca ni nujno, da ima takšno držo, čeprav bi takšna drža vodila v dialoški preobrat in večje zavedanje trenutnega položaja. V takšnem primeru je cilj učnega procesa, da se takšna drža in dialog sploh vzpostavita. Izhodiščno pa je pomembno, da ima pedagog takšno naravnost, da je ob udeležencu polno navzoč, ga sprejema in je predan njegovemu procesu razvoja in rasti. (Brownell 2010, 106) V dialoškem odnosu je navzočnost odločitev, da smo, kar smo, da smo resnični. To pomeni, da je pedagog v procesu oziroma odnosu do udeleženca stvaren in odprt, da ne zavzema nadrejene vloge in da drugega prizna kot sebi enakega. Posledica tega je, da to privede do posebne vrste zaupanja, saj udeleženec verjame, da ga pedagog ne bo zavajal ali ga na kakršenkoli način izrabil. (107)

Pri geštalt pristopu je za uspešen razvoj posameznika ključno takšno zaupanje v proces, ki se dogaja ali posamezno (s pomočjo terapevta ali pedagoga) ali pa v skupini, vključeni v proces. To zaupanje temelji na osnovnem občutku varnosti, ki jo posameznik ali skupina medsebojno vzpostavi. Seveda se lahko to občutje varnosti med procesom spreminja, zato je pomembno, da posameznik v vsakem trenutku ve, kako ima možnost, da ne sodeluje več: da odkloni globlje analize ali se ustavi na neki določeni točki (samo)spoznavanja ali da izstopi iz skupine (čeprav to ni priporočljivo). Pri skupinskih obravnavah in izobraževanjih je treba upoštevati tudi dejstvo, da nekateri posamezniki pridejo v skupino le po (spoznavanje) znanje samih tehnik ali se zaradi drugih razlogov ne želijo spustiti v terapevtski proces kot proces spoznavanja, zato skupinsko delo ni vedno v enaki meri prilagodljivo in globoko, kakor je lahko delo s posameznikom. (Perls, Hefferline in Godman 1998, 424)

Naslednja temeljna naravnost v dialoškem odnosu, kakor ga razume geštalt terapija, je sprejemanje, ki se pogosto imenuje tudi vključenost (*inclusion*) in pomeni sprejemajočo držo, da smo pripravljene postaviti svoje lastne oziroma v nas usmerjene zavestne cilje in načrte ob stran, če ne vodijo do zelene spremembe, ter tako odpreti prostor drugim našim čustvom in občutjem, pa tudi drugemu. Sprejemanje tako pomeni sprejemajočo, strpno, pozitivno in zaupljivo »odločitev« nas samih v odnosu do D/d drugega. Tesno povezana s to naravnostjo je naravnost zavzetosti oziroma predanosti, to pomeni, predanosti procesu, ki se dogaja med terapevtom in udeležencem. Ta naravnost vključuje iskrenost in zaupanje in je temelj odločnosti glede procesa terapije ali spoznavanja (za obdobje trajanja celotnega procesa). (Brownell 2010, 108–110) Obe naravnosti nadalje krepita razsežnost vzajemnega zaupanja. Če povzamemo in sklenemo, lahko torej vidimo, da je osnovna drža geštalt pristopa zavezanost rasti skozi proces dialoškega odnosa, ki temelji na navzočnosti, vključevanju in zavzetosti. V tem dialoškem odnosu – kakor ga razume geštalt pristop – pa so vse vključene osebe podrejene nekaterim spremembam oziroma nihče ni iz njega predhodno izvzet.

Ko geštalt pristop govori o dialoški drži, ki jo, na primer, zavzame terapevt v odnosu do udeleženca, to pomeni, da je terapevt navzoč, sprejemajoč in predan oziroma zavzet. Te naravnosti pravzaprav ustrezajo elementom pristnega dialoga: empatiji oziroma sočutju, odprtosti za drugega, svobodi in sprejemanju od-

govornosti (Žalec 2010). Navzočnost v geštaltu predvideva obojestransko pristnost udeležencev, to pa v pristnem dialogu pomeni odprtost za drugega, razkritost, se pravi, da smo odkriti do drugega in ga sprejemamo. Dialoška odprtost je namreč bistvena za vsak pristen odnos. Nadalje sprejemajoča ali vključujoča drža v geštaltu pomeni obojestranski in vzajemen vstop v dialoški odnos do drugega. V pristnem dialogu je to element svobode, ki vključuje sprejemanje, spoštovanje – tako sebe kakor tudi drugega, drugačnega. Svoboda v odnosu pomeni prostost v smislu fizične svobode: odsotnost nasilja, prisile ipd., pa tudi prostost od nekaterih nefizičnih obvez in negativnih čustev. To je sploh vsakršen prvi pogoj za delo v okviru geštalt pristopa. Ko geštalt govori o predanosti oziroma zavzetosti, ki pomeni predanost procesu, najdemo ta element pri pristnem dialogu kot sprejemanje odgovornosti. Odgovornost se namreč vzpostavlja tam, kjer sem nekomu v odnosu »odgovoren« (Buber 1999). Odgovornost tako osebo v dialogu z drugim zavezuje k zavedanju oziroma ozaveščanju njenih dejanj, na primer izrečenih besed in posledic, ki jih prenaša iz notranjega v zunanji svet. Pristni dialog je zavzet dialog. (Strahovnik 2017, 273)

4. Čustva in čustvenost v okviru geštalt pristopa

Razvoj sposobnosti čustvovanja in čustvene izmenjave temelji na odzivnosti, vzpostavljeni v primarni navezanosti, v kateri se že zelo zgodaj začne graditi čustveni svet med obema oseba v odnosu. Zato posameznik za uspešno razvijanje svojih čustvenih in tudi drugih zmožnosti, ki jih ima kot človek, potrebuje primerno (čustveno) okolje. Pri razvoju in oblikovanju čustev je to okolje primarno okolje odnosa oziroma odnosov. V tem prostoru odnosnosti – posebno v njenem čustvenem delu – na podlagi mehanizmov odzivnosti in vzajemnosti razvija tudi svojo dialoškost. V nadaljevanju bomo analizirali, kako čustva in čustvenost v okviru svoje metode geštalt terapije razume Perls kot vodilni začetnik tega pristopa.

Perls (1998, 98) je v izhodišču sledil James-Langovi teoriji čustev, ki zagovarja misel, da telesni odzivi niso nekaj, kar zgolj spremlja čustvo, ampak so njegov bistveni gradnik. Glede na to teorijo naj bi posameznik najprej zaznal nekaj, kar ga prestraši, vznemiri ipd., zatem pa se pri njem pokažejo telesne spremembe, čustvo pa je subjektivna zaznava oziroma subjektivno doživljanje teh sprememb – strah, na primer, sproži drget in bežanje proč od nevarnosti. Poudariti moramo, da se Perls s to teorijo ni v celoti strinjal; označil jo je za pomanjkljivo oziroma delno resnično. Zagovarjal je, da moramo svoje telo in njegove odzive razumeti glede na kontekst okolja, v katerem je posameznik. Na primer: ni bistveno samo to, da bežimo proč od nevarnosti, ampak da bežimo v točno določeno smer (navadno tja, kjer prostor ali odnos razumemo kot bolj varen ali poznan), in ni pomembna zgolj nevarnost na splošno, ampak je nevarnost vedno lokalizirana v tem okolju. Perls je ta vidik teorije čustev imenoval vidik orientacije oziroma umeščenosti. (98) Čustvo lahko razumemo kot celostno zavedanje odnosa med organizmom in njegovim okoljem (407). Pri tem vidiku poudarja, da je pomembno, da se posa-

meznik zaveda zveznosti svoje čustvene izkušnje (*continuity of emotional experience*). Ko namreč čustev ne razumemo več kot grožnje, ampak kot nekaj, kar je v temelju vsakega razumskega človeškega življenja, se nam odpre pot za premislek o kultiviranju te čustvene izkušnje. (100) In prav na tej točki, ko govorimo o čustvih kot temeljih oziroma enem od vidikov razumnosti, lahko smiselno vpeljemo kognitivno teorijo čustev, ki nam na teoretični ravni osvetli povezavo med razumnostjo in čustvenostjo.

Perls poudarja: če se želimo zvezno zavedati svojega čustva, je to možno le takrat, kadar si želimo zavedati se tega, kaj so resnične oziroma pristne skrbi ali predmeti v našem življenju, pa čeprav bi lahko bili v nasprotju z drugimi ali pa celo z nami samimi (saj smo si v preteklosti morda dopovedovali nasprotno). Nadalje Perls trdi: kadar se ljudje počutijo, da je njihovo življenje prazno, se pravzaprav dolgočasijo in s tem zavirajo proces, ki bi to občutje odpravilo ali njihovo življenje napolnilo. Na tem mestu predlaga, da se občutju ne upiramo, ampak ga sprejmemo in tako procesa čustvovanja ne zaustavljamo. Uporabimo pa lahko tudi metodo zamišljanja, s katero si predstavljamo, kaj bi (na primer) želeli početi v življenju in kako bi se ob tem počutili (tudi priznanje dejstva, da nas nič ne zanima, lahko pomaga). Nadalje Perls poudarja pomembnost razvijanja občutljivostnega zavedanja (*sensitive awareness*) naše čustvene izkušnje, da lahko na tej podlagi prepoznavamo in ločimo svoja lastna nagnjenja (*tendencies*) od drugih in prepoznavamo, kaj je resnični vzgib čustev druge osebe. (101) Ves čas v okviru svojega pogleda na čustva poudarja, da se moramo soočiti tudi z manj prijetnimi čustvi. Takšna čustva je pomembno ozavestiti in jih »sprostiti« ob ponovni izkušnji (npr. z metodo igranja vlog ali meditativnega zamišljanja ipd.), preden se zopet znajdemo v položaju, v katerem bi lahko ta neprijetna čustva ponovno neposredno izkusili. Če je, na primer, posameznik doživel ponižanje in občutja sramu na javnem nastopu, lahko na podlagi te izkušnje oblikuje močan strah pred nastopanjem, posledica tega pa bo, da se nastopanju izogiba. To resda ne pomeni, da se mu ponavlja čustveni izkušnji sramu in ponižanja. Takšne položaje oziroma primere Perls imenuje »nedokončane zadeve«, s katerimi pa se je treba soočiti; namesto izogibanja ali kakršnegakoli drugačnega zaviranja teh občutij se jih je treba lotiti, kajti posameznika to ovira pri novih izkušnjah. (102) Drugače rečeno, posameznik prekinja oziroma zavira naravni proces čustvovanja in si s tem onemogoča izkušnje »ozdravitve« od tega bolečega čustva oziroma spoznanja in proces spoznavanja novih, prijetnejših čustev v podobnih položajih. Kakor že omenjeno, si lahko pomaga tako, da te položaje znova preigra z igranjem vlog in zamišljanja. Perls resda v zvezi s tem poudarja: ni pomembno to, da bi posameznik odigral prepričljivo »vlogo« občutja nekega določenega čustva, ampak to, da igra neko določeno vlogo zato, da sebe in svoja čustva doživi. (105)

Perls (1998) čustva razume kot sredstvo za naša spoznanja, kot nekaj, kar ni ovira ali pa koprena, ki bi zakrivala pogled razumu oziroma mislim. Čustva so edinstveni posredovalci pri spoznanjih, tako glede nas samih kakor glede našega okolja. Čustva so v tem smislu načini, prek katerih lahko razumemo primernost ali neprimernost naših skrbi, načini, kako spoznavamo svojo umeščenost v svet in

usklajenost s svetom. Kot spoznanja so včasih lahko zmotna, vendar jih lahko tudi popravimo, a ne tako, da jih že vnaprej postavljamo iz dosega razuma ali razumskega vrednotenja, ampak jih razvijemo v bolj ustrezne oblike.

Na podlagi zgoraj povedanega lahko vidimo, da geštalt pristop nima povsem določne, natančne opredelitve čustev in čustvenosti niti povsem sklenjene in enotne teorije čustev. Glede na opisani model razumevanja čustev pa lahko sklenemo, da čustva in čustvenost igrajo več pomembnih vlog, ko posameznik lahko prek svojih lastnih čustev in čustev drugih dosega in oblikuje nekatera vrednostna spoznanja in prek občutenja in svojih lastnih čustev (tako, da z njimi vztraja) priključ v zavest ozadnja prepričanja in njihovo povezanost s temeljnim afektom (navezanostjo) ter jih potem zavestno preoblikuje. Geštalt pristop s svojimi metodami omogoča, da ob zamišljanju spodbudimo intenzivnejše občutenje pri posamezniku; to storimo v varnem odnosu oziroma prostoru. V okvir geštalt pristopa lahko zato precej naravno umestimo kognitivno teorijo čustev, skupaj z njeno opredelitvijo čustev kot vrednostnih sodb, saj podpre stališče glede vloge čustev in čustvenosti, kakor smo jo tukaj opredelili.

5. Sinteza kognitivne teorije čustev in geštalt pristopa

V tem razdelku nameravamo zasnovati sintezo kognitivne teorije čustev in geštalt pristopa, pomagali pa si bomo tudi s praktičnim zgledom. Kognitivna teorija čustev čustva obravnava z več vidikov čustvenega procesa (lokalnost, intenzivnost, zamišljanje, razlikovanja med ozadnjimi in položajnimi oziroma situacijskimi čustvi ter med splošnimi in posamičnimi), na podlagi njihovih značilnosti (hipnost, motivacijska moč, trpnost, evdajmonističnost itd.) in predvsem glede na sestavne gradnike čustev (predmet, naperjenost, prepričanje, vrednostna razsežnost predmeta kot povezava s svojim lastnim uspevanjem oziroma dobrim življenjem). Vsa ta razlikovanja dajejo vpogled v čustva in čustvenost, ki ga lahko uporabi tudi geštalt pristop in vključi v okvir svojih metod in oblik. V nadaljevanju to na kratko prikazujemo.

Osrednji vidik, na katerem gradi kognitivna teorija čustev, je sestavljenost čustev kot vrednostnih sodb (Centa 2018). V tem oziru teorija govori o gradnikih čustev, ki so (1) predmet, saj čustva vedno zadevajo nekoga ali nekaj, vedno sp o nekom ali o nečem; nadalje so čustva (2) naperjena na ta predmet, ki določa vsebino čustva in pomeni način, kako mi vidimo in razumemo predmet; tretji element je zato (3) prepričanje oziroma sodba, in to o tem predmetu; ne nazadnje je to prepričanje takšno, da je povezano z (4) vrednostno razsežnostjo, ki je vezana na pomen tega predmeta za naše lastno uspevanje oziroma evdajmonijo. Naštete gradnike kognitivne teorije čustev lahko v okviru geštalt pristopa (predvsem terapije in pedagogike) uporabimo tako, da udeleženca in celotni proces vodimo na podlagi teh osnovnih gradnikov in povezanosti med njimi.

V nadaljevanju si pogledjmo zgled značilne geštalt interpretacije čustvene dinamike (Gerjolj 2009) in mu dodajamo pogled kognitivne teorije čustev z vidika zna-

čilnosti čustev. Te značilnosti so: hipnost in motivacijska sila čustev, ki prevzamejo celotno duševnost oziroma osebnost in s to močno silo usmerjajo naša dejanja; nadalje so čustva povezana z našimi osrednjimi odnosi oziroma navezanostmi, s katerimi si posameznik določa življenje; prav to kaže še na neko značilnost, to je, na določeno pasivnost oziroma trpnost oziroma nemoč, ki jo občuti posameznik (ob predmetu, nad katerim nima popolnega nadzora, ali pa nad nastopom čustva v zvezi z nekim predmetom); naslednja značilnost je povezanost in prepletenost med čustvi: težko je namreč takoj ugotoviti, katero čustvo je tisto, ki nas žene v posamezna dejanja. Le s poglobljeno analizo se lahko približamo temu odgovoru. Ob koncu ponovno poudarjamo vidik povezanosti s človeškim uspevanjem in z našim ocenjevanjem in z vrednotenjem, povezanim s tem.

Zgled temelji na delu svetopisemske zgodbe o Jakobu in njegovih ženah Rahele in Lei (1 Mz 29,15–30; Gerjolj 2009). Laban je imel dve hčerki, starejšo Leo, ki je imela motne oči, in Rahelo, mlajšo, ki je imela lepo postavo in obraz. Jakob je iz ljubezni do Rahele služil pri Labanu sedem let, da bi jo nato lahko poročil. Toda po poročni noči je naslednje jutro ob sebi zagledal Leo. Laban ga je prevaral z razlago, da se mora po tradiciji najprej poročiti starejša in šele nato mlajša hči. Obljubil pa mu je: če z Leo dokonča še teden dni, mu bo dal tudi Rahelo, za katero pa mu bo služil še nadaljnjih sedem let. Jakob se je odločil za to možnost in tako se je tudi zgodilo. Del te zgodbe lahko predstavimo z vidika geštalt pristopa, v okviru katerega zgodbo interpretirata tudi Höfer (1993, 136–137) in Gerjolj (2009, 141–143). Razlaga gre v smeri, da lahko oziroma moramo razumeti ti dve ženi kot dva različna obraza ene in iste osebe. Dokler se Jakob še ni poročil, je videl svojo nevesto kot lepo, mlado, prikupno in je bil do nje ljubeč in ustrežljiv. »Ko je na poročno noč legla kot nevesta in se zbudila kot žena, je s transformacijo svoje vloge iz dekleta v ženo spremenila tudi svojo naravo, postavo in obraz.« (141–142) Ob njem se je zbudila »grda« Lea, do katere je bil zdaj Jakob grob in ni bil pripravljen biti uslužen. Rahela se je spremenila na poročno noč, ko si jo je Jakob s poroko »prilastil« in ji je nehal služiti. Odnos je postal posesiven in sovražen, to pa je povzročalo konflikte in napetosti, ki pa so spremenili obraz in celotno postavo. Zjutraj, ko se je Jakob zbudil, ni verjel svojim lastnim očem, da je lahko njegova žena tudi »takšna«. Razočaran nad resnico se gre pritožiti k tastu.

»Tast svoje hčerke ne opravičuje in je ne zagovarja, o očitkih se z Jakobom – kako premeteno – ne spušča v pogovor. Odločno pa mu svetuje, naj sprejme ›Leo‹, če želi dobiti še ›Rahelo‹. Pove mu torej, naj brez očitkov in ›neganja‹ sprejme in vzljubi svojo ženo kot ›Leo‹, se pravi takšno, kot je.« (143)

Z vidika kognitivne teorije čustev pa lahko to analizo dopolnimo. Rahelo vidi Jakob kot lepo, prijazno, mlado, ustrežljivo, nezahtevno, milo ipd. in v njem vzbuja prijetna čustva veselja, ljubezni in upanja. Na drugi strani vidi Leo kot grdo, hudobno, zoprno, staro, zahtevno, zadirčno itd. in v njem prebuja čustva gnusa, prezira, žalosti in jeze. Tudi če sledimo zgoraj ponujeni interpretaciji, ki govori, da sta Rahela in Lea ena in ista oseba, lahko to razliko razumemo kot usmerjeno v različne značilnosti te osebe. Jakob se je zaljubil v Rahelo. Do nje je čutil močno na-

klonjenost, ki je napajala čustva veselja, ljubezni in upanja. Na podlagi hipnosti in motivacijske moči čustev je ves svoj trud, vse napore vložil v sedemletno delo. Hipnost razlaga to, da se mu ta čas ni zdel tako dolg, zdel se mu je kakor nekaj dni. Ena od značilnosti čustev je, da nas objamejo in prevzamejo našo celotno duševnost in osebnost ter z močno silo usmerjajo in motivirajo naša dejanja. V danem primeru Jakobova dejanja temeljijo na čustvu ljubezni, katere del so tudi številna prepričanja o njej (kot predmetu te ljubezni), da si brez nje ne zna predstavljati življenja: Rahela je najbolj ljubeče in nežno bitje na svetu, ne premore hudobije ipd. Odnos z Rahelo je zanj osrednjega pomena za njegovo dobro življenje, je predmet njegovih projektov in ga s tem tudi bistveno določa. Ljubezen, ki jo čuti do nje, je v tistem trenutku zanj osrednja v njegovem življenju. Značilnost čustev je, da zadevajo osrednje odnose v našem življenju. Ta motivacijska moč privede do poroke z Rahelo. Zgodi se poročna noč, po kateri Jakob spozna, da se je ob njem zbudila Lea, ki pa je pravo nasprotje lepe in ljubeče Rahele. Jakob v sebi občuti nemoč pred tem, kar se mu je zgodilo. V tem navideznem nadzoru, ki ga je na začetku imel nad Rahelo, je uvidel, da je pravzaprav nemočen. Zgodil se je preobrat in pretresel njegov svet misli in čustev. Ne, da do Lee ne čuti ljubezni, do nje čuti prezir, žalost, jezo in morda celo gnus. To je tudi ena od značilnosti naših čustev, ki jih imamo v povezavi s posameznimi predmeti, nad njimi nimamo popolnega nadzora (zato, ker nimamo nadzora nad svetom samim in ne, ker bi bile neke obvladljive in nerazumske sile v nas) oziroma pred njimi občutimo neko določeno pasivnost. Toda v okviru te značilnosti se odpira prostor tudi za spremembe. Pri Jakobu sledi močno občutje zmedenosti ob spoznanju realnosti. V njem nastopi boj nasprotujočih si čustev ljubezni, veselja in upanja na eni strani ter jeze, gnusa in prezira na drugi strani. Njegova prejšnja prepričanja, ki jih ne razumemo kot neresnična, dopolnijo nova prepričanja in kot celota je njegovo spoznanje bolj celostno kakor prej. Ta preplet spoznanj glede na kognitivno teorijo čustev in glede na smiselno predpostavko, da so mnoga od teh spoznanj vrednostne sodbe oziroma takšna, da so povezana z njegovim dobrim življenjem, hkrati pomeni tudi novo čustveno strukturo. Podobno, kakor so navadno prepričanja prepletena s seboj, moramo razumeti tudi prepletenost čustev. Nadaljnja pot, ki bi jo seveda moral prehoditi, je sprejeti obe strani žene oziroma sprejeti in priznati vsa čustva, ki jih občuti ob njej. To pomeni, da vzame vsa svoja čustva kot vodila in vire, ki ga vodijo do njegovega dobrega življenja.

6. Sklep

Na podlagi gornje analize in zgleada, ki smo ga osvetlili z uporabo geštalt pristopa in s kognitivno teorijo čustev, lahko potrdimo tezo, da čustva niso nemisleče, nerazumne naravne oziroma nagonske energije. Čustva pomenijo oziroma vključujejo sodbe o pomembnih stvareh; to so sodbe, v katerih ocenjujemo, da je neki določen zunanji predmet pomemben za naše dobro življenje, s tem pa hkrati priznavamo svojo odvisnost in potrebo po drugih v našem življenju ter nepopolnost

pred (neobvladljivim) svetom, ki ga ne moremo v popolnosti nadzorovati. Prav na takšni podlagi je smiselna teza geštalt pristopa, da čustva lahko razumemo kot spoznanja oziroma sredstvo za oblikovanje svojih spoznanj o svetu, ki nas obkroža, in o nas samih.

Kognitivna teorija smiselno in učinkovito dopolnjuje geštalt pristop oziroma mu dodaja globlji uvid tako glede celostnega razumevanje čustev in čustvovanja kakor tudi glede dela s čustvi, in to na več načinov. Prek uporabe čustev v okviru modela čustev kot vrednostnih sodb lahko vodimo posameznika do globljih spoznanj o njem samem in o njegovem življenju na splošno. Z obračanjem na čustva v okviru modela čustev kot vrednostnih sodb lahko prikažemo in osmislimo ta spoznanja vsakega posameznika in jih povežemo z doseganjem dobrega življenja. Ob tem nam takšen model pomaga, da z zamišljanjem, s katerim lahko čustva osvetlimo, okrepimo, vodeno (pre)oblikujemo ipd., lahko ne nazadnje posameznika privedemo do preobrata, ki se seveda zgodi na podlagi novih uvidov oziroma novih, drugačnih vrednostnih sodb. Hkrati pa moramo opozoriti, da takšen model nikakor ne izključuje pomena telesa in telesnosti, čeprav je zavezan temu, da zgolj na podlagi naših telesnih odzivov ne more določno ugotoviti, katero čustvo je navzoče ali kako posameznik doživlja neki predmet. Čustva, tudi tista, ki niso prijetna, niso grožnje, ampak nekaj, kar je del našega vrednotenja sveta in kar lahko pomembno usmerja naše izbire in projekte. Geštalt pristop razvija model, v okviru katerega odpiramo prostor (intimnim) odnosom, v katerem lahko posameznik reflektirano, a kljub temu neposredno doživlja čustva in analizira svoja prepričanja kot gradnike čustev, pa tudi kot gradnike (dobrega) življenja. S sintezo teh dveh pristopov dobimo model, prek katerega se posameznik lahko nauči razločevati in predvsem zavedati, katera čustva in na kakšen način so povezana z njegovo evdajmonijo. Pomemben del obeh pristopov je tudi v tem, da je bistven dialoški odnos z drugim(-i), da doseže dobro življenje in v tem okviru tudi razume svoja čustva in čustvenost.

Sinteza modelov nakazuje, da so pristni medčloveški odnosi tisti najprimernejši prostor, v katerem si posameznik lahko dopusti občutje ranljivosti in na tem temelju – tako samostojnosti in avtonomnosti kakor tudi priznane odvisnosti – zasleduje dobro življenje. S sintezo kognitivne teorije čustev in geštalt pristopa zato želimo poglobiti razumevanje čustev in čustvenosti, njihove vloge v človekovem življenju in človekove vrednostne, dialoške in odnosne umeščenosti v svet.

Reference

- Boeree, George C.** 2000. Gestalt Psychology. Ship. edu. [Http://web.space.ship.edu/cgboer/gestalt.html](http://web.space.ship.edu/cgboer/gestalt.html) (pridobljeno 13. marca 2015).
- Brownell, Philip.** 2010. *Gestalt Therapy: A Guide to Contemporary Practice*. New York: Springer.
- Buber, Martin.** 1999. *Dialoški princip*. Prev. Janez Zupet. Ljubljana: Društvo 2000.
- Burow, Olaf-Axel.** 1998. Was ist Gestaltpädagogik? V: *Gestaltpädagogik in der Schule*, 9–22. Ur. Ruow Gudjons. Hamburg: Bergmann und Helbig Verlag.
- — —. 1988. *Grundlagen der Gestaltpädagogik*. Dortmund: Verlag Modernes Lernen.

- Centa, Mateja.** 2018. Kognitivna teorija čustev, vrednostne sodbe in moralnost. *Bogoslovni vestnik* 78:53–65.
- . 2017. Pomen čustev za vzpostavitev dialoško-etičnih odnosov. Doktorska disertacija. Ljubljana: Teološka fakulteta.
- Gerjolj, Stanko.** 2015. Od vzgoje za empatijo do vzgoje za resnico. *Bogoslovni vestnik* 75:211–220.
- . 2009. **Živeti, delati, ljubiti.** Celje: Društvo Mohorjeva družba.
- . 2008. Geštaltpedagogika kot celostna pedagogika. V: *Vseživljenjsko učenje in strokovno izrazje*, 139–148. Ur. Petra Javrh. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Glass, Thomas A.** 2004. s. v. Gestalt Therapy. V: *The Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science* [tretja izdaja].
- Höfer, Albert.** 1993. *Gottes Wege mit den Menschen: Ein gestaltpädagogisches Bibelwerkbuch.* München: Don Bosco Verlag.
- Hufnagl, Marcus F.** 2011. Geštaltilozofija – geštaltpsihologija – geštalterapija. V: *Geštaltpedagogika nekoč in danes*, 7–29. Ur. Stanko Gerjolj, Miriam Stanonik in Mihaela Kastelec. Ljubljana: Društvo za krščansko geštaltpedagogiko.
- Juhant, Janez.** 2006. *Človek v iskanju svoje podoobe: Filozofska antropologija.* Ljubljana: Študentska založba.
- Kobbert, Max J.** 2001. s. v. Gestalt Therapy. V: *The Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science* [tretja izdaja].
- MacIntyre, Alasdair C.** 2006. *Odvise racionalne živali: zakaj potrebujemo vrline.* Prev. Nada Grošelj. Ljubljana: Študentska založba.
- Neuhold, Hans.** 1997. Christlich orientierte Gestaltpädagogik und ganzheitliche Bildung. V: *Leben fördern-Beziehung stiften: Festschrift für Albert Höfer*, 11–22. Ur. Hans Neuhold. Gradec: IIGS.
- Nežič Glavica, Iva.** 2012. Vloga geštaltpedagogike v konceptu verskega pouka po Albertu Höferju. Magistrsko delo. Ljubljana: Teološka fakulteta.
- Nussbaum, Martha C.** 2001. *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions.* New York: Cambridge University Press.
- Perls, Frederick S., Ralph F. Hefferline in Paul Goodman.** 1998. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality.* London: Souvenir Press.
- Petkovšek, Robert.** 2015. Imperativ »Nikoli več zla nasilja!« v luči evangeljskega klika »Glej, človek!«. *Bogoslovni vestnik* 75:659–680.
- Stein, Roland.** 2005. *Einführung in die pädagogische Gestaltarbeit und die gestalttheoretische Sicht von Störungen.* Stuttgart: Schneider Verlag Hohengehren.
- Strahovnik, Vojko.** 2017. Religija, javni prostor in zavzetost v dialogu. *Bogoslovni vestnik* 77:269–278.
- . 2014. Ideologija strahu in nova verska nestrpnost. *Bogoslovni vestnik* 74:235–246.
- . 2011. Identity, Character and Ethics: Moral Identity and Reasons for Action. *Synthesi philosophica* 26:67–77.
- Žalec, Bojan.** 2010. Dejavniki dialoga in zdrava družba: solidarni personalizem, kreposti in pogubnost instrumentalizma. V: *Na poti k dialoški človeškosti: Ovire človeškega komuniciranja*, 25–40. Ur. Janez Juhant in Bojan Žalec. Ljubljana: Teološka fakulteta.