

Univerzitet u Sarajevu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

GEŠTALT PSIHOTERAPIJA: STUDIJA SLUČAJA

Završni diplomski rad

Studentica:

Zina Drnda

Mentorica:

prof.dr. Enedina Hasanbegović - Anić

Sarajevo, 2022. godine

SAŽETAK

Cilj ovog rada je, kroz teoriju i uvide iz terapeutovog dnevnika, dati prikaz najvažnijih koncepata geštalt psihoterapije, njenih osnovnih pojmova, glavnih obilježja i tehnika, te kako izgleda njena primjena u praksi. U radu je najprije prikazan nastanak i razvoj geštalt psihoterapije, kao i njeni najvažniji principi: fenomenologija (*sada i ovdje*), dijaloški egzistencijalizam (JA-TI odnos), holizam i teorija polja. Geštalt terapija je, pored Rogersove terapije usmjerene na klijenta, jedna od najpoznatijih fenomenološko-iskustvenih terapija. Ovaj psihoterapijski pravac na ljude gleda kao na funkcionalne cjeline, odgovorna i socijalna bića, koja ostvaruju svoje potencijale kroz cjeloživotni rast i procese integracije svojih iskustava. Glavni cilj geštalt terapije je proces proširivanja svjesnosti kroz kontakt sa sobom i drugima koji se ostvaruje u odnosu klijenta i psihoterapeuta u terapijskom procesu. Ovaj rad je koncipiran tako da se, kroz studiju slučaja iz psihoterapijske prakse autorice ovog rada, prikaže terapijski proces i njegove faze. Pri tome će biti definisani i objašnjeni osnovni pojmovi geštalt terapije, njeni ciljevi, kao i postavljanje dijagnoze iz perspektive geštalt psihoterapije.

Ključne riječi: teorija i praksa geštalt psihoterapije, studija slučaja, fenomenologija, teorija polja

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. RAZVOJ I TEMELJNE POSTAVKE GEŠTALT PSIHOTERAPIJE	5
2.1. Primjena geštalt psihoterapije	5
3. PRIKAZ STUDIJE SLUČAJA.....	6
3.1. Prvi dio terapijskog putovanja	6
3.1.1. Osnovni podaci o klijentici.....	6
3.1.2. Kako je uspostavljen prvi kontakt	7
3.1.3. Prethodne terapije	8
3.1.4. Predstavljanje problema i ciljeva.....	8
3.1.5. Terapeutova početna reakcija na klijenticu	9
3.1.6. Rana naslućivanja	10
3.1.7. Koga terapeut predstavlja za klijenticu?.....	10
3.1.8. Paralelni procesi	11
4. DIJAGNOSTIČKA SLIKA IZ GEŠTALT PERSPEKTIVE.....	12
4.1. Dijagnostika prema Delisle-u i prema konceptima geštalt terapije	12
4.2. Terapijski proces	17
4.3. Prvi utisci o klijentici	17
4.4. Ciklus kontakta u radu sa klijenticom.....	19
4.5. Mehanizmi odbrane koji se pojavljuju u radu sa klijenticom	23
4.6. Korištenje sistema podrške	25
4.7. Funkcije selfa	26
5. IZ TERAPEUTOVOG DNEVNIKA.....	28
5.1. Drugi dio terapijskog putovanja.....	28
5.1.1. Završni dio terapijskog putovanja	30
5.1.2. Ishod terapije	37
6. ZAKLJUČCI.....	39

7. LITERATURA..... 42

1. UVOD

*“Ja činim svoje, ti činiš svoje.
Ja nisam na svijetu da bih ispunio tvoja očekivanja*

I ti nisi na svijetu da ispuniš moja,

Ti si ti, a ja sam ja,

Ako se slučajno sretnemo,

To je lijepo.

Ako se to ne dogodi, tu se ništa ne može.” (Perls, F.)

Geštalt terapija je iskustveni oblik psihoterapije, koja je fokusirana na lično iskustvo u sadašnjem trenutku, na odnos između klijenta i terapeuta, te okruženje i socijalni kontekst u životu osobe. Geštalt kao psihoterapijski pravac se razvijao tokom četrdesetih i pedesetih godina prošlog stoljeća. Kao njen začetak uzima se 1952. godina kada bračni par Laura i Fritz Perls, zajedno sa Pol Goodmanom, osniva Njujorški Institut za geštalt terapiju, dok knjiga „Geštalt terapija: Uzbuđenje i rast u ljudskoj ličnosti” tzv. *Biblija geštalt terapije*, koju su napisali Perls, Hefferline i Goodman biva izdata samo godinu dana ranije (Perls, Hefferline i Goodman, 1951).

Iako geštalt psihoterapija nastaje sredinom dvadestog stoljeća, njeni korijeni sežu daleko dublje. Nacionalna, kulturološka i politička pozadina života Laure i Fritza, kao i njihovih saradnika, te životna iskustva proistekla iz takvog konteksta, imali su direktan utjecaj na oblikovanje njihove ličnosti, filozofije i stavova koje su prenosili i utkali u svoj psihoterapijski rad, te oblikovali geštalt psihoterapijski pravac čiji koncepti imaju adekvatnu upotrebu i u sadašnjem vremenu (Matijević, 2018).

Riječ *geštalt* je njemačkog porijekla, a originalno je u psihologiju uveo Christian von Ehrenfels (prema O’Leary, 2013). Geštalt je za njega predstavljao psihičku cjelinu formiranu strukturiranjem percepiranih polja. Ehrenfels (O’Leary, 2013) podržava stav da mi percipiramo cjeline i da su te cjeline drugačije od proste sume njihovih dijelova. Termin *geštalt* označava oblik, cjelinu, jedinstvo, što govori o tome da geštaltisti ljudsku prirodu smatraju jedinstvenom i koherentnom cjelinom (Clarkson, 2004)

Ovaj terapijski pristup riječ *geštalt* preuzima od grupe njemačkih psihologa koji su istraživali područje percepcije i pokazali da čovjek ne opaža stvari kao nepovezane zasebnosti već ih, kroz proces opažanja, organizuje u smislene cjeline. Iz ovih zapažanja nastala je geštalt škola u psihologiji, čija je osnovna postavka da je čovjekova priroda organizovana u geštalte, cjeline. Atmosfera u dotadašnjoj psihologiji i psihoterapiji, socijalni kontekst i duh vremena doprinijeli su da iznikne nova cjelina, novi geštalt, koji predstavlja ovaj terapijski pristup. On nije sastavljen isključivo od novih i revolucionarnih elemenata, najveći broj tih elemenata naći će se i u mnogim drugim pristupima čovjekovoj prirodi. Ono što je novo je način na koji se ti elementi koriste i organizuju, što ovaj pristup čini jedinstvenim (Matijević, 2018).

Geštalt psihoterapija je definisana kroz tri principa (Yontef, 1993). Prvi princip se odnosi na to da je geštalt terapija bazirana na fenomenologiji, na onom što se subjektivno dešava u “*sada i ovdje*”. Njen jedini cilj je svjesnost i njena metodologija je metodologija osvješćivanja (svjesnosti). Drugi princip se odnosi na to da se geštalt psihoterapija u potpunosti bazira na dijaloškom egzistencijalizmu, odnosno JA-TI odnosu/kontaktu, dok treći princip ukazuje na to da je konceptualna baza ili pogled na svijet geštalt terapije sam GEŠTALT, odnosno ona se bazira na holizmu i teoriji polja.

Fenomenološki metod je prvi put predložio Husserl kao metod istraživanja prirode postojanja (Clarkson, 1989). Ovaj metod je prilagođen terapeutskom okviru i u terapiji znači pokušati ostati što je moguće bliže klijentovim iskustvima, ostati u ovdje i sada trenutku, ne interpretirati klijentovo ponašanje, kako bi mu pomogli da istraži i postane svjestan kako on daje smisao svijetu. U okviru ovog metoda fokus se stavlja na osvješćivanje klijenta u smislu svjesnosti njegovih procesa i odluka koje donosi. Koncept dijaloškog odnosa u geštalt terapiji razvijen je na osnovu ideje filozofa Martina Bubera i može biti opisan kao “odnos iskrenog tj. izvornog osjećanja/doživljavanja druge osobe kao osobe (ne kao ili dijelom objekta), i spremnost da duboko “čujemo” iskustvo druge osobe bez zaključivanja unaprijed” (Yontef, 1993). Nadalje, to je spremnost da se “čuje” ono što nije rečeno i da se vidi ono što nije vidljivo (Hycner i Jacobs, 1995; prema Joyce i Sills, 2001).

Ono što razlikuje geštalt terapiju od mnogih drugih terapija jeste prisutnost terapeuta, njegova spremnost za otvorenu komunikaciju, te razumijevajući, potvrđujući i autentičan odnos prema klijentu, koji je od velike važnosti za dijalog u geštalt terapiji (Joyce i Sills, 2001). Bivanje

klijenta i terapeuta u JA-TI odnosu je susret dva stvarna ljudska bića, iskustvo nesebične povezanosti, područje potpunog kontakta iz kojeg slijedi promjena (Pecotić, 2009). Dijaloški odnos je najznačajniji aspekt ove psihoterapije.

Prema Clarkson (1989), egzistencijalistički stavovi prisutni su u geštalt terapiji kroz naglašavanje lične odgovornosti, kao osnovne podrške sebi i svom življenju. Geštalt terapija je usmjerena na pronalaženje autentičnosti ličnosti i smislene odgovornosti za vlastiti život. Ovaj psihoterapijski pravac predstavlja holistički pristup gdje se čovjek shvata kao organizmičko jedinstvo svih njegovih procesa, i psihičkih i fizičkih. Geštalt terapeute zanima cijela osoba, njene misli, osjećanja, postupci, tijelo, snovi, kao i okruženje koje je određuje. Naglasak je na integraciji, na tome kako se dijelovi uklapaju jedan u drugi čineći jedinstvenu i neponovljivu cjelinu i kako se ta cjelina uklapa u veću cjelinu – polje u kojem funkcioniše (Pecotić, 2009).

Geštalt terapija se zasniva na teoriji polja Kurta Levina (Polster, 1973), čije je osnovno stanovište da je polje dinamički sistem, cjelina, u kojoj promjene u bilo kojem dijelu polja utiču na čitav sistem (Polster, 1973). Nijedan živi organizam ne egzistira bez okoline, te mora biti posmatran u njoj ili u svom kontekstu. Prema tome, osnovnu jedinicu posmatranja i izučavanja u geštalt terapiji čini “organizam/okolina polje”, u kojem je sve u odnosu, mijenjanju i u procesu.

Glavni cilj geštaltističkog pristupa jeste postizanje svjesnosti, te da osoba otkrije, istraži i iskusi svoj vlastiti oblik i cjelinu, i da integriše sve posebne dijelove. Na taj način ljudi mogu dozvoliti sebi da u potpunosti budu ono što već jesu i što potencijalno mogu postati. Kako bi se došlo do mjesta promjene u radu sa klijentima, geštalt terapeuti primjenjuju sebe sa svim svojim profesionalnim vještinama i životnim iskustvom koje su akumulirali i integrisali. “*Postoji onoliko stilova koliko postoji terapeuta i klijenata koji otkrivaju sebe i jedan drugog i zajedno stvaraju svoj odnos.*” (Perls, 1969; prema Petruška, 1983).

Cilj ovog rada je predstaviti karakteristike teorije i prakse geštalt terapije kroz prikaz slučaja, te odgovoriti na pitanja:

1. Šta je geštalt psihoterapija?
2. Koje su specifičnosti geštalt psihoterapije?
3. Kako na prikazanom slučaju izgleda njena primjena u praksi?

Dijelovi rada koji se odnose na prikaz slučaja napisani su u prvom licu jer potiču iz psihoterapijske prakse autorice ovog rada, kao studentice u edukaciji iz geštalt terapije pod supervizijom.

2. RAZVOJ I TEMELJNE POSTAVKE GEŠTALT PSIHOTERAPIJE

Od 70-tih godina dvadesetog stoljeća geštalt terapeuti iz USA počinju da upoznaju svijet sa ovim pravcem i on biva usvojen u velikom broju zemalja. Otvaraju se instituti i edukuju se praktičari u skladu sa potrebama lokalnih društava. U tim procesima dolazi i do konflikata i poteškoća u asimilaciji nekih od originalnih koncepata. Svaka od zemalja na sebi svojstven način prevazilazi ove poteškoće formirajući nove geštalte. Geštalt terapija širi se u Evropi, na Bliskom istoku, u Aziji i Australiji. Širenje se dešava u prvoj deceniji od Perlove smrti i odvijalo se kao reakcija ljudi na pristup za koji su procijenili da im pomaže (Matijević, 2018).

2.1. Primjena geštalt psihoterapije

U geštalt psihoterapiji rješavanju problema pristupa se posmatranjem sadašnjosti, ostvarivanjem kontakta u *sada i ovdje* i *priznavanjem onoga što jeste*. Kako Perls ističe: “*Neurotična osoba je ona koja je slepa za ono što je očigledno*” (Perls, 1969). Yontef (1993) navodi da se geštalt terapija može efikasno koristiti sa svakom kliničkom populacijom koju terapeut razumije i s kojom se osjeća ugodno.

Geštalt psihoterapija je djelotvorna i efikasna u tretiranju raznih vrsta psihičkih teškoća, razvojnih kriza i suočavanjima sa različitim izazovima koji se pojavljuju u novim životnim ulogama. Također se pokazala učinkovitom i u tretmanu anksioznosti i depresivnosti, suočavanju sa mnogim vrstama strahova, traumatskih iskustava, problema ponašanja djece i adolescenata, kao i kod partnerskih i porodičnih problema, a pokazala se korisnom i u sklopu kriznih intervencija. Geštalt psihoterapija pomaže u prevazilaženju stresnih situacija, kod paničnih napada, problema ovisnosti, kao i osobama oboljelim od teških hroničnih bolesti. Geštalt psihoterapija pomaže u tretiranju različitih psihosomatskih manifestacija, ali i svima onima koji teže ostvarivanju svojih punih kapaciteta.

3. PRIKAZ STUDIJE SLUČAJA

U radu je prikazan slučaj klijentice Lejle (24 godine), koja je bila uključena u individualni terapijski rad, po principima geštalt psihoterapije, a koji je provela autorica ovog rada. Terapija je, sveukupno, trajala skoro dvije godine. Terapijske seanse su se u početku održavale jednom sedmično, a kasnije u razmaku od 15 ili mjesec dana. Klijentica je dala svoju saglasnost za ulazak u terapijski proces, kao i saglasnost za učestovanje u prikazu njenog slučaja u edukativne svrhe.

3.1. Prvi dio terapijskog putovanja

3.1.1. Osnovni podaci o klijentici

Lejlu sam upoznala na jednoj grupnoj psihoterapijskoj seansi. Odmah je privukla moju pažnju zbog bujne kovrdave kose koja je krasila njenu pojavu. Pojačana radoznalost se pojavila nakon nekoliko susreta. Svaki put sam bila iznenađena kad bih čula njen komentar nekog rada koji je svjedočio njenom prisustvu, a izgledala je tako daleko, kao da je na nekom putovanju u svom unutrašnjem svijetu. Privlačio me njen skriveni svijet, posebno jer bi nakon završetka naših grupnih susreta odmah otišla kući bez kratkog zadržavanja i potrebe za kontaktom s ostalim članovima grupe.

Lejla ima 24 godina. U Sarajevo dolazi na studij, koji završava u roku. Od tada je u potrazi za poslom u struci, ali zbog nemogućnosti zaposlenja ona obavlja privremene, honorarne poslove.

Prije dolaska u Sarajevo na fakultet, Lejla je živjela sa roditeljima i starijim bratom. Kada je napunila 23 godine Lejli umire otac. Ona je tada bila na pragu završavanja fakulteta i intenzivno je razmišljala o svojoj egzistenciji. S obzirom da se do tada o svemu konsultovala sa svojim ocem i da joj je tada ova vrsta konsultacije i podrške bila onemogućena, ona se po prvi put nalazi u situaciji u kojoj ne zna kome i na koji način da se obrati za savjet i pomoć. Zbog toga se sve više povlači u sebe i počinje da čezne i žali za svojim životom prije gubitka oca. Tada nabavlja psa.

Lejla je po prirodi bila vrlo aktivna. Međutim, nakon smrti oca ona više ne iskazuje interese za bilo šta, njena funkcionalnost je izrazito niska i to raspoloženje je prisutno jedan duži period.

Svjesna je toga i bez stalne napomene od drugih ljudi. Gubitak energije je bio izražen za sve životne aktivnosti. Jedino što je, uprkos velikom umoru, u tom periodu svakodnevno obavljala jeste odlazak na posao nekoliko puta sedmično na par sati jer je to bilo potrebno za ispunjavanje egzistencijalnih potreba. Kod Lejle je bilo izraženo nisko samopoštovanje što nije našla posao u struci. Često je krivila sebe i govorila *“Zaslužujem da mi se dešavaju loše stvari“* i *„Ne zaslužujem da mi bude bolje“*. U ovom periodu nije imala pozitivnu perspektivu u odnosu na svoj život. Često je govorila *„Meni nikada neće biti fino, lijepo, pozitivno.“*

Lejla je bila generalno dobrog općeg zdravstvenog stanja. Jedina dijagnoza koju je tada imala spada u bolesti respiratornog trakta, čiji simptomi nisu bili prisutni tokom naših seansi. Povremeno su se javljale glavobolje koje nisu bile dugotrajne i nisu narušavale njenu funkcionalnost.

3.1.2. Kako je uspostavljen prvi kontakt

Nakon nekoliko grupnih susreta Lejla mi se obratila sa željom da pored grupne terapije paralelno počne i sa individualnom terapijom. Bilo mi je drago što je odlučila da joj ja budem terapeutkinja. Osjetila sam veliko uzbuđenje pred onim što dolazi jer sam posmatrajući Lejlu bila privučena njenim odsutnim stavom, ali svaki put bi me nanovo iznenadilo njeno uključivanje i pokazivanje da je ona ipak svjesna onoga što se dešava oko nje. Ono što sam primijetila jeste njena udaljenosti i bivanje u unutrašnjem svijetu, što je meni jako blisko i poznato u iskustvu.

Naslućivala sam kao da postoji nešto što je veće od same Lejle. Osjećala sam zastoj i strah, ali i veliko poštovanje prema tome. Sve je bilo zamagljeno, zamršeno i ispunjeno težinom. U početnim fazama individualnog rada često sam se osjećala beznačajno i beskorisno. Šta god da sam rekla ili uradila kao da nije imalo nikakvog efekta, kao da ništa nije dopiralo do nje. Ona je bivala njegdje daleko sama sa sobom u svom svijetu. Između nas je stajala upravo ta težina kojoj nisam znala porijeklo. Imajući u vidu pozadinu teorije i rada sa retrofleksijom, koji zahtijeva strpljenje i poštivanje onoga u čemu klijent jeste i bivanje sa onim što jeste u tom trenutku, odustala sam od bilo kakvih pokušaja da budem efikasna terapeutkinja. Od tada sam pokušavala samo da pratim šta se dešava, da bivam sa njom i sa tim sa čim je ona u kontaktu. Kasnije sam

spoznala da je upravo ovakvo moje bivanje s njom rezultiralo njenim povjerenjem i željom da radi sa mnom.

3.1.3. Prethodne terapije

Lejla je prije kontakta sa mnom već imala iskustvo u psihoterapijskom radu. Ne sjeća se tačno na čemu je radila. Ono što je bilo vidljivo jeste da su prethodni terapeuti radili na osvješćivanju sistema podrške. U psihoterapijskim seansama je pokazivala otvorenost za ono što joj se dešava, a kroz teme na kojima je radila primjetila sam da uključuje značajne druge iz svog okruženja.

3.1.4. Predstavljanje problema i ciljeva

Kada sam se sa Lejla počela viđati u individualnim terapijskim seansama, ona je upravo raskinula vezu sa mladićem koja je trajala 3 godine. Rekla je da joj treba neko kome može da kaže sve, neko ko razumije u tome u čemu jeste i da shvati šta joj se dešava. Po načinu na koji je govorila, shvatila sam da se zapravo radi o jednom obliku traume. Od ranije sam znala da je izgubila oca prije godinu dana i pomislila sam koliko je ovaj gubitak sada pokrenuo neke nezavršene poslove iz njenog života. Jedan od nezavršenih poslova vezano za prvo traumatsko iskustvo gubitka jeste abortus, koji ona u seansama ne spominje sve do jednog trenutka kada je sa mnom podijelila to iskustvo. Osjetila sam veliko poštovanje i hrabrost prema tome u čemu je bila sama i bila sam jako počastvovana što je jedno tako bolno iskustvo podijelila sa mnom. Kada sam je pitala šta joj treba od mene rekla je da joj je drago što je to podijelila sa mnom i kako joj je malo lakše. Također mi je rekla je da nije spremna raditi na ovoj temi, ali da ima želju podijeliti svoju priču sa grupom (istovremeno je bila uključena i u grupni i individualni psihoterapijski rad). Podržavala sam je poštujući njen izbor i vrijeme koje joj je bilo potrebno za to. U jednom trenutku ona je podijelila svoju priču na grupnom susretu. Tada je osjetila da je u redu podijeliti svoj gubitak, te je dobila povratnu informaciju da i drugi imaju slična iskustva, ali i da život ide dalje. Stanje u kojem se ona nalazila na početku naših susreta bilo je vrlo teško. Međutim, kod klijentice je bila izražena velika energiziranost i aktivacija za rješavanje tog

problema. Često bi znala reći „Želim da se opet osjećam dobro“, „Želim da se oslobodim težine koja je u meni“, „Želim da naučim da opet budem sretna“, „Ne mogu više da podnesem nikakvu težinu“.

3.1.5. Terapeutova početna reakcija na klijenticu

Sadržaj sa kojim bi Lejla dolazila bio mi je jako privlačan. Bila sam veoma zainteresirana za rad na temama ljubavi i rastanka, jer je to i moja tema, ali ubrzo, postajući svjesna njene pozadine i konteksta iz kojeg dolazi, u meni je počeo rasti strah od nekompetentnosti, vezano za temu smrti i gubitka. Posebno sam se bojala kontransfera zbog svog odnosa sa ocem, koji je meni tada bio još uvijek nezavršeni posao. Međutim, našla sam podršku u fenomenološkim načelima i trudila sam se da budem prisutna i receptivna za ono što dolazi od klijentice. Upravo taj naš kontakt mi je i pomogao da tačno odvojim svoje sadržaje od njenih.

U prvom trenutku mi se javila potreba da joj pomognem, da preuzmem dio onoga što nosi, a što je preveliko za njeno krhko tijelo. Ovo je nešto što je moglo biti i moja projekcija jer je nošenje tereta koje je veći od mene nešto što imam u iskustvu, kao i suočavanje sa nečim što je veće od mene. Kroz provjeravanje sa Lejлом uviđam da je to i njen doživljaj, a ne samo moja projekcija. Pretpostavljam da mi je moje iskustvo omogućilo senzibilitet da to prepoznam.

Prema Lejli sam osjećala veliku zabrinutost i izraženu potrebu da je utješim i razumijem. Snažno sam osjećala da želim biti s njom u njenoj tuzi, a osjećala sam tu tugu sa kojom sam bivala i nakon naših susreta. Pored toga, često sam se pored Lejle osjećala frustrirano i bespomoćno, jer je teško primala ono što joj dajem, unatoč njenoj spremnosti i volji za rad. To me u terapijskom radu zbunjivalo jer inače u odnosu sa Lejлом nisam imala takvih nejasnoća. Tek kasnije sam shvatila da je sve to posljedica retrofleksije i Lejline nemogućnosti da ispolji ono što osjeća.

3.1.6. Rana naslućivanja

Kao što sam već napomenula, znala sam da je Lejli umro otac i da se nije bavila temom gubitka. Pitala sam se gdje je Lejla sad u odnosu na taj gubitak, u kojoj fazi procesa žalovanja je ona sada. Nakon nekoliko susreta sam primijetila kako je ona u odnosu na očevu smrt još uvijek u fazi negiranja i poricanja (*nikada nije izgovorila "Moj otac je umro", nego kaže "Kad se to desilo" i sl.*). Međutim, ono što se dešavalo vezano za raskid veze sa momkom mene je podsjetilo na to da je žalovanje konstantan izvor pretvaranja ljudske boli u novu kreativnost, paradoksalno, to je nova ljubav ka životu (Pecotić, 2008.). Bol je ona koja nam omogućava da pogledamo život na nov način i to je upravo ono što sam vidjela da se dešava Lejli. Ona postaje pokrenuta, pokazuje želju da preuzme život u svoje ruke i da se bori za ono do čega joj je stalo. U tom trenutku je to bio njen bivši momak. U odnosu s njim, a u kontekstu novonastale situacije javlja se kreativna snaga boli i iskonska želja da bude dobro i da ide naprijed, odnosno da uzme život u svoje ruke i da živi.

Kao što se i u praksi rijetko sreću faze žalovanja kao čiste i fiksne, i ja sam kod Lejle primjećivala stalni prijelaz iz jedne faze u drugu. Znala sam samo da ne trebam da je guram u nešto za šta nije spremna, već da budem tu za nju i sa njom u kojoj god fazi ona jeste.

U početnoj fazi naših susreta izdvajali su se polariteti straha od napuštanja nasuprot straha da bi mogla biti *progutana* od druge osobe. U mnogim seansama su bile prisutne polarnosti smrt/život, jaka/slaba, pasivnost/aktivnost.

3.1.7. Koga terapeut predstavlja za klijenticu?

Ono što se dešavalo između mene i Lejle u terapijskim seansama bio je očigledan transfer njenog uobičajenog ponašanja. Ubrzo sam shvatila da je nejasnoća, koja se stalno javljala u našem radu, identična onoj koju imaju značajni drugi oko nje, te sam to često i provjeravala, te bi uvijek dolazili do toga da niko iz njene sredine zapravo i ne zna kako se ona osjeća i šta joj treba, jer nikada nikome to nije ni rekla. Očekivala je da ljudi to sami zaključe i urade, jer, kako ona kaže *"Kako ja za druge mogu dobro da procjenim"*. U skladu s tim, mislim da sam za Lejlu i

predstavljala upravo njene značajne druge. U geštalt terapiji terapeuti često za klijenta predstavljaju trećeg roditelja. Treći roditelj je neko ko će pružiti podršku, sigurno okruženje, obuhvatiti klijenta u onome u čemu jeste, podržati njegove uspjehe i neuspjehe i pokazati razumijevanje. Nekada sam za klijenticu upravo bila neko ko joj predstavlja sigurno okruženje, a nekada „roditelj“ koji svjedoči njenim uspjesima i neuspjesima. Nekada sam predstavljala oca, podržavajući njenu snagu da je život radost, da ima kapacitete da se uhvati u koštac sa svakodnevnim problemima, a nekada sam bila majka koja podržava opuštanje i pasivnost.

3.1.8. Paralelni procesi

Problem se mogao javiti da Lejla i mene isključi u terapijskom odnosu, kao što je isključila bliske ljude iz svoje okoline. Dekompenzacija, nastala zbog traumatskog iskustva, joj je onemogućila podršku da bude ona. Drugi ljudi nisu imali dovoljno strpljenja i senzibiliteta da budu s njom na način koji joj je tada bio potreban i da joj dozvole da bude ono u čemu jeste. Tako bar kaže Lejla. Međutim, ono što je prisutno jeste da ona dobiva podršku iz sredine, ali nije bila sposobna, odnosno nije dozvoljavala da je prepozna. Javljala se projekcija u kojoj ona odbacuje druge i osjeća odbačenost od drugih ljudi. Lejla je u retrofleksiji pronalazila značajan izvor podrške u samoj sebi. Do tada je podršku imala uvijek od svog oca i ona još uvijek iz tog konfluentnog odnosa nije mogla da izađe. Sada je ovaj konfluentan odnos bio nekreativan za nju i upravo zbog toga ona nije mogla da prepozna podršku drugih ljudi koja joj do tada nije nikada bila ni potrebna, jer je otac bio sve za nju („*On je meni bio sve*“, „*On je meni uvijek bio podrška*“, „*Ja sam njemu bila sve*“).

4. DIJAGNOSTIČKA SLIKA IZ GEŠTALT PERSPEKTIVE

4.1. Dijagnostika prema Delisle-u i prema konceptima geštalt terapije

Delisle (1999), definiše ličnost i poremećaje ličnosti iz perspektive geštalt terapije. On smatra da je za geštalt terapeute „*Ličnost specifičan i relativno stabilan način na koji se organizuje nečija kognitivna, emotivna i bihevioralna komponenta iskustva*“. *Značenje koji neko pridaje događajima i osjećanjima koja prate te događaje, tokom vremena postaju stabilni i osobi daju osjećaj identiteta*” (Delisle, 1999; str.9). Poremećaj ličnosti iz perspektive geštalt terapije je „*nefleksibilna i maladaptivna organizacija uzoraka triju osnovnih komponenti iskustva, kao što su to da osoba doživljava značajne teškoće u socijalnom ili radnom ponašanju, da doživljava internalizirane probleme, ili i jedno i drugo*“ (Delisle, 1999; str.9).

Melnick i Nevis (1992) dijagnozu definišu kao deskriptivnu izjavu koja artikulira ono što se primjećuje u sadašnjosti. Ovi autori smatraju da postavljanje dijagnoze znači proširivanje slike, odnosno odmaknuti se od onog što je trenutno vidljivo, do onog što je postalo navika. Nadalje, dijagnoza može, ali ne mora uključivati koncept uzročnosti. „*Dijagnosticirati znači pokušati povećati sliku, prijeći s onoga što je sada vidljivo na ono što je uobičajeno. Uključuje shemu, ne samo onoga što treba promatrati, već i kako to treba promatrati.*” (Melnick i Nevis, 1992; str. 97).

Geštalt terapeuti vjeruju da je način kako pojedinac organizira ono što je opservirao, fundamentalan proces stvaranja značenja, te je jedinstven za svaku individuu i za svaku situaciju. (Melnick i Nevis, 1992). Ipak, postoji nekoliko opravdanih razloga za postavljanje dijagnoze, a to su:

- a. dijagnoza pojedincu ocrtava mapu i opisuje mogućnosti kako bi se ličnost mogla razvijati;
- b. proces postavljanja dijagnoze omogućava terapeutu da kontrolira anksioznost dok čeka da se formira figura;
- c. povezivanjem geštalt teorije s drugim sistemima dijagnoze, kliničarima se otvara širok spektar istraživanja i teorija;
- d. geštalt terapeuti imaju potrebu istražiti i prošlost i budućnost klijenta, te se tako obuhvaća šira perspektiva;

- e. dijagnosticiranje sprečava da geštalt terapeuti budu izolirani od drugih, različitih teorijskih orijentacija (Melnick i Nevis, 1992).

Geštalt teorija zasnovana je na teoriji polja, uključuje terapeuta u proces procjenjivanja i tako ga čini sastavnim dijelom dijagnoze. Ovo znači da terapeut utječe na ono što je opaženo i upravo to izaziva reakcije kod terapeuta, koje pomažu stvaranje jedinstvenog sistematskog iskustva. Geštalt terapeut izabire samo jedan dio jednačine *organizam/okolina*, i na taj način je izolirana ona situacija na kojoj se želi raditi u terapijskoj seansi. Iako ovakav način rada izgleda ograničen i nepotpun, on je uglavnom u skladu sa načinom na koji ljudi doživljavaju i interpretiraju svijet (Melnick i Nevis, 1992).

Kada postavlja dijagnozu, geštalt terapeut se fokusira na proces i izvođenje obrasca u sadašnjosti (*u ovdje i sada*). Na taj način se određuju otpori u nečijem procesu, koji se opisuju kao smetnje ili neurotične samoregulacije, tj. projekcija, konfluencija, retrofleksija, introjeksija i defleksija. Geštalt terapija zauzima optimistički terapijski stav da je moguće pomoći ljudima i potaknuti ih na promjene. Lociranjem dijagnostičkih kategorija u *ovdje i sada*, terapeut ostaje otvoren da uvidi mogućnosti i zapazi koji je ključ novih značenja i promjena u klijentu, jer dijagnoza nije samo opis trenutnog stanja nego i suptilno predviđanje budućnosti. S obzirom da se geštalt terapija orijentira na proces, pojedinac je shvaćen kao da se neprekidno kreće kroz isprepletana iskustva organiziranih u početke, sredine i završetke. Kako su ovi fenomeni vrlo kompleksni, događa se da pojedinac zaglavi u nekoj tački. Upravo će se dijagnozom odrediti tačka teškoće klijenta i intervenirati na pravom mjestu da bi se pojačala svjesnost, razumijevanje i promjena (Melnick i Nevis, 1992).

Pojedinac je u svakom trenutku suma prošlih i sadašnjih iskustava jednako kao i svojih aspiracija i pretpostavki vezanih za budućnost. Ako se to promatra sa aspekta dijagnoze, u geštalt terapiji ova «dinamička suma iskustva» može biti opažena *u sada i ovdje* na granici kontakta. Granica kontakta se sastoji od kontaktnih funkcija. Način na koji klijent koristi svoje kontaktne funkcije omogućava geštalt terapeutima procjenu cjelovitog funkcioniranja osobe (Melnick i Nevis, 1992).

Disfunkcija na granici kontakta se održava kroz otpor i prilagođavanje kontaktu, kao i putem nepotpunog i nepromišljenog upotrebljavanja ličnog sistema podrške (Zikner 1978). Otpori prilagođavanja kontaktnim procesima, koje Delisle (1999) upotrebljava su: konfluencije,

introjeksija, projekcija, retrofleksija i defleksija, a sistemi podrške su: interpersonalni, kognitivni i biološki.

Za geštalt terapeute ličnost je specifičan i relativno stabilan način da se organizuje nečija kognitivna, emotivna i bihevijoralna komponenta iskustva. Značenja koje neko pridaje događajima i osjećanjim koja prate taj događaj tokom vremena, ostaju relativno stabilna i osobi daju osjećaj identiteta. Ličnost predstavlja taj doživljaj identiteta i uticaj koji on ima na druge (Delisle, 1999). Ovaj organizirajući proces se može posmatrati na granici kontakta putem načina na koji osoba koristi svoje kontakt funkcije, modeluje kontakt kroz procese otpora i prilagođavanja, te koristi svoje sisteme podrške. Za geštalt terapeuta (Delisle, 1999) poremećaj ličnosti je nefleksibilna i maladaptivna organizacija uzoraka tri bazične komponente iskustva, kao što su te da individua doživljava značajnu nemogućnost u socijalnom ili radnom ponašanju, ili subjektivne probleme ili i jedno i drugo. Delisle (1999) ističe da se prilikom dijagnosticiranja poremećaja ličnosti treba podsjetiti sljedećeg:

- a. poremećaj ličnosti je konstelacija nefleksibilnih i maladaptivnih ponašanja i stavova;
- b. karakteristike poremećaja se mogu manifestirati u nekoliko konteksta;
- c. karakteristike povezane s poremećajima ličnosti vode do značajnih poremećaja u socijalnom i radnom funkcionisanju;
- d. poremećaji ličnosti su ekspresija dugotrajne psihološke dinamike i nisu ograničeni na prolazne situacije niti su odgovor na neuobičajene okolnosti.

Poremećaji ličnosti se određuju prema važećim klasifikacijama mentalnih poremećaja, ICD-10 (World Health Organization, 1992) i DSM-5 (Američka psihijatrijska udruga, 2014), ali rijetko se može sresti klijent koji je čisti prototip specifičnog poremećaja ličnosti. Delisle (1999) predlaže geštaltistički dijagnostički model kojim se klijent posmatra kroz iskustveni ciklus, načine adaptacije/otpora, sisteme podrške, funkcije kontakta i polarnosti. Razmatranjem ovog modela i ponašanja moje klijentice smatram da je ona imala neke od karakteristika koje su u vezi sa opsesivno-kompulsivnim poremećajem prema Delisle-u (1999). Kod Lejle nije bilo ritualizovanih ponavljajućih radnji. Ono što sam mogla nazvati kompulsivnim kod nje, bio je rad

i usmjerenost k aktivnostima, jer su one predstavljale održavanje u životu. Do ovih razmatranja sam došla na osnovu slijedećih obrazaca ponašanja koji su prisutni kod klijentice:

- a. disciplinovanost do rigidnosti gdje je svjesnost potčinjena savjesnom, disciplinovanom i lojalnom self imidžu;
- b. slaba pokretljivost;
- c. pretjerana posvećenost razmišljanju o poslu koji obavlja i teškoće u opuštanju jer osjeća da je uvijek nešto ostalo da se uradi;
- d. njen kognitivni sistem se teže prilagođava promjeni;
- e. postoje poteškoće prilagođavanja promjeni međutim ipak nisu toliko izražene, iako je potreba za kontrolom prisutna;
- f. previše važnosti daje sadržaju i deflektuje proces i emocije;
- g. biološka podrška je oslabljena: često je napeta i ima glavobolje.

Naime, osobe sa opsesivno – kompulsivnom adaptacijom najčešće dolaze na terapiju zbog stresa, sagorijevanja na poslu ili partnerskih problema (Delisle, 1999), što i jesu bili problemi o kojima je Lejla govorila.

Kod osoba sa opsesivno – kompulsivnom adaptacijom, život je uređen i ispunjen pravilima i detaljima. Kod Lejle je bilo tako, samo je to bilo u funkciji života. Izgradila je mehanizam koji ju je održavao u njenoj svakodnevnicu, i činio se funkcionalnim u odnosu na depresivna raspoloženja. Na primjer, to se ogledavalo na način da se ne može opustiti dok ne završi sve obaveze u toku dana (*“Sve ono što sama sebi odrediš, moraš i da završiš”*). Tačno se znalo šta je po pravilu. Uvijek se pazio red. U terapiji bi uvijek sebe opisivala kao lakog klijenta, što je u neskladu sa stvarnom slikom. Cijenila je lojalnost i disciplinu. Naime, konfluencija je ta koja najviše ometa kontakt kod klijenata sa simptomima opsesivno-kompulsivnog poremećaja, a tako je bilo i kod Lejle. Ovaj mehanizam spriječava stvaranje novih potreba, kao i mogućnost da se dođe u kontakt sa svojim potrebama.

Nadalje, opsesivno-kompulsivni klijent je sklon da bude u konfluenciji sa ljudima koji u njegovim očima simboliziraju autoritet (Delisle, 1999). Kod Lejle je ovakav odnos bio

najizraženiji sa ocem. Upravo i jeste bio konfluentan jako dug period, sve dok nije došlo do nasilne separacije. Lejla je selektivno introjektovala. Njen mehanizam retrofkesije, koji je u jednoj životnoj fazi bio jako kreativan, je tada postao ometajući za nju. Kod Lejle je bila izražena i defleksija, koja je prema Delisle (1999) dominantan mehanizam odbrane za klijente sa opsesivno-kompusivnim poremećajem. Lejla je jako puno deflektovala u predkontaktnoj fazi tako da nam je bilo potrebno dosta vremena da se izdvoji neka figura. Bila je kognitivno preinvestirana i imala je potrebu da kontrolise nepredvidljivo. Nekada je ta kontrola bila manje izražena, međutim, u fazama kada se osjećala ugroženo, posebno egzistencijalno, postajala je i ometajuća i jak izvor stresa. Iz perspektive biološkog sistema podrške ovi klijenti su često napeti, te se čini da su skloniji glavoboljama i bolovima u leđima (Delisle, 1999).

Delisle (1999) smatra da su osobe sa opsesivno-kompulzivnim poremećajem posebno ranjive kada su u pitanju afektivni poremećaji. Od samog početka, klijent vidi terapeuta kao autoritet i reaguje na svoj uobičajeni način; on će ili biti potčinjen ili će pružati otpor, a ponekad će raditi oboje (Delisle, 1999). Njegov strah od grešaka može da ga dovede do raspravljanja samo o onim temama u vezi kojih osjeća da ima kontrolu a to je obično njegov posao, što je bilo prisutno i u radu sa Lejlom. Mobilizacije i akcije su bile najizraženije u vezi sa temom posla.

Također, svaki rad u pravcu povećanja kapaciteta klijentice za preuzimanje rizika (rad na ponovnom uspostavljanju odnosa sa bivšim momkom) je bio još jedan korak u ispravnom pravcu. Pažljivo, postepeno jačanje energije, zasnovano na povećanoj svjesnosti o selfu i drugima, često će probuditi klijentov polet za uzbuđenjem (Delisle, 1999).

Lejla je često koristila vrlo detaljne opise događaja, ali kada je bila u kognitivnom nivou, bilo je jako teško doći do njenih emocija. Kako bih izbjegla intelektualizaciju i previše sadržaja, često sam je znala pitati o tome kako se sada osjeća i šta je sada prisutno od senzacija.

4.2. Terapijski proces

U geštalt terapiji se pod kontaktom podrazumijeva svaka vrsta životnog odnosa, koji se događa na granici, u interakciji organizma i sredine (Perls, Hefferline i Goodman, 1951), te se organizam i sredina promatraju kao nerazdvojev dio polja. Ništa nije konstantno, nego nastaje iznova

svakim kontaktom u polju između organizma i sredine (Perls, 1983). Kontakt se može posmatrati i kao iskustvo različitosti, a može se definirati i kao iskustvo između sebe i drugog ili okoline. Pojam *drugi* ne odnosi se samo na druge osobe i spoljašnju okolinu nego i na otuđene, neintegrisane dijelove selfa. Važno obilježje svakog kontakta je uzbuđenje i energetska reakcija koja se javlja pri kontaktu. Svaka je osoba sposobna za efikasan i zadovoljavajući kontakt s drugima u svojoj okolini kako bi preživjela, razvijala se i rasla. Kontakt je, zapravo, osnova promjene i rasta osobe. Ono što omogućuje jednom organizmu ili individui da stupi u kontakt sa svojim okruženjem su funkcije kontakta, najprije čula zatim pokreti i glas (Yontef, 1993).

4.3. Prvi utisci o klijentici

Opšta pojava – Lejla je niska i vitka. Ima svijetlo smeđu kosu sa velikim, „razigranim“ loknama koje joj ne daju mira i na prvi pogled ostavlja dojam nježne, nevine djevojčice. Te lokne daju vedrinu njenom licu, koje je često vrlo zamišljeno i odsutno, pomalo beživotno. Jako je blijeda i nikada se ne crveni. Tada mi se izdvajaju dvije polarnosti - dijete i starac. Pažnju su mi privlačile njene ravne, džombaste cipele koje su se isticale na njenom krhkom i mršavom tijelu. Nosila je isključivo pantalone i neke uske majice preko kojih je oblačila dukserice. Nije veliku pažnju pridavala garderobi. Djelovala je bez energije, bez tjelesne podrške, što je posljedica retrofleksije. Kosa joj je visila i prekrivala skoro cijelo lice, kao da je štitila od vanjskog svijeta i pogleda drugih.

Gledanje – Lejlin pogled bio je često usmjeren prema dole, kao da je zagledana u nešto što je daleko. Oči su joj na našim prvim susretima bile često prekrivene kosom. Skirvala se od mene, kao što je to radila u svom okruženju, bivajući sama sa sobom u svojoj sobi. Pogled bi joj bio poluoboren, pomalo snen i odsutan, bez imalo energije. Često bih joj rekla kako mi izgleda umorno, a ona bi svaki put odgovorila kako je jako iscrpljena i bez imalo energije.

Govor i glas – Glas joj je bio tih. Ono što je izgovarala znalo je biti nerazgovijetno. Dok joj je pogled bio usmjeren prema dole i dok je govorila, zvučala je kao da priča sebi u njedra. Postojali su momenti kada se gubila u mislima i kada su bili prisutni česti prekidi. Govor joj je bio jasan, ali utišan kada se pričalo o teškim temama i zaboravljala bi šta je rekla, te se nije mogla sjeti šta sam je pitala, a što je posljedica retrofleksije koja joj je onemogućavala bivanje u kontaktu.

Pogled joj je bio zagledan, što je ukazivalo o nedostatku akcije prema vani i o nemogućnosti kontakta sa mnom, ali i sa drugima iz njenog okruženja. Međutim, kako su susreti bivali češći došlo je do promjene u ovoj kontakt funkciji i njen pogled je postao manje prikriiven kosom, intenzivan i usmjeren prema mom.

Slušanje - Dok me je slušala, djelovala je kao da je zagledana negdje, kao da se koncentriše da čuje i da shvati ono što dolazi od mene. Imala sam utisak da se u njenoj glavi istovremeno isprepliću nizovi misli, a da ona pokušava pronaći njihov početak i kraj, kako bi mogla da izvuče ono što joj je najznačajnije. Rekla bih da joj je funkcija slušanja bila posebno razvijena u kontaktu sa značajnim autoritetom. Tada je bila vrlo fokusirana, čula bi sve što joj se govori i prihvatila to ukoliko je bilo za nju *hranjivo*. Ponekad se nije mogla sjetiti šta sam je pitala, zbog čega je često dolazilo do prekida u ciklusu kontakta, a i do nemogućnosti uspostavljanja kontakta.

Pokret i dodir – Lejla je uglavnom sjedila prekrštenih nogu i ruku. Glava joj je bila uvučena prema grudima. Izgledalo je kao da tone u stolici. Ovo je moglo da ostavi utisak udobne zavaljenosti, ali meni je više ličilo na distanciranost i povučenost. Djelovala je poput nekoga ko nosi veliki teret na sebi, a koji nije u skladu sa njenim izgledom i godinama. Rijetko je mijenjala položaj. Kada bi se ne trenutak aktivirala, pokreti su joj bili skromni i lagani. Teško sam odolijevala potrebi da joj pridem i dotaknem je, jer se ispred mene pojavljivala slika djevojčice koja je morala preko noći da odraste.

4.4. Ciklus kontakta u radu sa klijenticom

Posmatrajući načine na koje klijent kontaktira sa sredinom i kako izlazi iz kontakta, terapeut dobija jako puno korisnih informacija. Prati se kako klijent uočava senzacije iz svog tijela i iz sredine, kako ih percipira i da li postaje svjestan svoje potrebe, da li mobilize dovoljno energije i poduzima li adekvatnu akciju da zadovolji odrađenu potrebu, kakav je kvalitet kontakta, da li osjeća zadovoljstvo, te kada i kako se povlači. Sve su ovo faze kontakt ciklusa koje se mogu posmatrati u svakoj terapijskoj seansi, kao i u terapiji u cjelini. Ciklus kontakta obuhvata predkontakt, kontakt, pun kontakt i postkontakt, a prikazuje se pomoću kruga, kako bi se naglasila međusobna povezanost i cjelovitost. On obuhvata senzacije, svjesnost, mobilizaciju,

akciju, pun kontakt, zadovoljenje i povlačenje. Ono što klijent kreira u svom okruženju, kreira se i u kontaktu sa terapeutom. Lejla je najviše bivala u predkontaktu, međutim, na samom kraju naših susreta ona je prolazila kroz cijeli ciklus kontakta.

Senzacija – Organizam ne može ostati u fazi mirovanja beskonačno dugo. Novi organizmički deficit ili suficit se mora pojaviti kod živog bića. To je senzacija, poremećaj homeostaze, potreba čije zadovoljenje ponovo vodi u homeostazu (Delisle, 1999). To stanje najavljuje proces formiranja figure ili pozadine. Sirova senzorna informacija počinje da se registruje, ali prije nego što se sasvim jasno javi u svijesti. Lejla je jako dobro prepoznavala svoje senzacije i vidjelo se da nije odsječena od njih. Nije zanemarivala pospanost, umor, bol i osjećj tuge. Bila je navikla da prati sebe i svoje potrebe. Problem se kod nje javljao kada je senzacije trebala da prenese u akciju koje uključuju druge ljude ili da registruje senzacije koje su joj dolazile iz spoljašnjosti.

Svjesnost – Svjesnost je stanje prije kontakta koje najavljuje početak procesa formiranja figure/pozadine. Može se reći da se to odnosi na fazu kada sirova senzorna proporceptivna informacija počinje da se registruje, ali prije nego što se sasvim jasno javi u svijesti (Petruska, 2004). Kod Lejle je bila izražena svjesnost. Ona je tačno znala šta se dešava sa njom. Međutim, svjesnost nije bila izražena u odnosu na kontakt funkcije. Lejla nije bila svjesna svog tjelesnog držanja. Tek kada sam sam joj rekla kako je vidim i opisla njen položaj u stolici, ona je odreagovala. Nasmiješila se i rekla: „*Vidi stvarno. Jel' ja uvijek ovako sjedim? Jao, pa tek sada sam postala svjesna toga.*“ Tada se bila podigla, uspravila i našla drugi položaj što se odrazilo i na daljni terapijski proces. Iz seanse u seansu bi se znale vratiti na njeno tjelesno držanje i s vremenom, bivajući svjesnija svog tijela i položaja, Lejla je zauzimala drugačiji položaj na stolici.

Mobilizacija – Svijest o potrebi obično prati uzbuđenje i mobilizaciju selfa. U ovom stanju emocionalne i/ili fiziološke pobuđenosti, objekt-figura ili potreba postaje jasnija i oštija, stvarajući energiju i predstave različitih mogućnosti zadovoljavanja (Petruska, 2004). Lejla je znala da identifikuje osjećaje koji su u njoj, i razlikuje razne načine zadovoljenja svojih potreba, međutim, odustajala je od toga jer je bila uvjerena da može sve sama i da joj niko ne treba. U situacijama kada nije imala mogućnosti da se povuče, i kada je bila pod pritiskom i znala da mora da se okrene prema sredini (npr. prekid sa momkom i želja za ponovnim uspostavljanjem

kontakta), figura je tada postajala jasnija i kod nje se stvarala velika energiziranost koja je pokretala ka akciji.

Akcija – Ova faza ciklusa kontakta (ili formiranja figure) može se identifikovati kao faza "kontaktiranja, stvaranja kontakta", odnosno faza izabiranja adekvatne akcije (Perls, 1969; prema Petruska, 2004). Ona uključuje organizaciju perceptivne, bihevioralne i emocionalne aktivnosti. Ovo je faza u kojoj osoba aktivno poseže za mogućnostima. Kao što sam već navela, Lejla je uglavnom odustajala od svake akcije, ali bitno je naglasiti da se ona obratila meni, što je predstavljao korak ka vani i traženje pomoći od drugih. Bivanje u terapijskom procesu joj je omogućilo da krene u akciju i postane svjesna koraka koje poduzima. Bio joj je potreban poticaj da se aktivira. Ranije je otac bio taj pokretač, ali sada je počela polako da prima poticaje od drugih i razvila je dovoljno samopodrške za posezanjem ka različitim vidovima ostvarivanja prisutne potrebe. Lejla je počela aktivno da traži posao u struci. Počela je da prati sve vidove oglašavanja za posao i da samoinicijativno šalje aplikacije firmama koje nisu ni objavile konkurs. Također, počela je da se obraća drugima, da im govori da traži posao i kako bi joj mnogo značilo da joj pomognu u tome. U procesu traženja posla je uključila i mamu i brata. Nakon gubitka oca došlo je do promjene u porodičnoj konstalaciji zbog čega Lejla preuzima drugu ulogu u njihovom sistemu. Ona postaje ta koja se brine o njima i umanjuje njihovu ulogu tako što im oduzima njihovo adekvatno mjesto i kao da preuzima ulogu svog oca. U jednom trenutku ona saopštava i njima koliko joj je teško što je izgubila momka i što ne može da nađe posao u struci. U momentu kada je ostavio momak, Lejla kao da je izgubila tlo pod nogama. Međutim, bivam fascinirana njenom energičnošću i akcijama koje poduzima kako bi popravila taj odnos i kako bi njih dvoje ponovo bili zajedno. Nekoliko seansi smo radili samo na ovoj temi i moja uloga je predstavljala podršku prilikom izbora načina kako da ne odustane i kako da pronađe adekvatnu strategiju za osvajanje „svog muškarca“. Bila sam fascinirana pojavljivanjem nove funkcije persone, mlade žene koja se sređuje, šminka, oblači suknje i tjelesno izražava na jedan sasvim novi način. U početku se pojavljivao stid i tada sam kroz razne načine davala podršku i pojačavala nastanak „nove“ Lejle. Vidjelo se da je to zabavlja i da pomalo uživa u svojoj ženstvenosti. U tom periodu Lejla češće izbiva iz kuće i pravi pokrete ka drugima iz njene najbliže okoline.

Kontakt – Birajući i pripremajući adekvatnu akciju, vodeći računa o energetskim mogućnostima, kako u stvarnosti, tako i u imaginaciji, osoba ostvaruje kontakt. Naše senzorno i motorno funkcionisanje (vid, sluh, osećaj, pokret i dodir) su funkcije pomoću kojih se ostvaruje kontakt. Važno je upamtiti da, kao što je cjelina više nego suma dijelova, tako je i kontakt više nego suma svih funkcija koje ulaze u njega. Gledanje i slušanje ne garantuje dobar kontakt, već način na koji neko vidi ili čuje determiniše dobar kontakt. Kontakt se može ostvariti sa objektima ili dijelovima prirode, kao i sa životinjama ili ljudima, uspomenu, predstavama, dijelovima sebe. Klijentica je teško ulazila u kontakt i tada je posebno dolazila do izražaja njena retrofleksija. Za nju je stupanje u kontakt značilo i dolazak u kontakt sa svim traumatskim sjećanjima, a za osobe sa takvim iskustvom od životne je važnosti ne biti u kontaktu s tom boli (Pecotić, 2008).

Lejla je uživala u igri sa Monom (psom) i jedino je s njom djelila osjećaj punog kontakta i zadovoljstva. Tada je bila sretna, bezbrižna i razigrana djevojčica. U igri sa Monom ona je bila energizirana, pokretna, mazna i brižna. U tom kontaktu ona je doživljavala kvalitet života i uvjeravala se da joj se na odgovarajući način vraća uložena energija i ljubav. Kada je bila svjesna svog pokreta ka vani, ona se upuštala u puni kontakt, što je bilo prisutno i u našim terapijskim seansama, ali i u širem kontekstu. Put do kontakta je bio težak, ali kad je prošla kroz prethodne faze, ostvarivala ga je s lakoćom.

Promjene koje su nastajale u kontakt funkcijama rezultirale su i promjenama u našem odnosu. Lejlino tijelo je postalo opuštenije i spremnije da primi ono što dolazi od mene, ali i iz sredine. Pokreti su joj postali mekši i elegantiji. Glava joj više nije bila u njedrima, nego je bila usmjerena prema meni. Pogled joj je bio intenzivan i u kontaktu sa mojim pogledom, te sam osjećala kao da me tek sada zaista vidi i registruje. Tišina, koja je ranije bila ispunjena težinom, je nestala i pojavila se tišina koja je bila iscjeljujuća.

Međutim, većinu vremena je ovakav kontakt bivao ometen izraženom retrofleksijom, posebno u vezi sa gubitkom oca. S obzirom da sam bila svjesna nedovoljne podrške s njene strane, trudila sam se da budem tu za nju o onome u čemu jeste. Pokušavala sam da naglasim i pojačam osjećanja koja su prisutna i da vidim šta će to prouzrokovati kod nje u trenucima kada sam bila svjesnija njene samopodrške. Bila sam svjesna da rad sa retrofleksijom zahtijeva jako puno strpljenja i vremena. Trudila sam se da to osiguram u našem odnosu kako bi klijentica postala svjesnija da je nemoguće odmah iskorijentirati prisutne otpore. Pri tome sam vjerovala u njenu

sposobnost i kapacitete. Primjetan je bio i pomak u odnosu sa momkom. On je tada predstavljao zraku života, pokret ka vani i nastavljanju života. Kada su se pomirili i ponovo uspostavili izgubljeni kontakt, ona kao da se po prvi put, nakon jako dugo vremena, uspijeva opustiti i prepustiti. Postala je jako zaljubljena, a kroz to i jako dobro raspoložena, puna energije i osjećaja euforije. U tom trenutku se i odnosi sa porodicom poboljšavaju. Lejla se uspjela opustiti i formalnosti, koje su joj do tada bile jako bitne, kao da su se raspršile u zraku. Iako je tada ostala bez posla, ona ovaj put to prihvata sasvim drugačije. Ne brine se i ne sekira. U to doba postaje dosta spontana i neposredna. Do tada su joj dani bili tačno struktuirani i organizovani, a onda se počela buditi bez plana za taj dan i bez razmišljanja o tome šta će raditi i kako će ispuniti vrijeme. Čak je i predstojeće vjenčanje (pred kraj terapijskog procesa Lejla se vjenčala) bilo proteklo bez stresa i kako sama kaže: „Kroz ovaj proces smo prošli lagano...mnogo jednostavnije i lakše, bez ikakvog srkleta i gužve koja je prisutna kod drugih parova“. Neopremljen stan u koji su se uselili odjednom nije predstavljao nikakav problem. Kao da se poslije dugo vremena konačno odmarala i bivala u kontaktu sa sobom i svojim emocijama, ali i sa momkom.

Zadovoljenje – Ovo je faza u kojoj osoba doživljava duboko organizmičko zadovoljstvo. To je smirenje poslije oluje, dragocijen čas prije razdvajanja ili povlačenja. Ovo je proces varenja i asimilacije, kada osoba može „ispljunuti“ ono što nije prihvatljivo ili hranljivo. Kada je prolazila kroz fazu kontakta Lejla je bila sposobna da asimiluje i osjeti zadovoljstvo. Nekada se u ovoj fazi kod Lejle pojavljivao egotizam. Ego joj tada ne dozvoljava opuštanje. Uvijek su se držale jasne granice. Do čega god bi došli u seansi, Lejla to nije prihvatala zdravo za gotovo, nego bi ostala s tim i nakon seanse bi to ponovo za sebe analizirala i izvodila vlastite zaključke (o čemu bi me obavijestila na idućoj seansi). Ona je ispitivala svoje granice i bila joj je potrebna velika sigurnost kako bi se prepustila i ušla u fazu zadovoljenja.

Vjerovatno su se iza ovoga nalazili introjekti, što bi u Lejlinom slučaju značilo da otvoriti se i prepustiti nekome znači ostajanje bez toga, odnosno gubitak. Međutim, kada bi neometano prošla kroz cijeli ciklus kontakta, ona je bila sposobna da osjeti zadovoljstvo.

Povlačenje – Nakon faze kontakta dolazi do faze povlačenja u “plodnu prazninu”, odakle senzacije najavljuju novu potrebu koja će se ponovo pojaviti. Za Lejlu je ovo značilo povlačenje u samu sebe. Spoznaje sa seanse nosila je sa sobom, prerađivala ih u sebi i sve vraćala u sebe kao

posljedicu retrofleksije. Dobit je bila ona koju bi pronašla u sebi. Nekada je sve ostajalo na kognitivnom nivou i nije postojala mogućnost za dalji prelazak u slijedeću fazu i početak novog ciklusa. Međutim, kada bi prošla kroz sve faze ciklus kontakta ona je odlazila sretna, ispunjena i zadovoljna u potrazi za novim senzacijama.

4.5. Mehanizmi odbrane koji se pojavljuju u radu sa klijenticom

Mehanizmi odbrane su modifikacije kontakta sa sredinom. Oni mogu biti u funkciji adaptacije ili zaštite, ali i u funkciji otpora ili odbrane. U geštalt psihoterapiji se kao prekidi u ciklusu kontakta javljaju: desenzitizacija, introjeksija, retrofleksija, defleksija, projekcija, egotizam, konfluencija (Corey, 2001).

Introjeksija – Introjeksija je mehanizam kod kojeg organizam nije podržan da sebe plasira u sredinu i zanemaruje svoje potrebe sa onim koje dolaze iz sredine. Izraženi introjekt kod Lejle, koji sam već spomenula, jeste da otvoriti se i prepustiti nekome znači ostajanje bez toga, gubitak. To je introjekt koji dolazi iz sredine. Pored toga, introjekti koji su prisutni i dolaze od oca jesu „Moram biti odgovorna i jaka“, „Ne smijem biti tužna i slaba“, „Trebam biti uspješna da bih bila zadovoljna“. Funkcionalni introjekt od oca koji postaje posebno funkcionalan nakon njegove smrti i koji je održava i daje joj snagu da ide dalje jeste „Život uvijek ide dalje, uvijek moram ići naprijed“. Ovaj introjekt joj je u najtežim trenucima predstavljao možda i najveću podršku, jer je unatoč tim traumatskim dešavanjima uvijek zadržavala svoju funkcionalnost (završila je fakultet, tragala je za poslom). „Biti uspješna“ je introjekt koji ona, kako kaže, nije dobijala od oca. Međutim, očeva pozadina ide u prilog stvaranju ovog modela postignuća. Naime, otac se jako rano osamostalio, te je svojoj porodici predstavljao navjeću i najznačajniju podršku, a posebno Lejli. Upravo ovo njegovo ponašanje ona je introjektovala i stoga je pokušavala sve postići sama bez podrške drugih.

Projekcija – Ovaj mehanizam je bio izražen posebno za temu podrške: „*Drugi su slabi, mama i brat...ja mogu sama...*“. „*Ja njima trebam pomoći*“. Projekcija je bila izražena i u odnosu s

psom, u kojem Lejla svoje potrebe projektuje na psa i brine se o njemu, kao što se njen tata brinuo o njoj.

Retrofleksija – Retrofleksija je podijeljenost selfa, pri čemu self zamjenjuje okolinu - osoba zadržava reakciju i odgovor koji je namijenjen okolini zamjenjuje ga i usmjerava prema sebi. Iz straha da ne bude povrijeđena ili da ne povrijedi druge, osoba već pokrenutu energiju vraća na sebe i na svoje tijelo. U sredini oko retrofektivne osobe postoji samo ona i sva mobilisana energija se tu vrti stvarajući psihosomatiku, nezadovoljstvo i neuspjeh. Umjesto da aktiviranu energiju usmjeri prema van, osoba je vraća na sebe, pri čemu inhibira i tjelesne i mišićne odgovore. Kod Lejle je ovaj mehanizam odbrane bio jako izražen i prisutan u ciklus kontaktu i u kontakt funkcijama. Njeno tijelo je bilo zgrčeno i nije imalo tjelesne podrške. Disanje joj je često bivalo zakočeno. Retrofleksija se javila kada je realnost za nju postala nedovoljno sigurna i ona se povukla, a to se desilo neposredno nakon očeve smrti, mada je moguće da se pojavila i neposredno nakon što je saznala da je teško bolestan, a možda čak i ranije. Retrofleksija je kod nje bila u funkciji preživljavanja. Podršku je pronalazila u sebi. Prisutna nemogućnost traženja nečega iz sredine i odustajanje od te potrebe uzrokovala je osjećanja bezvoljnosti i depresivnosti. Vjerujem da ta osjećanja nisu bila posljedica retrofleksije u Lejlinom slučaju, nego su više bila posljedica gubitaka koje je pretrpjela. Iako, koristeći retrofleksiju, ona kontroliše sebe i druge time što im ne dozvoljava bliskost. Retrofleksija joj je onemogućavala pokret ka vani, ka životu, zbog čega se remeti rast i razvoj ličnosti. Ovim mehanizmom je ona kontrolisala svoje emocije i čuvala sebe od drugih.

Defleksija – Na nivou adaptacije, defleksija je Lejli omogućavala da umanja intenzitet iskustva koji joj je bio nepodnošljiv. Ovaj mehanizam odbrane se najviše pojavljivao u predkontaktu. Tada je stalno iznosila nove sadžaje kako se ne bi suočila sa onim bolnim. Njena defleksija nam je onemogućavala da izabere jednu figuru u radu. Dugo bi ostajala u fazi predkontakta. Defleksijom je smanjivala intenzitet kontakta. Kako bih je usmjerila na svjesnost, znala sam joj nježno skrenuti pažnju na to šta mi je ispričala i da je, u stvari, najznačajnije ono čega je svjesna u tom trenutku, dok je ostali sadržaj nebitan. Zamolila bih je da se fokusira na ovdje i sada, postane svjesna svojih tjelesnih funkcija, uzme sebi dovoljno vremena da se smjesti i da mi kaže sa čim je u kontaktu.

Konfluencija – Konfluencija je neophodan i normalan dio porodičnih odnosa. Članovi porodice vjeruju da smisao i sigurnost mogu naći samo u zajedništvu. Lejla je jako često isticala povezanost i harmoniju koja je vladala u njenoj porodici. Znala bi reći: „*Nekada smo bili jedno*“. Posebno je isticala odnos sa ocem sa kojim je bila jako vezana čak i kada je napustila roditeljski dom i otišla na fakultet u drugi grad. Neophodna diferencijacija u toj razvojnoj fazi se nije desila. Lejla je i dalje ostala u vrlo konfluentnom odnosu sa ocem, koji joj je predstavljao najveći izvor podrške u suočavanjima sa svakodnevnicom, kao i ogromnu sigurnost. Nakon očeve smrti taj odnos se ne prekida. Ona kao da želi da ode za njim i sasvim isključuje majku i brata. Nije mogla doživjeti zadovoljenje ako nije dobila potvrdu od oca.

4.6. Korištenje sistema podrške

Samopodrška – Lejlina samopodrška se najviše ogledala u kreativnoj adaptaciji, načinu na koji se prilagodila datoj situaciji. Identitet o sebi i drugima je bio poljuljan, posebno nakon prekida veze sa momkom, Lejla često i sama govori da više ne zna ko je, šta je, gdje će.

Podrška iz sredine – U to vrijeme Lejla je živjela sa dugogodišnjom prijateljicom. Brat, za kojeg je također bila jako vezana, se nakon očeve smrti vratio u rodni grad. Mama se preselila u Sarajevo, ali su odvojeno živjele. Lejla je bila zaposlena na radnom mjestu koje nije bilo u skladu sa njenom profesionalnom vokacijom, te je jako teško podnosila situaciju na poslu. Smatrala je da kada bi našla posao u struci sve ostalo bilo lakše i podnošljivije, jer bi barem taj dio nje bio miran i ispunjen. Najveća podrška bio joj je pas, kojeg je dobila od momka nakon očeve smrti. Pas (Mona) je posebno značajan jer su ona i tata djelili strah od pasa. Dok je otac bio na liječenju, često ih je obilazio njegov prijatelj koji je imao psa i to je bio bio prvi pas s kojim su oboje ostvarili kontakt. Pred samu smrt, otac je pitao da joj kupi psa, što je Lejla doživjela na način kao da je znao da će umrjeti, pa je unaprijed želi utješiti. Zbog toga je stvorila posebnu vezu sa psom, koji je zapravo podsjećao na život i predstavljao stalni izvor radosti. Svaki put bi na kraju seanse pričali o Moni i govorila je kako jedva čeka da dođe kući da se mazi s njom. Mona je za nju predstavljala odanost i lojalnost. S obzirom da je jedan dio njenog selfa bio odsječen stalno je govorila „*Ja sam sama*“. Iako je i u toj fazi imala podršku u prijateljici, sa kojom je živjela, ona nije mogla to da asimiluje. Momak je također predstavljao konstantnu

podršku, ali ga Lejla nije uvažavala jer ga nije “vidjela”. U odnosu s njim je gubila kontakt i tada on odlazi.

Biološki sistem - Ovaj sistem podrške sastoji se iz tri subsistema: koštane strukture, mišićnog i respiratornog sistema. Lejla je bila sitne i krhke građe. Mišićni sistem nije bio razvijen. Prestala je da se bavi fizičkim aktivnostima nakon smrti oca. Jedina fizička aktivnost je bila šetnja sa Monom koju je uglavnom izvodila na travnjak ispred kuće. S obzirom na izraženu retrofleksiju, kontrakcije mišića potiskuju energiju koja bi trebala da se izbacila prema vani, a kod Lejle to biva sve potisnuto ka unutra. Najviše energije je trošila u vezi sa temom gubitka oca. Tada je disanje bivalo usporeno, glas postajao jako tih, a cijelo tijelo ukočeno i u snažnom otporu. Bila je svjesna da ne može nastaviti dalje i krenuti u proces rada na nezavršenom poslu. Tada bih je samo podržala i usmjerila na svjesnost o kontaktnim funkcijama, znajući da joj je to u trenutku gubitka bilo funkcionalno, neophodno za preživljavanje i da joj je omogućilo funkcionisanje na drugim poljima. Istovremeno smo radile vježbe disanja i opuštanja i s vremenom je počela da ih sama praktikuje u trenucima kada bi osjetila teškoću i zakočenost i više ih je primjenjivala kao jedan vid samopodrške.

4.7. Funkcije selfa

Self je kreativna sila kojom se formira neki geštalt. Drugim riječima, self je proces formiranja figure-pozadine. Kreativnost selfa ogleda se kroz ostvarenje naših mogućnosti, odnosno kroz proces kojim potencijalno postaje aktuelno. Aspekti selfa su id, ego i ličnost i to su glavni stadijumi kreativnog prilagođavanja (Perls, Hefferline i Goodman, 1951).

Id funkcija – Id funkcija je funkcija selfa koja obaviještava o onome za čim će organizam uskoro osjetiti potrebu i dominira u fazi predkontakta i uspostavljanja kontakta. Funkcija ida obuhvata organske impulse, senzacije, nezavršene situacije iz prošlosti, osjećanja iskustva i sjećanja. Id funkcija je jako izražena s obzirom na retrofleksiju (Yontef, 1993). Kada je Lejla bila u id funkciji bila je prisutna zaglavljenosti njene ego funkcije. U radu na teškim temama, kada se pojavljivala figura gubitka, bila je okrenuta prema sebi i jako svjesna senzacija tuge i težine.

Ego funkcija – Ego funkcija podrazumijeva progresivnu identifikaciju i alijenaciju mogućnosti, ograničavanje i pojačavanje kontakta koji je u toku, uključujući orijentaciju, manipulaciju,

motorno ponašanje i korištenje agresije. Javlja se u fazi kontakta, da bi se u fazi finalnog kontakta spontano izgubila. Gubitak ego funkcije dovodi do toga da osoba ima teškoća da se orijentiše u polju, da donosi odluke i djeluje sa ciljem zadovoljenja potrebe. Ego funkcija se pojavljuje u fazi mobilizacije i akcije, i prati skoro sve ostale faze kontakt ciklusa (Yontef, 1993). Lejla je bila aktivna u potrazi za poslom i brigom za porodicu. Kada je izražena ego funkcija, id funkcija se u potpunosti gubi.

Funkcija persone – Funkcija persone ima zadatak da obavijesti self o tome ko je, ko je postala i ko želi da bude (Yontef, 1993). Nakon završetka fakulteta Lejla nije doživjela niti integrisala novu ulogu koju je stekla u životu i time je blokirala fazu razvoja nove persone. Kako bi integrisala ovaj dio, bilo joj je bitno da otac svjedoči njenom uspjehu. Nemogućnost toga je umanjilo njen doživljaj završetka koji je, tek godinu dana nakon diplomiranja osvijestila u jednoj od grupnih seansi, kada je dobila potvrdu od terapeutkinje i time dovršila taj nezavršeni posao. U skladu sa poljuljanim identitetom, funkcija persone nije bila jasna. Lejla nije znala ko je. Nije mogla prihvatiti svoju novu osobu djevojke bez oca, kao i bez dugogodišnjeg partnera za koga je mislila da će ostati zauvijek sa njom. Uzimajući novu ulogu u svom porodičnom sistemu, Lejla je preuzela obavezu na sebe da bude ozbiljna, odgovorna i ona koja daje podršku. Poteškoće majke da se suoči sa gubitkom i preuzme ovu ulogu na sebe, omeo je Lejlin dalji razvoj ženskog aspekta selfa. Ona se odrekla svoje potrebe da bude nježna, osjetljiva, atraktivna, djevojka sa potrebom da bude mažena i zaštićena. Uprkos svemu, ona uspijeva održati balans i kontrolu u porodici. Zauzimajući mjesto oca, ona ne dozvoljava sebi da bude ono što jeste.

5. IZ TERAPEUTOVOG DNEVNIKA

5.1. Drugi dio terapijskog putovanja

Lejla je došla, sjela ispred mene i ostala zagledana u nešto iza mojih leđa. Pitala sam je šta to gleda i s čim je u kontaktu. Gledala je pješčani sat koji sam pronašla među starim stvarima mojih roditelja i koji me toliko podsjećao na djetinjstvo, jer sam se često igrala s njim, tako da sam ga uzela i stavila na vidno mjesto. Rekla sam joj da može uzeti sati ukoliko želi da ga bolje osmotri. Uzela ga je, a ja sam joj rekla da bude u kontaktu s njim i da mi kaže šta vidi.

L: Kako gledam u ovaj pijesak imam sliku sebe u pustinji i samo su esencijalne stvari bitne, kao neki kontakt sa svojim izvorom, nečim većim od nas svijetu.

T: Šta za tebe znači vrijeme?

L: Ne znam. Stalno se priča o tom vremenu, kako se nema vremena i kako vrijeme brzo leti, pa sad ne znam da se koncentrišem na to vrijeme ili ono univerzalno, sveobuhvatno vrijeme.

T: Šta bi tebi bilo zanimljivije? (*istraživanje, traganje za figurom*)

L: To univerzalno vrijeme. Donosi mi smiraj, kao da me povezuje sa prirodnim tokom života...i to mi daje smiraj. Sad razmišljam o tom vremenu, a ne o vremenu na satu koje stalno gledam i koje nam stalno fali.

T: Reci mi malo više o tome.

L: (*nekako je odsutna*) To me prirodno vodi. (*zamišljena je*) Pitam se zašto mi je to tako važno.

T: Šta ti to donosi?

L: Ne mogu...

T: Čujemo sat kako kuca, tišinu u prostoriji i što si rekla da univerzalno vrijeme donosi mir...s tim sam u kontaktu. (*osjećam tišinu i u kontaktu sam sa nekim smirajem*)

L: I ja sam ostala s tim, ali ne mogu uopšte da skontam, kao da tu ima nešto ali ne mogu da skontam šta.

T: Hajde da provjerimo šta je to, šta bi to bilo, ili kakva si ti u odnosu na to vrijeme? (*zanima me šta joj to vrijeme, šta joj taj mir donosi*)

L: To mi je bliže. Vidim sebe u pustinji i osjećam poštovanje prema vremenu života. To mi daje mir. Možda meni sad to treba da se povežem sa sobom.

T: Hajde, budi malo u tome. (*pojačavanje, želim da zaiste bude u tome dovoljno dugo kako bi vidjeli šta to njoj znači*)

A: Mogu.

T: Da li taj mir ima neko značenje za tebe baš sada? (*povezivanje u kontekst sada i ovdje, šta je to sada prisutno u njenom životu pa se osjeća mirno.*)

L: Mir da budem povezana samo sa stvarima koje su bitne, neki odmak od fizičkih stvari. Mogu da se povežem sa sadašnjom situacijom gdje svašta moram, ali bih sada da budem u kontaktu samo sa bitnim stvarima.

T: A u svakodnevnicu nisi u kontaktu sa bitnim stvarima. Kako bi bilo da jesi? (*imam osjećaj kao da ne može sebi da dozvoli, odnosno da vidi šta radi, na koji način je u kontaktu sa svojim životom i šta joj to donosi; dok je gledam, osjećam zadovoljstvo, ali nemam osjećaj da ga je ona u tom trenutku svjesna*)

L: Vjerovatno bi to isto izgledalo, samo što ja i jesam povezana sa svim tim, s nečim što me nahrani, jer sam na kraju dana sretna (*po prvi put govori jasno da je sretna sa svojim životom kakav sada jeste, ali dok to izgovara nije svjesna toga, kao da je slučajno izletila riječ „sretna“ iz njenih usta i želi brzo da pređe preko toga; zaustavljam je i vraćam joj to što vidim, s namjerom da pojačam osjećaj sreće koji se pojavio*)

T: Vidim da si sada mirna i mislim da je bitno to što si rekla kako si sretna. Možeš li još malo da budeš u tome, da osjetiš tu sreću i da se povežeš s tim osjećanjem?

L: Mogu.

Ako posmatram ovu seansu kroz ciklus kontakt, Lejla je u asimilaciji, u plodnoj praznini, jer je povezana sa širim kontekstom. Ovo je trenutak kada je integrisana i svjesna plodova svog rada. Može da se opusti i bude u kontaktu sa sobom i svojim zadovoljstvom koje je hrani i donosi smiraj. Razmišljam o tome koliko je dugo bila u grču i u svijetu nezadovoljstva, tuge i nesreće. Tek sada postaje svjesnija punoće svog života. Okreće se ka malim stvarima u svom okruženju. Tada mi priča o biljkama koje je ranije imala i koje su uglavnom propadale i sušile se. Pričamo o pozitivnim mislima, razmišljanjima, pomalo razgovaramo i o knjizi „Tajna“ koju je čitala, o Bogu, ...povezujemo i vraćam je na to, uzimajući u obzir sva njena razmišljanja, **da** pogleda svoje biljke u sadašnjem stanju, a ona govori: „*Pa, fakat, imam ih sada nekoliko i žive su*“, „*sve su pune života.*“ Kada su joj misli na pozitivnoj frekvenciji, život joj je tada mnogo lakši i ljepši i tada osjeća smiraj i zadovoljstvo. Potrebno joj je samo ponekad pružiti podršku u tome i s vremena na vrijeme pojačati svjesnost o tome.

5.1.1. Završni dio terapijskog putovanja

Nakon nekoliko sedmica Lejla se ponovo našla u sličnoj situaciji vezano za egzistencijalna pitanja, kao i nesporedno nakon očeve smrti. Bila je jako zabrinuta. Imala je želju da radi, ali je bila i u otporu prema tome. S obzirom na promjene nastale u traženju podrške i pomoći, pokazala je želju da radi i imala je potrebu svim prisutnim da kaže kako se osjeća i šta joj se to dešava. Kako sam bila u kontaktu sa Lejlom i znala njenu aktuelnu situaciju i probleme sa kojima se suočavala, nisam mislila da je bilo potrebno ponovo je vratiti na sadržaj. Mislila sam da nije toliko značajno da drugima iznosi sadržaj, nego da vidimo šta je to ovdje i sada što bi joj donijelo malo mira i bilo mnogo korisnije od samog pričanja priče. Trudila sam se da ublažim njenu defleksiju, da je potičem da za sebe nađe ono što joj je potrebno, a što ne može da pronade ili dobije u okruženju, kao i da vidi gdje je ona sada u odnosu na svoj proces rasta i razvoja, ali i u odnosu na proces žalovanja.

T: Gledam te i mogu da vidim to što si mi rekla da si *se istopila*. Djeluješ mi kao curica.

L: Tako se i osjećam... kao curica.

T: Kako si sad?

L: Da mi je sad da se malo odmorim, da idem kući da se odmorim.

T: Nemaš vremena da se odmoriš?

L: Kao da sam u nekom košmaru i pitam se kako ću ja sad sve ovo. To je moja tema na kojoj bih da radim - nepodnošenje neizvjesnosti, nefunkcionalnost tada, odnosno ja sam tada funkcionalna, ali se u sebi jedem, sekiram se, osjetim kako se sva tresem i zato sam se istopila. (*iznosi mnogo sadržaja i ja pokušavam da izdvojim jednu temu, zainteresirana sam za njenu samopodršku*)

T: Zanima me kako ti u svemu tome tražiš podršku? Kako se zaštititi? Možeš li da se izoluješ od toga što te umara?

L: Ne znam. Razmišljam kako mi život može svašta donijeti, ali moram naći balans. Ja se mogu nositi i sa lošim, znam kako se nositi s tim kad se to dogodi, ali iščekivanje i neizvjesnost me uništi.

T: Raste ti energija dok to govoriš.

L: Čim imam šta da radim, energija mi raste.

T: Kakvo je tvoje dosadašnje iskustvo?

L: Problemi koje sam imala zadnje tri godine su realni, egzistencijalni problemi i uvijek sam uspijevala izaći na kraj s tim. Ne znam o čemu smo pričali, malo sam se pogubila. Šta si ti mene pitala?

T: Prije nego što si počela da pričaš o tome šta si uspjela, a šta nisi, pitala sam te za tvoje iskustvo u odnosu na ranije. Pitala sam te da li ti to sada rješavaš?

L: Htjela sam da kažem da mi se prvi puta sada dešavaju neki veći problemi koji su egzistencijalne prirode (*pauza, razmišlja*). To mi je ustvari bilo novo i onda sam imala jedan uvid. Desila mi se ta jedan nit povezana sa osjećajem straha, usamljenosti i samoće i svega onog groznog, kao u onom trenutku kada sam izgubila tatu. Slučajno sam došla u kontakt sa tim. U situacijama kada ja pokušavam da shvatim, da tako teško podnosim to vrijeme neizvjesnosti, zapravo i nije uopšte to, nego je povezano sa nekom klasičnom pričom vezanom za tatu...

T: Šta ti je bliže? Vidim da te to rastužilo. (*polako se izdvaja figura oca*)

L: Aha mislim da ima i jednog i drugog i mislim da trebam malo gledati u pravcu kako ne podnosim neizvjesnost. Strah me je da se fizički razbolim.

T: Kada sam te pitala da ovo sada povežeš sa svojim prethodnim iskustvima, imala sam upravo tu sliku situacije u kojoj si se ti našla kad ti je tata umro, jer su i tada bila prisutna egzistencijalna pitanja, ista pitanja koja i sada imaš.

L: Ne znam tačno o čemu pričam. .onaj...o onome s čim sam krenula...htjela sam pričati o onome s čim sam počela ali sada mi se javlja potreba da pričam...

T: Bitno je to što ti se sada javlja. Ono što si pričala prije sada možemo ostaviti po strani, ne moramo sada to gledati, već to što je sada prisutno.

L: Sinoć sam baš o tome razmišljala. Kad razmišljam o tome šta bi meni trebalo da se ja osjećam dobro, ja samo pomislim na taj trenutak da je tata ovdje, da me stavi u krilo i da kaže „Sve će biti u redu“, ja bih to odradila i idemo dalje... samo mi to nekako treba.... ja samo nestajem, nestajem. (*govori kroz plač i ništa se ne razmije*)

T: Strah te neizvjesnosti?

L: Ne znam... (*teško diše, pauza, razmišlja*)

T: Palo mi je na pamet da si rekla kako si se umorila i da po prvi put kažeš kako ti je potreban tatin zagrlja. (*znam da joj treba zagrljaj i da je to sada ključan trenutak i pitam se kako to da izvedem, da li da joj priđem i zagrlim je, da li da joj dam jastuk ili da...; prilazim i grlim je, jer sam znala da Lejli to ne bi predstavljao problem s obzirom da smo razvile osjećaj povjerenja i bliskosti*)

L: Meni je tako fino. Ja bih sad zaspala. (*pauza*)

T: Kako si?

L: (*mekanim, tihim glasom, skoro jedva čujno*) Dobro. (*glas se malo vraća u normalu*) čudno mi je ovo totalno.

T: Izgledaš drugačije. Lice ti se promjenilo i vedrije je, dopuštaš kontakt.

L: Ustvarikontam....kad si me zagrlila...

T: Osjećaš sigurnost u zagrljaju.

L: Kontam kako smo i ja i Mirza u frci i kako se ne stignemo ni zagrliti, nevjerovatno (*još je u zagrljaju*) Osjećam se kao malo dijete. Najradije bih se sad pokrila i ušuškala.

T: I da ti neko kaže „Sve će biti u redu, ništa ne brini, sve će se riješiti dobro....“.

L: (*plače*) Aha...

T: Ok je potražiti pomoć od ljudi koji su oko tebe. Da li možeš sada da se opustiš?

L: Da, sad mi je baš fino. Ušuškala sam se. Dobila sam tačno taj mir koji mi je falio. Treba mi da me pogleda, da vidi...

T: Da možeš da osjetiš, ustvari, priznanje za sve ovo što si od tatine smrti pa do dan-danas, kroz šta si sve prošla, šta si sve ostvarila, u čemu si uspjela, kako si se promijenila, kako si sebi obezbijedila egzistenciju i život. Imaš partnera, zajedno ste. Bila si sama, a sad imaš nekoga i nisi više sama.

L: I to mi je novo. Kao da ne znam da se prepustim i kao da ne znam da mu vjerujem.

T: Nije to lako.

L: Ne mogu da se opustim i prepustim njemu. Hoću da držim kontrolu. Moram sve da znam. Ja donosim sve odluke i totalno sam ga izbacila iz njegove uloge koju bi trebao da ima i ja sam je preuzela. Navikla sam se na ovo i sad mi treba da se naviknem da se opustim.

T: To je nešto što tebe možda i dalje održava u životu. Ti u tome non-stop aktivno o svemu razmišljaš, preuzimaš tu ulogu....

L: Ima i toga, a i druga strana kao da kontam „*Ma ne znaš ti kao tata*“. Tata je znao najbolje, a ja znam jedina kao tata, dok ja njega (partnera) još malo naučim, pa ću onda da ga pustim da on....

T: Onda će on to znati kao tata?

L: Da, onda će on to znati kao tata.....ima i toga.

T: Da li želiš Mirzu da učiš o tome?

L: Ja ne želim to da radim, jer ne želim da mu namećem nešto što nije njegovo. On se meni svidio kakav je on.

T: Ustvari, ti kao da preuzimaš ulogu svog tate?

L: Ne želim ja njemu da trpam nešto što nije njegovo, ustvari, da ja od njega zahtjevam i očekujem da se on ponaša kao što je moj tata. Nigdje veze, oni su totalno dva različita čovjeka.

T: Kao da si se sada malo odmarala, i ovo novo o čemu sada govoriš.

L: (*plače*) Da malo stanem, da malo odmorim i da eto probam, jer ja se brinem i za Mirzu i njegov posao.

T: A kako ti je kad te zagrlim?

L: Predobro. (*smijeh, govori kroz smijeh*)

T: Šta je tu dobro? Šta je to tačno?

L: Ne znam. Ja sam se recimo s tatom mazila i zezala...

T: Tada, s tatom si se mogla opustiti

L: I kasnije nisam dopustila da me iko tako mazi, da se to uopšte dešava...

T: Prelijepo je to što ste imali.

L: „*Moj curetak*“ – tako me zvao tata.

T: Pa i jesi “*tatin curetak*“.

(*Plače...*)

T: Šta ste još radili? (*Imala sam osjećaj kako joj je potrebno da priča o njemu i da ga se sjeća i kroz to postane svjesna koliko ljubavi je imala i koliko te ljubavi još uvijek ima. Smatrala sam da je važno da još malo govori o ocu i da kroz to bude u kontaktu s njim*)

L: Pa ne znam. Znam da on meni nedostaje.

T: Smješkaš se.

L: Pa jeste, ja sam bila tatina. Kad se ja pojavim, njegovo lice se ozari kao da sam ja (*rukom napravi pokret kao luk u zraku iznad svoje glave*) vrhunac čitavog svijeta.

T: Vidiš kako ti se obraduje, kako te vidi.

L: Aha....ustvari uz njega sam se osjećala da je on jedini koji me ful, ful, ful voli kao i ja njega.
To je naznačajnije. Mislim, volio je on sigurno i Tarika, kao što i mama voli mene, ali...

T: S tobom to je bilo posebno.

L: Jeste.

T: To je nešto vaše i to je prelijepo. Tačno se osjetilo koliko je to vaše važno, kako se volite...baš lijepo.

L: A ustvari sam ja tačno bila ponosna na njega.

T: Oboje ste jedno prema drugom dijelili ista osjećanja. Kad govoriš da ti treba priznanje od drugih, možda je to više tvoj osjećaj i doživljaj ljubavi...Kako je to u odnosu na Mirzu?

L: Sad o tome razmišljam. Trebala bih napraviti mjesto i za Mirzu. Osjetim da je to potrebno i da je to nešto na čemu moram raditi.

T: S obzirom na to tvoje iskustvo koje imaš u odnosu sa tatom.....nekako vjerujem da ti to puno znači i da je to nešto što si dobila, što ste vas dvoje izgradili.

Dajem Lejli jastuk da ga smjesti u prostor i ona ga stavlja uz sebe.

T: Možeš li da njega negdje staviš blizu sebe i da mu kažeš nešto.

L: Ja bih njega ovako (*smije se*).

T: Večeras ćete se maziti.

L: Naravno....

T: Imas li želju da ovo sada što si meni rekla kažeš Mirzi? Kao da je došlo vrijeme da napraviš mjesta i za njega.

L: Ja mislim da mu ne moram ništa reći. On će to osjetiti. Potreba koju ja sada imam jeste da kad dođem kući, da se ušuškam kod njega i da tako zaspim. Baš imam jasnu želju da se odmorim.

T: A šta je sa onim što si meni pričala?

L: To je neka moja spoznaja koju ja nemam šta kome govoriti.

(šuti par trenutaka)

L: Sad ga ovako gledam pored mene (*gleda u jastuk*) i shvatam koliko je on zabrinut za mene, koliko se on ustvari osjeća nemoćno kad ga ja isključim, kao da osjeti da ne može i koliko se on strašno osjeća.

T: Kad ga vidiš tako zabrinutim, šta bi mu ti rekla? Vidim da te je to rastužilo.

L: Rastužilo me je zato što mi je žao ako on misli da je on kriv.

T: Možeš li da mu kažeš „*Mirza, vidim koliko si zabrinut za mene?*“

L: Mogu. Mirza, vidim koliko si zabrinut za mene.

T: Šta se sad dešava s njim? Da li ti on nešto kaže? Kako se osjeća? Kako čuje to?

L: Prvo mi je palo na pamet nešto kao „*Dobro si skontala*“ (*smijeh*) Sad sam shvatila da ima kod Mirze to nešto da ja budem sigurna i sretna, a to nisam prepoznala kod njega.

T: Ta briga za tebe. Njemu je stalo i važno mu je kako si ti.

L: A meni to daje tu neku sigurnost i osjećanje.

T: Kad pričaš o njemu i o tome kakav je, ja dobivam osjećaj da on ima i samopouzdanje, i da je sposoban i siguran.

L: Koje ja rušim svakodnevno. (*smijeh*)

T: On može sve to da nosi, i tebe, i sebe i vas. Vjerujem da će to biti ok. Da li ima još nešto što bi mu rekla?

L: Nema (*smijeh*)

T: Sad brzo kući i mazi se.

5.1.2. Ishod terapije

Procesi žalovanja i faze tog procesa su često haotične i međusobno isprepletene. Duša postoji u vremenu i prostoru i povezana je sa svim. Rad na duši je konstantan i nikad ne predstavlja završeni posao (Pecotić, 2009). Kod Lejle se isprepliću različite faze žalovanja. Na početku je najviše bila prisutna faza poricanja i odmicanja od onoga što se dogodilo i tada nije bilo prostora za bilo koju intervenciju. Jedino je bilo moguće bivati s njom u onome u čemu jeste i podržavati to, jer je za Lejlu bilo jako bolno i od životne važnosti da se ne suoči sa tim gubitkom. Kada je emocionalna reakcija bila prisutna u vezi sa onim što se dogodilo, kod klijentice su se javljali osjećaji velike tuge, ljutnje na doktore koji nisu sve učinili da pomognu njenom ocu, kao i osjećaji krivice (*“Mogla sam više uraditi”, “Nisam bila dovoljno tu za njega da pomognem”*). Velika tuga je prisutna zbog razdvajanja, zbog nasile separacije koja se dogodila. Pojavljuju se i neki nezavršeni poslovi. U ovom periodu kod Lejle je bilo izraženo depresivno raspoloženje, odnosno suočavanje sa prazninom koja je ostala nakon gubitka oca s kojim je bila u konfluentnom odnosu. Zbog toga, ona ima potrebu da ode za njim, sanja kako ide k njemu (podržavala sam njen kapacitet i odgovornost ka vlastitom životu). U ovom povlačenju njena duša se suočava sa svojim napuštenim bićem. Osjeća se napuštenom, sama na ovom svijetu, kao da je sve nestalo, i njene želje i snovi. Bivanjem u ovoj praznini, ona se okreće ka svom unutrašnjem svijetu i nije u mogućnosti da svijet oko sebe ugleda na drugačiji način. Nakon raskida sa momkom, Lejla ponovo dolazi u kontakt sa velikom boli i upravo taj osjećaj donosi novo uključivanje u život i želju da sebi da novu šansu. U odnosu na proces žalovanja, Lejla je sada u mogućnosti da se polako i postepeno vraća na rad sa nezavršenim poslom, međutim, moj doživljaj jeste da ona brzo prelazi iz jednog isustva u drugo i na taj način onemogućava promjenu. Svaki rad u kojem se razgovaralo o ocu i bilo koji novi uvid je često rezultirao brzim zaboravljanjem toga. Kada razmišlja o tati, njena kognitivna podrška zakazuje i teško joj je da pogleda u sebe i vidi šta osjeća. Moguće je da se pojavljuje strah od separacije i da se asimilacija kod nje događa nesvjesno, ali da stvara veću podršku i novo mjesto za naredne radove na ovoj temi.

Kad se osvrnem na terapijske seanse, mogu reći da smo na početku susreta većinom bile u JA-TO odnosu, koji je dominirao sadržajem o problemima sa kojima se svakodnevno suočavala, procjenama i podrškom sa moje strane. Kako se broj naših susreta povećavao, oni su sve više

bivali isprepleteni i JA-TI odnosom u kojima smo se sretale i razmijenjivale i koji je bio iscjeljujući za obje. Iz JA-TI odnosa klijentica je dobivala to što joj je bilo potrebno. Mehanizmi odbrane su se gubili i ona tada razmijenjuje i prima, dolazi do uvida i bez egotizma se povlači u fazu zadovoljenja. Ukoliko moj i Lejlin odnos posmatram u terminima sistema podrške, mogla bih reći da je on predstavljao mjesto u kojem se ona upoznavala sa novim načinima samopodrške, kao i da je provjeravala i pronalazila načine putem kojih dolazi do podrške iz sredine. Ponosna sam na to što je Lejla sada spremna da se okrene ka drugima i da traži pomoć, kao i na to što dolazi do uvida i želje da se više okrene temama nezavršenih poslova i da u budućnosti radi na tome. Njen sadašnji self je mnogo spontaniji i kerativnij, i za razliku od starog rigidnog selfa sa kojim je došla. Sistemi podrške, koji su postali značajno bolji, koristi sve više u ostvarivanju kontakta sa drugima, ali i u ostvarivanju kontakta sa samom sobom. Prazina koja je bila prisutna u mnogim radovima me stalno navodila na to da se pitam da li to ima veza sa mnom i u kakvoj je vezi sa mnom u odnosu na klijenticu. Osvjestila sam da je njena praznina u vezi sa gubitkom, odnosno gubitcima dok je moja u vezi sa mojim ocem. Kod Lejle je taj odnos ispunjen neizmjernom ljubavlju i srećom, dok su kod mene ta osjećanja bila postisnuta. Njena sjećanja za oca, o kojem je pričala sa toliko intenzivnim osjećajem ljubavi, ne mene su djelovala jako iscjeljujuće. Imam osjećaj da Lejla, kada ponovo uspostavi kontakt sa svojim ocem, postaje svjesnija i svog momka i može jasnije da razdvoji osjećanja koja su u njoj. Tada jasnije vidi i svoj odnos sa momkom i sebe u toj relaciji. Intervencije koje sam koristila su najviše proizlazile iz fenomenologije ali i iz kontratrasfera. U jednom trenutku sam prepoznala kontratransfer svog odnosa sa ocem i spoznaju o tome koliko mi nedostaje odnos koji je Lejla imala sa svojim ocem. Tada sam joj rekla da upravo ta ljubav, koju je imala u tom odnosu, nosi kapacitet za druge odnose. Međutim, to nije imalo toliko veze sa njom koliko sa mnom. Nakon što sam to izgovorila, vidjela sam da je to samo moje i ponovo se vratila Lejli. U radu sa Lejлом sam podržavala ego funkcije koje su bile adekvatne i konstruktivne, ali nisam sigurna koliko sam frustrirala funkcije koje nisu bile adekvatne. Snažne emocije koje nije mogla da izrazi nakon očeve smrti, zbog toga što nije bilo osobe koja bi u tom trenutku mogla da drži id funkciju, odnosno zbog toga što nije vidjela osobe koje su to mogle, sada je izraziti u sigurnom terapijskom okruženju.

Tokom individualnih seansi sam najviše koristila fenomenologiju. Opisivala sam ono što vidim kod klijentice, prateći svoje tjelesne reakcije i informacije iz svojih funkcija kontakta i senzacija

koje su dolazile i iz polja, a pazeći da se klijentica ne bi osjetila previše izloženom. Bila sam svjesna Lejlinih polarnosti jaka/slaba. Vjerovala sam u njenu snagu i kapacitete da može podnijeti ono što dolazi od mene, ali sam također podržavala njenu slabost u smislu da nema ništa loše u tome i da je nekada potrebno da budemo slabi kako bi došlo do promjene. Kao što sam i na samom početku opisivanja naših susreta naglasila, bilo mi je jako bitno da u našem odnosu budem pažljiva, osjetljiva i pomažuća, s obzirom na pozadinu sa kojom je Lejla došla, i da posmatram šta se to dešava, ne gurajući je niti joj namećući unaprijed moje pretpostavke ili želje, a sve to iz straha od nedovoljne nekompetentnosti. U tom smislu sam najveći oslonac i podršku upravo i pronašla u fenomenologiji. Moje terapijsko iskustvo sa Lejlom je bilo specifično po mnogo čemu. U radu sa njom sam naučila da se prepustim i imam više povjerenja u sam proces.

6. ZAKLJUČCI

1. Geštalt psihoterapija ima holistički pristup koji uvažava klijetova iskustva. Najvažniji cilj geštalt psihoterapije je povećanje svjesnosti i omogućavanje identifikacije sa otuđenim dijelovima selfa, koristeći različite kreativne tehnike. Kada bi mogli birati bilo koju ključnu ideju kao simbol za geštalt terapiju, to bi bio koncept autentičnosti. Terapeut ne može naučiti nekog drugog ono o čemu on ništa ne zna. Terapeutova sigurnost, prihvatanje i dijeljenje svojih strahova i otpora s klijentom predstavlja oličenje njegove autentičnosti. Geštalt terapija je nježna; terapeut nikada ne zahtijeva niti kontroliše. Terapeut je samo vodič u klijentovoj integraciji fragmentiranih dijelova selfa.
2. Specifičnosti geštalt psihoterapije su upravo njena osnovna načela u kojem samo bivanje sa klijentom rezultira nekom promjenom, kako za klijenta tako i za terapeuta. Tokom samog početka terapije, a nekada i kroz čitavu terapiju između klijenta i terapeuta je prisutan Ja/ To odnos. Ovo je odnos kada klijent gleda na terapeuta kao na nekoga ko čini nešto za njega, to je osoba od koje će on-a imati neku korist, a i obratno. Osoba može biti u Ja/ To odnosu sa samimi sobom, sa drugima, kao i sa raznim predmetima. Bitno je napomenuti da je ovaj dio terapijskog odnosa jako bitan i potreban (to je tehnički dio) jer on organizuje polje, postavlja u uloge i uljeva povjerenje. Ja/ Ti odnos je suština, besmrtnost i vječnost kako u terapiji tako i u životu.
3. Geštalt psihoterapija je vrsta terapije usmjerena na klijenta koja mu pomaže da se usredotoči na sadašnji trenutak i da razumije šta se događa sa njegovim životom sada i ovdje, priznavanjem onoga što jeste. Kroz cijeli terapijski proces u radu sa klijenticom se ističu najvažniji principi geštalt psihoterapije: fenomenologija (*sada i ovdje*), dijaloški egzistencijalizm (JA-TI odnos), holizam i teorija polja. U terapijskom procesu sam nalazila podršku u fenomenološkim načelima. Trudila sam se da budem prisutna i receptivna za ono što dolazi od klijentice. U početku terapijskog rada je bio prisutan isključivo JA-TO odnos. Međutim, povećanjem broja seansi, naši susreti su sve više bivali isprepleteni JA-TI odnosom. Iz JA-TI odnosa klijentica je dobivala to što joj je bilo potrebno. To je bivalo područje potpunog kontakta iz kojeg je bila moguća promjena. Moja prisutnost u terapijskom odnosu, te spremnost za otvorenu komunikaciju,

razumijevajući, potvrđujući i autentičan odnos prema klijentici su omogućili da se mehanizmi odbrane povuku. Klijentica je tada mogla da razmijenjuje i prima, te dolazi do uvida i bez egotizma se povlači u fazu zadovoljenja. Geštalt terapeute zanima cijela osoba, njene misli, osjećanja, postupci, tijelo, snovi, kao i okruženje koje je određuje. I u ovom terapijskom radu je naglasak bio na integraciji, na tome kako se dijelovi uklapaju jedan u drugi čineći jedinstvenu i neponovljivu cjelinu i kako se ta cjelina uklapa u veću cjelinu, u polje u kojem klijentica funkcioniše. Promjene koje su proizlazile iz terapijskih seansi su utjecale na čitav sistem.

7. LITERATURA

- Američka psihijatrijska udruga. (2014). *Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje, peto izdanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Beisser, A. (1970). *The Paradoxical Theory of Change*. Palo Alto, California.: Science and Behaviour Books.
- Berger, J. (1980). *Treći roditelj: Novi pravci grupne psihoterapije*. Beograd: Nolit.
- Buber, M. (1977). *I and Thou*. Edinburgh: T and T Clark.
- Barlow, A.R. (1981). Gestalt Therapy and Gestalt Psychology, Gestalt-Antecedent Influence or historical Accident. *The Gestalt Journal*, 4 (2), www.gestalt.org
- Clarkson, P. (1983). *Gestalt Counselling in Action*. London: Sage Publications
- Clarkson, P., & Mackewn, J. (1993). *Key Figures in Counseling and Psychotherapy: Fritz Perls*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Corey, G. (2001). *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*. Wadsworth 6th ed., Brooks/Cole, Thomson Learning, 2001
- Delisle, G. (1999). *Personality Disorders, Gestalt therapy perspective*. CIG Press.
- Evans, K. (2007). *Dijagnoza i procjena klijenta - Geštalt pristup*. Sarajevo
- Ginger, S. (2003). *Gestalt Therapy: The Art of Contact*, EPG, Paris
- Helinger, B. (2008). *Priznati ono što jeste*. Beograd: Paideia
- Hycner, R. and Jacobs, L. (1995). *The Healing Relationship in Gestalt Therapy: A Dialogic Self Psychology Approach*. The Gestalt Journal Press, New York.
- Joyce, P. & Sills, C. (2001). *Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy*. London: Sage Publication Ltd.
- Kepner, J. (2001) Touch in Gestalt Body Process Psychotherapy: Purpose, Practice, and Ethics *Gestalt Review* 5 (2): 97-114.
- Lobb, M., Amendt-Lyon, N. (2003). *The Art of Gestalt Therapy*. New York: Springer
- Melnik, J., Nevis, S. (1992). *Dijagnoza: Borba za smisaonu paradigmatu. Geštalt terapija: Perspektive i primjene*. New York: Gardner Press

- Melnick, J. & Nevis, S. (1997). Diagnosing in the here and now: The experience cycle and DSM- IV. *British Gestalt Journal*. 6 (2) 97-106.
- Matijević, J. (2018). *Nastanak i razvoj geštalt terapije i njena uloga u današnjem društvu*. Neobjavljen diplomski rad. Evropski akreditovani Obrazovni institut iz oblasti Psihoterapije. Studio za edukaciju Beograd.
- Mićović, G. (1996). *Istorija i koreni geštalt terapije*. Beograd: NBS
- Pecotić, L. (2007). *Dijagnoza i procjena klijenta- geštalt pristup*. Neobjavljen materijal sa predavanja iz geštalt psihoterapijske edukacije po programu Insnituta za edukaciju iz Geštalt psihoterapije Malta (GPTIM) u saradnji sa Psiho-Integrum d.o.o. Sarajevo.
- Pecotić, L. (2009). Neobjavljen materijal sa predavanja iz geštalt psihoterapijske edukacije po programu Instituta za edukaciju iz Geštalt psihoterapije Malta (GPTIM) u saradnji sa Psiho-Integrum d.o.o. Sarajevo.
- Perls, F. (1969). *Ego, Hunger and Aggression*. New York: Random House.
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Real People Press, Lafayette.
- Perls, F. S. (1976). *The Gestalt Therapy Approach, and Eyewitness to Therapy*. New York: Bantam Books
- Perls, F.S. (1983). *Geštaltistički pristup psihoterapiji*. Beograd:Zodijak
- Perls, F. S., Hefferline, R.E. and Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Dell, New York.
- Polster, E., & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. New York: Vintage Books
- Polster, E. (1987). *Every Person's Life is Worth a Novel*. New York: The Gestalt Journal Press
- Radionov, T. (2013). *Geštalt terapija*. Naklada Slap
- Stephanie, S. (2000). Bereavement, Grief and Mourning: A Gestalt Perspective. *Gestalt Review*, 4 (2): 152-168.
- Stivens, J. (1997). *Moć svesnosti*. Beograd: IP ESOTHERIA
- Yalom, I. (1985). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yontef, G. (1981). *Gestalt Therapy: An Introduction*. New York: The Gestalt Journal Press
- Yontef, G. (1993). *Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy*. Highland,

NY: The Gestalt Journal Press.

Zinker, J. (1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books

Zinker, J. (1998). *In Search of Good Form*. New York: Gestalt Press

World Health Organisation. (1992). *The ICD-10 Classification of Mental Health and Behavioural Disorders: Clinical Description and Diagnostic Guidelines*. Geneva: WHO