



ОД КОНТАКТ ВО СВЕСНОСТ

*Зборник на авторски текстови од областа на
гешталт психотерапија*

ОД КОНТАКТ ВО СВЕСНОСТ

Зборник на авторски текстови од областа на гешталт психотерапија

Приредиле:

Емилија Стоименова-Цаневска

Радмила Живановиќ

Ана Блажева

Ивана Маринчек

Едиција „Го сакам Гешталт“

Скопје, 2017

Издавач: Гешталт Институт Скопје

Методија Шаторов-Шарло 8/1, 1000 Скопје, Македонија

E: contact@gestaltinstitute.edu.mk; W: www.gestaltinstitute.edu.mk

Илустрации: [Александра Иванова](#)

Во дигитална форма содржините се објавуваат под лиценцата Криејтив комонс [Наведи извор- Некомерцијално-Без адаптирани дела 4.0 Македонија](#)

Авторите и издавачите се сопственици на авторските права врз текстовите објавени во ова издание.

Јазичниот израз на трудовите во овој зборник се автентични на авторите и не подлежеа на јазична корекција од страна на приредувачите на зборникот.

Содржина

Гештalt психотерапија како уметност на животниот сон	5
Д-р Емилија Стоименова Цаневска	
Искуство на „Контакт–Повлекување“	13
Павлина Михајловска	
Механизми на одбрана според Гештalt психотерапија.....	25
Наташа Маџевска	
Конфлуенција во циклусот на Контакт-Повлекување	35
Атина Тасевска	
Креативна адаптација и креативност	41
Марија Стојкоска Василевска	
Експеримент во гештalt психотерапија.....	54
Марина Станишковска Спасевска	
Работа со деца во гештalt психотерапија.....	66
Даниела Трајковска	
Гештalt психотерапија со адолесценти.....	77
Ивана Маринчек	
Гештalt психотерапија со ученици од средно образование	88
Валдете Адили	
Примена на гештalt пристапот во процесот на професионалната ориентација и советување кај учениците од основно образование.....	94
Татјана Насевска- Додевска	
Гештalt психотерапија во организација	105
Златка Петреска	
Процесот на жалење низ перспективата на Гештalt психотерапија.....	112
Радмила Живановиќ	

Гешталт психотерапија како уметност на животниот сон

Д-р Емилија Стоименова Цаневска

Седам и ги препрочитувам овие околу стотина страни, кои којзнае колкупати досега сум ги прочитала, и препрочитала. Си приспонувам како Ранк вели дека уметноста е интерпретација на животниот сон кој секој од нас го сонува. Тука и сега, среќна сум и благодарна што него го живеам.

И повторно при секое читање не само што ми се враќаат слики исполнети со чувства, спомени кои будат трепет, туку и една чудна милост ми го полазува срцето, кое задоволно бие со битот на ова поднебје, испрекинат, чудесен, недофатлив, и толку, толку посебен.

Посебен како што впрочем се и сите овие писанија, а уште попосебни се нивните авторки, моите драги студентки, а сега со гордост вела моите драги колешки. Гледам 11 труда тргнале да се вмрежуваат за да се искреира ова издание на трудови кои се настанати во периодот од 2008 до 2015 година, или како резултат на пет генерации дипломирани терапевти од Гешталт Институт Скопје. Бројот 11 е единствен број, носител на спиритуална порака, број кој е магиски составен од два столба кои се носечки.

Во таа смисла, сакам да гледам на овие трудови како на оние кои ќе ја разгорат искрата за публикување и ќе го започнат процесот на споделување на знаењето, што е основна цел и на оваа професија која денес сеуште во беспаката на правните системи на повеќето европски држави како впрочем и во нашата, го бара патот кој ќе ја донесе до преознавање и уважување на тоа што е, и со што професијата психотерапевт ќе биде етаблирана како посебен ентитет.

Сепак на почетокот да ги сподела насловите и темите на трудовите кои се влезени во оваа најтесна селекција, која е правена според неколку критериуми, од кој секако најзначајниот е квалитетот како неприкосновен.

Редоследот кој ќе го користам е според хронологијата на дипломирање, така што ќе започнам со Марија Стојкоска Василевска и Павлина Михајловска (Каранфилова) и нивните трудови „Креативна адаптација“ и „Креативност и Искуство на контакт-повлекување“, кои се и првите терапевти кои излегоа како дипломирани терапевти од Гешталт Институтот пред цели 8 години, во јуни 2008-та. Потоа следи труд од Наташа Маџевска, која поаѓа со првата генерација психотерапевти, а завршува со втората и која прави едно потсетување на искуството на контакт повлекување преку прекините на контактот во нивната првична изворна верзија дадени од Перлс. Даниела Трајковска, од втората генерација, ни го претставува трудот „Работа со деца“. Третата генерација е претставена со трудовите на авторката Марина Станишковска Спасевска насловен како „Експеримент во Гешталт психотерапија“ и авторката Атина Тасевска која одбира да се фокусира на еден од прекините со кој сè почнува и завршува, така што трудот “Конфлуенцијата во искуството на контакт

повлекувањето“ е уште едно значајно потсетување. Четвртата генерација е претставена повторно со две млади и убави жени кои во периодот на нивното дипломирање беа во благословена состојба, а денес се мајки на две шармантни момчиња. Тоа се Валдете Адили и Златка Петреска, со нивните трудови „Гешталт терапија со ученици од средно образование“ и „Гешталт психотерапија во организација“. Петтата генерација е и најбројна и е претставена од три динамични терапевтки кои преку трудовите кои ги претставуваат јасно укажуваат на нивниот терапевтски интерес. Така авторката Радмила Живановиќ го носи трудот насловен како „Процесот на жалење низ перспективата на Гешталт психотерапија“, Ивана Маринчек-Ина пишува за „Гешталт терапија со адолесценти“, додека Татјана Насевска-Додевска го пишува она што и секојдневно го работи а тоа е „Примена на Гешталт пристапот во процесот на професионалната ориентација и советување кај учениците од основно образование“.

Она што секако носи посебно богатство на ова четиво е што тоа опфаќа теми од гешталт терапијата кои може да се подведат под предзнакот – класично теоретски и тука вклучуваат: искуство на контакт-повлекување, креативна адаптација и креативност и експеримент во гешталт психотерапија, па сè до оние кои акцентот го ставаат на поспецифични теми каде апликативноста на гешталт терапијата доаѓа до израз како што се темите: работа со деца, кој понатаму гледаме како се развива во примена на гешталт пристапот во процесот на професионалната ориентација и советување кај учениците од основно образование, преку гешталт терапија со адолесценти и гешталт терапија со ученици од средно образование, оди до примена на Гешталт психотерапијата во организациите и секако да заврши со процесот на жалење низ перспективата на Гешталт психотерапијата.

Марија Стојкоска Василевска и Павлина Михајловска (Каранфилова) се гешталт терапевтки од првата генерација, и иако Марија е од првата група, а Лица од втората група на Гешталт Институтот, тие двете заедно излегоа како терапевтски пар на завршниот испит и пред комисијата во состав Кен Еванс, Лидија Пеџотиќ и Антони Новотни, јавно ги презентираа нивните терапевтски умешности како и овие два труда кои ќе имате можност да ги прочитате. Тие и до ден денес се заедно, сега како пар на тренери кои почнаа да водат базични групи во рамки на Институтот.

И ако гледаме низ темите на нивните трудови, лесно ми е денес да кажам дека Марија ја употреби максимално својата креативност и умешност да го слави животот и да го претвори во артистичка креација застојот како што и Ранк посочува. Таа на едно место во трудот вели, цитирајќи го Зинкер – „Креативноста е славење на величенственоста, чувството дека сè може да се направи. Креативноста е славење на животот“. Поврзувајќи го тоа со терапевтскиот процес се надоврзува: „Терапевтот креира амбиент, лабораторија, подлога за тестирање каде клиентот ќе се истражува себе си како жив организам“ (Zinker, 1977). Креативната адаптација за неа е (повикувајќи се на Joice & Sills, 2001) континуирана модификација да се изнајде најдоброто совпаѓање помеѓу сопствените потреби и тие на другите или средината, со цел да се преживее и надживее она што претставувало закана и истото алхемиски да се претвори во нов капацитет за квалитетно живеење како што

бриљантно го посочува примерот со срамот. За неа креативноста и терапијата одат рака под рака како трансформација, метаморфоза, промена.

Читајќи го трудот на Павлина Михајловска, во тоа време Каранфилова, ме обземаа сликичките и прекрасните анимации кои таа ги внесе во својата презентација со што уште попотко, како изворска вода преубава, ни ја донесе севкупноста на гешталт терапијата преточена во споредбениот приказ на развојот и различните конципирања на искуството на контакт повлекувањето од Перлс до Жинжер. Додавајќи ги и концептите кои ја надополнуваат сликата за гешталт терапијата, таа креира едно кусо но многу информативно четиво кое може да донесе многу голема јаснотија кај сите кои почнуваат да ја освојуваат оваа теорија која набрзо станува толку лична да понира под кожата и ја прави гешталт терапијата не само тераписки модалитет туку и стил на живот. Не залудно Гудман ја сметаше гешталт терапијата за премногу добра за да биде само во функција на болните.

Наташа Маџевска, ја започнува својата едукација со првата група во Гешталт Институтот и со истата во 2008 излегува на испит, иако едукацијата ја формализира со следната - втора генерација. На тој начин, таа ја следи својата убава способност да може да припаѓа истовремено на неколку различни системи, а при тоа да се држи за базичното, основата, традиционалното. Таа сето тоа го носи и низ својот труд со наслов Механизми на одбрана според гешталт психотерапијата каде акцентот го става на нивното базично поимање и истакнува дека според Перлс, Хеферлајн и Гудман има четири одбрамбени механизми, интоекција, проекција, ретрофлексција и конфлуенција, незаборавајќи да ги спомене и другите, еготизмот на Гудман, дефлексијата на Полстерови и секако десентизацијата која Перлс ја вовел во 1969 година. Јасно презентирајќи ги и илустрирајќи ги со примери таа многу пластично ги доближува до читателите. Денес, таа во согласност со својата "карма" води групи во Институтот со својата колешка Атина – Тина Тасевска, која исто така има припадност на повеќе системи – започна со првата, а заврши со третата генерација, затоа што на почетокот не можеше, не сакаше или не знаеше да не биде конфлуентна. Базирано на сето тоа, Атина Тасевска, како продолжување и надополнување на трудот на Наташа, но и како уважување на еден аспект од својот процес, продолжува и акцентот го става на конфлуенцијата, укажувајќи дека оваа модификација на почетокот на крајот и на крајот на почетокот на искуството на контакт повлекувањето, претставува истовремено место кое може да биде многу креативно, но истовремено и многу патолошко. Конфлуенцијата е корисна, лечебна и насушно потребна, а истовремено и извор на бројни страдања. Нејзниот труд е заснован на користење на бројна литература и претставува интересен приказ кој повикува на понатамошно размислување.

Ако гешталт терапијата многу често велиме дека може да ја дефинираме и како терапија на експериментот тогаш значењето на трудот на Марина Станишковиќ Спасевска, како уште еден претставник на третата генерација дипломирани терапевти од Гешталт Институтот во Скопје, насловен како Експеримент во Гешталт психотерапија, добива максимално на значење. Повикувајќи се на Полстерови кои велат: контакт + свесност + експеримент = гешталт терапија (Polster, E. & M., 1974), таа посочува дека во таа констелација клиентот е артист а терапевтот негов придружник. Укажувајќи на Зинкеровото сфаќање дека експериментот е дозвола да се биде креативен (Zinker, 1977) таа

јасно посочува дека постојат и јасни правила за тоа како експериментот се развива и какви експерименти е потребно да одбереме во зависност во која фаза на искуството на контакт повлекување сме, т.е. која функција на селфот сакаме да ја повикаме, при што не наведува да продолжиме да читаме и истражуваме кај повеќе автори (Joice & Sills, 2001, Polster, E. & M., 1974, Yontef, 1993, Пеџотиќ, 1990). Посебно е значајно нејзиното укажување на сфаќањето на Полстерови кои и фантазијата и работата на сон и домашната работа ги подведуваат под концептот експеримент. На крај навистина е трогателно како Марина одбира да направи интеграција на својата прагматичност и креативност, што денес кулминира како креативен акт и таа води една од најпознатите креативни детски простори за игра и учење, каде примената на експериментот како и самиот процес на експериментирање е алфа и омега за детскиот развој.

Кога Вајолет Оуклендер (1978) говори дека гешталт терапијата е идеална за работа со деца, тоа претставува предизвик и инспирација за работа што секако е резултат и на следниве трудови кои од рана детска возраст па сè до адолесцентниот период, укажуваат на варијациите преку кои овој терапевтски модалитет успешно се применува.

Во трудот на Даниела Трајковска, која е терапевтка од втората генерација на дипломирани терапевти, јасно е прикажана инспирацијата што таа ја носи за работа со најмладите, што како таа вели и неа ја чува млада и ја подмладува. Јасно и систематски таа ги дава појдовниците за работа со деца, укажувајќи на значењето на искуството но и слободата на изразувањето, вербата и секако одговорноста како релативски феномен, која е вткаена во секоја тераписка работа. Даниела со нас споделува бројни форми на работа кои може да се користат со децата на различна возраст, и при тоа дава иновативни лични илустрации од сопственото терапевтско искуство. На тој начин, поддржана со својата работа, таа дава и истражувачки осврт на тоа што теоретски го носи, со што прави вистинка добра форма од својот труд.

Надоврзувајќи се на нејзината работа, Татјана Насевска Додевска го носи моментот кој е поврзан со апликативноста на овој тип терапевтска работа во малку поспецифичен сетинг – основното училиште и секако во една уште потесна област, а тоа е професионалната ориентација. Давајќи сеопфатен приказ на професионалната ориентација, авторката навлегува во поспецифично спојување на гешталт терапијата со секојдневниот ангажман укажувајќи дека концептот на фигура и позадина е применлив и на процесот на донесување на професионални одлуки, а при изборот на професија персоната е централната фигура која ја гледаме. Говорејќи не само за ориентацијата во завршната година на основното образование туку и пошироко, таа специфицира поедини концепти кои соодествуваат на таа работа и дава различни експерименти кои може да се користат.

За тоа колку е значајна и корисна гешталт терапијата кога се применува со адолесцентите, поддршка добиваме во следните два труда кои ни ги носат Валдете и Ивана (Ина), секоја од своја перспектива, со посебен интерес на позадината која во голем дел ја споделуваат. Имено и двете во нивното искуство со млади волонтери во безбројни проекти на Црвениот Крст, но и како училишни психолози, имале можност да направат директна апликација на своите знаења кај младите од различни категории како етнички, така и социјални. Гешталт терапијата е инклузивна исто како и дијалогот кој е еден од нејзините средишни стожери.

Оттаму посебно сум среќна што Валдете е првата Албанка која гешталт терапијата ја прави достапна и за албанската популација во нашата земја, со што на бројни млади им овозможува да се искажат на својот мајчин јазик што е многу значајно. Таа истакнува дека во работата со средношколците клучно е да се користи силата на сегашноста, да се поентира на искуството кое има најголема цена, терапевтот да е свесен дека е сопствен инструмент и секако дека гешталт терапијата е идеална во функција на превенција и развој. Таа го акцентира посебно релацискиот однос кој преку дијалошкиот метод, претставува камен темелник за разбирање меѓу младите. Поддршката е исто така многу значајна, а додека ги читате нејзините јасни мисли лесно ја усвојувате и целата палета на гешталт терписки техники и експерименти кои ви се на располагање во работата со адолесцентите.

Ина, како претставник на петтата генерација на дипломирани терапевти, се надоврзува на работата на Валдете, носејќи го своето лично искуство и теоретска позадина и поддршка кои и овозможуваат да биде автентична и во ова работа како впрочем и во сè што таа работи. Така како нејзин личен печат кој посебно сакам да го посочам е нејзиното акценитање на значењето на терапевтскиот сојуз кој и го определува понатамошниот тек на терапевтската работа. За теоретска позадина која прави одлична спојка со гешталтистичката развојна теорија таа го посочува Ериксон. Осврнувајќи се на терапевтската работа со бунтовност, гнев и нетрпеливост како едни од најчестите теми со кои адолесцените се препознаваат, таа нуди широка палета на методи кои може да се користат. Истакнува дека работата со проекции дава одлични резултати и дека е многу значајно да се добие само-прифаќање и само-негување. Тоа е и во склад со сфаќањето на Оуклендер (1997) која вели првиот дел од процесот на само-негување вклучува ископување на оние омразени и негирани делови од селфот на младиот клиент. А самоприфаќањето е дефинитивно поврзано со парадоксалната теорија на промена или како вели Арнолд Беисер (1970) "Промената се случува тогаш кога личноста станува она што е, а не кога се обидува да стане она што не е". Укажувајќи на неопходноста семејството да биде инволвирано, добиваме јасна слика дека Ина, го има системскиот приод и силно, а сепак грациозно ја држи поголемата слика која и овозможува прецизно и успешно да интервенира.

И во организациското функционирање гешталт терапијата наоѓа и има свое значајно место. Тоа ни го носи низ својот кус осврт Златка Петреска, базирано на работата која ја извршува во одделот за човечки ресурси во една од поголемите организации во државата. Таа акцентот го става на користење на гешталтистичкиот пристап како на ниво на организација преку повикување на отворен контакт меѓу вработените, и креирање на поширока свесност за она што се случува внатре во организацијата како и меѓу организацијата и околината, за што поткрепа наоѓа во работата на Невис (1987). Така и при вршење на една од водечките функции на одделот на кој му припаѓа, а тоа е интервјуирањето, во самиот процес наоѓа поддршка во следење и гешталтистичко процесно дијагностицирање и пратење на контакт функциите, поддршките, фазите на контактот како и местата на модификации и креативните адаптации.

Некако кога доаѓаме до крајот, доаѓаме и до тагата, жалењето за поминатото, изгубеното, неизживеаното, или можеби само заради доаѓањето на крајот. Тагата, како небарем сите сили да се собрале да ја затскријат за да ја направат невидлива, небарем е најстрашна, а таа

само сака да биде видена и оттажена. Сето ова е во склад со гешталтистикото поимање на процесот на жалење. Како вели Лора Перлс - „Вистинската креативност, во моето искуство е неиздвоиво поврзана со свесноста за смртноста. Колку е појасна свесноста, толку е посилна потребата да се создаде нешто ново и да се учествува во вечно постојаната креативност на природата. Тоа е она што го прави животот живеачки, а терапијата можна“.

Во согласност со ова, истажувањето на овој процес е кардинално, а неговото препознавање и уважување клучно за успешно завршување и отварање на нови почетоци. Така процесот на жалење станува процес на саморегулација и креативна адаптација. Минувајќи низ фазите дефинирани уште од Кублер Рос, гешталтистичката перспектива ни ја дава силата да се соочиме со незавршените работи и да пристапиме на нивно постепено завршување со висока почит. Тоа бара и рedefинирање на селфот и неговите функции, што во овој труд Радмила Живановиќ вешто и со доза на поетичност го прави, укажувајќи дека како една од најчестите теми со кои се среќаваме во терапевтскиот сетинг, истата заслужува да и посветиме максимално внимание и респект. Внимателно исчитувајќи ги страниците кои делуваат како да се напишани во еден здив, имате можност да се запознаете со темата од која нема бегане. Единствено можеме да ја прифатиме, да ја разработиме и да продолжиме на креативен начин да се носиме со животот.

Сето ова кажано на овој начин ме прави свесна дека и овој приказ е во склад со искуството на контакт повелкувањето и хиерархиските редови. Ако хиерархијата и почитта кон првиот беше претставена во првичното презентирање, следењето на искуството на контакт повлекувањето даде поддршка првично да се сензитизираме со темите кои се базични, и развојно да се упатиме по патот кој започнува со селекција, се активира во најбурниот адолесцентен период и кој на некој начин претставува пресек кој содржи сè како од развојниот тек на човечкото суштество така и од специфичностите на неговата дејност.

И така, сеќавање по сеќавање, мисла по мисла, чувство по чувство нанижано во форма разбирлива која користи букви за да се формира збор по збор, ред по ред, се изнедри и овој приказ на работа на дипломираните терапевти од Гешталт Институтот.

Свесна дека ова е само еден дел, еден дел од оние кои се огласија и го прифатија повикот, да дадат свој придонес и ја чествуваат 10 годишницата од формалното постоење на Првиот европски акредитиран психотераписки тренинг институт во Република Македонија - Гешталт институт Скопје.

Бескрајно благодарам што иницијативата дојде од вас, а е за сите нас.

Бескрајно благодарна и до бога среќна што сум имала такви студенти, а денес такви колешки. Денес сме бројни и заедно работиме за унапредување на гешталт терапијата која за нас е стил на живот. А како и вели еден од постулатите на гешталт терапијата превземен од гешталт психологијата – Целото е поголемо од неговите делови.

Велат секој труд кој има поголема цел има и реализација. Јас верувам во тоа, а постоењето на Гешталт Институтот и сите вие, додатно ме поддржува.

Затоа и нашиот Институт е веќе голем и може да има изданија, кои се наши репрезенти. Репрезенти на нашата работа, разбирање, постигнување и споделување.

Ви благодарам што сте такви какви што сте. На сите вас кои ги преработивте своите теми и ги испративте, на сите вас кои ги пречитувавте, дополнувавте и корегиравте.

Ти благодарам Радмила за иницијативата, ти си непресушен извор на креативност. Ти благодарам Ана за вредното читање. А на тебе Ина голема благодарност за непуштањето додека не се заврши. Благодарам Валдете што покажуваш дека сè е возможно ако се сака. Марија, тебе сум ти посебно благодарна, и знаеш колку многу ми значиш, ги помнам сите оние мали големи нешта во кои ти имаше сила и доблест, и во моментите кои бараа истрајност и само да се стои, стоеше и држеше тоа што беше и претешко. Ти благодарам Лица за сите промени што ги направи и покажа дека ова е терапија на добри промени. Наташа, ти благодарам што животот одлучи да го живееш со високо крената глава и што покажа како трансформацијата е креативен и убав процес. Благодарам Тина, ти покажа, а богами и докажа, како и колку е моќно кога ќе се посеге и побара помош, И тебе Златка ти благодарам што со својот пример го живееш гешталтот. Тања ти благодарам за насоченоста и остварувањето. Даниела, голема благодарност имам и за тебе, за сите твои промени и трансформации кои имаат и една константа во розевото. Марина, ти благодарам за тоа што со еден предлог ми даде огромна поддршка.

Ви благодарам на сите кои со своето присуство сте го збогатиле мојот живот и сте му вдахнале љубов на Гешталт институт. Некои од вас се денес гешталт терапевти, некои се на пат тоа да станат. Некои пак, увиделе дека во друг правец ги чека нивната среќа.

Некои за жал веќе не се со нас. Тео, ако од негде не гледаш, знај дека те паметиме со многу љубов и те спомнуваме со почит. Споменот за тебе живее со нас. Кен, засекогаш ќе бидеш најсимпатичниот учител, те памтам по добро, твојата мудрост и твојот хумор, ќе ги негуваме и понатаму. Серж, твоите зборови се меѓу нас. Твојата книга е нашето прво четиво.

Со многу љубов и благодарност за сите со кои сум/сме се допреле во оваа деценија.

И додека не дојде некое ново издание, уживајте и сладете се читајќи ги овие страници кои се писанија на животниот сон на овие уметнички и терапевтски.

Со љубов,

Ема

Во Скопје, 2017

„Контактот е крвотокот на развојот и суштината на човечкиот живот. Тој претставува средба на селфот со различните други.“

Kirchner M. (2007)



Искуство на „Контакт-Повлекување“

Павлина Михајловска

Вовед

Контактот е креативен чин на стапување во однос, на бивање во релација. По својата природа ние луѓето сме социјални суштества, односно носиме капацитет и потреба како за интерсубјективност така и за интерперсоналност. Самиот факт што по својата природа ниту физички, ниту психички не сме затворен систем, укажува на тоа дека целото наше постоење, раст и развој се одвива низ однос, низ контакт со средината. Секое искуство, целиот живот може да се гледа како искуство на контакт повлекување. Она што не гони кон контакт е нашата потреба за размена, за стекнување на искуство на новина, за промена и развој. Низ контактот се остваруваме, создаваме, креираме, примаме, даваме, одбиваме и прифаќаме, се менуваме себе, ја менуваме средината, со еден збор живееме.

Теориски модели на искуството на контакт - повлекување

Перлс, Хеферлајн и Гудман (Perls, Hefferline & Goodman, 1951) предложиле модел на искуството на контакт повлекување според кој секое искуство е временски определено во четири главни фази: *предконтакт*, *контакт*, *фул контакт* (или финален контакт) и *постконтакт*.

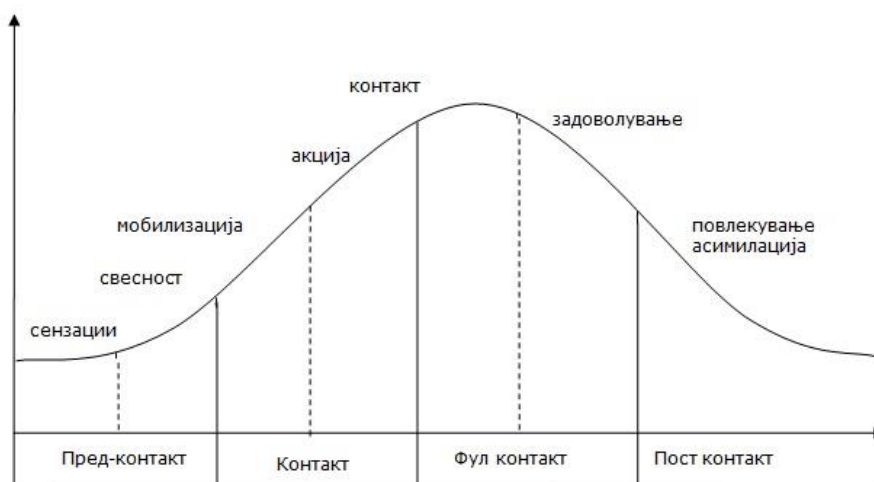
Предконтакт е фаза на активација на селфот, во која во организмот од состојба на хомеостаза, преку појавата на некаков внатрешен или надворешен стимул, се генерира возбуда и започнува процесот на дефинирање на фигура и позадина. Имено, во фазата на предконтакт организмот се наоѓа во состојба на хомеостаза. Оваа состојба на хомеостаза секако треба да се сфати условно, како хомеостаза во однос на определен контекст, бидејќи искуствата на контакт повлекување се многубројни и се одвиваат симултано а не сукцесивно. Во таа смисла терминот хомеостаза во оваа теорија подразбира релативна избалансираност на план фигура и позадина во свеста, односно организмот во однос на определен контекст се наоѓа во релативно мирување, т.е. се што постои во тој даден контекст постои на ниво на потенцијал, едновременно се е присутно и ништо не е присутно во свеста, организмот е на некој начин конфлуентен со средината во определениот контекст. Притоа оваа состојба на хомеостаза е динамичен процес на балансираност на фигурата и позадината. Во определен момент, таа рамнотежа се нарушува на тој начин што некој стимул (внатрешен или надворешен) станува доволно силен и привлечен за да почне да креира фигура во свеста, која најчесто се манифестира како потреба. Креирањето на фигурата во свеста генерира возбуда во организмот, неопходна за да настапи следната фаза на искуството – контакт.

Фазата на *контакт*, според овој модел настанува во оној момент кога фигурата е веќе креирана во свеста, организмот е свесен за потребата, во свеста е креирана ментална слика за целта т.е. објектот на задоволување на потребата и следејќи ја возбудата селфот тргнува да се движи од сферата на внатрешно искуство, кон границата меѓу организмот и средината –

границата на контакт. Во оваа фаза организмот имајќи ја менталната претстава за целта, најпрвин се *ориентира* т.е. ја испитува средината во потрага по објекти или услови за задоволување на потребата. Во оваа фаза, фигура станува самиот објект по кој се трага, додека првичната фигура – потребата се повлекува во позадината. Понатаму селфот во оваа фаза почнува да *манипулира* (стапува во акција) со средината, односно да бира што ќе прифати (*идентификација*), што ќе одбие (*алиенација*), на кој начин ќе се справи со пречките кои постојат во средината на патот кон задоволување на потребата итн.

Во третата фаза – *фул контакт*, самиот контакт станува фигура, додека организмот и средината се повлекуваат во позадината. Имено во оваа фаза селфот се манифестира преку спонтаниот акт на бивање во контакт со избраниот објект од средината, свесноста и присутноста се на високо ниво во однос на избраниот објект, селфот е целосно присутен на границата на контакт со средината, способноста да се направи избор исто така се повлекува во позадина, бидејќи изборот е направен и нема што да се бира понатаму и во таа спонтана размена со средината се случува хранливото искуство на новина и промена и на организмот и на средината.

Во последната фаза – фазата на *постконтакт* фокусот во процесот фигура позадина е на асимилација на искуството. Имено, контактот завршува, селфот се повлекува од границата на контакт со средината и остава простор на организмот да го асимилира искуството и новината од искуството да ја интегрира во претходно постоечката психичка структура. Процесот на асимилација е главно несвесен и не е поврзан со волева активност.

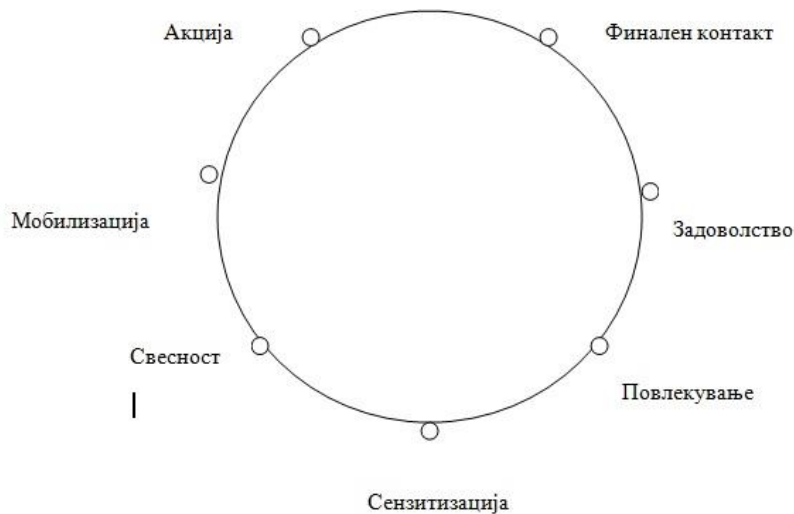


Графички приказ 1. Комбиниран приказ на циклусот на контакт-повлекување според Перлс, Хеферлајн и Гудман (1951) и Зинкер (1978)¹

¹Графички приказ на циклусот на контакт-повлекување во форма на бран со што се нагласува ритмичкиот квалитет на искуството.

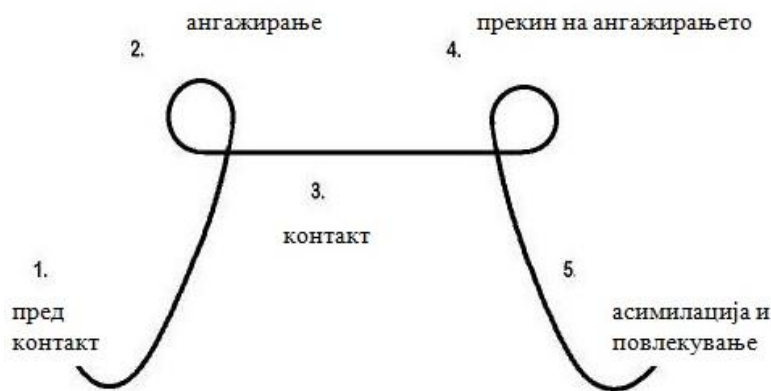
Јозеф Зинкер (Joseph Zinker, 1978) предложува модел со кој идентификува 6 фази во искуството на контакт повлекување: сензитизација, свесност, мобилизација на енергија, акција, контакт и повлекување. Според Зинкер, во искуството на контакт повлекување, организмот од првичната повлеченост во состојба на хомеостаза влегува во фазата на *сензитизација*, фаза на нарушување на првичната рамнотежа преку појава на некаков стимул (надворешен или внатрешен) кој ако доаѓа од средината се регистрира преку основните сетила (вид, слух, мирис, вкус, допир), додека ако доаѓа од самиот организам се регистрира преку проприорецепторите (кинестетски дразби) или преку појава на ментални слики – претстави. Понатаму, во следната фаза – *свесност*, организмот станува свесен односно свесното внимание го фокусира на некој од овие стимулси и истите ги толкува, интерпретира, т.е. им дава значење и смисла. Овој процес на креирање на значење и смисла, овозможува креирање на свесност за потребата на организмот, како и формирање на ментална слика – претстава за целта т.е. задоволувањето на потребата, што не води кон следната фаза на искуството на контакт повлекување – *мобилизација на енергијата*. Имено, свесноста за постоење на потреба, генерира возбуда во организмот, која во процесот на своето настанување ја мобилизира енергијата на организмот кон креирање на ментални слики – претстави за можните објекти и услови кои би послужиле за задоволување на потребата, како и мобилизирање на енергијата на сензомоторно ниво во функција на припрема за акција. Следната фаза, *фазата на акција*, одговара на фазата на контакт за која говорат Перлс, Хеферлајн и Гудман. Имено во оваа фаза, организмот активно посегнува кон можностите во средината кои би ја задоволиле потребата и е во потрага по начини со кои би ги надминал препреките на патот кон задоволување на потребата и воедно експериментира со разни форми на бивање активен во средината. Во фазата на *контакт*, организмот веќе ги има направено изборите и се наоѓа во процес на размена со средината на границата на контактот меѓу организмот и средината. Оваа размена подразбира ангажираност и на организмот и на средината во спонтаниот акт на контакт во кој предадени еден на друг и на чинот на размената трпат промена и организмот и средината. Во последната фаза, фазата на *повлекување*, контактот завршува, организмот се повлекува од средината, тој се наоѓа во состојба на одмор и плодна празнина, во која на несвесен план се врши асимилација на стекнатото искуство во веќе постоечките психички структури, потребата е задоволена и настанува состојбата на привремена хомеостаза.

Моделот на Петрушка Кларксон (Petruska Clarkson, 2002), кој исто така е заснован на Зинкеровиот модел, подразбира постоење на уште една фаза – фазата на *задоволство*, која е лоцирана пред да настане повлекувањето. Фазата на задоволство, одговара на фазата на постконтакт за која говорат Перлс, Хеферлајн и Гудман. Во оваа фаза контактот завршува, фигура во свеста е доживувањето на задоволство од контактот. Оваа фаза овозможува организмот да се „нахрани“ од искуството, да му даде значење и смисла на искуството на емотивно ниво, да го прифати од контактот она што е за него „хранливо“ и да го отфрли она што е за него неприфатливо. Токму преку овој процес на асимилација на искуството се овозможуваат и услови за пројавување на последната фаза на сепарација и повлекување. Кларксон графички го претставува циклусот на контакт-повлекување во форма на круг со што го нагласува холистичкиот и цикличниот квалитет на искуството.



Графички приказ 2. Циклусот на контакт-повлекување според Кларксон (2002)

И, конечно моделот на Серж Жинжер (Serge Ginger, 2007) подразбира поделба на искуството на контакт повлекување на 5 фази: *предконтакт, фаза на ангажирање, контакт, фаза на прекин на ангажирањето и фаза на асимилација на искуството.*



Графички приказ 3. Циклусот на контакт-повлекување според Жинжер (2007)

Жинжер ја опишува фазата на предконтакт како латентен период, еден вид припрема за контакт. Во оваа фаза времето се јавува како клучен фактор, односно ако се издвои доволно време кое би се посветило на оваа фаза, настанува процес на пројавување на желба и потреба. Фазата на ангажирање претходи на фазата на контакт и го означува почетокот на интеракцијата меѓу организмот и средината. Жинжер ја издвојува оваа фаза како значајна со цел да ја нагласи значајноста на моментот на правење избор (не секогаш свесен) да се стапи во контакт со нешто. Фазата на контакт го подразбира процесот на интеракција на организмот со средината и одговара на фазата на фул контакт за која говорат Перлс, Хеферман и Гудман. Фазата на прекин на ангажирањето е фаза која според Жинжер претходи

на асимилацијата на искуството и е фаза во која се одвива процесот на запирање, завршување на контактот и сепарација на организмот и средината. Овој момент на сепарација, Жинжер го опишува како критичен момент на прекин на контактот кога организмот ниту се наоѓа во фул контакт со средината, ниту се повлекува, туку се наоѓа токму во фазата на прекин на ангажирањето во контактот. И конечно фазата на повлекување, подразбира повлекување од контактот и асимилација на искуството. Жинжер графички го претставува циклусот на контакт-повлекување преку формата на симболот ПИ, за да ги истакне фазите на ангажирање и прекин на ангажирањето.

Прекини / модификации на искуството на контакт повлекување

Не секое искуство на контакт повлекување се одвива непречено низ сите споменати фази. Имено, во секоја од наведените фази може да настане застој, пореметување, модификација на искуството на контакт повлекување, кое како феномен сам по себе вредносно не е определен ниту како функционален ниту како дисфункционален, туку неговата вредност се определува зависно од контекстот во кој контактот се остварува. Имено, прекилот или модификацијата на искуството на контакт повлекување во одредена фаза може да биде креативна адаптација на средината, односно манифестација на адекватна адаптација на условите во средината и контекстот на контактот, или пак неадекватна невротична одбрана од контакт, најчесто поради присутна незавршена работа во позадината која на ниво на субјективно доживување креира неадекватен контекст (најчесто несвесно евоцира ситуација од минатото во која прекилот или модификацијата на контактот настанале како еден вид креативна адаптација на срединските ограничувања). Односно незавршената работа се пројавува со цел да обезбеди искуство на завршување и не дозволува сегашниот контекст да се согледа реално, туку се согледува низ призмата на минатото искуство.

Како и да е, за прекин или пореметување на искуството на контакт повлекување говориме кога наместо возбуда се креира анксиозност, кога спонтаноста е нарушена, кога постои избегнување на контактот преку активирање на механизмите на одбрана, не во функција на заштита од потенцијално опасни влијанија од средина, туку во функција на превентивна заштита од средината воопшто, заштита од искуството на новина и промена воопшто. Здравата личност е во состојба да избере во зависност од контекстот во кој момент и е потребно да избегне контакт со нешто, во кој момент бира да интервенира и да го модификува контактот и во која момент решава да стапи во фул контакт.

Зависно од контекстот, овие пореметувања на искуството на контакт-повлекување, може да се третираат како отпори, механизми на одбрана или модификации на контактот. Терминот отпор, подразбира негација, одбивање, отфрлање и во гештат терапијата на отпорот се гледа како на природен начин на реагирање на нешто кое носи потенцијална опасност за организмот или евоцира незавршена работа, која пак повторно е врзана со реакција на одбивање на средината, која во дадениот момент во минатото била опасна за организмот. Терминот механизам на одбрана пак, појасно го потенцира потенцијалното негативно влијание на средината врз организмот. Механизмите на одбрана развојно се јавуваат како модалитети т.е. начини на контакт со средината во различните фази на развој на индивидуата

и развојно гледано секој од нив има примарна функција да согласно психофизичкиот стадиум на развој на единката и обезбеди создавање на контакт со средината на здрав и хранлив начин, во процесот на нејзино психофизичко осамостојување и диференцирање од примарната состојба на единство и зависност од средината. Зависно од искуството на индивидуата во минувањето низ овие развојни фази, како и од понатамошното животно искуство и креираните незавршени работи, за механизам на одбрана во тераписка смисла кај возрасна индивидуа говориме кога кај индивидуата се препознава пречеста употреба на еден или повеќе од овие модалитети на контакт со средината, дури и извесна „преференца“ во начинот на контактирање на средината кој е дисфункционален, односно оневозможува здрав и хранлив контакт со средината.

Терминот *модификации на контакт* е најадекватен термин поради неутралната вредносна компонента, односно ги опфаќа сите можни значења на поимот (развојно значење, значење на креативна адаптација, значење на невротичен повторуван прекин на искуството на контакт повлекување итн.). Овој термин подразбира процес на креативна адаптација, кој зависно од контекстот е адекватен или неадекватен.

Гледано од аспект на четирите основни фази на искуството на контакт повлекување доколку прекините се манифестираат во фазата на пред контакт, возбудата која не е поддржана да се развие се трансформира во анксиозност и се оневозможува формирање на фигурата. Доколку прекините се манифестираат во фазата на контакт, акцијата не е поддржана, спонтаноста се трансформира во чувство на вина и се оневозможува контактот и фул контактот. Додека доколку прекините се манифестираат во фазата на пост контакт, новата персона која треба да се формира не е доволно поддржана, наместо самодоверба и себеприфаќање се јавува чувство на срам.

Перлс, Хеферлајн и Гудман говорат за петосновни невротични механизми кои го нарушуваат природното и спонтано искуство на контакт повлекување: *конфлуенција, интроекција, проекција, ретрофлексција* и *еготизам*. Овие механизми се јавуваат во различни фази од искуството на контакт повлекување.



Графички приказ 4. Модификации на циклусот на контакт-повлекување

Конфлуенција – Перлс ја опишува како состојба во која нема контакт бидејќи не постојат границите на селфот. Личноста е несвесна за разликите и границите меѓу себе и средината и се наоѓа во состојба во која не постои ниту потреба, ниту можност за промена. Во конфлуенцијата не постои фигура и постои можност да се пројави единствено фигура која е заедничка за организмот и средината. Конфлуенцијата е корисна како механизам кој овозможува способност за емпатија, чувство на припадност и предавање на нешто, а дури е и неопходна како несвесна позадина на сите наши искуства, на тој начин што ние сме во постојана конфлуенција со нештата со кои сме суштински и неразделно поврзани (семејството, заедницата, човековиот род, универзумот...). Дијагностички конфлуенцијата се препознава по тоа што личноста инсистира на свесност за сличности, а развива отпор кон свесност за разлики со средината и често во говорот користи „ние“. Конфлуенцијата, како и останатите механизми може да се појави во било кој момент од искуството на контакт повлекување, но е највпечатлива во фазата повлекување.

Интроекција – Како модификација на искуството на контакт-повлекување интроекцијата е состојба во која организмот подготвувајќи се за контакт со средината, ја гуши возбудата и спонтаната потреба ја заменува со интроект. Односно, наместо да се раководи од сопствените потреби, поради присутен страв од одбивање и неприпаѓање, започнува да се раководи од внатрешни „треба“ и „мора“, односно се инхибира себе. Немајќи јасна претстава за сопствениот идентитет и потреби, организмот не е во состојба ниту адекватно да се идентификува или алиенира и согласно тоа она што го прима од средината во текот на контактот не го преработува, туку го „прима или отфрла како цело“. Она што ќе биде интернализирано продолжува да фигурира како дел од средината, како „туѓо тело“ во организмот кое го попречува растот и развојот на организмот бидејќи енергијата на организмот се „троши“ на контролирање на интроектот наместо манифестирање на себе си. Интроекцијата како механизам може да доведе дури и до распад на личноста, доколку се „проголтаат“ неусогласени или спротивставени интроекти кои креираат силен конфликт во личноста (на пр. „човек треба да е чесен“ и „мораш да газиш преку трупови за да успееш во светот“). Интроекцијата е корисна како механизам на усвојување на многу неопходни информации, вештини и ставови („гледај лево и десно кога поминуваш улица; учење на јазик; усвојување на култура и социјални норми и сл.). Дијагностички интроекцијата се препознава по тоа што личноста во говорот често користи „треба“, „мора“ и често вели „јас“ во случаи кога вистинското значење е „тој/тие“. Интроекцијата е највпечатлива во фазата на мобилизација на енергијата потребна за остварување на контакт.

Проекција - Како модификација на искуството на контакт повлекување проекцијата е состојба во која организмот во фазата на акција, не е во состојба да ги прифати емоциите и поривите кои ги чувствува и истите ги проектира т.е. и ги припишува на средината. Имено, во оваа фаза на акција, кога возбудата е развиена, енергијата мобилизирана и средината конфронтирана кај организмот се јавуваат чувства и пориви кон прифаќање или одбивање на средината. Најчесто како резултат на присутен интроект во позадината (тоа не треба да го чувствувам), организмот не е во состојба чувствата и поривите да ги прифати како свои, а со оглед на фактот дека е свесен за нивното постоење, ги проектира на средината и почнува да има доживување дека средината има тенденции кон него (да го прифати или да го одбие). На тој

начин проекцијата го попречува контактот со средината, оневозможувајќи организмот да стапи во адекватна акција кон средината, неопходна за да се комплетира искуството на контакт повлекување. Проекцијата е корисна при процесите на планирање, антиципација, развивање на интуиција, во процесот на уметничкото творештво и слично. Дијагностички проекцијата се препознава по тоа што личноста вели „тој/тие“ во случаи кога вистинското значење е „јас“. Проекцијата е највпечатлива во фазата на акција.

Ретрофлексција - Како модификација на искуството на контакт повлекување ретрофлексцијата е состојба во која организмот во фазата на контакт не е во состојба да ја прифати одговорноста за целосно ангажирање во контактот со средината, што подразбира еден вид агресија². Најчесто поради присутни стравови од нанесување или поднесување на болка, повреда и промена, организмот во оваа фаза ја кочи акцијата, на тој начин што сета генерирана и ангажирана енергија во тој момент наместо кон средината на која е наменета, ја „врти“ кон себе, сопствената личност и тело. Сакајќи да ја избегне потенцијалната фрустрација, организмот се „прекинува себе“ и наместо да се ангажира во средината, енергијата ја инвестира во контрола на себе си, сопствените чувства, пориви и однесувања. Ваквото непрепуштање на контактот со средината, го оневозможува организмот да стекне искуство на новина, да „прими“ од средината и да направи рамена со средината, што го доведува организмот во ситуација на немање материјал за асимилација во пост-контактот, а со тоа и немање можност за раст и развој низ искуството на контакт-повлекување. Ретрофлексцијата како механизам е неопходна за развој на способноста за интроспекција, самоконтрола во ситуации кога условите од средината тоа го наметнуваат како најдобра опција за адаптација. Дијагностички, ретрофлексцијата се препознава по честа употреба на повратниот глагол „себе си“. Ретрофлексцијата е највпечатлива во фазата на контакт и го спречува настанувањето на фазата на фул контакт.

Еготизам – Еготизмот како модификација на искуството на контакт повлекување може да се манифестира на неколку начини: како неможност организмот да ја напушти самоконтролата во функција на стапување во непосреден фул контакт со средината; како неможност да се искуси задоволство или како неспремност за завршување на контактот и повлекување. Во позадината на овој механизам најчесто се наоѓаат стравови од напуштање. Неретко луѓето кои го прават овој прекин, преминуваат од една во друга активност, без да дозволат време да завршат со активноста и на тој начин го оневозможуваат процесот на асимилација и „хранење“ од контактот. Резултатот е најчесто хронично чувство на незадоволство. Еготизмот како механизам е неопходен за развивање на самосвеста и способноста за себе набљудување. Највпечатлив е во фазата на фул контакт кога или го попречува настанувањето на фул контактот или го попречува настанувањето на пост контактот.

²Секој контакт подразбира постоење на агресија, без разлика дали станува збор за контакт во кој се манифестира љубов, бес, сожалување и слично, контактот подразбира нарушување на состојбата на хомеостаза и на организмот и на средината и е процес во кој трпи промена и организмот и средината.

Покрај овие пет механизми на одбрана за кои говорат Перлс, Хеферлајн и Гудман, во литературата се присутни уште најмалку два идентификувани механизми на одбрана: *дефлексција*, за која говорат Полстерови, и *десензитизација*, за која говори Петрушка Кларксон.

Дефлексција – Полстерови (Polster & Polster, 1974) ја опишуваат како состојба на избегнување на директен контакт, преку „разводнување“ на акцијата т.е. „расфрлање“ на енергијата наменета за остварување на контакт, со цел да се избегне интензивен директен контакт. Најчесто се манифестира на тој начин што личноста „многу зборува а малку кажува“, не гледа во очи, претерано е активна, постојано користи хумор и слично. Кај дефлексцијата всушност постои акција, меѓутоа акцијата не е адекватно и директно насочена кон објектот на контакт и ја одзема енергијата потребна за организмот да се инвестира во контактот. Дефлексцијата е неопходна како механизам, бидејќи постојат искуства кои е потребно да се избегнат со цел организмот да се заштити од интензивен контакт со нешто што е за него непријатно, неприфатливо или опасно. Иако како и останатите механизми на одбрана може да се сретне во било која фаза од искуството на контакт повлекување, дефлексцијата е највпечатлива во фазата на свесност и во фазата на контакт пред да настапи фул контакт.

Десензитизација – Како модификација на искуството на контакт повлекување, десензитизацијата е состојба на блокирање на свесноста за сензациите, еден вид отуѓување од сензациите, неможност да се почувствува нешто во фазата на пред контакт, т.е. неспремност да се прифати појавата и развојот на возбудата неопходна за креирање на фигура. Имено сензациите и потребите се игнорираат и се креира блокада на план комуникација меѓу организмот и средината, бидејќи организмот „не ги чувствува“ ниту сензациите кои доаѓаат од него самиот, ниту ги регистрира сензациите како резултат на реагирање на средината. Десензитизацијата е потребна како механизам во ситуации кога е потребно да се поднесе некаква непријатност или физичка болка во процесот на остварување на некаква цел. Највпечатлива е во фазата на сензитизација во пред контактот.

Гештalt поими поврзани со искуството на контакт повлекување

Селф

Тесно врзан поим со искуството на контакт повлекување е поимот селф, кој е комплексен поим, во гештalt теоријата дефиниран како систем на контакти, процес, начин на кој организмот го организира контактот со цел да направи интеракција со средината, да ги задоволи своите потреби и да се адаптира на промените во средината. Со цел да се разбере поимот селф, во литературата, уште Перлс говори за три основни функции на селфот, кои се манифестираат во различни фази на искуството на контакт повлекување: ид функција, его функција и функција на персона. Имено во фазата на *пред контакт* селфот се манифестира преку *ид функцијата* која обезбедува сензо-моторна позадина на искуството на контакт и која ги содржи физиолошките и психолошките потреби на организмот (желби, потреби, инстинкти, секавања, фантазии, емоции, ментални претстави, незавршени работи од минатото итн.), како и телесните процеси и сензации.

Во фазата на *контакт* селфот се манифестира преку *его функцијата*, која го овозможува контактот со средината, односно капацитетот на индивидуата да се ориентира во средината во склад со сопствените потреби, да манипулира со средината и да се идентификува и алиенира од различни аспекти од средината. Его функцијата на селфот, му обезбедува на организмот да биде активен во контактот и да прави избор. Во фазата на *фул контакт*, бидејќи изборите се веќе направени, его функцијата слабее, расте интензитетот на контактот и рамената и се губат границите на Его, односно настанува здрава конфлуенција.

И конечно во фазата на *пост контакт* селфот се манифестира преку *функцијата на персона*, која го овозможува процесот на асимилација на искуството на контакт повлекување, процесот на усвојување на новината од контактот, што доколку непречено се одвие води кон настанување на промена во организмот и креирање на нова улога на организмот. Вака сфатени, функциите на селфот се различни манифестации кои се креираат со цел организмот да стапи во контакт со средината. Ид функцијата му овозможува на организмот да стане свесен што чувствува и какви потреби има, его функцијата му овозможува да стане свесен каква акција превзема и каков избор прави во однос на средината, а функцијата на персона му овозможува да стане свесен каква промена му носи стекнатото искуство на контакт, односно кој станува организмот после искуството на контакт.

Граница на контакт

Границата е значаен поим за искуството на контакт повлекување, бидејќи контактот се случува на граница, односно контактот се случува помеѓу организмот и средината. Во гешталт теоријата границата се сфаќа како процес низ кој организмот и средината се среќаваат. Како што Перлс, Хеферлајн и Гудман велат: „Кога велиме граница, мислиме на граница помеѓу; границата на контактот на која се одвива искуството не го раздвојува организмот од средината; таа повеќе го ограничува организмот, го опфаќа и истовремено ја допира средината.“ Границата на контакт е процес кој е флексибилен, во дадени моменти овозможува поголема пропустливост на содржините меѓу организмот и средината, на моменти помала, а воедно служи и да ги „спои“ (да се допрат и да разменат) и да ги раздвои организмот и средината. Без размена нема задоволување на потреба, новина, настанува депривација, без сепарација нема разлика, автономија и идентитет.

Фигура/позадина

Искуството на контакт повлекување може да се гледа и како процес на формирање на фигура, деструкција на фигурата и нејзино повторно повлекување во позадината. Кога говориме за овој процес, всушност говориме за човековата способност и тенденција за креирање значење и смисла. Односно говориме за процес кој се случува во човековата свест, за човековиот начин на поимање на стварите, додека во реалноста се е едно. Во гешталт теоријата под фигура се подразбира нешто што има значење и смисла и кое секогаш постои во однос на нешто, во даден контекст, кое пак се нарекува позадина. Фигурата е она што е јасно и диференцирано, а позадината она што останува нејасно и неиздиференцирано. Меѓутоа, бидејќи станува збор за процес на креирање на значење, фигурата без оглед на јаснотијата која ја носи, значењето го поприма токму преку нејзиниот однос со позадината т.е. контекстот во кој се јавува. На

пример, различно значење му придаваме на плачот на бебето додека е на лекарски преглед и прима инјекција и плачот на бебето со кој бебето се буди наред ноќ од спиење, или звук на истрели од огнено оружје на погреб со воени почести и звук на истрели од огнено оружје додека сме меѓу толпа луѓе на плоштад и слично. Токму поради оваа поврзаност на фигурата и позадината, во гештатл теоријата бавењето со фигурата, подразбира и бавење со позадината во однос на која фигурата се развива, со да се обогати фигурата и да се открие нејзиното значење.

Искуството на контакт повлекување е процес на постојан тек на процесот на смена на фигура и позадина. Имено, на почетокот, во *пред контактот*, кога организмот се уште се наоѓа во состојба на хомеостаза, фигурата и позадината се едно, односно се балансираат. Со нарушувањето на оваа состојба на хомеостаза и појавата на некаква потреба, се иницира процесот на креирање на фигура од позадината и *дадената потреба*, во свеста *станува фигура*. Во фазата на *контакт* кога организмот е во потрага на објект кој ќе ја задоволи потребата, односно кога организмот е ангажиран во функциите на ориентација, манипулација, идентификација и алиенација, *потребата* како таква *се повлекува во позадината* од која произлегла и *фигура* во свеста *станува објектот* кој ќе ја задоволи потребата. Во фазата на *фул контакт*, изборот е веќе направен, организмот веќе не е во потрага туку е во интеракција со некаков објект, па самото искуство на *интеракција*, *фул контакт* и размена *станува фигура*, додека идејата за *објектот се повлекува во позадината* од која произлегла. За да во финалната фаза на *пост контакт*, кога интеракцијата е завршена и настанува сепарација од објектот, *фигура* во свеста веќе не е ниту објектот ниту непосредната интеракција со објектот, туку чувството на *задоволство*, искуството на новина од остварениот контакт, по завршува процесот на задоволување на потребата и организмот повторно влегува во состојба на хомеостаза.

Користена литература

1. Clarkson, P. (2002) *Gestalt counselling in Action*. London: Sage Publication.
2. Perls, F., Hefferline, R. F., Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in human personality*. USA: The Julian Press, Inc.
3. Polster, E. & Polster, M. (1974) *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage Books.
4. Ginger, S. (2007) *Gestalt therapy – The art of contact*. London: Karnac Books.
5. Zinker, J. (1978) *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.

За авторката

Павлина Михајловска (Каранфилова) е лиценциран психолог и сертифициран гештатл психотерапевт (ECP и EAGT сертификат). Член е на МПА, ЕАП и ЕАГТ. Едукацијата за гештатл терапија ја завршува во Гештатл Институт – Скопје во 2008 година. Од тогаш работи индивидуално со студентите на ГИ Скопје, а од 2013 е терапевт во група за личен раст и развој, под супервизија на проф. д-р Емилија Стоименова Цаневска.

„Секвенцата на моментите на промени помеѓу фигурата и позадината го прави т.н циклусот на искуство или циклусот на гештalt формација и деструкција. Процесот на промените фигура-позадина можат да се случат бавно во рамки на повеќе години, или пак многу брзо, каде за само неколку секунди може да се доживее она „аха“ доживување со кое клиентот одеднаш го интегрира новиот увид. Ваквата промена може комплетно да го измени односот на минатото со иднината, на очекувањето со разбирањето, на фигурата со позадината.“

Clarkson P. (1989)



Механизми на одбрана според Гешталт психотерапија

Наташа Маџевска

Вовед

Според Гешталт терапијата има неколку одбранбени механизми кои се помагаат да се оддржиме со сегашните незавршени ситуации од минатото. Тие не лишуваат од целосно исполнување на нашите потреби и го попречуваат добриот контакт со околината и со нас самите. Понекогаш одбранбените механизми ги нарекуваме како вознемирување кои се јавуваат на границата и може да се видат како фиксациии кои интерферираат со здраво функционирање на креативниот селф на границата на организмот и средината. Тие претставуваат акти на саморегулација и имаат одбранбени функции.

Механизмите на одбрана функционираат несвесно и скоро поголемиот дел од нив припаѓаат на извршувачкиот дел на личноста, поточно на егото. Има многу анксиозности кои не отуѓуваат од нашиот развој. Постојат луѓе во нашите најрани релации, најчесто мајката, кои содржат доза на одбивање, неприфаќање, отфрлање. Без разлика која е причината (пр. како ќе се понуди храната на малото дете), страдањето од оваа анксиозност предизвикува настан кој на најрана возраст не прави да подигнеме една непропустлива бариера помеѓу она што е почувствувано дека е вистинскиот селф и се она што не е селф. Ваквата бариера содржи одбрана на селфот и ефективно ги отфрла од селфот сите или се што се почувствувало како закана. Подигнувањето на ваква бариера е во суштина повлекување од ризикот од интерперсоналната релација, во чувство на релативна сигурност во себездадоволувањето.

Одбраните на селфот и на лажниот селф се два модели на заштита од анксиозноста од некои катастрофични ситуации или настани. Такви катастрофични ситуации може да се случиле и во раното детство. Тогаш организмот креативно се адаптирал применувајќи некој одбранбен механизам. Во тој случај одбранбените механизми се користат некреативно.

Според Перлс, Хеферлајн и Гудман (Perls, Hefferline and Goodman) има четири одбранбени механизми и тоа интроекција, проекција, ретрофлексција и конфлуенција. Гудман го користел еготизмот, а Полстерови (Polster & Polster) ја внеле дефлексијата. Перлс подоцна ја користел десензитизацијата (1969).

Интроекција

Способноста на правење разлика и самата функција на границата јас-другиот на сите ни овозможува да растеме. Од средината земаме, на средината и враќаме. Ние прифаќаме или отфрламе она што средината ни нуди. Можеме да растеме само ако во процесот на земање потполно го свариме и темелно го асимилираме тоа што сме го земале. Она што од средината навистина сме го асимилирале станува наше и со тоа можеме да правиме што сакаме: да го задржиме или да и го вратиме на средината во некој нов облик, прочистувајќи го низ себе. Но она што ќе го проголтаме во целост, што некритички го прифаќаме, што го земаме, а не го

обработуваме, се однесува какотуѓо тело, паразит кој се вселил кај нас. Тоа не е дел од нас, иако може така да изгледа. Тоа останува дел од средината.

Во термини на телесното, лесно е да се види овој процес на растење по пат на асимилација, т.е. разградување и варење. Ние не се развиваме и одржуваме со помош на храната која сме ја проголтале во целост, туку со помош на храната која сме ја изцвакале (со што почнува процесот на разградба) и свариле (со овој процес се продолжува разлагањето на храна во хемиски честички кои телото може да ги искористи). Добро сварената и асимилирана телесна храна станува дел од нас, се претвора во коски, мускули и крв. Но храната која сме ја проголтале, потисната низ хранопроводникот не затоа што сме сакале, туку затоа што сме морале да ја изедеме, лежи во стомакот како камен. Ни создава нелагодност, мачнина и желба да ја потиснеме. На крај или ќе успееме со мака да ја свариме или ќе се отруеме.

Психолошкиот процес на асимилирање е скоро истоветен со физиолошкиот пандан. Сфаќањата, фактите, мерките на однесување, моралот, етичките, естетските и политичките вредности-сето ова ни доаѓа во почетокот од надворешниот свет. Во нашиот ум нема ништо што не дошло од средината, но и во средината нема ништо за што не постои некоја организмичка, телесна или психолошка потреба. Она што доаѓа од средината мора да се свари и усвои, ако сакаме тоа да стане навистина наше, дел од нашата личност. Но ако тоа го прифатиме некритички, затоа што некој вели дека така треба, или затоа што тоа е во мода, или бидејќи се работи за нешто традиционално, безбедно, застарено, опасно-тогаш тоа ни доаѓа како камен во стомакот, како нешто стварно несварливо. Тоа и понатаму ќе биде страно тело, иако може да биде дел од нашиот ум. Така несварените ставови, начини на дејствување, чувства и проценувања, психологијата ги вика интроекти, а механизмот со кој овие страни тела се надоврзуваат на личноста-интоекција.

Некогаш сепак овој процес на голтање во целост е корисен. Студентот кој учи цела вечер пред испит за да добие шестка од некој досаден предмет има оправдано причина тоа да го прави. Но ако некој се залажува себе си дека со учењето напамет стварно нешто научил, непријатно ќе се изненади кога повторно ќе го испрашуваат за истиот предмет после неколку месеци, бидејќи до тогаш ќе заборави најголем дел од она што го научил.

Исто така не треба да се отфрла секоја психичка храна која ни доаѓа од надворешниот свет. За човекот е невозможно да престане психички да се храни, како што е неможно да престане да се храни физички. Затоа психичката храна која ни ја нуди надворешниот свет-фактите и ставовите од кои се гради личноста-мора да се асимилира исто како и телесната храна. Мора да се разгради, разложи, а потоа повторно да се состави во облик кој за нас ќе биде највреден. Ако само се проголта воопшто нема да допринесе за развојот на личноста. Напротив ќе не направи слични на кука која ќе биде толку затрупана со туѓи работи што нема да има место за свои лични. Ќе не претвори во магацин за споредни и безвредни информации. Но таа навидум непроменлива градба, доколку успееме да ја измениме и вообличиме, ќе биде од огромна вредност за нас.

Според тоа, опасностите од интроекцијата се двојни. Прво, човекот кој интроектира никогаш не добива прилика да ја развие својата личност, бидејќи е презафатен со контролирањето на страните тела кои се во неговиот систем. Колку е поголем бројот на интроектите толку има помалку простор да го изрази или открие своето право јас. И второ, интроекцијата придонесува за распаѓање на личноста. Ако во целост има проголтано две несогласни сфаќања, човекот може да се распадне настојувајќи да ги усклади. Тоа се случува често денес.

Нашето општество не учи уште од детство на две различни и очигледно спротивни ставови. Еден од нив е златното правило “прави им го на другите тоа што сакаш да ти го прават тебе”. Другиот закон е опстанок на најспособниот, сведен на “кој на кого” за да успее. Кога би ги интроектирале овие два става, на крај ќе се обидеме да бидеме и љубезни, обзирни но и сверско агресивни. Ќе си ги сакаме соседите, но ќе им веруваме таман толку за да им забодеме нож во грб. Ќе се правиме кротки, но во исто време може да сме и садистички настроени. Оние кои ги имаат интроектирано овие две сфаќања или кој било друг збир на противречни идеи прават од својата личност борилиште. А конфликтот кај невротичниот се решава со реми: не победува ни една страна, а личноста не може да се помрдне во правец на растење и развој.

Да сумираме, интроекцијата е одбранбен механизам со кој ги инкорпорираме во себе мерките, ставовите, начините на однесување и мислење кои не се стварно наши. Во интроекцијата границата меѓу себе и остатокот од светот се поместува длабоко во себе да од нас ништо и не останува.

Главната цел при тераписка работа на интроекти е терапевтот да се фокусира на истакнување на можностите на клиентот на избор којму е достапен како и зајакнување на личната способност да прави разлика помеѓу “јас” и “тие”. Има повеќе начини да го направи ова во текот на терапискиот процес. Еден од наједноставните е да му се даде задача на клиентот да каже неколку реченици за него и терапевтот кои ќе почнуваат со заменката *јас*, а другите со *ти*. Или може да започне реченици со зборовите: *Јас верувам дека...* и потоа да се работи на тоа колку од тие реченици ги претставуваат неговите верувања, произведени од негови искуства, а колку од нив се преземени од други луѓе. Секое искуство кое го нагласува индивидуалното чувство на “јас” е голем чекор напред во работата на интроекти.

Пример даден од Ервин Полстер (Irvin Polster): Жана, атрактивна 25 годишна девојка живее со мажот кој го сака и кој вели дека ја сака. Сепак Жана е вознемирена бидејќи Сашо не е спремен да се ожени со неа. Таа била загрижена дали Сашо некој пат ќе се ожени со неа и дали ќе ја прифати тој својата обврска спрема неа. Жана сакала да стапи во брак и се гледала себе си како мажена жена. Се чувствувала многу збунета, особено поради советите од родителите, изречени и неизречени, дека „жена не треба да живее со маж пред брак“ и дека „секој човек кој се согласува на таков чекор нема да се ожени со неа“. Таа би морала да се постави над нивните анти-сексуални ставови и нивните вредности за бракот и да ги искуси нејзините лични ставови. Кога ќе може да ја прифати својата сексуалност, ќе ја процени нејзината вистинска љубов кон Сашо, ќе може да направи и избор на маж, па така ако не се омажи со Сашо, ќе знае дека го изгубила него, но не и нејзината шанса за брак. Со други зборови таа нема да биде само избрана или не избрана, туку и ќе се почувствува како избирач. Откако би

ја прифатила својата природа, таа би можела да биде ослободена од интроектот од родителите за сексот и бракот и нивните процени за жената како реактивен избирател, а не е и со свои слободни избори. Иако на Жана не и била позната оваа улога, таа набргу ја открила бидејќи била атрактивна, интелегентна и енергична. За време на терапијата таа пораснува, ја открива својата женственост и започнува да ја чувствува сопствената индивидуалност (Polster, 1974).

Проекција

Проекцијата е обратна од интроекцијата. Како што е интроекцијата склоност да на себе се преземе одговорност за она што е дел од средината, така проекцијата е склоност на средината да се префрла одговорност за она што настанало во самиот човек. Клинички е познато дека кај паранојата, која се одликува со развој на високо организиран систем на одбрана, случајот на проекцијата е доведен до крајност. Многу случаи потврдуваат дека параноичните се многу агресивни личности, неспособни да ја преземат одговорноста за своите желби, чувства и потреби, нив ги препишуваат на објектите или луѓето од својата средина. Нивната увереност дека се прогонувани всушност е израз на желбата тие да ги прогонуваат другите.

Сепак проекцијата постои и во облици кои се помалку екстремни од овие, така да треба да ја разликуваме проекцијата која е патолошки процес, од замислување кое се темели на набљудување и кое е нормално и здраво. Планирањето и предвидувањето, маневрирањето во шаховската игра и во многу други дејности претставуваат однесување кое се темели на набљудувањето и претпоставки за надворешниот свет. Но, човек за таквите претпоставки знае дека се нешто замислено. Шахистот кој смислува повеќе потези однапред го утврдува нивниот распоред на одредени претпоставки за менталните процеси на својот противник. Во суштина тој вели: “Да сум на нејзино место јас би направила вака”. Но тој знае дека тоа само го замислува и дека дел од неговите претпоставки не мораат нужно да се остварат, и дека се дел од нешто до кое сам дошол.

Од друга страна, сексуално инхибираната жена која се жали како секој и се нафрлува, како и ладен и повлечен, надмен човек кој ги обвинува другите дека спрема него се однесуваат непријателски се примери на невротична проекција. Во тој случај луѓето изведуваат претпоставки кои се темелат на нивната фантазија и не успеваат да сфатат дека тоа тие го замислиле. Покрај тоа тие одбиваат да го сфатат и потеклото на своите замислувања. И уметничкото замислување бара еден вид на замислување и проекција. Романсиерот често буквално се проектира во своите јунаци и се изедначува со нив додека пишува за нив. Но тој не подлегнува на промена на идентитетот, која е одлика на невротичното проектирање. Нему му е јасно каде престанува тој, а почнуваат неговите јунаци, иако во креативноста може повремено да го изгуби чувството за граница и да се биде некоја друга личност.

Механизмот на проекција не се користи само при фаќање во костец со светот надвор од себе. Тој се користи и спрема себе. Невротичарот не е склон да се одрекне само од своите импулси туку и од оние делови од себе во кои импулсите настануваат. Тој на тие делови им препишува објективно постоење надвор од себе, така да може да ги обвини за своите неволји, а да не се

соочи со фактот дека тоа се делови од него самиот. Наместо да биде активен учесник во сопствениот живот, проективецот станува пасивен објект. Кога проективецот вели “тоа” или “тие”, тој обично мисли јас.

Во проекцијата, границата меѓу себе и останатиот свет се поместува многу далеку од себе во корист на начин кој ни овозможува да ги отпишеме и отфрлиме оние страни од личноста за кои сметаме дека се тешки, непријатни и непривлечни. Всушност, нашите интроекти и не водат кон чувствата на самопрезир и самоотуѓување кои создаваат проекција. Ако некој човек има интроект дека “треба да трпи се со насмевка”, тој мора да проектира и да ги потисне оние импулси кои се спротивни со она што тој го смета за надворешни активности. Своите интроекти ги гледа како свои, а оние делови од себе кои би ги отфрлил ги гледа како несвариви проекции.

Личноста на интроективецот, која станала ринг за неасимилирани противречни идеи, одговара на личноста на проективецот кој светот го претвора во ринг на кој огорчено се борат неговите лични конфликти. Внимателната, претерано осетлива личност, која тврди дека сака да биде сакана и опкружена со пријатели, но истовремено и дека “на човек не може да му се верува, сите грабаат од него се што стигнат”, е вистински пример на проективец (Joyce & Sills, 2006).

Пример: Дејан, студент, кој бил третиран сурово од еден од неговите професори, бил и изморен и налутен од конфронтациите со него. Во истражувањето каков е Дејан, на почетокот открива дека се обидел да доминира со професорот. Потребата да доминира во ситуацијата била за да ја задржи контролата на својата независност. Но сознанието дека во тој виор бил и оној кој “дува” и кој бил “дувнат” го намалило чувството на жртва. Откако Дејан во своите фантазии бил искаран, му се дереле, дури и убиен, притисокот од неговата проекција бил отстранет и имало само проблем со кој тој може реално да се справи. Справувањето со проблемот дошол наместо гневот.

За среќа во овој случај Дејан не бил толку оттуѓен од чудовиштето во себе и можел лесно да влезе во експериментот. Но ова не е секогаш така лесно. Кога проектирањето ќе се формира во параноидна само-поддршка потешкотиите се зголемуваат. Во оваа фаза проекторот ги доживува луѓето или како поддршка за него или против него. Секоја сугестија која ја насочува индивидуата кон повторно соединување на нејзините карактеристики може да биде силно одбиена дури и да ги врзе рацете на терапевтот. Довербата станува неопходна овде бидејќи има тенка линија помеѓу зајакнувањето повторно на свесноста на клиентот и наоѓањето на страната со непријателот. Личноста во таква позиција бара поддршка на нејзината перспектива без разлика на точноста. Секој терапевт кој нема автентично да го доживее ова искуство и поддршка ќе биде отфрлен. Повторното соединување со проектираниот материјал мора да дојде со искусената поддршка или нема воопшто да дојде до неа.

Конфлуенција

Кога некој поединец не чувствува никаква граница помеѓу себе и средината, кога му се чини дека тој и средината се едно, тој е во конфлуентност со средината. Тогаш деловите и целината стапуваат меѓусебно неможни да се распознаат. Во конфлуенција живее новороденчето: тоа нема никакво чувство да разликува надворешно и внатрешно, себе и другиот. Во моменти на занес или крајна насоченост и возрасните се чувствуваат конфлуентни со средината. Ритуалот бара чувство на конфлуентност кога ги снемува границите, а поединецот најпотполно се чувствува себе токму затоа што така блиско се поистоветил со групата. Доживувањето на восхит во ритуалот настанува делумно и затоа што човек инаку сосема јасно се разграничува себе од другите, па снемувањето на овие поистоветувања станува хронично, а доколку поединецот е неспособен да ја види разликата меѓу себе и останатиот свет, тогаш тој е психички болен.

Личноста кај која конфлуенцијата станала патолошка состојба не може да разбере што е таа, а што останатите луѓе. Таа не знае кога таа престанува, а кога другите почнуваат. Несвесна е границата помеѓу себе и другите, не може да се воспостави добар контакт со нив, а ни да се повлече. Таквата личност не може да воспостави контакт ни со себе.

Ние сме создадени од милион ќелии. Да сме конфлуенција, би биле пивтиеста маса и никакво организирање не би било можно. А кога пак сите ќелии би биле одвоени една од друга со порозна ципа, таа ципа би била местото на допир, местото на разликување на она што се “прифаќа” и на она што се “отфрла” (Joyce & Sills, 2006).

Кога нашите составни делови, кои не функционираат само како делови на вкупното човечко битие туку и секој посебно извршува некоја посебна функција, би се составиле и би ја оддржувале патолошката конфлуенција, ниту еден дел не би бил во состојба да ја извршува како што треба својата функција. Да земеме на пример некоја хронична инхибиција. Да претпоставиме дека некој човек во повеќе прилики сакал да заплаче, но се спречил себе си во тоа намерно грчејќи ги мускулите на дијафрагмата. Да претпоставиме дека тој образец на однесување, кој настанал како свесен напор да се поттисне потребата за плачење станува вообичаен и несвесен. Тогаш дишењето и потребата за плачење би се помешале и би станале меѓусебно конфлуентни. Човекот во тој случај би изгубил две активности-и способноста слободно да дише и способноста да заплаче. Неспособен да заплаче, тој никогаш не може да ја надмине својата тага и да се ослободи од неа; после извесно време веројатно и би заборавил зошто се растажил. Потребата да јачи и грчењето на дијафрагмата како одбрана од изразување на таа потреба заедно сочинуваат еден единствен постојан фронт на активности и против активности и ова борење се продолжува до недоглед. Издвоено во состојбата на патолошка конфлуенција ги става своите потреби, емоции и активности во иста вреќа така да на крајот не е свесен ни за тоа што сака да го направи, ниту за начинот на кој во себе го спречува. Ваквата патолошка конфлуенција се крие во многу оболувања за кои денес признаваме дека се психосоматски. А за спречувањето на дишење-плачење за кое зборувавме може да доведе до астма, ако трае многу долго.

Патолошката конфлуенција остава и озбилни општествени последици. Кога човек е во конфлуенција бара сличност и одбива да трпи било каква разлика. Ова често го гледаме кај родителите кои ги сметаат децата за продолжетоци на себе. Таквите родители не увидуваат дека нивните деца мораат да бидат барем по нешто различни од нив. А ако децата не се конфлуентни и не се поистоветуваат со родителските барања ќе бидат одбивани и отфрлани: “ти не си мој син” или “така немирно дете јас не сакам”.

Кога човек во патолошка конфлуенција вели “ние” не се знае за кој всушност зборува, за себе или за останатиот свет. Тој потполно го има изгубено чувството на разграничување.

Пример: Ирена се обидува да го живее животот како што нејзиниот сопруг Саво сметал дека е идеален за да биде добра жена и мајка, но сепак била многу несреќна. Саво работел за да и обезбеди материјални добра и бил нежен и толерантен сопруг. Но, Ирена била закочена во фикцијата која таа и сопругот ја одржувале: афирмацијата може да дојде само од сопругот и фамилијата и ако жената го добива тоа, треба да биде задоволена. Едно попладне на прашањето “Што чувствуваш сега?” Ирена одговорила “Се чувствувам одвратно!”. Таа чувствувала дека се што прави е одговор на потребите на луѓето: ги вози децата на школо, мажот на работа, оди на часовите на Саво за летање за да фаќа белешки кога тој е зафатен и сл.

Ретрофлексција

Буквално зборот ретрофлексција значи “нагло да се сврти против”. Ретрофлексивецот умее да повлече гранична црта помеѓу себе и средината и тој се повлекува уредно и јасно, на средено во самиот себе. Интроективецот го прави тоа што другите сакаат, проективецот им прави на другите она што ги оптужува дека му прават нему, а ретрофлексивецот си прави на себе си она што сака да им прави на другите. Личноста со ретрофлексивно однесување постапува со себе онака како што на почетокот сака да постапува со другите луѓе или предмети. Таа престанува да ја насочува енергијата во полето со цел да во средината предизвика промени кои ќе ги задоволат нејзините потреби; наместо тоа, својата активност ја насочува кој себе, и се поставува себе си како мета на своите постапки. Во таа прилика таа ја цепи својата личност на извршител и трпител и станува буквално својот најголем душман (Joyce & Sills, 2006).

Се разбира, човечкото битие не може да оди низ животот пуштајќи ги своите импулси по волја. Неопходно е да се потиснат барем некои. Но намерното спречување на импулсите кои се агресивни, со увидот дека се агресивни е нешто друго од свртување на тие импулси против себе. Така изморената мајка при крај на долгиот ден, во кој и се расипала машината за алишта, каде пет годишното синче со црвена креда ги исшарало сидовите, во кој мајсторот кој требало да дојде да ја поправи правосмукалката не дошол, каде мажот и закаснил еден саат на вечера, веројатно ќе има желба да го казни цел свет, но никој тоа нема да ја посветува.

Како се пројавува механизмот на ретрофлексција? Интроекцијата се гледа по користењето на заменките “јас” кога вистинското значење е “тие”; проекцијата се гледа по користењето на

заменката “тоа” или “тие”, но кога вистинското значење е “јас”; конфлуенцијата се гледа по употребата на заменката “ние” кога вистинското значење е под знак прашање; а ретрофлексивот се гледа по употребата на повратната замена “се” или “себе”. Ретрофлексивот вели “се срамам од себе” или “морам себе си да се принудам да ја завршам работата”. Тој дава безмалку конечен низ на вакви искази, кои се темелат на зачудувачкото сфаќање дека „тој“ и „тој самиот“ (he and himself) се две различни личности.

Несогласувањето помеѓу себе и другиот кој се крие позади невротата, се искажува и во крајното несогласување во поглед на своето вистинско јас (self). Вистинското јас за невротичарот може да биде свер или ангел но никогаш самиот тој. За објаснување на овој конфликт придонел и Фројд со својот опис на развојот на личноста. Тој зборувал за него (“јас”), ид (органични нагони) и супер него (совест), а човековиот психички живот го опишал како постојан конфликт помеѓу нив-човекот, стегнат во бесконечна и нераскинлива преградка со себе самиот, се бори до смрт. Ретрофлексивот како да делува во склад со Фројдовата слика за човекот. За кратко да го разгледаме што е всушност супер-егото. Ако не е дел од човечката суштина (self), “јас”, “его”, тогаш мора да биде збир на интроекти, неасимилирани ставови и пристапи кои на единката и ги наметнува средината. Фројд за интроекцијата зборува како за дел од процесот на моралниот развој: тој тврди како детето ја интроектира сликата на “добри” родители и ја поставува како свој его-идеал. Така и егото станува збир на интроекти. Но проучувањето на личноста на невротичарот редовно покажува дека проблемите не настануваат како последица на идентификација со “добрите” родители, туку поради идентификацијата со “лошите” родители. Детето всушност не ги интроектира ставовите и етиката на “добрите” родители. Тоа ги асимилира. Кога би требало да се изрази со сложен психолошки жаргон, детето не би можело свесно да каже што прави: ставовите кои лежат во основа на добрите родителски постапки тоа ги преведува на јазик на кој ги разбира и ги сведува на т.н. најмал заеднички именител, а потоа ги асимилира во нов облик, облик кој може да му користи. Но тоа не може на ист начин да ги сведе “лошите” ставовите на родителите; тоа нема начин ниту вродена желба да се носи со нив. Затоа мора да ги преземе како несварени интроекти. Баш на тоа место почнуваат и неволјите, бидејќи сега имаме личност која не е создадена од него и супер-его, туку од јас и не-јас, себе и претстава за себе, имаме личност толку збунета што станала неспособна да го разликува едното од другото.

Овој проблем на идентификација е всушност невроза. Се пројавува низ механизмот на интроекција, проекција, ретрофлексив или конфлуенција, нејзината ознака е распаѓање на личноста и нескладност на мислите и делата. Со терапија се исправуваат погрешните идентификации. Ако невротата е плод на “лоши” идентификации здравјето е плод на “добрите”. Прашањето кои идентификации се добри, а кои се лоши останува отворено. Наједноставен и најдобар одговор е оној кој се темели на стварноста дека “добрите” идентификации се оние кои го потпомагаат задоволувањето и остварувањето на целите на поединецот и неговата средина. А “лошите” идентификации се оние кои за исход имаат закржлавеност на поединецот, застој во неговиот развој и деструктивно однесување спрема средината. Невротичарот не се унесрекува само себе си, туку со своето деструктивно однесување ги казнува и сите оние кои му значат.

Во терапијата треба повторно да се воспостави способноста на невротичарот за правење разлика. Треба да му помогнеме да открие што е тој, а што не; што го исполнува, а што го осуетува. Треба да го водиме кон интеграција. Треба да му помогнеме да најде вистинска рамнотежа и граница меѓу себе и останатиот свет. Лесно е да се рече “биди тоа што си”, но на тој пат невротичарот доаѓа до илјада пречки. Кога ќе ги сфатиме механизмите кои не спречуваат да бидеме она што сме, можеме да се фатиме со работа и елиминираме пречки на патот.

Користена литература

1. Polster E. & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated*, New York: Vintage
2. Joyce, P. & Sills, C. (2001) *Gestalt Counselling & Psychotherapy*, London: SAGE Publications Ltd.

За авторката

Наташа Маџевска е дипломиран професор по предучилишно воспитување и гешталт психотерапевт, сертифицирана од ЕАГТ и ЕАП. Едукацијата во гешталт психотерапија ја завршува во 2008 година и работи како индивидуален психотерапевт во рамките на Гешталт институт, Скопје. Од 2014 година е психотерапевт во група за личен раст и развој во Гешталт Институт, Скопје под супервизија на проф. д-р Емилија Стоименова Цаневска. Има поминато обуки за работа со деца и интеркултурно воспитување.

„Во средбата со конфлуентен клиент, терапевтот завзема креативно индиферентна позиција во која терапевтот во тишина го чека клиентот, свесно нагласувајќи му дека е присутен со него и дека му дава простор, но и дека е заинтересиран да слушне што сака да сподели. “

Joyce, P. & Sills, C. (2001)



Конфлуенција во циклусот на Контакт-Повлекување

Атина Тасевска

Вовед

Конфлуенција означува сплотување на поединецот со неговата средина; губење на границите меѓу него и другите при што деловите и целината стануваат меѓусебно нераспознатливи. Според Перлс (Perls, 1951) оној кој е во конфлуенција со средината не може да распознае што е тој, а што другите. Не знае каде завршува тој, а каде почнуваат другите. Конфлуенција е состојба каде организмот и средината не се издиференцирани една од друга. На тој начин не постои свесност за постоење на границите помеѓу себе и средината, не успева да воспостави добар контакт, ниту со себе ниту пак со нив. Во состојба на конфлуенција, кога особата кажува 'ние', не знае ни самата за кого всушност станува збор, дали за себе или за сите други.

Конфлуенцијата претставува обид да се редуцираат разликите помеѓу себе и другите со цел да се избегне вознемирувањето што го носи искуството на различност од другите (Polster&Polster, 1974). Следејќи ја таа потреба, се потенцираат сличностите наместо разликите и се создава безбедна средина каде не би требало да се раѓа конфликт. Потребно е постоење на потполна идентификација на едниот со другиот за да настане конфлуентност. Со оглед на тоа дека овие услови не се можни, бидејќи не постои човек кој е апсолутно ист како друг, конфлуентноста многу повеќе води до фрустрација и одбивање отколку сигурност. Според Полстерови (Polster&Polster, 1974) конфлуенцијата претставува неизречен договор меѓу две страни, за кој најчесто само едната страна знае. Некој може да земе учество во овој договор без претходно да биде запознаен со условите за неговото склучување. Дури откако едната страна, случајно или намерно, ќе го прекрши договорот, станува очигледно дека се работи за конфлуентна врска.

Конфлуентната врска настанува кога партнерите (мажот и жената) ги проектираат своите поларности еден во друг; едниот е „темната“ поларност на другиот и обратно. На тој начин се добива слика на два дела од еден ист човек, односно двајца различни луѓе кои живеат во иста психолошка кожа (Zinker, 1978).

Според Полстерови, противотровот за конфлиенцијата е контакт, диферецијација и артикулација (Polster&Polster, 1974). Личноста мора да научи да ги препознава своите потреби и чувства наместо да се поистоветува со туѓите.

Единствен пат до воспоставувањето на контактот со себе е преку освестувањето на чувствата и потребите во сега и овде. Кога ќе успее да ги артикулира своите потреби кои го прават единствен меѓу останатите ќе успее да се исправи на патот кон прераснување во активен и независен играч кој е во контакт со себе и своите цели.

Во опасност од запаѓање во конфлуенција многу често е и самиот терапевт. За него постои можност толку длабоко да се вовлече во идентификација со својот клиент да започне да ги губи границите и да се поистоветува со него.

Конфлуенција во циклусот на контакт – повлекување

Здрав, непречен тек на искуството, од појавата на потребата па се до нејзиното задоволување е природна состојба на животните или пак на малото дете. Тоа е природен начин на изразување на животната енергија и потребата за самоактуелизација. Потребата се појавува, бива задоволена и повторни се јавува. Доминатната фигура произлегува од позадината, бара внимание се додека новата не се појави. Овој циклус на контакт - повлекување за кој зборува и Перлс (Perls,F., 1951) претставува централна парадигма на Гештalt теоријата и праксата. Во овој циклус се содржи идејата за организмичко саморегулирање, односно идејата за тоа дека организмот е опремен со сите неопходни „алатки и вештини“ да сам ги реши прашањата за своето постоење односно постоење на функционална рамнотежа.

Според гештalt психологијата поединецот е дел од функцијата на полето организам/средина, чие однесување е одраз на неговата поврзаност во рамките на тоа поле. Значи поединецот исредината се елементи на една целина, која се сретнува на границите на контактот. Заради тоа што полето постојано се менува механизмите на одбрана помагаат да се изнајдат соодветни граници на контактот, но ако ја изгубат својата функција може да дојде до пореметување и нарушување на границите и појава на неуроza. Тогаш доаѓа до пречки во растот и развојот на една личност и немање на доверба во самите себе.

Низ описот на циклусот на контакт – повлекување ќе се обидам за укажам на важноста и значењето на конфлуенцијата и нејзиниот придонес во функционирање на циклусот или пак неговото запирање и нарушување.

Во фазата на сензација, на мирување, на недиференцирана позадина се појавува одредна потреба и таа станува фигура. Свеста за потребата доведува до мобилизација и адекватна акција кон објектот на задоволство. Во фазата на предконтакт се појавува физичка граница на контактот (тоа и нетоа). Контактот започнува кога границите помеѓу организмот и средината јасно се дефинирани, кога постои возбуда и подготвеност личноста да направи контакт, да се стопи соедини со друга личност за да ја задоволи својата потреба. На местото на финалниот контакт конфлуенцијата е неопходен механизам на одбрана која овозможува да се случи контактот и размената, бидејќи дозволува границите да бидат отворени и да се случи размена. Кога потребата ќе се задоволи границите повторни се воспоставуваат, личноста се повлекува од средината и го „вари“ тоа што го вметнала во себе. Оваа фаза на повлекување е многу значајна затоа што овозможува личноста да го асимилира она што го добила од контактот, да го интегрира во своето искуство и да се дистанцира од другата личност или објект со кој/која била во контакт. Кога контактот се случува на адекватен начин односно ако конфлуенцијата овозможила размена, повлекување, сепарација и изолација на соодветен начин тогаш се овозможува личноста да почувствува промена која се случила во контактот со другата личност. Контактот, на овој начин претставува взаемен процес на две одделни личности кои се движат во ритам на поврзување и раздвојување.

Но, што се случува кога овој природен тек се нарушува? На ова прашање ќе одговорам преку завршната фаза од циклусот на контакт – повлекување, затоа што конфлуентноста е особено забележителна како попречување во фазата на повлекување во циклусот.

Повлекување или демобилизација е многу важна фаза во циклусот на контакт – повлекување иако понекогаш нејзиното значење се занемарува согласно со нашата култура која тежнее кон акција. Тоа е процес во кој се случува асимилацијата и интеграцијата на она што е доживеано. Доколку овој процес се одвива непречено старата фигура бива апсорбирана во позадината.

Демобилизацијата или повлекувањето може да се расчлени на четири субстадиуми:

1. *Напуштање* – за да може личноста да напушти некого или нешто додека енергијата се уште е насочена кон објектот, потребно е да постои голема поддршка. Еден од начините на кој личноста се саботира во процесот на напуштање е супституција на фигурата. Личноста ја пренесува непотрошената емоционална енергија на присилно создадената крупна фигура, а тоа како последица значи дека личноста многу малку учи од искуството и дека тогаш всушност не настанува промена.
2. *Асимилација* – тоа подразбира да проработи искуството и на тој начин доаѓа до празнење на емоционалната енергија
3. *Соочување со празнината* - оваа фаза може да биде неподнослива и многу застрашувачка и многу често ја избегнуваме преку несоодветни и неадекватни активности. Стравот од непознато многу често не држи поврзани со старите, болни искуства што претставува предуслов за појава на многу зависности.
4. *Потврдување* - во себе вклучува сознание како искуството ја променило личноста, кое е пратено со појава на нова емоционална енергија. Во текот на оваа фаза личноста може да сподели на кој начин се променила и што било лошо, а што било добро во тоа што го искусила додека се случувала промената.

Потешкотии можат да се појават кога старата фигура, односно искуството е премногу оптеретувачко и исполнето со силни емоции и на тој начин врши постојано влијание како на сегашните така и на идните искуства. Доколку не постои демобилизација, личноста останува заробена во старите, болни искуства и затворена за нови искуства. Демобилизацијата не е поврзана само за негативните искуства туку и за позитивните како што е: спиење, забавување, фантазија.

Основна дисфункција во фазата на повлекување е конфлуенцијата „прекинот се случува кога личноста нема капацитет и волја да ја напушти предходната ситуација или пак сосема спротивното, а тоа е кога брза кон новонастанатата фигура. На тој начин избегнува да остане во состојбата на празнина, пред да се појави јасна фигура или од селфот или од средината Ова е карактеристично за луѓето на кои им е тешко нешто да напуштат.

Пореметувањето кои се случуваат во било кој дел од циклусот на контакт – повлекувањето природно сметаат на ритмот на задоволување на потребите. Конфлуенцијата со искуството или со објектот во фазата на повлекување не дозволува тоа искуство да постане позадина а

на тој начин се спречува некоја нова потреба природно и спонтанно да се појави и да започне нов циклус на контакт – повлекување, или пак често се случува личноста многу брзо да се насочи кон новата фигура (како замена за онаа фигура која не може да ја напушти), без јасна свесност за своите потреби.

И во двата случаја конфлуенцијата во фазата на повлекување не дозволува личноста да го интегрира новото искуство и да се промени туку прави прекин во задоволувањето. На тој начин во фазата на сензација нема задоволување и сето тоа влијае на останатите фази од контактот – повлекувањето. Како резултат на сето тоа личноста секогаш е иста и на ист начин влегува во нови контакти.

Конфлуенцијата е одбранбен механизам во кој личностите, самите на себе не си дозволуваат развој. Повлекувањето од односите, напуштањето може да биде многу вознемирувачки и тогаш доаѓа до појава на страв од празнина, односно неподготвеноста на личноста да се потпре на сопствените сили, а нема друг како поддршка и на тој начин таа личност останува во дисфункционални односи. Но која е смислата на тој застој? Што може да биде поважно од тоа да ги следиме своите потреби и да се повлечеме тогаш кога ќе ја задоволиме таа потреба? На кој начин и како во еден момент личноста се откажува? Одговорот може да биде многу едноствен – кога сме гладни, јадеме и потоа природно е да се повлечеме, да ја свариме храната која сме ја изеле. Но ако не сме се нахраниле доволно, ако не сме задоволени, тогаш не можеме и да се одвоиме. Квалитетот на сепарацијата зависи од квалитетот на конфлуенција, односно целосното доживување од повлекувањето зависи од целосното доживување во финалниот контакт. Задоволувањето на потребата е природен процес, колку е поважна потребата која не е задоволена, тоа е поголема количината на заробена енергија.

Одговорот може да биде многу сложен, доколку погледнеме колку тој прекин има смисол за одредена личност и како и каде личноста бира самата себе да се лиши од контакт, возбуда, да се откаже од самата себе за да може да преживее. Многу често во незавршените работи ја наоѓаме потребата за припадност (за поддршка од други, за присуство на блиски одоби), за децата таа е примарна и за да ја задоволи се сложува да се откаже од другите потреби и од самото себе и да остане поврзано со искуството во кое бара прифаќање од другите. Истовремено заради таквото искуство нема доверба дека ако се повлече од контактот, тоа доживување повторно ќе се случи (ако си оди нема на кого и на што да се врати).

Незавршените работи и застојот се случуваат во сегашноста, личноста има можност да ги освести тие содржини низ контактите кои сега ги прави и тоа искуство од минатото да го асимилира и интегрира. Тоа е долготраен и тежок процес, но овозможува личноста да се ослободи од вишокот на енергија, да се прифати онаква каква што со целото свое искуство од минатото и да се насочи кон она што во сегашноста и треба. На местото на застој се шансите за развој.

Заклучок

Според Полстерови (1974), противотровот на конфлуенцијата е контактот, диференцијација и артикулација. Особата мора да научи да ги препознава своите потреби и чувства наместо да се поистоветува со туѓите. Конфлуенцијата е здрава доколку постои заедно со својата друга половина, а тоа е сепарацијата. Отварањето и затварањето на границите во циклусот на контакт – повлекување овозможува да се случи контактот, да се случи промената и личноста да може да асимилира и да ја доживее промената. На тој начин се што е хранливо за организмот (знаење, искуства) останува во позадина и може да постане фигура тогаш кога е во склад со некоја нова потреба.

Единствениот пат до воспоставувањето на контактот со себе е преку освестувањето на чувствата и потребите во сега и овде. Кога ќе успее да ги артикулира своите потреби кои го прават единствен меѓу останатите, ќе успее да се исправи на патот кон прераснување во активен и независен играч, кој е во контакт со себе и своите цели.

Користена литература

1. Perls,F., Hefferline,R., & Goodman.P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Souvenr Press
2. Polster,E. & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage Books, A Division of Random House.
3. Бубер, М. (1997) *Јас-Ти*, Белград: Издавачка куќа “Вук Караџиќ”
4. Zinker, J (1978) *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books
5. Салониа, Џ. „Од Мидо Ја-Ти – прилог еволуционој теорији контакта“, Гешталт студио Београд (необјавен превод)
6. КепнерЏ. „Телесни процес“, Гешталт студио Београд (необјавен превод)

За авторката

Атина Тасевска е дипломиран педагог со долгогодишно искуство во образование и во социјалната работа. Таа е сертифициран гешталт психотерапевт (ЕСР и ЕАГТ сертификат), членка на ЕАП и ЕАГТ. Едукацијата за гешталт психотерапија ја завршува во Гешталт Институт – Скопје во 2014 година. Од тогаш работи индивидуално со студентите на ГИ Скопје, а од 2015 е психотерапевт во група за личен раст и развој, под супервизија на проф. д-р Емилија Стоименова Цаневска. Нејзина цел како психотерапевт е со своето искуство и знаење да им помогне на оние кои имаат прашања за себе и за животот и преку контактот и дијалогот во тука и сега да овозможи растење и самоспознавање како на себе така и на другите.

„ Креативноста е славење на величенственоста, чувството дека сè може да се направи. Креативноста е славење на животот, моето славење на животот. Тоа е многу храбра изјава: Јас сум тука! Го сакам животот! Се сакам себе! Можам да бидам сè! Можам да направам сè!“

Zinker J. (1977)



Креативна адаптација и креативност

Марија Стојкоска Василевска

Вовед

Во Гешталт психотерапијата феноменот кој се случува во тука и сега, помеѓу клиентот и терапевтот, се објаснува низ искуството на контакт-повлекување. Постојат неколку модели кои го претставуваат искуството на контакт-повлекување, а ги нудат гешталт творците. Повеќето од нив (Перлс, Хеферлајн, Гудман, Зинкер) го претставуваат во форма на бран (Графички приказ 1). Кога процесот протекува глатко, спонтано, размената е без застој, тоа би бил идеален контакт, идеално сретнување на организмот и средината.

Но, ние како луѓе се карактеризираме по начините на кои гоорганизираме полето на својата егзистенција. Тие начини отстапуваат од идеалниот. Тие начини се всушност *креативна адаптација* помеѓу она што во моментот е достапно и вештините кои ги поседува поединецот за да ги конзумира ресурсите кои му се на располагање во тој момент. Феноменот на креативната адаптација се случува низ искуството и има за цел задоволување на препознаената потреба на човекот. Се случува кога организмот е во контакт со средината, а е видлив преку начинот на кој ја конзумира.

Концептот на креативна адаптација подразбира дека во секој момент го правиме она што најдобро го можеме. Затоа терапијата не цели кон перфекција туку кон “доволно добар” процес кој ќе го оспособи клиентот да ги користи ресурсите, со свесност за потенцијалот низ искушеното задоволство во контактот.

Креативноста како еден од базичните принципи во гешталт психотерапијата, се фокусира на слободата да се биде свој и изразувањето да биде активна и креативна форма. Терапевтот е интерпретатор на симболите, но на креативен јазик (Ginger, 1990).

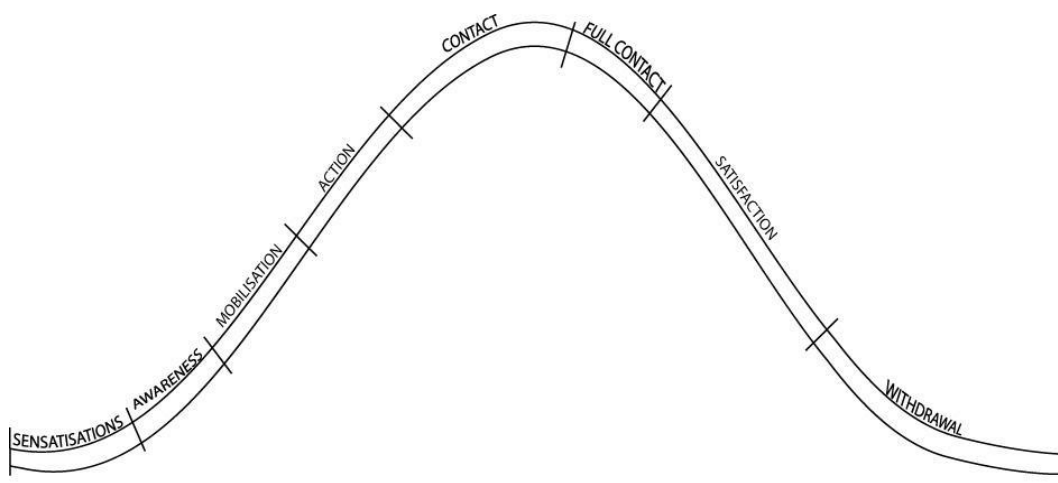
Креативноста во психотерапијата е повеќе - да се биде креативен како терапевт, отколку да се покаже креацијата сама за себе или да се биде во контакт со клиент кој има креативни квалитети. Креативноста е во создавањето на хранлив контакт помеѓу, на границите на терапевтот и клиентот. Низ терапевтската сеанса креативноста лебди и ги обвива и двајцата преку нивното вербално и невербално однесување. Терапевтот креира амбиент, лабораторија, подлога за тестирање каде клиентот ќе се истражува себе си како жив организам (Zinker, 1977). Низ вака креираното поле клиентот трага по усвојување на нови креативни адаптации кои ќе го хранат и преку кои ќе расте.

Креативна адаптација

Постои силно верување кај гешталт терапевтите дека психолошкото здравје значи да се има добар контакт со себе и другите. За да креираме контакт потребни се модификации согласно со условите во полето и тоа за секоја уникатна ситуација. Како што условите или приоритетите се менуваат потребна е адаптација или модификација на однесувањето за соодветна *средба* со новата ситуација. Како клиентот се сретнува е всушност креативната

адаптација која е видлива за терапевтот. Во таа смисла, здравото, квалитетно живеење самото по себе е креативна адаптација или континуирана модификација да се изнајде најдоброто совпаѓање помеѓу сопствените потреби и тие на другите или средината (Joice & Sills, 2001).

Процесот на модификација на сретнувањето на организмот со средината (контактот) се одвива континуирано и неминовно со растот на детето во возрасен. Експресијата и начинот на задоволување на потребите на детето се разликува од начинот на кој ги задоволува како возрасен. На патот на учењето на новите начини, соочувањето со различни ситуации прават конфликти/застои поради кои идеалниот тек се нарушува.



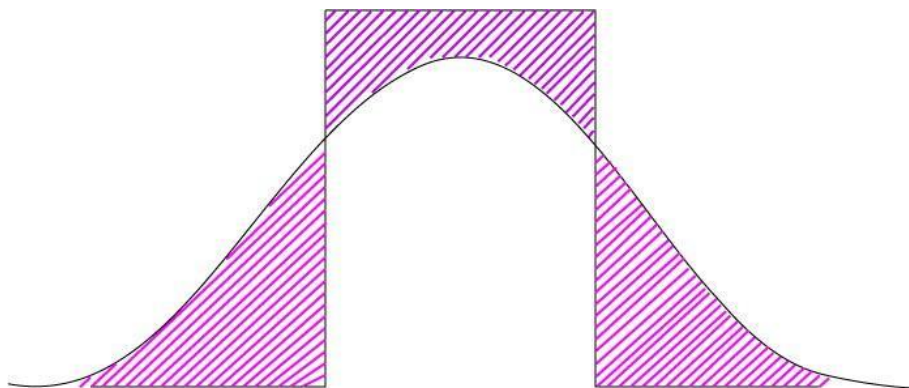
Графички приказ 1. Искуство на контакт- повлекување

Низ постојаното учење на креативно адаптирање, некои реакции стануваат навики за одреден тип на ситуации, дури може да се каже дека се генерален стил на кој се влегува во контакт, најчесто несвесен, кој ги прекрива сите аспекти на креирање на контакт на личноста. Тогаш личноста не е слободна да креира нови адаптации или да прави нови избори туку ги повторува реакциите кои некогаш биле корисни. Оттука зборуваме за ретрофлексција, дефлексција, десензитизација, конфлуенција, еготизам, проекција и интроекција како застои во искуството на контакт - повлекување, а кои некогаш биле креативни адаптации.

Многу од причините поради кои клиентите доаѓаат на терапија се токму проблемите со креативната адаптација, некогаш начините на кои реагираше биле соодветни, а сега се фиксиран (замрзнат) гешталт.

Креативната адаптација како континуум во искуството на контакт – повлекување

Искуството на контакт – повлекување наједноставно го делиме на три фази: пред-контакт, контакт и пост-контакт. Местото на кое креативната адаптација е видлива за терапевтот е во фазата на контакт. Меѓутоа подготовката да креативната адаптација стане така експлицитна во контактот лежи уште во пред контактот, а потоа продолжува и во пост контактот кога селфот е во функции (ид и персона) кои не се толку проактивни во средината.



Графички приказ 2. Креативната адаптација низ фази на контакт-повлекување

Голем дел од функциите се одвиваат “под кожата” и се несвесни, тие не се контакт функции. Но, и нивна цел е задоволување на потребата на организмот. И тие се случуваат на граници. Тоа се органските адаптации –клеточна размена, процесите на варење итн. кои имаат функција на одржување. Вградени се во организмот низ долгиот филогенетски развој. Некогаш биле контакт – функции, но сега нивната регулација се одвива допирајќи многу малку новина од средината. Овој систем на одржувачки функции е наследена физиолошка адаптација. Тој е интегриран и саморегулативен, не е само збир на елементарни рефлексии туку целовитост на физиологијата кој нашите претци го викале душа или психологија (наука за душата) (Perls, Hefferline, Goodman, 1951). Психологијата денес во својот предмет ги вклучува и не-физиолошките адаптации. Оттука разликата меѓу психологијата и физиологијата е во селф-регулацијата (само-регулацијата) и конфронтацијата на новината и селфот. Новата ситуација конфронтира и селфот со креативна адаптација создава селф функција. Функцијата на селфот “излегува од организмот” (физиологијата) и е функција на полето кое го вклучува организмот.

Физиолошките функции се комплетираат самите, внатрешно, но ниту една функција не може да продолжи без асимилирање нешто од средината, без раст. Овие незавршени физиолошки ситуации повремено се појавуваат на контакт границата (стануваат свесни) како препознаена потреба на организмот. За нејзино задоволување организмот треба да влезе во контакт со средината, да се адаптира за задоволување на потребата. Дишењето е физиолошка функција, а сепак често има барања од средината и често е на граница да стане свесна функција, да е вид на контакт. Оваа функција често има важна улога во терапевскиот процес. Анксиозноста го

нарушува дишењето и го пропратува било кое нарушување во селф функциите, оттаму прв чекор во терапијата е контактирање со дишењето.

На тој начин одржувачките функции стануваат контакт, се оствестува малфункцијата на организмот. Тие се наречени *апериодични болки* (Perls, Hefferline, Goodman, 1951). *Периодичните потреби* на организмот се јавуваат како фигура на контактот и се развиваат (пр. жед), тогаш телото е позадина, кога има болка, телото станува фигура се повеќе и повеќе. Затоа често терапевтите се држат до максимата: здравиот човек ги чувствува своите емоции (пр. жеден сум), а невротичарот го чувствува своето тело.

Со креативната адаптација се задоволува потребата (хралив контакт), а кога адаптацијата не задоволува, претставува отпор кој поради незадоволувањето на потребата создава болка во организмот и тој станува фигура. Понатаму, адаптацијата оди во насока да ја уништи новината во фигурата (организмот) и станува несвесна (организмички процес, пр. здрување на мускули). Таквата адаптација не е свесна и затоа не се носи во контактот, но видлива е за терапевтот како фиксација во функционирањето на селфот (неможност да се влезе во фаза на контакт).

Креативна адаптација во фаза на контакт

Возбудата која е на контакт границата, го енергизира пристапувањето кон веќе јасната фигура, надминувајќи ги пречките, восхитувајќи се од неа, манипулирајќи во реалноста додека незавршената ситуација се комплетира и новината биде асимилирана. Целиот овој процес е оствестена возбуда и нејзината енергија доаѓа и од двете страни - од организмот и од средината. Креативната адаптација е изнаоѓање на балансот помеѓу степенот на изменување на организмот и степенот на изменување на средината. Во создавањето на таа синтеза дозволено е двете страни да бидат такви какви што се, а насочени кон наоѓање на единствен начин кон уцелување.

Возбудата постои и се зголемува низ секвенците на креативната адаптација, најсилна е во финалниот контакт. Емоциите ја интегрираат свесноста за релацијата помеѓу организмот и средината. Емоциите се знаење кое мотивира и дозволува да се искусува средината таква каква што е, да се расне и живее. Низ секвенците на фигура и позадина, емоциите ја превземаат мотивирачката сила што доаѓа од желбите и потребите (од Ид-от). Но, емоциите понатаму, освен при едноставни адаптации, ја отстапуваат мотивирачката сила на посилените и подефинирани чувства, актуализираните доблести и мани (храброст, мрзеливост итн.). Емоциите се алатки на когницијата. Терапијата треба да биде комбиниран метод кој ќе ги опфати интерперсоналните релации, фантазии, спомени, понатаму од ослободените телесна мобилност и желби до структурата на емоцијата на селфот (Perls, Hefferline, Goodman, 1951).

Иако искуството на контактот е една целина, може да го поделиме на трите фази (пред-контакт, контакт и пост-контакт) според појавувањето на фигура-позадина може да го издвоиме следново:

1. Во пред-контактот, телото е позадина, а потребата или стимилусот од средината е фигура.

2. Во контактот, препознаената потреба и возбудата стануваат позадина, а можностите стануваат фигура. Телото исчезнува (освен доколку нема болка за да стане фигура). Се јавува емоција. Избирањето, отфрлањето на можностите, агесијата, надминувањето на пречките, ориентирање и манипулација се идентификациите и отуѓувањата на Егото.
3. Во пост-контактот се преливаат организмот и средината, нема фигура и позадина, селфот се повлекува.

Потребите (за контакт) се стимулирани од нешто еднадвор или пак спонтано од организмот. Но, секако не постои стимулус доколку организмот не е подготвен да реагира. “Работа” на креативната адаптација е да ја зголеми свесноста за вистинската потреба да биде препознаена. Во случај на екстремна физиолошка потреба, спонтаноста во искуството на контактот се губи и фигурата може да стане силна до точка на халуцинација. Тогаш селфот е немоќен да експлорира во средината, потребата е моќна и влијае врз средствата со кои се пристапува, тие се ирелевантни и со вообичаената креативна адаптација е невозможно да се асимилира новината. Тогаш гледаме невротска репетиција во однесувањето.

Кога пак постои цел, како халуцинација, селфот се активира, креирајќи проблем за да исфорсира раст. Тоа е “поклонета креативност”. Кај овие невротски акции треба да разликуваме два аспекти: несвесно покажување на незавршени работи и незадоволство после искусувањето на контактот.

Креативноста на селфот и адаптацијата организам/средина се поларности, едното не може да постои без другото. За различните новини кои ги нуди средината ниту една адаптација не е возможна само со наследената само-регулација, контактот мора да биде креативна трансформација. Креативноста со која манипулациите не може континуирано да асимилираат од средината е некорисна за организмот, изгледа вештачки и без енергија.

Кога социјалната средина е “тврдоглава” на креативната адаптација, кога клиентот не може да се адаптира, тогаш тој мора повторно да се адаптира при тоа зачувувајќи си ја невротата. Кога креативноста не продуцира креативна адаптација, изгледа површно, вештачки бидејќи возбудата за незавршената работа исчезнува и интересот за контактот пропаѓа. Фрустрациите, лутината, делумното задоволување ја хранат возбудата – делумно од организмот, делумно од отпорите и стимулирачката средина.

Но, кога релацијата помеѓу позадината и фигурата е креативна, таа е динамична и се префрла од едната во другата. Возбудата расте и тече од позадината кон се појасна фигура. Кога фигурата ја зголемува возбудата и е енергизирачка значи дека доаѓа од вистински препознаената потреба. Кога потребата се конфронтира со средината настанува конфликтот. Секој конфликт, во основа е конфликт во позадината на акциите, потребите, желбите, халуцинациите, а функцијата на селфот, да го проживее тоа, да ги поднесе загубите да го поднесе и измени даденото. Доколку се појави силен конфликт како фигура тоа е знак дека вистинскиот конфликт е во позадината и е прикриен. За возбудата да го поттикне конфликтот, треба селфот да се “ослаби” затоа што е веќе инвестиран во слаба фигура. Всушност за селфот не е фигурата туку креирањето на фигурата. Селфот е динамичката релација помеѓу позадината и фигурата. Терапевтскиот метод е во насока да го поддржи

селфот да ја врати слабата фигура во позадина, а позадината да ја донесе повеќе во свеста (на пример, рационализирање - силен конфликт, а слаба фигура).

Стравот да се биде креативен доаѓа од две места: болката (нелагодноста) од преголема возбуда и стравот од одбивање или да се биде одбиен. Наспроти овој страв, чувството за сигурност ги одржува стекнатите адаптации во минатото. Кога терапевтот се соочува со сопствениот страв од бивање креативен, се отвора поле за експериментирање на клиентот. Кога селфот е моќен, нема воопшто чувство на сигурност туку чувство на подготвеност, возбуда, оптимизам, фасцинација.

Креативна адаптација во фаза на финален и пост-контакт

Финалниот контакт е цел на контактот (но, не е функционален крај, тоа се асимилацијата и растот). Во финалниот контакт селфот е целосно инвестиран во фигурата, таа е разоткриена и практично не постои позадина. Во тој момент селфот е фигура. Не постои него функција, нема идентификации и отуѓувања. Искуството е наполно чисто, ништо не влијае на ништо. Креативната адаптација повеќе не е „правење“ туку „бивање во“. Релаксацијата од ослободувањето и исчезнувањето на границите е причина за блесок во увидувањето. Само во финалниот контакт спонтано се абсорбираат сите функции (од потреба, желба, возбуда до акција и манипулација, идентификација...) се фигура. Селфот (кој е контакт) се чувствува себе. Чувството е интеракција помеѓу организмот и средината.

Од првите желби, потреби и реакции на дразбите од средината, организмот пристапува кон средината, освестува емоции, се ориентира, манипулира за да го надмине конфликтот. Јасно е дека во тој процес на креативна адаптација мора да има пориви и мотиви кои се поврзани со чувството на организмот на „Јас“ и новината, објектот на кој се „работи“ од средината, кој се чувствува како „Тоа“. Во финалниот контакт бидејќи објектот го исполнува целото поле, целосно е искусен од „Тоа“ станува „Ти“.

Карактеристиките на финалниот контакт се видливи и во процесот на јадење, контакт на деструкција и инкорпорирање. Тоа што е вкусно и издвжакано е впечатливо и уникатно но, спонтано како се проголтава, фигурата исчезнува и асимилацијата е несвесна.

Во зависност од новината (објектот) кој доаѓа од средината растот може да биде: обновување, зголемување (бројност), асимилација, учење, идентификација, меморија. Сите тие се резултат на креативна адаптација. Организмот, а не селфот е тој што расне. Накратко, тоа се случува во следните фази: после контактот следи тек на енергија кој доаѓа од новите елементи кои се асимилирани од средината; границата на контактот се крши и реформира со новата енергија; тоа што е асимилирано станува дел од физиолошката само-регулација.

Некои реакции како креативна адаптација

Срам

Срамот е одбрана од злоупотребата на моќ во блиските, рани односи. Срамот и вината се различни начини на примање на другите, гледајќи ја кај нив употребата на моќ. Кај вина другиот е виден како повреден, а кај срамот другиот е виден како помокен. Подреденото однесување е социјална адаптација развиена со цел, преживување во присуство на помоќни и потенцијално опасни други. Срамот е креативна адаптација за преживување во заканувачка средина. Имено срамот се развива во прекогниција како резултат од конфликтот кој се јавува во примарната осмоза. Доколку во таа осмоза, најчесто блискиот родител е преагресивен за младиот организам, тој се изолира за да преживее. Тогаш срамот е роден. Изолацијата е креативна адаптација во тој момент. Таа рана одбрана е искусена на афективно, но не и на когнитивно ниво и затоа останува несвесна. Понатаму, човековата потреба да се биде во контакт, младиот организам ја задоволува на тој начин што во својот селф издвојува јас и себе. Интернализирајќи си ја агресивноста од родителот, сега таа станува личен прогонител. Наместо контактот во средината, го прави помеѓу јас и себе каде понижувањата се посилен отколку што тие реално би се случиле. Срамот не дозволува да се прифати ништо друго, да се биде некој друг кој вреди, туку го држи до примарниот имиџ за себе. Одбранбениот механизам кој го одржува срамот е ретрофлексијата.

Срамот се развива низ однос и само преку однос може да се надмине и да дојде до нов квалитет, нова креативна адаптација. Целта на гешталт терапијата е свесноста за бивање заглавен, фрустриран и тажен, а последица од таа свесност е парадоксалната промена кога клиентот ќе избира сам (Kenneth.R.Evans,1994). Важно е срамот да биде препознаен како емоција и да се донесе на ниво на когнитивна свест.

Невротични реакции

Ото Ранк (Otto Rank) смета дека невротичарите се многу слични со уметниците. Личноста кај невротичарите е инхибирана, не превземаат потполна одговорност за својата индивидуалност. Не можат да се прифатат себе, или се прекритични или се идеализираат. Создаваат идеи за перфекционизам, а потоа поради неуспехот го зголемуваат самокритицизмот. Ранк смета дека кај невротичните реакции има фиксирано однесување кое е од минатото што не можат да го прифатат (според Muller, 2003).

Невротската реакција која за некоја случка од минатото била креативна адаптација со која поединецот преживеал, сега станува образец кој е генерализиран на поголем број ситуации. Во суштина неможност да се прифати случката од минатото оневозможува да се прифати нова креативна адаптација. Тоа стои како незавршена работа. Тоталната десензитизација, со губење на свест може да била креативна адаптација за ситуација која се случила нагло и била многу страшна. Десензитизацијата штити од силни емоции кои може да бидат разорни и да предизвикаат огромна болка. На пример, анестезијата го штити организмот од такви болки за време на операција. Тогаш и средината поддржува во нечувствувањето. Нешто опасно и болно следи затоа е подобро да не чувствувааш, да ги замрзнеш сетилата, додека да помине. Но, кога ситуацијата не е перципирана од средината како загрозувачка, а реакцијата кај поединецот е десензитизација, тоа веќе не е креативна адаптација. Околината не ја

поддржува и кај поединецот се јавува конфликт. Кога клиентот станува свесен за начинот на реагирање и ситуациите кога тоа го прави, може да донесе свесна одлука дека сака тоа да го прави уште некое време додека не се поддржи доволно во нешто друго. Тоа е повторно креативна адаптација. (На пример, да се десензитизира кога на повидок е љубовна врска, додека да ја преболи предходната).

Креативност

Креативноста е славење на величенственоста, чувството дека сè може да се направи. Креативноста е славење на животот (J. Zinker, 1977).

Креативноста и терапијата се взаемно поврзани на фундаментално ниво: трансформација, метаморфоза, промена. Техниките кои се користат во гешталт терапијата ги охрабруваат клиентот и терапевтот да бидат на место кое нуди можности за експлорација и начини на кои адаптирајќи ја својата креативност, еден кон друг се изнаоѓаат нови креативни адаптации. Секој експеримент може да се адаптира за потребите на клиентот, дури креативноста на терапевтот е во можноста да го адаптира експериментот.

Истражувањата покажале дека два мозоци не функционираат идентично. Терапевтот мора да ја истражува силата на клиентот. Да бара начини да ја ослободува неговата енергија која е потребна за да процесот протекува. Некои клиенти повеќе се ориентирани кон визуализација, бои, дизајни, некои се аудитивни типови, трети сакаат метафори, а четврти движење и простор.

Терапевтот си ја дозволува својата креативна слобода за да го сретне клиентот во начинот кој е силата на клиентот и тука развива експеримент. Лион (Amendt-Lyon) го нарекува тоа “собирање на клиентот од местото каде што е” (Amendt- Lyon, 2001). За тоа е секако потребно дијагностичко познавање и свесност за процесот во тој момент. Доколку клиентот не реагира на понудениот експеримент, терапевтот треба да го пренасочи преку друг сензорен модел, да го адаптира, за клиентот да може да го разбере и реагира (Burley, 1998).

Креативните методи се базираат на принципите на гешталт теоријата, како што се позадина/фигура, принципот на добар гешталт и затворање, како и перцепирањето на активен процес. Оттука се имплицира пристап ориентиран на процесот, во кој креативните методи го поддржуваат концептот на разбирање на гешталт терапијата. Се фасилитира способноста на човекот да се ангажира игриво и креативно со друг човек нудејќи потенцијален простор за реализирање на импулсите и развој. Преку гешталт принципот може да се имплементира палета на креативни средства преку кои може да се дојде до продуктивни решенија. Кога ја нагласуваме сличноста помеѓу креативните процеси во уметноста и терапијата, може да ги применуваме во терапијата сите форми кои нудат креативна експресија. Тоа се: цртање, сликање, обликување, колажи, пантомима, танц, инструменти, гласови, движења и бројни други преку кои може да се разбудуваат сите сетила (контакт функции) кај клиентот.

Креативноста и нејзините креатори во гешталт терапијата

Фриц Перлс (Fritz Perls) го сакал театарот и во неговиот терапевтски пристап користел елементи од Мореновата психодрама. Бил фасциниран од германскиот експресионизам и тоа го внесувал во својата работа со клиентите. Во своите први написи (Perls, 1948) ја опишува својата терапевска работа со скулптура. Го исклучил говорот како медиум во терапијата и на клиентот му предложил да ги изрази своите проблеми преку скулптура. Ова средство на невербално изразување му овозможило да влезе во поле кое било затворено и достапно на вербално ниво.

Лора Перлс (Laura Perls) ги критикува терапевтите кои го ограничуваат својот пристап во работата. Психотерапијата е повеќе уметност отколку наука. “Интуицијата и непосредноста се неопходни за добар терапевт како научна едукација” (Perls, 1948). Според неа, имањето поширока хуманистичка и уметничка позадина овозможува подобар пристап на терапевтите кон разноликиот спектар на клиенти. Таа ја опишува нејзината работа со млада жена со шизофренија. Откако низ првите средби не можела да допре до неа, почнала да и чита поезија. Понатаму почнале да комуницираат преку поемите кои клиентката почнала да ги пишува. Основачите на гешталт терапијата (Лора и Фриц Перлс) биле инспирирани и го стимулирале креативното изразување преку богатството на средствата на уметноста.

Пол Гудман (Paul Goodman) ја изразува својата креативност како писател на поеми, кратки приказни, претстави, новели, но и како филозоф и социјален критичар. Водејќи се од важноста на уметноста во терапијата многу гешталтисти издвојуваат карактеристики како особини кои треба да ги усвојуваат гешталт терапевтите. Еден од нив е Ото Ранк.

Психолошки вештини на еден уметник (Rank, 1941):

- Когнитивни: силен селф – свесност и знаење за историјата на уметноста, уметнички танц, техники и способности да ја формулира сопствената когнитивна структура;
- Способност да каже не/да, да се стопи со луѓето, силна волја за независност, способност да ги балансира внатрешните и надворешните импулси, способност да превзема ризици;
- Емоционални: Способност да ја надмине анксиозноста, чувството на вина и срам, да ја надмине несреќата, да се концентрира, да развива силна волја и посветеност;
- Форми на експериментирање: генерализација, диференцијација, баланс помеѓу двете;
- Концептуални, спиритуални: способност да формулира свој уметнички концепт, способност да ги користи колективните (традиционални) уметнички концепти, да ги трансформира со свои нови идеи и концепти;
- Лични: способност да ја зголеми својата свесност, континуирано да стекнува себе-прифаќање, да се дефинира и ја ре-креира сопствената креативна личност;
- Социјални: способност да даде, да води, да знае да пренесе дека да се биде поинаков е добро исто така.

Гешталт терапијата е “дозвола да се биде креативен”, и сугерира терапевтите да експериментираат креативно, за да се доближат до непознатите територии на личноста (Zinker, 1974). Зинкер, е познат по својата работа на соништа како театар (секој од групата има

улога на некој аспект од сон), уметничките работилници со музика и уметнички материјали. Со тоа, укажува дека терапевтскиот и креативниот процес се поврзани на ниво на трансформација, метаморфоза и промена. Терапевтот ги препознава најрадикалните аспекти на личноста на клиентот кои чекаат дозвола да бидат искусени низ експеримент. Креативниот процес значи и интеграција на поларностите. Целта кон која се стремиме е конкретизација и симболизација на сопствениот внатрешен живот, изразувајќи ги неговите аспекти преку широк спектар на средства и истражувајќи ги во целост. "За мене, работењето терапија е како правење уметност. Средината (околината) е човечкиот живот" (Zinker, 1977). Без разлика дали се признава или не, терапевтот ги обликува животите. Често терапевтот не е искрен за своето моќно влијание врз другите и не превзема одговорност за своето однесување. На овој начин, креативниот терапевт работи со личноста, соочувјќи го со неговата комплексна целовитост, слично како што би постапил драмскиот писател или видовитиот човек. Креативниот терапевт создава услови, милје, богата атмосфера во која интегритетот на личноста покомплетно ќе се реализира. Креативниот процес не е курс во една насока, туку повеќе е взаемност и обострани влијанија во односот терапевт-клиент. Терапевтот, е способен да го сака животот околу него во целост, вклучувајќи го и пејзажот на клиентотвото постоење, неговото физичко бивање, неговите гримаси, држење и одење.

Терапијата е жив процес, вели Зинкер (Zinker, 1977), ложење на огновите на свесноста на клиентот и контактот. Вклучува размена на енергија со клиентот. Терапевтот ја лоцира и насочува енергијата кон ново, поадаптивно и спонтанно однесување. Ги насочува своите очи, раце, сите сетили за да лоцира каде е блокирана енергијата на клиентот.

Креативноста и креативната адаптација

Креативноста на селфот и адаптацијата организам/средина, како што предходно споменав, се поларности. Во опишувањето на креативната адаптација и прогресивна интеграција Перлс, ги споредува креативните изведувачи со децата. Наоѓа сличност помеѓу структурата на уметничкото работење и детската игра. Ги поврзува спонтаноста која ја имаат уметниците и децата со креативната адаптација. Свеста на уметникот е вид на „middle mode“, ни активна ни пасивна, ги прифаќа условите и е насочена кон раст. Така е и со децата, во играта енергијата тече спонтанно и доаѓа до креативни случувања. По таквата спонтаност се трага кај клиентот. Да се воведе во танц каде спонтаноста ќе ги води и терапевтот и клиентот кон раст.



Илустрација 1.

Целта е да се отстранат застоите во искуството на контактот, да се доведат во свеста и да дозволат клиентот да ги искусува непознатите можности. Во текот на сеансата, терапевтот и клиентот треба да се поврзат преку уметнички израз кој доаѓа од нивното внатрешно дете. На тоа место се отвора широк спектар на техники кои може да бидат искористени во терапијата. На тој начин уметноста станува терапија и терапијата станува уметност.

Продуктивното размислување, уште една теоретска насока, е аналогно на креативната адаптација, тоа е процес што има за цел да го трансформира општо познатото во нешто ново, неиспитано и вредно, така што го бара „добриот гештalt“ во смисла на естетско самовразување и оригиналност. Продуктивно или „независно“, размислувањето имплицира разбирање за врската помеѓу фигурата и позадината, давајќи му значење на искуството и давајќи ни увид во последиците од нашите постапки. Реорганизацијата на општо познатите, хронично слабо конфигурираните елементи во нешто ново и вредно, а на тој начин и прекрасно, ја покажува складноста на гештalt теоријата во теоријата на поле. Силите на полето кои кога би се реконфигурирале, одеднаш би имале смисла, би се вклопиле и проникливото „аха“ искуство се примери за таа складност. Продуктивноста е феномен кој се потпира на човековиот мозок, со различен нагласок, во зависност од активноста која се превзема, компонирање музика, пишување или сликање.

Концептот на Верхајмер (Wertheimer) за продуктивното размислување и концептот на креативната адаптација на Ф. Перлс и Гудман е сличен. Наспроти традиционалната логика и класичната теорија на асоцијанизмот, каде се одобруваат стратегии насочени кон разрешување и учење напамет, продуктивното мислење цели кон вид на интелектуална независност која го нагласува холистичкото мислење. Од круцијално значење за овој процес е принципот (на Перлс и Гудман) кој вели дека перцепцијата го зафаќа најдобриот возможен облик под одредени услови и тенденцијата кон создавање на добар гештalt. Ова е пример за организација на полето кое притиска за најјасното и наједноставното во дадените услови. Потоа и други гештalt принципи на организација на перцепцијата (Portele, 1996).

Пречките во процесот на продуктивното мислење вклучуваат структурно слепи активности, недостаток на проникливост, панични реакции кои резултираат од нетрпеливост или конфузија како резултат од наметнати или нецелосни начини на размислување и функционална фиксираност. Процесот на продуктивно мислење кој е доследен на структурно одредените карактеристики на ситуацијата е аналоген на процесот на креативна адаптација помеѓу личноста и неговата околина. Во последното ја согледуваме личноста во средина, така што тој или таа е во исто време и пасивен/а и активен/а. Оваа личност е холистички вклучена во процесот на сетилен, моторички, емотивен и интелектуален начин. А ослободувањето од хронично фиксираниот обрасци на однесувања и ставови зазема нова конфигурација на елементите и на „аха“ искуството. Во искуството, за „добриот гештalt“, креативната адаптација се одразува како рекофигурација и ново значење, што резултира во взаемно дејство на перцептивните функции и расположивите ресурси на личноста и неговите/нејзините услови во одреден период.

Уметничката креација е процес кој овозможува многу идентификации и нивно интегрирање во нова свесност. Таа се стимулира од терапевтот, а клиентот ја прифаќа и моделира. Затоа, елементите кои се вообичаени за клиентите треба да обезбедат нешто неочекувано и изненадувачко во терапевтските интервенции. Елементот на изненадување, неочекуваната

точка на гледање или фидбекот можат да донесат повеќе промени во промовирање на свесноста.

Разбирањето и ценењето на односот помеѓу теоријата и праксата ќе ги инспирираат терапевтите во односот помеѓу нивните креативни процеси и нивната размена со идните клиенти. Во однос на сево ова може да се извлече заклучок дека креативно практикуваната терапија е и наука и уметност.

Користена литература:

1. Amendt, N. (2001). Art and Creativity in gestalt Therapy. Gestalt Review 5(4).Perls, F. , Hefferline, G. , Evans, K.(1994). Healing Shame: A Gestalt Perspective. In Transactional Journal Vol.2, pp.103-108
2. Ginger,S. (1990). Twenty basic notions...twenty years later. World Journal «Psychotherapy» 2009, №1 (2), pp. 82—91
3. Goodman, P. (1951). Gestalt therapy: excitement and growth in the human personality. The University of California
4. Joice, P. & Sills, C. (2001). Skills in gestalt counseling and therapy. London: SAGE
5. Zinker, J. (1977). Creative process in gestalt therapy. The University of Michigan
6. Muller, B. (2003). Creative License, The art of Gestalt therapy. Springer-Verlag Wien
7. Yontef, G. and Jacobs, L. (2008). Gestalt Therapy. Belmont, CA: Brooks/Cole

За авторката:

Марија Стојкоска Василевска е лиценциран здравствен психолог и сертифициран гешталт психотерапевт (ЕСР и EAGT сертификат). Член на МПА, EAGT и EAP. Во рамките на гешталт специјализација поминува 1600 часови едукација со реномирани европски психотерапевти. Едукацијата во гешталт психотерапија ја завршува во 2008 година под менторство на проф. д-р Емилија Стоименова Цаневска. Оттогаш интензивно работи како индивидуален психотерапевт. Од 2013 е психотерапевт во група за личен раст и развој во Гешталт Институт Скопје под супервизија на проф. д-р Емилија Стоименова Цаневска.

“Едноставната дефиниција за терапискиот процес во гешталт терапијатае:

контакт + свесност + експеримент = гешталт терапија.”

Polster, E. &M. (1974)



Експеримент во гештalt психотерапија

Марина Станишкова Спасевска

Вовед

Цел на гештalt терапијата е оспособување на човекот да ги користи сите свои потенцијали, истите да ги развива и да ги користи за постигнување на живот посполнет, поефикасен и исполнет со задоволство. Ова се постигнува со развивање на свесноста во која се вклучени познавањето на средината, одговорноста за изборот, прифаќањето и способноста за контакт. Свесноста за тоа што правиме и како правиме ја носи моќта на промената и интеграцијата.

Гештalt терапијата е заснована на тоа дека секој човек има потенцијал во себе да се справи со проблемите и препреките во животот, па оттаму оваа терапија е насочена кон развој на саморегулацијата на клиентот.

Гештalt терапијата не е насочена директно кон промена на однесувањето, промената се постигнува преку истражување. Методологијата е феноменолошка и дијалoшка, фокусирана на контактот, барајќи јаснотија и фокусирање на свесноста. Оваа терапија не е насочена само кон клиентот, туку подеднакво го вклучува и терапевтот. Промени се случуваат и кај едниот и кај другиот, тие заедно прават една ко-креација и контакт меѓу реални луѓе. Она што се појавува во контактот меѓу учесниците станува фокус на експериментирање и дијалог.

Основни принципи во гештalt терапијата се: *јас – ти однос*, *што – како*, *овде – сега*. *Јас – ти односот* е специфична форма на средба и најверојатно најразвиената формана контакт. Оваа релација значи хоризонтален и дијалoшки однос, во кој терапевтот и клиентот зборуваат ист јазик на непосредното искуство.

Следниот принцип се однесува на тоа *што клиентот прави и како го прави тоа*. Терапевтот непосредно споделува со клиентот што гледа за време на сеансата и со тоа ја насочува свесноста на клиентот. Директното искуство е средство во гештalt терапијата, а експериментот начин на кој се истражува тоа искуство. Клиентот во терапијата доаѓа до свесност за моменталното доживување, сеќавање, сензација, планови, фантазии, па оттука доаѓа и важноста на принципот на *овде и сега*. Сега и овде јас контактираам со светот околу себе, сега и овде јас се сеќавам на минатото и ја планирам иднината. Сегашноста е процес на непрекинато движење од минатото кон иднината. Едноставната дефиниција за терапевтскиот процес во гештalt терапијата, според Полстерови (Polster, E. & M., 1974) е: *контакт + свесност + експеримент = гештalt терапија*.

Експериментот како креативно искуство

Зборот експеримент доаѓа од латинскиот збор „experi“, што значи *да се испроба*. Експериментот не е само тестирање туку и креативен процес кој ги изнаоѓа проблемите кои се тргнати на страна, сугерира можности и води кон концептуализирање и практично пројавување. Ова е есенцијално за гештатт процесот, тоа е дозвола да се биде креативен (Zinker, 1977).

Според Перлс самото интервју е експеримент од момент во момент, прилагоден на клиентот, во смисла дека му се дозволува да проба и да види што ќе се случи. Клиентот учи да експериментира во „безбедна средина“, креирана во терапевтската сеанса. Терапевтот постојано се навраќа на тоа што клиентот чувствува во тој момент и ја охрабрува неговата свесност со опсервирање што се случува и поставување на прашања од типот „Каде си сега?“, „Како се чувствуваш во овој момент?“. Средбата меѓу терапевтот и клиентот служи за експериментирање со животот и откривање. Тоа се случува во тука и сега и ја-ти однос (Yontef, 1993). Експериментот е многу повеќе од техника и е нераздвоив дел од гештатт терапијата. Неговата цел е да се дојде до увид кој се постигнува со насочена свесност и експеримент.

Цели на креативниот експеримент

Во терапијата битно е терапевтот да креира простор во кој ќе се охрабри клиентот да се поврзе со своите чувства и доживувањето во овде и сега. Неговата компетентност и креативност му дозволуваат елегантно да се движи со чекори на нов танц. Клиентот е вклучен во процесот на преговарањето и донесувањето одлука за примена на експеримент, и со ова тој превзема одговорност за својот избор. Ова бара од терапевтот да биде присутен со клиентот и според тоа да го донесе експериментот на ниво кое е најпогодно за тој клиент. Експериментот е прилагодлив, чекорите варираат за секој клиент и степенувањето на нивото на ризик помага во проширување или продлабочување на експериментот во тој момент.

Процесот својот врв го постигнува низ експеримент – со „АХА“, моментот кој го сместува искуството во клиентовиот организам и води до увид. Терапевтот не треба да претпоставува дека клиентот ја научил истата работа што и тој ја опсервирал за време на процесот, процесот е комплетен кога клиентот го вербализира своето искуство.

Според Зинкер (Zinker, 1978) целите поради кои се користи експериментот се следниве:

- Да се збогати репертоарот на бивање и однесување;
- Да се создадат услови под кои личноста може да го види својот живот како своја лична креација;
- Да се стимулира учењето на клиентот преку личното искуство и да се развиваат нови концепти за себе преку нови креации на однесување;
- Да се завршат незавршените работи и да се надминат кочниците во искуството на контакт-повлекување;
- Да се откријат поларностите, кои не се свесни;
- Да се стимулира интеграција на конфликтните сили во персоната;

- Да се освестат и реинтегрираат интроектите;
- Да се стимулираат услови и ситуации во кои личноста може да се чувствува и да делува појако, покомпетентно, со поголема самоподршка и одговорност за себе и своите избори.

Тогаш кога клиентот ги темели своите акции единствено на минатите искуства, без енергија и поврзаност со сегашноста, неговите акции се автоматизирани и без возбуда. Во Гешталт терапијата за време на терапевската сеанса сè се случува во тука и сега. Со поддршка од терапевтот, на клиентот му е понудена можност да експериментира во простор каде што тој слободно, без страв од одфрлање или критика може да истражува активности кои инаку би биле инхибирани во реалниот свет.

Според Полстер и Полстер (Polster&Polster, 1974) во креативниот експеримент клиентот е артист кој испитува области на искуства кои претходно биле неиспитани и за кои не постои гаранција за успешно завршување. Од друга страна терапевтот е виден како ментор или придружник кој помага во одржувањето на балансот на сигурност и ризичност на експериментот, нудејќи сугестии, ориентација и поддршка.

Фази на експериментот

Џојс и Силс (Joyce &Sills, 2001) ги наведуваат следниве фази на експериментот:

1. Идентификување на фигурата
2. Сугерирање на експеримент
3. Проценување на ниво на „ ризик,, и предизвик
4. Развуваче на експериментот
5. Завршување
6. Асимилација и интеграција на наученото

Идентификување на фигурата

Додека клиентот зборува можеме да забележиме како полека се формира фигура, особено онаа што изгледа незавршена, проблематична, репетитивна или заглавена. Она што може да се појави како фигура може да биде нешто мало како на пример начинот на кој клиентот го стега телото секогаш кога зборува за одредена тема или извесно намалување на енергијата секогаш кога се секава на одредена личност. Потребно е да обрнеме внимание на тоа што се случува со нас додека клиентот зборува. Можно е да се случи да имаме силна реакција, слика или фантазија, како асоцијација на содржината што клиентот ни ја носи. Во овој случај е потребно да ја артикулираме фигурата што се создава. Одговорот на клиентот во смисла на зголемување на енергијата или интересот ни покажува колку сме блиску до откривањето на нешто што има важност и значење за него.

Сугерирање на експеримент

Со оглед на тоа што целта на експериментот е да се развие доволна свесност, за да енергијата на клиентот се помести кон нови начини на бивање со себе и со светот, неопходно е тој да се соочи со одредено ниво на анксиозност и неизвесни истражувања. Терапевтот во зависност од ситуацијата и својата интуиција одлучува дали е моментот од сеансата зрел за да му понуди на клиентот експеримент. Повеќето Гешталт терапевти и веруваат на својата интуиција, на своето чувство дека е потребно да внесат нешто ново во сеансата, нешто што ќе донесе нов влез на енергија. Понекогаш едноставен експеримент на зголемување на свесноста е доволен за клиентот да почне да се движи кон нов начин на бивање со себе и со светот. Сепак, неретко се случува клиентот да остане заглавен и покрај тоа што знае дека постои нешто што сака да го промени. И покрај тоа што се развива свесност и нови погледи, клиентот останува фиксиран за старите шеми на размислување, чувствување и однесување.

За да ја направи промената, клиентот мора да се соочи со можната анксиозност од нови и неизвесни истражувања. Токму ова е причина првиот чекор да биде *преговарање* со клиентот во однос на тоа дали е тој подготвен за нешто ново. Тогаш кога на клиентот за прв пат му се нуди експеримент неопходно е убаво да му се објасни што тоа значи и како ќе се одвива. Од клучна важност е клиентот да знае дека може да ја одбие нашата сугестија. Мораме да бидеме свесни дали клиентот прифаќа да го направи експериментот само за да ни удоволи како на терапевт, што создава нова опасност тој да ги повтори или да ги засили старите фиксирани гешталти и шеми кои го ограничуваат. Опцијата да се каже „Не,“ треба јасно да му биде кажана на клиентот. ИЗинкер, (Zinker, 1978) и Џојс и Силс (Joyce & Sills, 2001) се согласуваат дека терапевтот треба да биде многу свесен за телесните сигнали и другите знаци на адаптација на клиентот. Ова значи дека кај клиентот треба да постои избалансираност помеѓу неговата анксиозност од една страна и енергизираноста и интересот за негова партиципација со експериментот (Joyce & Sills, 2001).

Процена на ниво на ризик и предизвик

Следниот чекор е да се утврди степенот на предизвик кој ќе биде најпродуктивен. Она што за еден клиент е многу тешко, за друг е лесно. Задачата на терапевтот е да го пронајде нивото на ризик, каде клиентот од една страна ќе се почувствува возбудено и предизвикано, но истовремено компетентно и безбедно. Преголемото ризикување од страна на терапевтот може да предизвика клиентот да се почувствува повторно трауматизиран или беспомошно, додека пак со премал ризик нема да научи ништо ново. Секој клиент има различен праг на сензитивност или на ризик. Исто така за различни луѓе привлечни се различни активности. За некои би било многу тешко да се движат физички (да станат од столицата), а за други би било тешко да ги изразат своите емоции или да зборуваат гласно.

Многу лесно можеме да предизвикаме срам кај некои клиенти и затоа исклучително е важно терапевтот да биде многу свесен за овие моменти. Дури и иницијалната сугестија „Јас би сакал да ви понудам експеримент за да ја истражаме оваа потешкотија,“ може да предизвика

непродуктивност или срам. Реакцијата на клиентот на нашата иницијална сугестија и вербално и телесно, за нас е индикација за нивото на ризик кој го нудиме.

Постојат неколку начини на кои можеме да го прилагодиме нивото на ризик како што ги даваме сугестиите – од најмалиот предизвик на кажување, размислување или зборување за новите начини на однесување, па се до нивно спроведување надвор од терапевската сеанса.

Џојс и Силс (Joyce and Sills, 2001) ги предложуваат следниве идеи за да се процени нивото на предизвик на експериментот:

- Да зборуваме со клиентот како тој би можел да се однесува поинаку во истата ситуација;
- Клиентот да го визуелизира експериментот како се случува во неговата имагинација;
- Да му каже на терапевтот на глас како замислува дека се однесува поинаку;
- Намерно вежбање на однесувањето во терапевската соба;
- Практикување на новото однесување во реалните ситуации по напуштање на терапевската сеанса.

Џојс и Силс исто така ги предложуваат следниве начини за адаптација на нивото за ризик во експериментот:

- Да го замолиме клиентот да застане за момент и да диши;
- Да му сугерираме да направи пауза и да погледне во она што го искусува;
- Да го потсетиме дека сме ние тука за поддршка;
- Да се приближиме или да се оддлечиме од клиентот;
- Да ја промениме ситуацијата, да креираме ситуација која ќе го поддржи клиентот да го направи она што го сака;
- Да му сугерираме да си замисли покрај себе некој кој го поддржува.

Развивање на експеримент

Експериментот започнува со едноставна фигура, слика или тема. Како што се развива потребно е да му се дава поголема форма и структура. Тука најсилно доаѓа до израз креативноста на терапевтот. Тој треба да биде способен да му пристапи емпатски и интуитивно на клиентот, како што експериментот се развива, да му понуди адекватни сугестии, да биде подготвен да напушти одреден правец и да прифати друг, следејќи го движењето на клиентот. Терапевтот ги користи своите вештини на имагинација, опсервација и својот личен контратрансфер во фидбекот до клиентот.

Џојс и Силс наведуваат два најчесто користени методи на Гешталт експеримент: засилување и умереност и празна столица.

Засилување и умереност - Ефективна техника за зголемување на свесноста е да се повика клиентот да го засили начинот на кој што се однесува. Нашето внатрешно доживување многу често се манифестира преку јазикот на нашето тело и нашето однесување. Симболична

гестикулација, како намуртување или насмевка, стегната вилица, засилено впечатливо движење, може да биде значителен индикатор за тоа што се крие во клиентовото искуство. Исто така вербалната експресија или специфичен тон на гласот може да ги открие чувствата кои клиентот ги отуѓил или ги игнорира. Многу често ќе забележиме дека клиентот преку забрзувањето или засилувањето на вербалната комуникација или телесното движење ги избегнува своите емоции или искуства. Трчајќи низ комуникацијата или со користењето на екстреман начин на изразување, клиентот избегнува да биде во контакт со своите вистински чувства и мисли. Навраќајќи го клиентот на дишењето и тензијата во телото доаѓа до успорување на експресијата и клиентот почнува да ги освестува своите чувства.

Празна столица - Празната столица е една од најпознатите гешталт техники за експериментирање. Оваа техника овозможува да се зајакне она што постои на границата на свесноста, да се истражат поларностите, проекциите и интроектите. Со празната столица се дава глас на клиентовото искуство со што се овозможува да се препознаат и да се присвојат отуѓените квалитети. Таа е одлична за истражување на интерперсоналната динамика и за испробување на нови начини на однесување. Овој експеримент подразбира користење на друга столица која не е вообичаено користена од страна на терапевтот или клиентот. Наједноставна форма на овој експеримент е да го повикаме клиентот да си замисли некогаш од неговата актуелна сегашност или од неговото минато и да седне на тоа столче. Потоа клиентот се повикува да разговара со него без да ги цензурира зборовите. Ова е добар начин на истражување на сите аспекти од ситуацијата и нивно враќање во реалноста.

Сепак можеби најмоќната страна на овој експеримент е што директно го носи искуството во сегашноста, во тука и сега. Празната столица има безброј можности и може да биде искористена за да им се даде глас на различни аспекти од личноста.

Празната столица е традиционален начин на истражување и засилување на импасот во „topdog – underdog“ конфликтот (метафора на типичната внатрешна борба помеѓу интроектот и отпорот кон него). Мораизмите и требаизмите на topdog-от се поставуваат на една столица, додека желбите и потребите на underdog-от зборуваат од друга столица. Корисен резултат на овој конфликт е взаемно балансирање на овие две позиции, секоја ја открива својата корисност на другата и на овој начин клиентот ја открива, усвојува и ги ускладува конфликтните делови на своето искуство.

Завршување

Може да случи клиентот да излезе од улогата и да го прекине експериментот. Овој момент треба да се вербализира за да стане клиентот свесен за тоа што му се случува – дали сеуште не е доволно поддржан да оди во таа насока, дали има увид, или пак сето ова го одвело на друго место.

Како правило потребно е да се заврши експериментот најмалку 10 минути пред завршување на сеансата, за да се овозможи време за повторно воспоставување на врска со терапевтот, асимилирање на генералните увиди и подготовка за напуштање на сеансата. Терапевтот

треба да биде доволно сензитивен и креативен во наоѓањето на начини да му помогне на клиентот да го заврши експериментот и да се врати во реалниот актуелен однос.

Асимилација

Откако експериментот ќе ја достигне својата завршница, обично е доста плодно време за ревидирање на доживеаното искуство. Тука клиентот може да зборува за своите увиди, за она што го доживеал и за што станал свесен за време на експериментот. Многу ослободувачки момент може да биде кога тој ќе сознае колку неговиот систем на вреднување ги ограничил неговите избори и можности. Притоа, многу важен момент кој со поддршка на терапевтот треба да биде стимулиран е тоа како овие нови увиди и обрасци на однесување на клиентот понатаму да ги интегрира и применува во својот живот. Но потребно е време за да овие нови увиди и свесноста за зголемените избори целосно се интегрираат.

Фокус на експериментот

Експериментот го креираат терапевтот и клиентот взаемно. Од исклучителна важност е да се процени дали на клиентот повеќе му одговараат експерименти со визуелизација, со свесност за сензациите или движењата, или пак експерименти кои вклучуваат акција. Потребно е терапевтот да го праша клиентот кои модалитети му се нему посоодветни: *Дали лесно можете да визуелизирате други луѓе? Дали можете да ја почувствувате емоцијата во вашето тело?*

Џојс и Силс зборуваат за неколку генерални категории на експеримент:

Останување во ќорсокакот - Овој експеримент се темели на парадоксалната теорија на промена, според која на клиентот му се дава инструкција да остане со своето искуство на закоченост/заглавеност и да не превзема ништо.

Насочување или зголемување на свесноста - Фокусирање на внатрешното искуство: експериментирање со различни позиции на телото, забележување на сензации во телото или чувства, насочување на вниманието кон тоа што го кажува и на начинот на кој се изразува, зголемување на свесноста за тензијата или релаксацијата, зголемување на свесноста за физичките процеси и повикување на клиентот да ги забележи своите мисли и чувства кои се манифестираат во неговото тело. Охрабрувањето да го испита своето внатрешно искуство и да изговори на глас како се чувствува, да ги вербализира своите сензации исто така ја зголемува свесноста.

Водена (насочена) визуелизација - Клиентот ги затвара очите и истражува под водство на терапевтот некоја сцена од неговото минато што тој би сакал да ја промени во својата фантазија или пак потенцијална иднина за себе. Клиентот замислува колку што е можно подетално, користејќи ги сите свои сетила.

Користење на креативни материјали - Клиентот го манифестира својот внатрешен или надворешен свет преку пишување, цртање со боици, пластелин или друг материјал. При тоа тој користи бел лист хартија кој воедно ги претставува и границите на експериментот.

Промена, засилување или минимизирање на реакцијата - Кога клиентот презентира ситуација во која е заглавен, треба да се обидеме да пронајдеме централен квалитет на однесување како што е тврдоглавост, вина или перфекционизам. Потоа треба да се обидеме да го замислиме континуумот кој што овој квалитет би требало да го има. На пример, која би била поларноста на овој клиент? Или дали е овој клиент во средината на два можни поларитети? Дали клиентот се држи само на едната поларност од континуумот? Ова може да не одведе до сугестии за проширување на репертоарот на одговори. Ефективни опции за сугестии се – направи го спротивното, направи повеќе, направи помалку.

Играње на улоги - Постојат два типа на играње на улоги. Едниот е кога клиентот влегува во комуникација со својата претстава за вистински луѓе од неговиот живот (од минатото или сегашноста). Ова е особено корисен експеримент бидејќи обезбедува директен пристап во терапевската сеанса на ситуација од реалниот живот на клиентот. Другиот е кога клиентот ги отелотворува отуѓените или маргинализирани аспекти од својата личност за кои не постои целосна свесност. Тука клиентот има можност за дијалог со различни квалитети или делови од себе. Ова најчесто се користи во истражување на поларностите. На пример на човек кој е постојано љубезен со сите и се чувствува изнемоштено, би можело да му се даде интервенција да го замисли суровиот дел од себе на спротивната столица и да влезе во дијалог со него. Клиентот исто така може да го истражува својот внатрешен дијалог, да слуша и да дава глас на различни аспекти од себе при тоа менувајќи го местото на седење. Играњето улоги е корисно за завршување на гешталтите (за изразување на неизразените чувства и мисли), разјаснување на закоравените верувања и интроекти, повторно присвојување на отуѓените аспекти од себе и вежбање на нови начини на однесување.

Експерименти во група - Клиентот ги користи другите членови на групата за да ги претставуваат неговите семејни членови или работната група. Тој ги поставува членовите низ собата во релација едни со други. Експериментот се состои во истражување на тоа како тој и другите се чувствуваат во различни позиции. Групата е идеално место во кое можат да се вежбаат нови интерперсонални начини на однесување и начини на бивање со друга особа. Во овој вид на експерименти најсилно доаѓаат до израз динамиката и процесите во полето, кои имаат силна лечебна моќ.

Полстерови во својата класификација на форми на експеримент зборуваат за пет модели од кои покрај одигрување и насочено однесување (кои претходно се опишани) зборуваат и за фантазија, соништа и домашна работа. Фантазијата ги вклучува нашите катастрофични очекувања, целта на она што се случува во терапијата е да се имплементира во секојдневието, а соновите ни се водич од несвесното кон свесното. Поради фундаменталното значење и примена на овие три форми на експеримент, следи краток опис за секој од нив (Polster E. & Polster M., 1974).

Фантазија - Фантазијата е експанзивна сила во животот на секој човек – таа достигнува и се шири подалеку од непосредните луѓе, околина или настани. Понекогаш овие фантазии можат да бидат детинести или опсесивни како во дневните соништа. Но понекогаш тие можат да соберат толку сила, горчина и жестокост што прават нивното присуство да биде толку силно, посилено од вистинските, реални животни ситуации. Влегувајќи во играта на контактирање на фантазиите и реалностите доаѓаме до места каде постои врска помеѓу фантазиите и физичката реалност. Во тој момент се доживува „аха“. Кога еднаш ќе ја видиме можноста на верување и потпирање на интуицијата ние доаѓаме до прекрасни откритија.

Работа на соништа- Работата на соништа зазема посебно место во видовите експерименти особено поради, како што Перлс (според Ресотиќ, 1982) верувал, тоа што сонот е главниот пат до интеграција. Сонот е став кој носи порака од композицијата на нашата егзистенција. Постојаното несекавање на соновите говори дека одбиваме да се соочиме со прашањата и проблемите на нашата егзистенција. Според Перлс (Perlsetal., 1951) содржината на сонот е релевантна за терапевска работа скоро цела година. Гешталт теоријата смета дека секој карактер и објект во сонот се отуѓени делови на личноста на сонувачот. Базичниот метод на работа е експеримент во кој клиентот постанува секој од тие делови на себе од кои се одрекол. Клиентот се идентификува со она што го проектирал и повторно го присвојува. Прво, клиентот го раскажува сонот во прво лице, сегашно време. Клиентот ги игра улогите од својот сон како да се аспекти на неговото искуство и работи на сонот како да е сегашен настан, а не минато, и како да е тоа активност, а не основа за интерпретација. Сонот така станува почетна точка за потполно ново искуство за клиентот. Можно е сонот да биде прекинат во некоја значајна точка, па тогаш инструкцијата е сонот да се досонува. Тоа место кое клиентот сака да го избегне е често доживување на смрт, страв, бол, секс и слично. Постојат сонови кои се повторуваат, а кои се битни поради тоа што носат витални пораки. Сонот ќе престане да се повторува кога сонувачот ќе ја разбере пораката. Слично е и со соновите кои долго се паметат. Најпознатиот аспект на работа на сонови е Перлсовиот пристап на сонот како проекција. Тој вели: „Верувам дека секој дел на сонот е дел од вас – не само личностите, туку и ставовите, расположенијата, сè што се појавува“ (Perlsetal., 1951, стр. 266).

Домашна работа - Неизбежен развој на терапевското експериментирање е домашната работа, бидејќи мобилизацијата која е извршена во терапија секогаш има последици и во светот надвор од неа. Со користење на домашните работи се проширува терапевското влијание. Клиентот треба да ги истражува сам своите сопствени акции и свесност, воден под влијание на терапевтот од претходните сеанси. Кога клиентот може сам да експериментира велиме дека терапијата е завршена.

Во целиот процес на терапевската сеанса и експериментирањето од исклучителна важност е релацијата помеѓу терапевтот и клиентот. Потребно е да го повикаме клиентот да ја истражи релацијата со нас во смисла: Дали постои нешто што се воздржувате да ми го кажете? Можеби има нешто што не ви се допадна од она што ви го кажав или направив?

На некој начин секоја интервенција на терапевтот од едноставно повикување на свесноста до повикување на клиентот да биде во контакт со себе и со своето дишење е своевиден експеримент. Како терапевти е добро да се прашаме себе – Што недостасува во оваа

ситуација? Ако направам промена на еден елемент дали тоа ќе внесе значајна разлика/дали постои некоја особина која клиентот никогаш не ја пројавил, а која би направила голема разлика тука?

Доколку експериментот е добро поставен, клиентот спонтано ќе влезе во него и ќе почне да дава свои сопствени предлози за насоката во која би требало да се движи експериментот. Тогаш забележуваме засилување на закочената енергија, како експериментот да си има свој засебен тек и живот. Иако како терапевти можеме да имаме замисла за тоа што би бил бенефит од експериментот, сепак она што реално го имаме се само бенефитите од самиот процес, а тоа дека клиентот изразува адекватна емоција, манифестира подобра самоподршка, ги завршува незавршените работи, се чувствува задоволен, ги остветува и повторно ги присвојува отуѓените делови од себе .

За крај

Кога влегов во Гешталт терапија бев воодушевена од ефектот кој се постигнуваше и само со едноставно повторување на збор, кој ми го нуди терапевтот со интервенција само гласно да го изговорам и да видам што тоа ќе ми донесе. Во работата на терапевтите гледав како користат многу различни експерименти, кои колку и да наликуваат на некој од претходно, сепак се сосема различни и во поставувањето и во резултатот кој се постигнува со нив. Во овие моменти си велев дека за ова е потребно посебна дарба и не е нешто што може да се научи. Кога открив дека постојат правила и чекори во работата со експеримент си реков дека има надеж, но ова траеше кратко. Прочитав за чекорите, прочитав за генералните категории на експериментите кои ми дадоа една структура, но исто така ми дадоа и нов проблем – креативност. Ова беше моментот кој неможев да го научам од книгите, а себе се сметав за спротивност од креативна личност. Сите тие метафори, зборови, слики кои терапевтите ги споделуваа со клиентите ми носеа несигурност дека јас тоа неможам да го постигнам, јас го немам во себе, дека тоа е дарба која треба да се наследи. Но мојата индивидуална работа и работата со клиентите почна да отвара една нова врата за мене, почнав креативноста да ја барам во мене, а не само да ја препознавам кај другите.

Мојот личен развој ме води да пишувам токму на оваа тема – експеримент (кој е многу тесно поврзан со креативноста), но поддржана сум да пишувам повеќе за теоретската страна,а ќе ја истражувам и развивам мојата креативност. Додека ја пишувам целата оваа теорија, чекори, во која фаза кој експеримент е погоден, некако многу ме оддалечува од вистинската вредност на експериментот. Но секако цела оваа теорија ја сметам за многу битна основа, скелет што секој понатаму продолжува да го обликува според сопствената креативност.

Користена литература

1. Clarkson, P., (2002), *Gestalt counseling in Action*, Second edition, Sage Publication, London
2. Joyce, P. and Sills, C. (2001) *Gestalt Counselling & Psychotherapy*, London: SAGE Publications Ltd.
3. Polster, E. & Poster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of theory and practice*. New York: Vintage Books.
4. Pecotić, L., (1982) *Eksperiment u geštalt terapiji*, Geštalt Studio, Beograd
5. Yontef, G., (1993) *Awareness, Dialogue and Process*, The Gestalt Journal Press, New York
6. Zinker, J. (1978) *Creative process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books

За авторката

Марина Станишковска Спасевска е дипломиран психолог и гешталт психотерапевт (EAGT сертификат). Член на EAGT. Во 2011 година ја завршува едукацијата за гешталт психотерапевт, под менторство на проф. д-р Емилија Стоименова Цаневска. Го стекнува работно искуство како психотерапевт во работа со маргинализирани групи во проектот за психолошко советување на Црвен Крст и Гешталт Институт Скопје како и во психолошко тестирање и проценка на пациенти во здравствени институции. Најчесто работи со деца од училишна возраст, адолесценти, како и со нивните родители.

“Јас и детето, се сретнуваме како две издвоени и еднакви индивидуи. Моја е одговорноста да го држам ова сознание. Јас сум автентична онака како што знам да бидам- Јас сум Јас. Не користам наставнички или морализаторски глас. Не манипулирам или осудувам. Иако сум многу оптимистична за здравиот потенцијал на детето кое го среќавам во мојот работен простор, не креирам очекувања во однос на него. Го прифаќам какво што е. Го почитувам ритмот што го носи и се обидувам да го следам. Бивам присутна и контактибилна. Тоа е начинот на кој нашиот однос цвета.”

Oaklander V. (1997)



Работа со деца во гешталт психотерапија

Даниела Трајковска

Вовед

На самиот мој почеток, како Гешталт терапевт, сметав дека детето во мене веќе порасна и дека на негово место, сега треба да дојде една нова, созреана личност, со сите атрибути кои ги поседува возрасниот човек. Но, благодарение на работата со деца, сфатив дека доколку пристапувам само од аспект на возрасна личност, а го потиснувам детето во мене, јас не можам да бидам ни терапевт за возрасни, а уште помалку терапевт за деца. Терапевт без креативност, не е терапевт. А од каде ли доаѓа креативноста на секој терапевт, ако не од детето во него.

Што сè треба да поседува еден терапевт кој работи со деца?

Најпрво, терапевтот кој работи со деца, треба да ги сака децата, да знае да воспостави меѓусебна доверба, да има знаење за растот и развојот на детето, како и да има знаење за различните развојни нивоа низ кои детето поминува. Потоа, терапевтот треба да биде директен, а не наметлив, да биде благ и љубезен, но не и пасивен. Исто така, терапевтот кој работи со деца, треба да има знаење за семејните односи, за луѓето од неговото секојдневно опкружување и за неговиот начинот на живот. Терапевтот треба да биде отворен и искрен кон детето, доколку сака да го добие истото и од него. Оукландер(1978) смета дека не може да се згреши во работата со дете, ако терапевтот има добра волја, знае да се воздржи од интерпретација и осуда, и знае да го прифати детето додавајќи му голема важност. Само на овој начин, може да се оствари контакт со секое дете. Децата ќе се отворат до тој степен колку што се чувствуваат сигурни со терапевтот.

Родителите пак, свесноста дека нивното дете има проблем и дека му е потребна професионална помош, ја занемаруваат надевајќи се дека сè ќе помине. Кога родителот првпат ќе побара помош, ситуацијата веќе станала многу сериозна.

Фокусот во првите неколку сеанси, главно е насочен кон градење на терапевтска врска која е фундаментален аспект на терапискиот процес. Терапија без добро изградена терапевтска врска со детето е бескорисна.

Во терапијата со деца, терапевтот работи на зголемување на самоподршката, на зголемување на свесноста и на интеграцијата, децата се поддржани и охрабрани да ги интегрираат своите мисли, емоции, тело и сетила, со цел да ги завршат своите незавршени работи. Целта на гешталт терапијата со деца е повеќе тие да дојдат до свесност за својот процес, отколку да се анализираат зашто специфичните однесувања се јавуваат кај детето.

Со еден збор, да му помогне на детето да биде она што по природа може да биде или да му помогне да ги пронајде своите креативни начини на воспоставување контакт со околината и задоволување на своите потреби.

Важно е да се знае дека децата се во отпор само од некои многу големи причини. Тие го прават тоа што мораат за да може да преживеат и да се заштитат себе си. Терапевтот треба да биде спремен да го прифати знакот стоп од детето. Со ова тоа ни кажува „јас морам овде да застанам“. Во секој сид на отпори постои врата која води кон нов начин на развoтoк. (Oaklander, 1978).

Гешталт терапија со деца

Гешталт терапијата е процесна терапија во која се посветува повеќе внимание на “што” и “како” отколку на “зошто”. Свесноста која ги вклучува изборите, преземањето одговорност и контакт, води до природна промена. Целта на Гешталт терапијата со деца е да дојдат до свесност за својот процес, а не да се прават анализи зошто кај детето се јавува специфичното однесување. (Oaklander, 1978).

Една од целите на Гешталт терапијата со деца, е да се зајакне детската свесност, друга е да се научат децата да се самоподдржуваат, со тоа што ќе ги прифаќаат своите одговорности и трета цел, е да ги охрабриме да бидат истрајни во својата интеграција.

Кај децата кои имаат проблем доаѓа до пореметување по природниот баланс и тек на организмот, т.е. процесот на саморегулација. Поголем број од децата кои доаѓаат на терапија, имаат до одреден степен проблем во процесот на саморегулација, и посебно имаат проблем со контактните функции: гледање, слушање, допирање, движење, мирис, вкус или говор (Oaklander, 1978). За детето да може успешно да контактира со својата околина, и со тоа да ги задоволува своите потреби, потребно е да се доживее себе како силно, доколку детето се чувствува слабо, тоа е резултат на лошо мислење за себе.

Јас-ти врска- Во оваа врска и терапевтот и клиентот се еднакви, без разлика на возраста и образованието на терапевтот. Ова придонесува детето да се чувствува комфортно во присуство на терапевтот, и покрај фактот дека терапевтот е возрасен. Терапевтот треба да стане едно ново другарче за игра и на тој начин да се сретнат на едно исто ниво. Тој треба да биде отворен кон детето, да го почитува и да стои пред него без никаква осуда и манипулација. (Blom 2006).

Свесност во тука и сега- Во Гешталт терапијата, како главна алатка се користи искуството кое го добива клиентот во „тука и сега“. Тоа не значи дека го запоставува минатото, но промена може да се случи само во овој единствен момент во сегашноста. Терапевтот е заинтересиран за незавршените работи на детето, за тоа како тие влијаат на него во овој момент. (Blom, 2006).

Одговорност- Според Ринда Блум (2006) одговорноста е многу битна компонента во гешталт терапијата со деца. Клиентот и терапевтот се одговорни сами за себе, за своите избори и однесувања. Терапевтите се одговорни за квалитетот и квантитетот на терапијата, и за

одржувањето на свесноста и контакт-процесите на клиентите. Од друга страна, клиентите се одговорни за начинот на кој го искусуваат животот и за изборите кои ги прават, или пак не ги прават. Децата на терапија ги носат родителите и затоа треба посебно да се внимава детето да не почувствува дека на овој начин другите ги прават изборите за него и да нема негативно влијание врз неговата одговорност за себе.

Искуство и осознавање- Сите техники во Гешталт терапијата се фокусираат на директното искуство и на експриментирањето. Директното искуство според Гешталт терапијата е единствениот начин во кој учењето и промената може да се случат. Терапевтите кои работат со деца треба да бидат способни да го следат не само вербалниот говор на детето, туку и невербалниот. Говорот на телото може да даде извонредни информации, со поголема точност, отколку тоа што детето вербално ќе го изрази. (Blom 2006).

Нарушување на природниот баланс кај детето- Малите деца не знаат да го обвинат светот околу себе за проблемите кои ги имаат. Тие мислат дека направиле нешто лошо, дека не се доволно добри, убави или паметни, но желбата во нив ги тера да преживеат и смислуваат начини како да се прилагодат и заштитат. Некои можат да развијат различни симптоми (пелтечење, тикови, страхови, енурезе, психосоматски проблеми, претерана зависност и сл.), со цел да придобијат доволно за задоволување на своите потреби, а истовремено и да ги заштитат своите блиски од болка. Кога ваквите деца ќе станат адолесценти, нивниот репертоар се проширува или добива нов квалитет.

Враќање на природниот баланс кај детето- Кога неговите сетила ќе се пробудат, кога повторно ќе го спознае своето тело, моќта да ги прифати и да ги изрази своите изгубени чувства, тоа во тој момент учи да бира, да ги изразува своите потреби желби, мисли и идеи.

Работата на терапевтот е да му помогне на детето да биде она што по природа може да биде или да му помогне да ги пронајде своите креативни начини на воспоставување на контакт со околината и задоволување на своите потреби.

Градење на терапевтска врска со детето

Како едно дете доаѓа на психотерапија- За родителот е многу тешко да признае дека неговото дете има проблем. Многу полесно му е да верува дека сè ќе помине, дека тоа е само една фаза од животот низ која детето минува, а кога проблемот ќе стане голем, родителите ќе решат дека е време да почне со психотерапија. За разлика од нив, совесните родители го носат детето на терапија кога нешто позначајно ќе се случи во фамилијата и сакаат преку терапијата да ги изнесе сите преплаувачки чувства, резултат на тоа случување (смрт или болест на некоја блиска особа, злоставување, напад и друго).

Иницијална фаза на терапискиот процес основа на терапевтската врска- Фокусот во првите неколку сеанси е главно насочен кон градење терапевтска врска, која се смета за фундаментален аспект на терапискиот процес. Развивањето на врската меѓу терапевтот и детето е предуслов за понатамошна терапија.

Во текот на првата сеанса, пожелно е да присуствуваат и двата родители, да го објаснат проблемот пред детето за да се намали детската анксиозност во врска со она што не е во ред.

Присуството на родителот и детето во просторијата додека се дефинира проблемот, овозможува набљудување на реакциите на детето, динамика на семејните односи како и воспоставување на почетен однос, важен за довербата со детето. Потоа, родителот треба да излезе од просторијата додека терапевтот разговара со детето.

Отпори- Како кај возрасните, така и кај децата, во некој период од терапискиот процес, најчесто во почетокот, може да дојде до отпор. Некои деца несвесно се во отпор, но се толку инхибирани и стегнати, поради што им е потребна сигурна активност која би им го ослободила процесот на имагинација.

Важно е да се знае дека децата се во отпор само од некои многу големи причини. Тие го прават тоа што мораат за да можат да преживеат и да се заштитат себе си. Многу често во терапијата, терапевтот треба да биде спремен да го прифати знакот стоп од детето, кој сепак означува чекор напред. Во секој сид на отпори постои врата која води кон нов начин на развиток.

Техники кои се користат во работата со деца и адолесценти

Најголем број од техниките кои се применуваат во работата со деца се проекциите. Бидејќи проекциите излегуваат од душата, она што детето ќе го изрази кон надвор, ги открива неговите стравови, анксиозности, фантазии, избегнувања, фрустрации, ставови, манипулации, отпори, потреби, чувства и слично. Тоа е вреден материјал кој треба со внимание да се прифати, а често е и единствен начин на кој детето се открива себе си. Техниките кои можат да се користат во гешталт терапијата со деца се многубројни.

Техниката е само катализатор. Секоја сеанса е непредвидлива и зависи и од детето и од ситуацијата. (Oaklander 1978).

Фантазија. До внатрешниот свет на детето, можеме да дојдеме само преку фантазијата. Можеме да дојдеме до она што е скриено или избегнато и можеме да откриеме што се случува во детскиот живот од негова перспектива. Токму од тие причини Оукландер (1978) ја препорачува фантазијата како терапевтско средство и во нејзината книга најмногу пишува за фантазијата.

Цртање и фантазија. Самиот акт на цртање, без терапевтски интервенции, дава можност за себе-истражување, што помага да се оствари самоидентитетот, како и да се овозможи изразувањето на чувствата. Некогаш терапевтот може да ја води терапијата според она што посебно го енергизира или може доколку нешто е премногу потенцирано од детето, да оди во сосема спротивен правец и да види што би можело таму да се појави. (Oaklander, 1978)

Чкртањето е техника која не го загрозува детето и која може да му помогне да искаже нешто отворено за својот внатрешен свет. Најправилно е на почетокот да се побара од детето, со телото на празно во воздух, преку ритмички движења да направи цртеж. Да замисли дека има една голема четка во својата рака и да чкрта на таа замислена хартија се додека не е сигурен дека го исполнил секој дел од тој простор. Оукландер (1978) заклучува дека оваа телесна вежба допринесува за ослободување на голема енергија кај детето.

Сликањето има голема терапевска вредност, најдобро се допира до емоциите на детето, најдобро се доаѓа до среќните, но и до тажните чувства. Сликањето може да биде и со прсти бидејќи смирува, а Оуклендер (1978) во својата книга споменува и сликање со нозе кое е многу креативно и претставува еден вид будење на нозете. Ова е многу забавно во групна работа со деца.

Слика на лутина. Секогаш кога во сеансата ќе се појави интензивна лутина, терапевтот треба да ја искористи шансата преку цртање да се исфрли таа лутина бидејќи детето станува многу поопуштено.

Изработување на предмети. Таа смета дека овој материјал помага да се обработат најраните процеси кои во најголема мера се внатрешни. Со глината е лесно да се постане едно, таа дава и тактилни и кинестетски искуства. Помага кај деца со перцептивни и моторни проблеми, деца преполни со бес, анксиозност, со ниско самопочитување.

Раскажување на приказна. Кај терапијата заснована на раскажување приказна, може терапевтот да раскажува приказна, може децата да создаваат своја приказна, или да читаат приказна од книга. Сето ова може да се реализира преку снимање, пишување, цртање, преку работа во песок, играње со кукли и друго.

Пишување. Директниот вербален исказ на детето ја зголемува неговата свесност. Од детето може да се побара да нацрта нешто, а после за тоа да напише стих, или пак да слуша музика со затворени очи и потоа да го наслика чувството кое се јавило. Може од децата да се побара да напишат заедничка песна и сл. (Oaklander, 1978).

Терапија со игра. Најдобар начин да се допре до детето е преку неговиот свет, а неговиот свет е богат со разновидни игри. Играта е јазик на детето, симболизација која го заменува зборот. Тоа ја користи за да го формулира и асимилира она што го доживува.

Игри во песок. Песокот е извонреден терапевски материјал за деца од сите возрасти. Ова е една од омилените активности на малите деца, иако може успешно да се користи и со адолесцентите.

Игри на компјутер. Во денешницата овој медиум е многу присутен кај децата.

Креативен начин на решавање проблеми (CAPS, eng.). Се состои од поставување на проблем („На кој начин можеш да запознаеш повеќе свои врсници?“) и давање инструкции на детето да креира што повеќе различни одговори.

Музика. Музиката е симбол за селф. Симболите на селфот често му даваат на терапевтот начин како да воспостави контакт и работен сојуз и често се директни средства за откривање и негување на внатрешниот свет на адолесцентот.

Предмети од секојдневен живот. Јас оваа техника ја имам применето на почетокот од работата со едно дете кое беше многу повлечено и несигурно. Како негова поддршка му предложив на следната сеанса да си донесе нешто што е само негово и што му дава многу енергија, сила и топлина. Следната средба тоа си донесе едно мало плишано коњче со кое спие кога бил помал.

Детето низ искуството на контакт повлекување и низ механизмите на одбрана

Според Јонтев (Yontef) и Јакобс (Jacobs) контактот се однесува на „да се биде во допир со тоа што произлегува во тука и сега, од момент во момент“. Функцијата која ја прави синтезата помеѓу единката и средината е контактот. Детето треба да биде во контакт со неговата средина, но мора да постојат и граници кои ќе го разликуваат детето од неговата средина. На тој начин детето го одржува својот идентитет.

Според гештalt теоријата постојат психолошки механизми со кои личноста не се задржува на сегашноста, туку на незавршените ситуации од минатото, со што го закочува исполнувањето на своите потреби и со тоа си оневозможува добар контакт со себе, другите и околината. Повеќето автори идентификуваат различни попречувања во искуството на контакт повлекување како што се: интроекција, проекција, конфлуенција, ретрофлексција, дефлексција, десензитизација и еготизам.

Неколку примери од сопственото искуство во работата со деца

Кога ја подготвувал дипломската работа, немав големо искуство во гештalt терапијата, но и тогаш, а и денес после 6 години, се трудам сето мое знаење да го употребам, не само кога седам пред детето во терапевска сесанса, туку и во сите други ситуации каде што стапувам во контакт со деца. Со цел да го заштитам идентитетот на децата со кои работев, користам иницијали во долунаведените примери.

Пример бр. 1: Група деца во Турција



Цртеж 1. Групен детски цртеж

Ова е дело на малите рачиња на една група на дечиња со кои работев како аниматор во еден хотел во Турција. Групата се состоеше од седум деца, кои покрај сите напори кои ги вложував, секогаш се гупираа на два табора. Во едниот беа пет повпечатливи и поборбени деца, а во другиот, две дечиња кои беа повлечени и беа исмевани од другите пет деца. Еден ден, групата имаше за задача цртање со прсти. Тогаш, се отслика ситуацијата која беше присутна во

групата. Ја искористив приликата и сите заедно влеговме во групна работа и побарав од децата да почнат да зборуваат во името на раката која ја имаа насликано на платното.

Сите пет деца, од името на својата рака, изразуваа позитивна енергија, разиграност и зближеност. Кога дојде ред да зборуваат другите две дечиња, петте немаа повеќе трпение да играат. Ги замолив за само уште малку време и побарав секое од нив да се идентификува и да зборува во име на рачињата на овие две дечиња, а на крај и двете да си кажат за нив. При идентификацијата со овие две рачиња, целосно се променија веселите лица на овие пет деца. Тие зборуваа колку се осамени, колку сето ова не е фер, сите други да се заедно со испружени раце, а тие да се сами и отфрлени. Големо изненадување и за нив беше сознанието, колку всушност болка предизвикале на другите дечиња додека ги отфрлале. Потоа побараа уште едно платно и направија ремек дело, каде сите рачиња беа заедно како во еден ѓердан наредени.

Пример бр. 2: Неприфаќање на тагата како своја емоција



Цртеж 2. Неприфаќање на тагата

На цртежот, се гледа дека С. не ја прифаќа тага за своја емоција и ја пречкртува сликата каде што е тажен. Најпрво побарав од него да се идентификува со фигурата на која се претстави како среќен, со што немаше никаков проблем, но кога побарав да се идентификува со сликата на која се нацрта тажен, тој ми одговори дека не знае, а и не смее да биде тажен и со брзи потези ја пречкрта својата слика со спуштено усте.

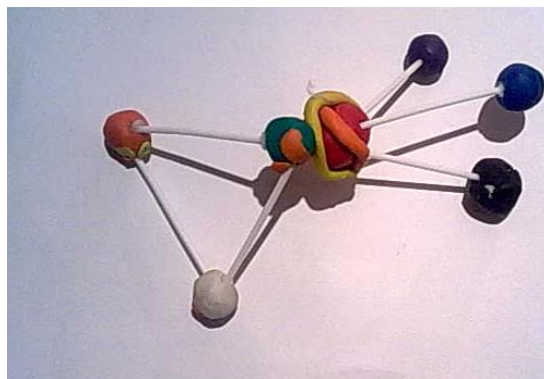
На прашање кој го вели тоа, дојдовме до интројект кој доаѓа од неговата мајка, која најчесто му вели „Како може да бидеш ваков намуртен кога јас и татко ти правиме сè за тебе, нема нешто што си посакал, а да не сме ти купиле. Ти не смееш да бидеш тажен. Тажни се децата што немаат што да јадат, а ти имаш сè обезбедено“.

Моите понатамошни интервенции одеа во правец, преку идентификација С. да дојде до својата тага: да биде малку тоа тажно и пречкртано дете, да опише какво е чувството да е тажно и пречкртано? Потоа С. заклучи дека го нервираат линиите кои се пред него и заклучи дека може да се потруди да ги тргне. С. ги стави рацете пред себе во форма на икс и со вложување на силен напор почна полека да ги раширува. Кога успеа до крај да ги рашири.

Почна полека да плаче. Го поттикнува да се исплаче и додека плаче да ми зборува за што сè плаче. Тогаш С. ја отвори својата душа и кажа дека плаче бидејќи татко му и мајка му постојано се на работа и него го оставаат кај баба му и дедо му, а тој сака да е повеќе време со нив.

Откако го искажа сè она што го прави тажен и откако престана да плаче го прашав како се чувствува сега, а тој одговори дека сега му е многу полесно. Тоа се гледаше и по неговото опуштено држење.

Пример бр. 3: Работа со пластелин



Илустрација 1. Фигура од пластелин

Д. е ученик во седмо одделение, бунтовен и немирен на часовите во училиште и затоа добил укор од класниот раководител.

На прашањето што е она што предизвикува потреба кај него постојано да се расправа со професорите, Д. едноставно одговара дека го нервираат и дека баш сака да им се спротивставува. Преку работата со пластелин, Д. стана свесен дека неговите најдобри другари од одделение (ги претстави со виолетова, сина и црна боја) го полнат со негативни мисли против професорите (ги претстави со бела, портокалова и зелена боја). На цртежот се гледа дека Д. се претстави како црвена топка, обвиткана со жолта и портокалова лента. Откако се идентификуваше со црвената топка, со жолта и портокалова лента, почувствува колку не му е лесно да ги издржи притисоците кои доаѓаат од трите потемни топки и виде како тој притисок го префрла на зелената, портокаловата и белата топка. Преку оваа проекција, Д. заклучи дека бил предизвикан од негативните коментари од своите другари и затоа оди во директен конфликт со професорите, со што го извлекува подебелиот крај, а другарите немаат никаква врска со тоа во очите кај професорите и секогаш имаат подобри оценки од него.

После неколку средби, мајката на Д. ме информираше дека била во училиште и дека за првпат немало поплаки од класниот раководител за поведението на Д. и дека полека почнал да ги подобрува и оценките.

Завршување на терапијата

Терапискиот процес кај децата е многу пократок за разлика од возрасните, поради тоа што кај децата нема наталожени слоеви на незавршени работи, кои кај возрасните се собираат со текот на годините. Според Оукландер (1978) резултатите кај децата може да се видат и само после три-четири сеанси. Процесот на завршување на терапијата, може да се сведе кон крај на три до шест месеци откако е отпочната.

Постојат знаци кои на терапевтот му укажуваат кога треба да застане, на пример информации од околината дека детето подобро се адаптира, дека се вклучува во активностите со другите деца итн.

За време на самата работа, може да забележиме дека можеби веќе е време да се застане. Сето она, со што ни доаѓа детето на сеансите, е добар индикатор по кој може да се водиме. Понекогаш детето сигнализира дека веќе не може, или не сака да продолжи бидејќи едноставно не е спремно и тоа терапевтот мора да го почитува.

Исто така, многу е важно терапевтот добро да го подготви детето дека се ближи завршувањето на терапискиот процес, затоа што со текот на времето меѓу детето и терапевтот се развива врска на взаемна поврзаност. За да не искреира незавршена работа, терапевтот треба да му овозможи на детето да го обработи чувството кое се јавува кога ќе дојде време за збогување и поздравување. Затоа се оставаат две-три средби само за разделбата. Треба да се потенцира дека ова збогување не значи дека ќе биде засекогаш. Секогаш кога ќе му бидете потребни, ќе може повторно да ве побара, да ве види или слушне. Секогаш имаме некои незавршени работи во врска со одвојувањето и тоа го отежнува крајот на терапијата. Во тие моменти, треба да сме во контакт со сопствените чувства и да не се плашиме искрено да ги искажеме. Нема ништо лошо во тоа да сме тажни или среќни кога се разделуваме.

Нешто за крај

Многу сум среќна и особено ми драго, што одлучив да го делаам својот животен пат со децата. Најпрво со мојата прва професионална ориентација, како професор по Одделенска настава, а со завршување на Гешталт терапијата, како Гешталт терапевт за деца. Благодарение на децата можам постојано да ја гледам и одржувам својата детска животна енергија. Затоа, да се трудиме да го зачуваме детето во себе и да го пренесуваме на оние деца кои го изгубиле, да им помогнам повторно да го пронајдат и да го вратат бидејќи децата се нашето најголемо богатство.

Користена литература

1. Clarkson, P. (1989). *"Gestalt Counselling in Action"*. London: Sage Publications
2. Blom, R. (2006). *"The handbook of Gestalt play therapy"*. Jessica Kingsley; 1 edition
3. Joyce P. and Sills C. (2001). *"Skills in Gestalt Counseling & Psychotherapy"*. London: Sage Publications.
4. Oaklander, V. (1978). *"Prozori u svet naše dece"*. Nolit, Beograd.
5. Polster E. & Polster M. (1974). *"Gestalt Therapy Integrated. Contours of Theory and Practice"*. New York: Random House
6. Тодорова Морено, И. (1997). *"Мojom цртеж – мојата вистина"*. Скопје.
7. Yontef G. (1993) *"Awareness, Dialogue & Process"*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.

За авторката

Даниела Трајковска е дипломиран професор по одделенска настава и гешталт психотерапевт. Едукацијата за гешталт терапија ја завршува во Гешталт Институт – Скопје во 2010 година. Оттогаш работи индивидуално со клиенти од школата и надвор од неа. За неа секое искуство е драгоцено, како во работата со возрасни, така и во работата со деца.

„Важен чекор во терапевтскиот процес со адолесцент е терапевтот да му помогне на својот млад клиент да научи да се прифати себе си и своите емоции како дел од себе, да научи да се грижи за себе и активно да се само-негува.“

Oaklander V.(1997)



Гешталт психотерапија со адолесценти

Ивана Маринчек

Вовед

Терминот адолесценција потекнува од латинскиот збор “adolescere”, што во буквален превод значи “да се порасне”. И навистина адолесценцијата претставува една преодна фаза на интензивен физички и психички раст и развој, кој започнува со периодот од пубертетот и завршува со достигнувањето на полнолетството. Според Светската Здравствена Организација (параг. 1) адолесцентниот период трае од 10-тата до 19-тата година од животот. Но иако периодот на адолесценција е најтесно поврзан со тинејџерските години, физичките, психолошките и социјалните промени, карактеристични за оваа фаза од животот, може да започнат порано во животот на поединецот, како и да траат подолго.

Која возраст календарски ќе го означи крајот на адолесценцијата и почетокот на животот како возрасен има и свои културолошки аспекти, и варира во зависност од културата на потекло, како и локалните закони во земјата на живеење. Достигнувањето на оваа возрасна граница и формалното стапување во нова животна фаза, а со тоа и нова животна улога на возрасен, носат нови обврски и привилегии за младиот човек: право да се управува со моторно возило, право на впуштање во сексуални односи со други возрасни единки, слобода за купување и конзумирање на алкохол и цигари, право на глас, право на стапување во брак и сл. Токму заради потребата од подготовка за оваа нова животна улога, кај адолесцентите се јавува потреба за поголема независност од родителите и старателите, како и потреба за помал надзор и поголема лична слобода за разлика од предадолесцентниот период.

Карактеристики на адолесценцијата како животен период

Почетокот на адолесценција се карактеризира со еден когнитивен развој кој од своја страна резултира со поголема самосвест, поголема свесност за другите и нивните ставови и мислења, развој на способноста да се размислува за апстрактни нешта и идни можности, како и развој на способноста да се разгледуваат повеќе можности одеднаш. Како резултат на тоа, младите доживуваат една значајна промена во начинот на кој се дефинираат себе си. Како деца тие се дефинираат според соите видливи физички особини и способности, додека пак како адолесценти тие себеси се дефинираат повеќе врз основа на своите вредности, ставови и мислења, како и врз основа на чувството на припадност.

Една од главните карактеристики на адолесцентниот период, како фаза од животниот циклус, е развојот на идентитетот. Двата најзначајни аспекти на развојот на идентитетот се самосвесноста и самовербата. За повеќето поединци, потрагата по идентитетот започнува во адолесцентните години, иако во индивидуални случаи истата може да почне и порано, како и да трае до подоцна. Во текот на овие години, младите се повеќе се отворени за експериментирање со различни однесувања и претставувања. Тие имаат тенденција да “поминат” низ голем број на само-концепти пред да го пронајдат својот идентитет, односно

во текот на овие години тие експериментираат со голем број на потенцијални идентитети, се со цел да го најдат оној еден кој им одговара најдобро.

Според Мек Конвил (McConvile, 1995) адолесцентите имаат способност да се концептираат себе си низ повеќе "можни јас", односно повеќе можни потенцијални идентитети, кои тие би можеле да ги развијат со текот на времето. Истражувањето и експериментирањето со овие можности на различни потенцијални идентитети може да резултира со нагли промени во начинот на само-претставување кај адолесцентите, во зависност од тоа како адолесцентот бира или одбива различни квалитети и однесувања. Овие потенцијални идентитети со кои адолесцентот експериментира и низ кои се пројавува Мек Конвил (1995) ги нарекува Само-концепти.

За разлика од конфликтните аспекти на само-концептот, идентитетот претставува едно кохерентно чувство за себе, кое останува стабилно без разлика на променливоста на околностите. Според Ерик Ериксон (Erik Erikson, 1980) секој поединец има свој само-концепт, но не секој целосно успева да го развие и достигне својот идентитет. Во својата теорија на фази на развој Ериксон зборува за криза на идентитетот во адолесцентниот период, во која адолесцентите се ставени во ситуација да истражуваат и експериментираат со различните можности да ги интегрираат различните делови на себе во една кохерентна целина.

Друга значајна карактеристика на адолесцентниот период е потребата на адолесцентот да се чувствува важен во групата и да ужива во прифатеноста од истата. Адолесцентите почнуваат да се дефинираат себе си врз основа на нивната припадност во група. Тие, исто така, посветуваат големо внимание на својот изглед, на овој начин поддржувајќи ја претставата за себе додека нивното тело поминува низ големи промени. За разлика од децата, тинејџерите вложуваат многу време и енергија во својот изглед, со цел преку истиот да се презентираат себе си и своите ставови што подобро во својата околина. Облеката им помага да истражуваат и нови идентитети и нови пројавувања на себе, различни од оние на родителите, кои истовремено им даваат чувство на припадност и спојување со своите врсници. Модата исто така игра голема улога кога станува збор за адолесцентното "трагање по себе".

Фази на психички развој во адолесцентниот период

Мек Конвил (McConvile, 1995) го опишува пред-адолесцентното дете ако "вградено" во семејството. Според него детскиот селф е необмислен, неговото искуство е само сирово "изживеано", но не е спознаено и не е целосно освестено, нему му недостига едно "јас" кое е способно да набљудува. Како детето расте, така детскиот селф полаку почнува да ја напушта оваа вграденост, и почнува да освестува дека има свој внатрешен свет кој е одделен и поразличен од надворешниот свет на постоење на неговото семејство. Како што детето, кое полаку станува тинејџер, почнува да троши се помалку време со своето семејство, свртувајќи се повеќе кон пријателите и врсниците, така тоа почнува да го гради својот идентитет и од оваа нова култура на своите врсници. Новооткриените тинејџерски ставови и преференции за храната, изгледот, музиката, идеалите и вредностите почнуваат силно да влијаат врз изградбата на новата слика за себе.

Една многу карактеристична особина кај адолесцентите е бунтовноста. Кај многу млади адолесцентиова карактеристично бунтовно однесување е најчесто намерно и целесходно, насочено кон создавање на граница меѓу себе и возрасните. Често пати лутинатаи бунтовностакај адолесцентите служат за да се задржат или прикријатдруги емоции, како вина или срам. Битките кои се случуваат на границата меѓу себе и другите истовремено го задржуваат притисокот надвор од се уште крехкиот внатрешен селф (Prendergast,2011).

Средниот период на адолесценцијата се карактеризира со еден поголем внатрешен фокус, во текот на кој внатрешниот живот многу побогато се искусува и границата со надворешниот општествен свет станува појасна. Додека пак во подоцнежните години од адолесценцијата, искуството на селфот се зацврстува. Младиот човек станува се помалку бунтовен, бидејќи се помалку има потреба да на тој начин го брани и заштитува својот селф, и се впушта послободно во интеракција во надворешниот свет. Ваквиот адолесцент кој полека преминува во млад возрасен знае да се грижи за себе, умее да се појавува како интегрирана целина, и е подготвен и способен да започне да го оди својот пат во животот. За сето ова да може без поголеми потешкотии да се случи, на адолесцентот му е потребна поддршка и разбирање од околината во текот овој за него транзитен период во животот.

Гешталт пристап во работа со адолесценти

Воспоставување на првичен контакт и градење на релација на доверба

За да може да се започне било каква терапевска работа со клиент адолесцент, иско како и во работата со возрасните клиенти, според Бубер (Buber, 2004), најважно е да се воспостави добар контакт и да се изгради една релација на меѓусебна доверба и почит помеѓу клиентот и терапевтот.Ова меѓу другото значи и една дозвола клиентот да ги трансферира своите содржини кон терапевтот, кој треба да биде спремен истите да ги опфати, притоа стоејќи стабилно на своето место на терапевт. Од моето практично искуство во работата со млади клиенти можам да кажам дека за мене било особено важно да во оваа првична фаза на градење доверба мојот клиент почувствува дека независно што и да направи, со своите постапки, зборови или реакции, не може да ме повреди, и дека независно колку да ме турка од себе јас нема да се откажам од него, ниту пак ќе ги повторам сценаријата кои му се веќе познати во релациите со неговите блиски. Во овие ситуации кога младиот клиент почнува да трансверира свои содржини кон терапевтот, важно е да му се помогне на клиентот да ги освести елементите кој тој ги трансферира. Од голема важност е терапевтот да има капацитет овие трансферирани содржини да ги опфати, разработи и да му ги врати на својот млад клиент во соодветно време, така што тој истите може да ги освести и соодвено да ги интегрира. Кога кај терапевтот ќе се појави контратрансфер како реакција на ваквиот трансфер, важно е истиот да се освести и соодветно да се искористи како можна интервенција, во спротивно неопходно е терапевтот што поскоро да се обрати на супервизија.

Во терапевскиот сетинг клиентот и терапевтот се среќаваат како две посебни и еднакви индивидуи. Задачата на терапевтот е да ја поддржува и негува оваа релација, бивајќи автентичен на својата позиција на терапевт. Според Оуклендер (Oaklander V., 1997) значајно е терапевтот кој има млад клиент да биде автентичен и пројавен, при тоа водејќи сметка да

не користи глас на учител, или било кој друг авторитет, да не манипулира и да не суди, да биде полн со оптимизам за капацитетите на својот клиент да биде подобар, но да не наметнува свои очекувања врз својот клиент, да го прифати својот млад клиент таков каков што е, и да го почитува неговиот ритам и темпо на работа, да биде вооружан со големо трпение, и да стои на своето терапевтско место присутен и отворен за контакт.

Според Џон Бленд (Blend J., 2007) адолесцентот може да пружа отпор кон остварувањето на терапевските средби, бидејќи на нив може да гледа како на потенцијално опасни, затоа што истите доведуваат до изложување на неговата ранливост. Според него, многу тинејџери кои се соочуваат со анксиозност и непријатност за време на оваа првична фаза на ангажирање во психотерапијата, може да се обидат да ја преземат контролата на ситуацијата, често обидувајќи се да го поларизираат полето. Адолесцентите ова можат да го направат на тој начин што ќе ја негираат позицијата на терапевтот, третирајќи го како некој кој што е некомпетентен, несоодветен, не-доволно-добар-за-нив, неспособен, некој кој не разбира, “нема појма од животот” и слично. Тие овој свој став може да го изразат со покажување на гнев, молчење и пасивност, или со користење на провокации. Во ваквите ситуации најважна задача на терапевтот е едноставно да остане смирен и отворен за контакт, останувајќи стабилен во својата позиција на терапевт, креирајќи сетинг кој е поддржувачки, повикувајќи на користење на поддршките на контакт, чувајќи го полето на овој начин непроменето. Голем број адолесценти тргаат со претпоставка дека нема да му се допаднат на терапевтот или дека нема да бидат сфатени сериозно од негова страна, па затоа тие може да се однесуваат грубо кон терапевтот, отфрлајќи го пред тој да ги отфрли нив, на тој начин штитејќи се себе. Во ваквите ситуации многу е важно терапевтот да остане смирен, поддржан во своето присуство и пројавност, со увиди, истрајност и сила да го уважи и да го провери отпорот на тинејџерот, без притоа да влегува во толкувања или просудувања. Терапевтот треба да умее вешто да ги избегне овие провокации, и да не падне во стапницата да ги потврди старите шеми “родител-дете”. Тој треба со свесност да ги одбегне сите трансферирани улоги и останувајќи отворен и присутен во својата улога на терапевт, тој на овој начин ќе се појави во полето на клиентот како нова фигура на некој кој е тука за него, некој кој го поддржува и не го осудува. На овој начин терапевтот останувајќи соодветно позициониран, автентичен и пројавен во својата улога, го поканува младиот клиент да заедно изградат една нова, и поинаква релација од оние кои што клиентот ги има како дотогашно искуство, давајќи му на овој начин простор на клиентот да тој самиот се пројави на еден нов и автентичен начин, во релација во која неговите потреби и отпори ќе бидат уважени без осудување.

Работа со бунтовност, гнев и нетрпеливост

Во психотераписката работа со клиенти адолесценти важно е да се знае дека во текот на периодот на адолесценцијата бунтовноста и гневот сами по себе служат за голем број на функционални цели. Меѓу другото, тие го заштитуваат адолесцентот кој сеуште нема капацитет да ги помири контрадикторностите во своите ставови и верувања, кои инаку можат да го остават преплашен. Носејќи ги во себе овие поларности, во оваа животна фаза младите често пати имаат потреба да ја искриват реалноста, поларизирајќи ја така да соодветствува со нивните внатрешни поларности, се со цел да го поддржат својот млад и

кршлив селф. Проектирајќи ги внатрешните конфликти на сопствените поларности во полето, на семејството или на други лица од околината, адолесцентите се растеретуваат од притисокот на истите, поместувајќи ги на овој начин на страна.

Во моето практично искуство ова го имам видено многупати, особено во поларноста кон референтните групи. Младите адолесценти мошне често ја глорифицираат важноста на својата референтна група на врсници, додека истовремено ја маргинализираат важноста на своето семејство како референтна група. Во овој животен период родителите најчесто се оние кои се: стари, кои не сфаќаат, кои не разбираат, кои немаат појма, кои не можат да разберат како му е на тинејџерот, кои се “изгубени диносауруси” и сл. Ваквата поларност, од друга страна на младиот клиент му овозможува едно искуство на кратко одвојување од родителите, додека истовремено на врсниците им испраќа пораки “Јас сум возрасен и независен”; “Ова можам да го направам сам!”; “Јас одлучувам”; “Јас го имам кормилото на мојот живот” и слично. Во спротивност адолесцентите кои го ретрофлектираат овој свој отпор се изложуваат на ризик да останат конфлуентни со своите родители, и да неможат да се диференцираат. Ваквите адолесцентни експериментирања со стекнувањето на автономија продолжуваат се додека личните внатрешни искуства не се зголемат доволно и адолесцентот не стане способен да ги обедини во својот нов селф (Kuenzli, 2012).

Во работата со клиенти на оваа возраст треба да се има на памет дека истите се склони кон тоа да брзаат, да сакаат веднаш да дојдат до решение, да сакаат многу нешта наеднаш и да немаат ниту многу трпение, ниту пак голема толеранција на фрустрација. Затоа интервенциите треба да бидат концизни и поддржувачки, а терапевтот присутен и отворен да го прифати нивното ниско ниво на толеранција на фрустрација смилено. Од моето досегашно искуство имам увидено дека младите клиенти со кои имам работено подобро реагираат на поддршка отколку на конфронтирање. Конфронтирањето секогаш предизвикува една доза на фрустрација, а со оглед на веќе постоечкото високо ниво на фрустрација кај младите луѓе, ова може да доведе до тоа да младиот клиент се најде преплавен, без способности да го измена нивото на фрустрација, што од своја страна неизбежно во еден момент ќе доведе до прекин во контактот. За да го избегнам ова, во својата работа со млади клиенти интервенциите кои вклучуваат конфронтација ги користам мошне внимателно, водејќи сметка да најпрво остварам квалитетен контакт со својот клиент исполнет со меѓусебна доверба и уважување. Со текот на терапискиот процес, откако нашата релација веќе ќе биде изградена и стабилна, започнувам со користењето на конфронтацијата како интервенција, при тоа водејќи сметка за моменталното ниво на постоечка фрустрација кај мојот клиент, како и за неговиот личен капацитет да се носи со истата.

Експериментирање, креативност и потреба за себе изразување

Токму отвореноста за експериментирање карактеристична за адолесцентниот период ја прави Гешталт психотерапијата особено погодна за работа со овие млади. Доколку терапевтот успее да изгради релација на взаемна доверба со својот млад клиент, голема е веројатноста дека понатамошното задавање на најразлични експерименти ќе најде на

овореност и желба за соработка кај младиот адолесцент, што од своја страна ќе вроди со плодна психотераписка работа.

Креативноста и потребата за себе изразување се исто така многу карактеристични за адолесцентниот период, па често пати клиентите адолесценти се многу отворени за експериментирање со себеизразување преку музика, цртеж, глина, колаж, креативни драматизации или некој друг креативен медиум. Исто така, тие се склони и кон работа преку проекција на сцени или ликови од филмови, стихови од нивните омилените песни, фантазии, метафори, соништа и сл. Пишувањето на листа на преференции (допаѓања и недопаѓања) според Оуклендер (Oaklander, 1997) е исто така корисно. Младиот клиент составува своја листа на нешта што му се допаѓаат, или не му се допаѓаат, на одредена тема, како: храна, музика, училиште, друштво, забавен живот и сл. Уважувањето на мислите, идеите, ставовите, сваќањата и преференциите на младиот клиент придонесува кон креирањето и развивањето на релацијата на почит и доверба, додека истовремено придонесува и кон јакнењето на адолесцентниот селф. Според Оуклендер давањето на можност за избор помеѓу многу можности, е уште еден начин да се обезбеди зајакнување на внатрешната сила кај клиентите адолесценти.

Од моето досегашно искуство во работа со оваа популација можам да кажам дека потребата да се изразат и да бидат слушнати и уважени, кај младите луѓе е особено нагласена. Моите млади клиенти, биле и се, особено отворени кон зададените експерименти бидејќи тоа им нуди можност за себе експлорирање и себеизразување на еден нов и за нив возбудлив и интересен начин. Бивајќи во контакт со експериментот тие откриваат и освестуваат нови аспекти од себе, работат на интегрирање на поларностите, стануваат свесни за релациските односи со своите најблиски, учат да креираат и соодветно држат граници кои се истовремено и цврсти и флексибилни, и креираат нови персони.

Работа со проекции

МекКонвил забележува дека адолесцентите имаат една тенденција своите потешкотии да ги изразуваат повеќе преку проекција во релациските односи, креирајќи тешки и комплексни меѓучовечки односи, отколку преку класични симптоми. За адолесцентите, особено оние кои се наоѓаат во раниот адолесцентен период, е карактеристично дека се спремни да вложат многу енергија за да избегнат да се соочат со своите длабоки чувства, чувства кои за нив се премногу силни и преплаувачки, дури и потенцијално опасни и загрозувачки, со кои не знаат како да се носат, или за кои сметаат дека е опасно отворено да ги покажат. Адолесцентот кој има малку поддршка од својата околина, или воопшто нема поддршка, во справувањето со интензитетот и тежината на овие чувства, можно е истите да ги потисне до степен на сосема ниско ниво на свесност. Потиснувањето на овие чувства одзема многу енергија, креира застој и го забавува нормалниот ментален развој на младиот човек. Затоа од голема важност е терапевтот да му овозможи на својот млад клиент да стане свесен за своите потиснати чувства, истите да ги уважи и да го покани во безбедноста на терапевтскиот сетинг да експериментират со изразувањето на истите. Се разбира имајќи така ниска свесност за своите потиснати чувства и потреби, не може да се очекува клиентите адолесценти сами да истапат

со јасна потреба дека сакаат да гледаат во односот со некој за нив значаен-друг, или да работат на емоциите врзани со тој некој значаен-друг. Младите клиенти најчесто ќе прибегнат кон користење на проекција, па конфликтниот материјал од примарната релација, ќе го трансферираат врз некој друг однос (однос со наставник, друг ученик, некој вреник) и така содржински ќе го донесат во терапискиот сетинг, или пак истиот ќе го трансферираат директно во релацијата со терапевтот, носејќи го процесно.

Досегашно искуство во работата со млади клиенти ми укажа дека користењето на различни проективни техники, како и интервенции со кои се бара клиентот да проектира, можат да вродат со голем успех. Преку користењето на проективни техники, клиентот адолесцент ги пројавува и анализира сопствената индивидуалност, искуство и потреби во креативни проективни изрази, кои се метафорични претставувања на неговиот живот, неговото досегашно искуство и неговите аспирации. Повикувајќи го на свесност за ова, терапевтот му помага на клиентот да ја прошири и надгради сликата за себе и својот селф-концепт.

Како илустрација на погоренапишаното, сакам да донесам дел од терапискиот процес со еден мој клиент адолесцент. Имено на една наша тераписка средба мојот клиент дојде фасциниран од главниот лик во филм кој го гледал неодамна. Поканувајќи го да ми го донесе тој лик и истражувајќи ја неговата фасцинираност со истиот, го охрабрав својот клиент да проектира на овој лик. Ова резултираше со една нова свесност кај мојот клиент да за првпат се види себе си како некој кој е силен, сталожен и способен да води, што пак од своја страна иницираше пројавување на една нова персона на лидер.

Само-прифаќање и само-негување

Според Оуклендер (1997) важен чекор во терапевтскиот процес е терапевтот да му помогне на својот млад клиент да научи да се прифати себе си и своите емоции како дел од себе, да научи да се грижи за себе и активно да се само-негува. Ова често пати претставува тешка задача бидејќи добар дел од адолесцентите со кои сум работела се израснати со идејата дека да се грижиш за себе претставува акт на себичност. Растејќи со оваа идеја, децата ваквите пораки од околината ги голтаат цели и на тој начин креираат интроекти уште од многу рана возраст. На таа возраст на децата им недостига когнитивна зрелост и способност да направат разлика помеѓу она што ним им одговара и она што не им одговара, меѓу она што во нив се вклопува и она што не се вклопува, како и способност она што во нив не се вклопува да го исфрлат. Овие интроекти предизвикуваат детето да из земе или инхибира одредени аспекти од својот селф, а истите потоа соодветно интерферираат и го успоруваат здравиот детски раст и развој. Овие негативни интроекти, кои во себе најчесто содржат негативни авто-пораки, имаат тенденција да останат непроменети во текот на животот, резултирајќи со изградба на негативна слика за себе.

Сето ова се засилува во текот на адолесцентниот период, па така често пати адолесцентите со негативна слика за себе имаат големи тешкотии да се прифатат себе си, своето тело и промените кои во текот на овој период се случуваат. Често пати конфликтите во самата личност, токму во овој животен период, настануваат и како резултат на судирот на предходно

голтнатите интроекти во рамките на семејството и новите вредности и барања наметнати од страна на референтната група на врсници. Затоа работата со клиенти адолесценти треба да е многу нежна, полна со поддршка и уважување, љубов и разбирање, која ќе отвори простор и ќе создаде безбедни услови за автентично пројавување и изразување на младиот клиент, што од своја страна ќе го доведе младиот клиент до поголема свесност за себе и своите потреби. Процесот на интеграција започнува кога на клиентот ќе му се помогне да почне да учи како да си ги прифаќа деловите од себе кои предходно ги отцепил и потиснал, а тоа се случува кога ќе ја разбере функцијата и намената на тие делови од себе.

Според Оуклендер (1997) првиот дел од процесот на само-негување вклучува откопување на оние омразазени и негирани делови од селфот на младиот клиент. Кај децата и адолесцентите постои една тенденција да се идентификуваат себеси целосно со тој свој омразен дел. Ако пораката е: "Јас сум глупав (затоа што добив слаба оценка по математика)", клиентот ќе чувствува дека глупоста го претставува целиот негов идентитет. Разбирањето дека омразениот дел е само еден аспект од него самиот, е обично целосно нов концепт. Кога овој дел ќе биде идентификуван терапевтот може да побара од младиот клиент преку користење на некоја проективна техника да го изрази овој свој дел и да му се обрати. Адолесцентите охрабрани да му се обратат на овој свој дел често пати се обраќаат со могу лутина, омраза, насобрана горчина и голема критичност. На овој начин, тие се поттикнуваат ги изразат своите потиснати негативни емоции и агресија кон надвор, наместо ретрофлексивно да ја вртат кон себе.

Со оглед на тоа дека Гешталт терапија е процесно-ориентирана терапија, искуството со истата им помага на адолесцентите да станат свесни за своите конкретни психички процеси и пројавено однесување. Во текот на терапискиот процес тие учат како самите да го моделираат своето однесување и пројавување во околината согласно своите потреби. Според Оуклендер (1997) токму зголемувањето на свесноста за себе и сопствените потреби, како и имањето на искуството на слободно изразување на истите во безбедноста на терапискиот сетинг, е она што доведува до промена, која во суштина е парадоксална во својата природа. Арнолд Беисер (Beisser, 1970) наведува, "Промената се случува тогаш кога личноста станува она што е, а не кога тој се обидува да стане она што тој не е".

Работа со родителите и семејството

Многу важен фактор во психичкиот развој на адолесцентите е поддршката внатре во нивниот семеен систем. Недостатокот на поддршка во семејство го ограничува развојот на само-поддршката кај адолесцентот. Поради тоа, за процесот на психотерапија е многу важно да се обезбеди соработка со родителите, и да се зголеми нивната свесност за тоа дека родителската поддршка е од клучно значење за децата да продолжат по патот на здрав раст и развој. На овој начин градејќи сојузништво помеѓу сите инволвирани страни (детето, родителите и терапевтот) се овозможува една транспарентност, од една страна, додека истовремено се избегнува опасност од триангулација, од друга страна. Оуклендер (1997) потенцира дека информирањето на родителите за текот на процесот на терапија е исто така од суштинско значење. Доколку родителите не се во тек со процесот, и не можат да разберат

што е тоа што терапевтот го прави, тие лесно може да ја саботираат терапевтската работа. Заради тоа информирањето на родителите и нивната едукација за важноста на нивната улога во истиот е важен дел од процесот на терапија.

Во случај родителите да се непријателски настроени и да покажуваат лутина, Оуклендер (1997) советува дека терапевтот треба да го почитува тој отпор. Таа наведува дека терапевтот во овие ситуации треба да ја понуди својата поддршка, и продолжи со обидите да воспостави професионални односи со нив, при тоа имајќи на ум дека често пати непријателството е маска за сопствената болка, страв и чувство на неуспех како родители. Во одредени случаи каде постои голема неусогласеност, дури и дисфункционалност помеѓу родителите, важно е истото да се воочи, и да се сугерира советување и/или психотерапија.

Во мојата пракса од големо значење ми била можноста да се среќавам со родителите на младите адолесценти со кои сум имала индивидуални психотераписки средби. Ова секогаш ми пружало можност подобро да се запознаам со нивното релациско поле, како и релациските феномени кои во истото се случуваат. Свесноста дека со самото остварување на релацијата со мојот млад клиент јас како терапевт влијаам врз неговото релациско поле, кое е составено од сите негови релации во еден даден момент, ме поддржува да го поканам својот млад клиент да експериментира со своето автентично пројавување во нашата релација. Во текот на работата јас ги повикувам своите клиенти да станат свесни за границите кои ги држат, или не ги држат, за нивната цврстина и порозност, и ги повикувам во еден безбеден сетинг да експериментираат со своето сопствено пројавување во релацијата со мене као терапевт. Зголемената свесност за своето автентично пројавување доведува до промена во динамиката на нашата релација, која од своја страна влијае врз промена на динамиката на целото нивно релационо поле, што индиректно предизвикува промена во целата семејна динамика.

Промените во семејната динамика не резултираат веднаш со автоматско емотивно заздравување кај децата во семејството. Младиот клиент сеуште треба да се стекне со посилено чувство за себе и сопствениот селф, да научи како да ги изрази и канализира потиснатите емоции, да ги освести своите потреби, соодветно да ги изрази, и истите да ги соодветно задоволи. На овој начин младиот клиент учи да се само-прифаќа и само-негува. Воедно тој учи и како да ги надминува своите интроекти и да прави поинакви избори автентични за него самиот.

Заклучок

Гешталт психотерапијата, која е процесно ориентирана, повикувајќи на свесност и присутност во тука и сега, на клиентите адолесценти им овозможува да станат свесни за своите прекини, потиснати емоции, начини на кој ја организираат средината и влијаат врз истата, како и да доживеат голем број на нови искуства, експериментирајќи во безбедни услови, се со цел да освестат што поголем дел од својот селф, да стекнат поголема самодоверба, да научат да се грижат за себе и да почнат да одат по патот кон изградбата на својот идентитет, прифаќајќи се себе си онакви какви што се.

Задачата на терапевтот во текот на средбите е да му овозможи на својот млад клиент да експериментира со своето пројавување и однесување во безбедноста на терапискиот сетинг, се со цел тој да стане посвесен за своето однесување, своите потреби и емоции, како и да му помогне да ги зајакне своите системи на поддршка, и да го поддржи на автентична пројавност во својата околина.

Во работата со клиенти на оваа возраст моделот “јас-ти” за кој пишува Мартин Бубер (2004) претставува клучен момент во терапискиот процес. Следејќи ги принципите на “јас-ти” релацијата, терапевтот и младиот клиент се среќаваат како посебни, но рамноправни индивидуи, што често пати е сосема ново искуство за овие клиенти. Важно е терапевтот при работата со младите клиенти да внимава на својата автентична пројавност, избегнувајќи ги шемите “родител-дете” или “наставник-ученик”. Бивајќи автентичен и пројавен, трпелив и внимателен, прифаќајќи го и уважувајќи го својот клиент, како и отпорите кои тој ги користи, терапевтот го поканува младиот клиент да изградат сосема нов облик на релација во чији рамки клиентот ќе добие шанса подобро да се запознае себе си, природата на своите потешкотии, и ќе научи како да се прифати себе си.

Користена литература

1. Beisser, A. (1970) *The paradoxical theory of change. In: Gestalt Therapy Now*, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books
2. Blend, J. (2007) Am I bovvered? A Gestalt approach to working with adolescents, *British Gestalt Journal* vol. 16, No 2
3. Buber, M. (2004) *Between Man and Man*, Routledge Classics, London and New York
4. Erikson, E. (1980) *Identity and the life cycle*, W.W. Norton and Company, Inc.
5. Kuenzli, F. (2012) Turning away from difficult problems with gentle solutions: Therapy with a teenager battling with anger, *The International Gestalt Journal* Vol. 32
6. McConville, M. (1995) *Adolescence, Psychotherapy and the emergent self*, Jossey Bass, New York
7. Oaklander, V. (1997) The therapeutic process with children and adolescents, *Gestalt Review*, 1(4)
8. Prendergast, A. (2011) *The Use of Gestalt Therapy in Guidance in Schools*.

За авторката

Ивана Маринчек е лиценциран психолог и гешталт психотерапевт (ЕСР и ЕАГТ сертификат). Член е на МПА, ЕАГТ и ЕАР. Својата Гешталт диплома ја стекна во рамките на Гешталт Институт-Скопје во 2015 година, под менторство на проф. д-р Емилија Стоименова-Цаневска. Во текот на своето досегашно гешталт патување имала можност да работи со голем број на реномирани гешталт психотерапевти како Лидија Пецотиќ, Кен Еванс, Питер Шултес, Серж Жинжер и други. Таа шест години ја организираше и координираше работата на Психолошкото советувајќиште на Гешталт Институтот во просториите на Црвен крст на град Скопје. Во работата со своите клиенти во моментов интензивно ги истражува темите на лична благосостојба (personal wellness), буѓење на креативност и развивање на меки вештини (soft skills), односно надградба на личните капацитети и континуиран личен раст и развој.

„Учениците со насилно однесување се најчесто жртви на насилството, нивната негативната слика за себе е многу перзистентна и се актуелизира особено при стресни ситуации. Тие имаат тенденција да се обвинат себеси за траумите кои се случувале во нивниот живот.“

Oaklander V. (1997)



Гешталт психотерапија со ученици од средно образование

Валдете Адили

Вовед

Од основањето на гешталт терапијата од страна на Перлс во 1940, истата повеќе од 60 години успешно се применува со различни возрастни групи. Во продолжение ќе се обидам да презентирам како јас ја применувам истата со ученици средношколци од 14 до 18 години во средното училиште во кое што работам.

Би сакала да го започнам овој труд со набројување на четирите перспективи на гешталтот кои ги нудат Полстерови кои се потврдуваат во мојата секојдневна работа со оваа возрастна група: 1.силата е во сегашноста; 2.искуството најмногу се цени; 3.терапевтот е сопствен инструмент и 4. терапијата е предобра за да биде ограничена само за болните (Polster&Polster, 1974).

Вајолет Оуклендер во една од нејзините статии во Gestalt Review напишала “Забележувам природен прогрес во работата со деца и адолесценти; јас тоа го викам тераписки процес. Од некоја перспектива можеби изгледа дека ништо не се случува и дека јас и децата само си играме, но всушност постои добро дефиниран процес или секвенца кога се работи со деца” (Oaklander, 1997). Гешталт терапијата кај младите ја развива его силата, нивното чувство за себе и за тоа што е различно, така што им овозможува успешно да ги интегрираат своите осети и чувства. Младите го доживуваат терапискиот процес многу поддржувачки, овој вид на искуство им овозможува зголемување на спонтаните моменти на контакт со себе и животната средина; им помага во подобрувањето на саморегулација и овозможува нов раст. Бидејќи гешталт терапијата е ориентирана кон процесот повеќе отколку кон содржината, работата тука и сега на клиентите им овозможува да станат свесни за своите прекини, потиснати чувства, начини на кој ја организираат средината и безброј други искуства, се со цел да освестат што поголем дел од својот селф и да станат тоа што се. Промената настанува во моментот кога единката станува тоа што е, а не кога се труди да стане тоа што не е, ова во гешталтот е парадоксалната промена. Тргувајќи од ова, терапевтот во текот на средбите, му овозможува на клиентот различни експериментирања со цел клиентот да стане свесен за своето однесувања како и да ја зајакне поддршката во себе, да испроба нови чувства за својата вредност како и да добие вештини за изразување на своите чувства. Во основа, целта на мојата работа со клиентите од оваа возраст е да им помогнам да се прифатат, да се грижат и да се негуваат себеси. Ова претставува потешка задача одколку што изгледа, затоа што во средината во која што живееме се смета за себичност и погрешно ако се грижиш за себе.

Како доаѓам во контакт со учениците

Во училиштето каде што работам има голем број на ученици, околу 300 во секоја од четирите генерации. На почетокот на секоја учебна година одам во секоја паралелка за да им објаснам листа на активности кои треба да ги изберат и да ги работат во текот на годината; во таа

прилика се презентирам како психолог на училиштето и кажувам која е мојата работа во училиштето, каде можат да ме најдат и за што можат да ме барат. Тоа е мојот прв контакт со сите ученици од една генерација. Сепак најмал број од учениците се обраќаат само поради тоа што ме запознале при тоа анкетирање и почувствувале дека можам да им помогнам за нешто. Најчесто со учениците кои биле или се клиенти сме се сретнале на еден од следните начини:

- ученици со кои сме се запознале преку училишни вон-наставни активности;
- ученици кои биле пријавени на класен совет дека имаат лошо или променето поведение;
- ученици кои биле пријавени на класен совет односно кои попуштиле во учењето;
- ученици кои имаат проблем со насилството (жртви или насилници).

Првите средби со учениците се разликуваат во зависност од начинот на кој сме дојдени во контакт. Со учениците од првата група, првичните средби одат малку полесно за разлика од другите, затоа што со нив повеќе време поминуваме во пред контакт и довербата се гради полесно. Со учениците од следните две категории првично имам консултација со класните раководители затоа што и со нивна помош ги идентификуваме овие ученици. На првата средба им објаснувам како е дојдено до таа наша средба, со тоа што се повикувам на конкретни податоци добиени од класниот како што се голем број изостаноци, запишувани за казна или видливо намален успех. На учениците им објаснувам дека тоа е една наша процедурална средба и по нашиот првичен разговор им кажувам што можам јас да им понудам. Учениците сами одлучуваат дали ќе продолжат да се среќаваат со мене после таа наша “задолжителна” средба. Некои од учениците веднаш пристапуваат, некои не, а некои се враќаат после извесно време. Последната категорија на ученици доаѓа во директен контакт со мене затоа што при евидентирање на насилство и испитување на случајот, психологот треба да биде присутен. За оваа група на ученици имам консултација со родителот (кога одговара на поканата), но често продолжувам и без никаква средба со родителите.

Релација

Гештатл терапијата не е техника осмислена со цел една личност да ја користи врз друга, гештатлот е релационен процес и тоа што директно се гледа, се чувствува и ќе се искуси овде и сега, се смета за порелевантно од било кое објаснување и толкување. Релацијата е основа на гештатл терапискиот процес и сама по себе е многу моќна и лековита. Во работата со ученици моделот “јас-ти” за кој не учи Мартин Бубер (1937) е клучниот момент на терапискиот процес. Следејќи ги принципите на “јас-ти” релацијата, јас и клиентот (ученикот) се среќаваме како посебни, но рамноправни индивидуи и имам одговорност да ја одржам позицијата на терапевт и кога клиентот проектира во мене родител или постара сестра. Иако се среќаваме во просторија внатре во училиштето јас не сум негова наставничка, не користам глас на наставник, класен раководител или некој друг авторитет и тоа прави пресврт на нашата средба. Јас сум автентична колку што сум, имам свои гледни точки, имам лични ограничувања за кои сум свесна и тука сум за ученикот, чекам да се пројави каков што е тој и го прифаќам без да го осудувам. Тука сум да му овозможам да доживее што повеќе од својот селф, да ја подобри својата самоверба и да ги развие своите контакт функции. Го почитувам неговиот

ритам на работа и селекција на теми кои сака да ги работи, го почитувам и изборот да не работи на некоја тема и ова доведува нашата релација да се развие. Трансферот кога тогаш се јавува во нашата релација, иако сум свесна дека не сум родител на мојот клиент, некогаш ми е тешко да се воздржам од “креирање” иднина за клиентот, особено кога станува збор за ученик кој е во процес на обжалување на родител. Не се плашам од своите чувства, ги прифаќам и ги користам во моите интервенции. Што се однесува во организацискиот дел, средбите ги закажувам во договор со ученикот, во време кое најмногу му одговара, да не губи настава, да не доцни со превоз, почнуваме и завршуваме на време, средбата се одвива без прекини, со интимност која е потребна за терапискиот процес.

Давање поддршка

Помагањето на младите да ги изразат своите чувства не е лесна работа како што се претпоставува. Младите исто така знаат да ги потиснат своите чувства и тешко можат да дојдат во допир со нив. Потиснувањето често се рефлектира во нивната телесна состојба и се доживува како фрустрација, конфузија, анксioзност или нетрпеливост. Обично младите избегнуваат да се соочат со длабоки чувства, и не ретко се преправаат дека се е во ред. Не се случува многу често да дојде ученик на средба, да седне и да каже “денес сакам да работам на мојот однос со мојата мајка”. Непријатните интензивни чувства спрема родителите и семејството како што е лутината, гневот или презирот најчесто ги потиснуваат. Таквите чувства ги држат надвор од свесноста и една од целите на нашите средби е да ги осветат и да ги артикулират истите. Секако дека процесот е тежок, но откривањето на тие чувства, добивањето дозвола да се чувствуваат и интегрирањето на истите ја прави најголемата промена кај нив, парадоксалната промена.

Немањето самодоверба и ниското ниво на себеприфаќање е честа тема со која се среќавам во работата со учениците, особено кај учениците со кои доаѓам во контакт поради насилство. Учениците тоа и го кажуваат, а и скалите за мерења го покажуваат истото. Помагањето на овие ученици да се прифатат и да се негуваат себеси претставува предизвик затоа што таквите клиенти имаат лошо мислење за себе, кое обично е резултат на интроектирање на невинити тврдења за себе (“јас сум лош”, “не вредам” итн.) примени од семејството или од средината. Овие интроекти кои ги голтале како мали, во период кога немале способност да прават разлика што е добро, а што лошо за нив, што е нивно, а што е туѓо, сега стојат како пречка во нивниот развој. Учениците со насилно однесување се најчесто жртви на насилството, негативната слика за себе е многу перзистентна и се јавува особено при стресни ситуации и истите имаат тенденција да се обвинат себеси за траумите кои се случувале во нивниот живот (Oaklander, 1997). Клиентите кои доживувале сериозни злоставувања рано во нивниот развој често пати не можат да остварат релација со средината, затоа градењето релација со терапевтот станува клучна цел на терапискиот процес.

Честа тема во работата со средношколци е и обжалувањето. На овие ученици им треба многу помош и поддршка да поминат низ процесот на сепарација. Тераписките средби со нив, зависно во која фаза на сепарацијата е клиентот, можат да бидат сосема инхибирани ако клиентот е во потполна негација, драматични во фазата на лутина или со многу плачење и

така ако е во фазата на депресија. Учениците на разведени родители, или на родители кои се разведуваат, исто така поминуваат низ сличен начин на сепарација.

Здравствените проблеми се исто така тема на некои од моите клиенти. Таквите клиенти се многу повлечени и изолирани во својот страв. Работата со нив некогаш вклучува консултација со родител за добивање информации за историјата на болеста. Секогаш се работи внимателно, со многу почит кон храброста на клиентот и задолжително се следи личниот ритам на работа.

Користење на техники и експерименти

Во работата со ученици користењето на различни гешталт техники е дел од автентичноста на средбите а понекогаш и “најзабавниот” дел како што кажуваат самите клиенти. Најчесто користени техники се:

- Екстернализирање на внатрешниот дијалог "top dog" / "under dog"
- “Превземам одговорност за...” каде што клиентот сам ја завршува реченицата или тврдењето
- Пробување – клиентот заедно со терапевтот гласно пробува да изрази чувство, мислење итн.
- “Обратна”техника– барање клиентот да го направи спротивното од тоа што обично го прави
- Останување со чувството – од клиентот се бара да остане подолго со конкретно чувство, се анализира што тоа му носи;
- Празна столица – клиентот и се обраќа на празната столица исто како таму да седи некоја друга личност или дел од својата личност, со цел да и се помогне да дојде во допир со некој аспект на селфот;
- “Претерување” – терапевтот претерува со користењето на некој збор или маниризам на клиентот или бара клиентот сам да претерува, со цел додека го прави или кажува нештото одново и одново, да стане свесен за вистинските чувства поврзани со тоа.
- Водени фантазии – клиентот се охрабрува да ги визуализира во тука и сега неговите искуства
- Играње проекција – од клиентот се бара да игра улога на личноста со која не се чувствува поврзан
- Работа на сон (гешталтистички пристап) – секој дел од сонот се претпоставува дека е проекција на селф, во сонот клиентот креира сценарија за тоа како се среќаваат различни делови од својот карактер, се прави дијалог помеѓу овие спротивставени страни, при што клиентот постепено станува свесен за спектарот на личните доживувања, сеќавања и чувства. Според Перлс, сонот е најспонтаната експресија на постоењето на човекот. Сонот обично претставува незавршена ситуација од реалниот живот и содржи егзистенцијални пораки во врска со себе и личните борби (Perls,1983).

Крај на терапија

Кога треба терапијата да заврши? Во кој момент? Колку средби се доволни? Десет средби? Дваесет? Како што почетокот и текот на терапијата се индивидуални, така и крајот нема

генерализирања, тоа е индивидуален ритам на заокружување на работата кој терапевтот го почитува. Сепак, постојат некои знаци кога терапијата е при крај или кога треба уште да продолжи. Доколку на ученикот веќе добро му оди, проблемот за кој побарал помош е надминат, а покрај тоа и уште други важни теми се разработени и затоа нашите средби би личеле на дружење ако продолжиме, тогаш терапијата треба да заврши, без разлика која средба е по ред, а може и да биде во рок од два месеци. Ако на ученикот добро му оди, но нашите средби се уште се корисни, тогаш треба да се продолжи. Окландер верува дека ако нашиот клиент кој некогаш едвај чекал да дојде на средба, станува многу зафатен со различни активности, нови пријатели и ангажмани и нема време да дојде, тогаш најверојатно е време за крај (Oaklander, 1988).

Може да се случи сеансите да ни одат тешко и да добивам впечаток дека ништо не се случува, но тоа не е знак дека треба да прекинеме туку дека нешто не гледам како што треба и не правам како што треба. Ако и покрај обидите да се работи нешто за време на средбите, клиентот дава отпор можеби е подобро да се прекине за одреден период и да се продолжи после некое време, кога темата ќе биде посозреана.

Работењето како училишен психолог ми дава еден вид континуитет во следењето на моите клиенти во периодот кога се тие средношколци, така што можеме да се сретнеме повторно во некој друг момент за нешто ново. Како терапевт кој на некој начин останува во контакт со нив, имам предност да сведочам и кога гештالتот ги носел на некое друго место.

Користена литература

1. Buber, M. (1937) I and Thou , Edinburgh : T. & T. Clark, 38 George street
2. Oaklander, V. (1997) "The Therapeutic Process With Children and Adolescents." *The Gestalt Review*, Vol. 1(4), 1997, New York: The Analytic Press.
3. Oaklander, V. (1988) *Windows to our children*. New York: The Gestalt Journal Press
4. Polster, E. & Polster, M. (1973), *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Brunner/Mazel.
5. Perls, F. (1983) *Gestaltisticki pristup psihoterapiji*, Nolit, Beograd

За авторката

Валдете Адили е психолог и дипломиран гештALT терапевт (ECP и EAGT сертификат). Работи како школски психолог во средно училиште во Кичево. Применува гештALT психотерапија во работата со ученици, но исто така има искуство и во работа со лица од различна возраст. Најчести теми со кои работи со клиентите се: сепарација, обжалување и пост-трауматски стрес синдром. Од гештALT методите, и се допаѓаат работа на тело и семејните констелации.

„Целта на терапевската работа со деца е зајакнување и вреднување на детските способности за адекватно и мудро дејствување во потрага по успехот и неговото негување.“

Lambert W. (1978)



Примена на гешталт пристапот во процесот на професионалната ориентација и советување кај учениците од основно образование

Татјана Насевска- Додевска

Вовед

Изборот на оваа тема ми беше голем предизвик, но и интерес да се обидам да прикажам какви се можностите за примена на теоријата, односно терапевските принципи на гешталт пристапот во работата на еден училишен психолог. Професионалната ориентација, односно професионалното советување на учениците од завршното одделение е една од задолжителните обврски во работата на училишниот психолог, која според годишната програма се спроведува во текот на завршната година на учениците. Изборот на соодветното занимање е една од најважните одлуки во животот. Водењето на професионалниот развој, односно кариера и следењето на себе претставува многу битен дел за здравјето, односно среќата на секој поединец. Според Светската здравствена организација, кариерата и релаксацијата се дел од седумте основни фактори за здравјето на современиот човек. Активноста, односно пасивноста е всушност суштинска тема за професионалната ориентација на 21 век.

Поимот професионална ориентација

Професионалната ориентација претставува организиран состав за давање стручна помош на поединецот во текот на неговиот професионален развој, во слободен избор на образовни и професионални активности, земајќи ги во обзир психофизичките особини и вештини на поединецот, карактеристиките за работа и можностите на вработување. Професионалната ориентација претставува континуиран процес кој се остварува низ воспитно-образовната работа во семејството, училиштето и средината во која младиот човек се развива и егзистира. Преку овие процеси не само што се создаваат одредени целини на знаења и се гради личноста, туку се откриваат, воспитуваат и стимулираат нејзините индивидуални способности, адекватно на потребите на релацијата човек - општество. Токму затоа професионалната ориентација се јавува како компонента што ги усогласува потребите на општеството со можностите на човекот како фактор во производствените процеси.

Теории за професионална ориентација

Постојат голем број на теории за професионална ориентација кои меѓусебно не се исклучуваат, туку се комплементираат. Постоечките теории меѓу себе се разликуваат по акцент кој што го даваат на особините при изборот на професијата. Така да, некои од теориите ги нагласуваат способностите, некои когнитивните особини, трети акцент ставаат на личноста во целост итн.

Според содржината, теориите на професионалната ориентација се делат на:

- Теории на особини
- Психо-динамиско-структуролошки теории
- Развојни теории
- Процесно – мотивациски теории (теории на одлучување) (Petz, 1987).

Елементи и карактеристики на професионалната ориентација

Професионална ориентација има три меѓусебно поврзани задачи и тоа се: професионално информирање; професионално советување и следење. *Професионалното информирање* се состои од обезбедување на систематски различни податоци и информации за младите луѓе и нивните родители во врска со изборот на професијата и вработувањето (Vinski, 1969). *Професионално советување* има за цел да им помогне на учениците да се здобијат со увид во сопствените можности и објективни потреби за понатамошно образование и вработување, и овие два фактори да се усогласат еден со друг на најдобар можен начин. *Со следењето* се проверува успешноста на применетите методи и постапките, споредувајќи ги со успехот во советуваното занимање и реалниот успех во училиштето, односно работата. За заокружување на целокупниот процес на професионално советување, важна е повратната информација, односно увидот во корисноста и употребливоста на дадените информации и совети. До тие информации се доаѓа со следење.

Професионална ориентација во пракса во Р. Македонија во основни училишта

Програмата на Професионална ориентација подразбира: професионално информирање, професионално советување и тестирање. Професионалната ориентација во пракса, односно во центарот за професионална ориентација и училиштата се спроведува групно, во група од по 15 ученици. За време на тестирањето се задаваат неколку теста: невербалниот тест на интелигенција – Тифин или Прогресивни матрици и ДАТ - батеријата на тестови. На основа на сите податоци, психологот дава советодавно мислење, при тоа земајќи го во обзир изборот на занимање кој го направил ученикот. На крај се закажува ден за информирање на родителите, кои се заинтересирани за текот на професионалната ориентација. Следење на учениците во текот на понатамошниот успех во школувањето, претставува заокружување на процесот на професионално советување, кое е проследено со повратна информација од училиштата во кои се запишани учениците.

Професионалната ориентација според Гешталт теоријата

Гешталт теоријата е фокусирана на процесот. Таа е процесна теорија во која важен е односот на организмот и средината. Работната средина е само еден дел од средината. Завршувањето на работата, односно влегувањето во една професија е само еден вид на интеракција. Гешталтистичкото сваќање на човекот како *организмичко единство* на сите свои процеси - психички и физички, сфаќање на целовитоста на човекот не подразбира само негово психофизичко единство, туку и единство со околината, ми помогна да го разберам значењето на „кој е човекот во работната ситуација. Гешталт терапијата се интересира за секого поединечно во неговиот околински систем, истовремено внимателен да не биде ниту

вештачки изолиран (тој е дел од едно поле), ниту да се „спои“ во глобалното поле (тој е специфичен) (Жинжер, 2008, стр.157).

За индивидуата да биде задоволна со својата професија, неопходно е таа избрана професија во најголема мера да ги задоволува неговите потреби. Потребите во работата се дел од општите човекови потреби. Во Гешталт праксата се истражува како човековите потреби се јавуваат, како настануваат фрустрирани и како се задоволуваат. Јавувањето на потребите и заситеноста на потребите се во врска со гешталтистичкиот концепт на фигура и позадина. За индивидуата, фигурата обично е она што е важно и доминатно и го привелкува вниманието. Добра фигура е онаа која е јасна, остро издвоена од позадината и е од големо значење за организмот. Концептот на фигура и позадина е применлив и на процесот на донесување на професионални одлуки.

На професионалната одлука може да се гледа како на *јасано издвоена фигура во однос на позадината* (сите останати можности). Секоја освестена потреба во работата (што сакам, што ме интересира и што можам) како и секоја можност од светот на работата се во тој момент *фигура*. Како делче од конечната фигура, оди во позадина која на крајот од процесот од професионално одлучување, формира фигура- професионална одлука. Професионалната одлука е фигура, а таа настанува кога понатаму ја испитуваме, вреднуваме и проценуваме со нашите внатрешни и надворешни средини.

Во процесот на донесување на одлука се активира селфот. Според Жинжер, селфот е феномен којшто се јавува на границите на контактот помеѓу мене и мојата непосредна околина и за сегашниот стил на моето „креативно адаптирање“ во определеното поле (Жинжер, 2008, стр.50). Селфот се манифестира во активности на граница на контактот, каде што постои активност на формирањето на фигура – позадина.

Манифестирање на селфот во процесот на професионална адолесценција кај адолесцентот

Потребно е адолесцентот да донесе одлука каде ќе го продолжи школувањето. Тоа се првите избори кои ги прави во својата професионална кариера. Селфот се активира низ активност на барање и истражување како во однос на себе, така и во однос на околината. Неговата функција, не е само прифаќање на можностите од опкружувањата (училиштето и работната средина), туку и креативно пристапување на секое ново откритие за себе или од опкружувањето до кое доаѓа во процесот на одлучување.

Селфот креира специјални структури во различни цели. Тоа се ИД, Его и Персона. Професионалниот идентитет е всушност Персоната која е во процес на настанување за време на процесот на донесување на професионална одлука (кој сум јас?, што сакам да бидам?). За Егото да биде функционално и подржувачко (создавајќи можности и планирајќи акции, кои би ги реализирал) мора да биде во служба на Персоната и Идот. За човекот да знае што сака и што не сака и како ќе стаса до тоа (Его функција), Персоната, „јас во работа,“ треба да биде реално заснована на потребите на човекот и сензациите кои доаѓат од Идот.

Само на тој начин процесот на саморегулација во оваа област од животот на човекот може да се развие. Доколку тоа не се случува на професионалното поле, доаѓа до *закочување*, односно *дилеми околу изборот*, односно *прекин (застој)* во кариерниот процес.

„Middle mode“ функцијата претставува состојба на спонтаност. Според Жинжер постои уште еден начин на пројавување на селфот, за уште еден негов аспект, а тоа е *middle mode-om* (Жинжер, 2008, стр.56).

Гешталтистичкото сваќање за човековото постоење низ циклусот на контакт - повлекување, применливо е и во областа на професионалната ориентација. За тоа колку е човекот свесен за своите потреби во работата, како се мобилизира, открива и истражува за можните решенија, како превзема акција да дојде до тие решенија, ќе зависи задоволството од работата (низ фул - контакт, контактот со кој се задоволува организмичката потреба). Циклусот на контакт-повлекување како завршна фаза од циклусот, во областа на професионалната ориентација е *особено важен* (одмор, релаксација и излегување од работна улога).

Следењето на човекот низ фазите на овој циклус, воочувањето на местото на прекините или отпорите, помеѓу некои од фазите на циклусот, може да се откријат причините, како за неодлучноста во областа на професионалниот избор, така и незадоволството од целокупниот живот. Овие нарушувања во Гешталтот генерално се нарекуваат отпори, односно застои. Се разликуваат пет основни отпори - *конфлуенција*, *интроекција*, *проекција*, *ретрофлексција*, *дефлексција* (некои автори ги додаваат еготизам, профлексција, инвалидизација) (Жинжер, 2008, стр.58).

Нужното прилагодување на човекот во светот на работата, претставува креативна адаптација за која зборува Перлс, односно како *изнаоѓање на креативни решенија во работната ситуација*. Тоа е здрава саморегулација, каде организмот се движи, станува дел од средината или креира нова средина која одговара на неговите потреби. Креативната адаптација ја исполнува тенденцијата на организмот за саморегулација која се изразува низ развиените капацитети за саморегулација.

Професионалната ориентација е процес, а со самото тоа целта е да и се помогне на индивидуата да се следи себе и во светот на трудот да бара решенија кои ќе бидат најадекватни за неа. Низ работата му се помага на клиентот во откривање на својот професионален идентитет водејќи го низ процес на професионално одлучување.

Примена на Гешталт пристапот во процесот на професионална ориентација и советување

Во осмислување на програмата за професионална ориентација се раководам од современи прирачници и литература кои се актуелни во светот. На прашањето како ја работите професионалната ориентација, одговорот го најдов во теоријата на гешталт терапијата и гешталт пристапот. Професионалната ориентација ја работам во делот кој се однесува на давање помош во избор за продолжување на образованието во средно училиште. Програмата за професионална ориентација ја работам индивидуално и групно. Групниот дел се однесува на тестирањето, а индивидуалниот во примената на гешталт пристапот во советувањето. Со

учениците се гледам два пати. На првата средба сум само со ученикот, а на следната го повикувам и родителот, доколку така се договориме со ученикот. Растојанието помеѓу двете средби е една недела.

Во мојата пракса програмата за професионална ориентација е процес кој почнува во првиот контакт, работа на свесност: трагање и откривање на себе, но и опкружувањето околу себе. Тој процес продолжува да тече и кога средбата ќе заврши. Она што е значајно на следната средба е споделувањето од страна на адолесцентот, за сè она што во меѓувреме му се случило, а има врска со темата на одлучување - дали размислувал, за што, дали со некого разговарал, дали нешто му било посебно корисно и како сега гледа на својата професионална иднина. Низ информациите од резултатите од тестирањето, како и оние од светот на работата, целиот разговор е насочен на тоа ученикот уште еднаш да помине и да го види битно место кое го видел на претходниот состанок и да му се даде поддршка за неговиот избор. Некогаш, доколку ученикот се согласи препорачливо е сето тоа да се случува пред родителите за да му дадат поддршка на адолесцентот за својот избор, што е доста изводливо во втората средба.

Гешталт терапевтот во процесот на професионална ориентација и советување

Еден од важните цели на гешталт терапијата е постигнувањето на свесност за „овде и сега,“ Кога ќе му се даде важност на некое доживување, потреба, чувство, желба и кога ќе и се помогне на особата да се насочи на истата (пр. напнатост во врска со изборот на средно училиште) се зголемува свесноста за тоа што е дел од нејзе, тоа и дава можност да ја заврши „незавршената работа,“ (избор на професија) и понатаму психичката енергија да ја насочи на нешто друго (Ouklender, 1978, стр.7).

Техниките кои може да се користат во работа со деца и адолесценти се бројни и прифатливи, а имаат за цел развивање на свесност и надминување на отпорите. Она што е карактеристично во работата на програмата за професионална ориентација во однос на гешталт терапијата, е тоа што однапред е одредена темата и тоа што средбите се ограничени на две. Во се останато, нема суштински разлики.

Целта на професионалната ориентација не е донесување на професионална одлука, туку почеток на процесот на следење и водење на својата кариера. Низ креирањето на терапевтски однос со детето се креира еднаков однос помеѓу терапевтот и клиентот (ученикот).

Развој на „Јас - Ти,“ дијалог - понекогаш учениците зборуваат воопштено, неодредено за она што им се слуша во процесот на донесување на професионална одлука, за притисокот кој го имаат од родителите или некој друг, зборуваат како да има простор помеѓу нив, при што мојата интервенција е да се обидат да му зборуваат на одреденото лице, користејќи експеримент на „празна столица,“

Одговорност - Важна компонентата во односот клиент - терапевт е токму одговорноста. Терапевтот и клиентот се еднакво одговорни за самите себе (присатност, труд, свесности и правење избори). Децата најчесто сами доаѓаат за професионално советување, при што прва

задача е на детето да му се појасни дека тоа е одговорно за себе и својот избор и понатаму кариерен раста и развој.

Континуитет на свесноста - често во работата со учениците ги наведувам да се следат „како“ ја формираат нивната одлука, а од тука самите стануваат свесни „зошто“, се определиле да се запишат во одредено училиште.

Водење дијалог - за да се постигне интегритет, потребно е да се откријат спротивностите кај адолесцентот. Низ експеримент искусува, односно прави дијалог помеѓу овие два пола и истите ги освестува и интегрира како дел од себе (фрустрација од изборот на училиштето/задоволство од самиот направен избор).

Искуственост - главна цел кај детето е да се освести процесот (како нешто работат, што сакаат, како се чувствуваат кога нешто работат, што сакаат и кои се тогаш). Со увидите и прифаќањата децата доаѓаат до увид како сами доаѓаат до своите избори.

Граници - во терапевскиот однос се многу важни, тие дават структура, сигурност и конзистентност на развојот на терапевскиот однос. Исто така, границите даваат реалитет на секојдневното живеење. Така во работата со децата ја градиме самоконтролата, им даваме одговорност спрема терапевтот, советувањето, а низ самиот процес учат како да изберат одредена професија и да се носат со одговорноста.

Незавршена работа - во работата со адолесцентите се мисли пред сè на незавршени чувства (незадоволство, бес кон одреден наставник), кои перцептивно и когнитивно одговараат на незавршени задачи во гешталт теоријата. Кога ќе се откријат такви чувства во работата со адолесцентот, работиме на нивно завршување кое ќе му ја намали напнатоста и ќе му ја ослободи енергијата во процесот на донесувањето на одлука за запишување во средно училиште.

Поларности - она што децата отворено го искажуваат често е спротивно од „внатрешното“ кое за детето може да биде многу поважно. На пример, едно дете во своето изнесување за направениот избор, посебно го нагласува зборот „среќа“. Побарав од него да ми каже кое е спротивно чувство на „среќа“ и тогаш излезе тоа што детето имало да го каже. Ова беше прилика за него да стапи во контакт со оној дел од себе кој бил долго време потискуван (Blon, 2006).

Останување во одредено чувство - од детето може да се побара да остане во одредено чувство (конфузија при изборот) или пак пријатно чувство (задоволство од донесената одлука), тоа за нив можат да бидат сосема нови доживувања од кои многу учат.

Преку сите овие техники и многу други, гешталт терапијата на адолесцентот му овозможува искуство во добивање поддршка и уважување при изборот на својата професија, што ќе му овозможи стекнување на специфични знаења за извршување на одредена работа која ја сака, а кое е место што е тешко за него во тој период. Дури и кога не одлучуваат, клиентите се чувствуваат растеретено и ојачано. Ова искуство понатаму им помага во слични животни ситуации.

Не е лесно да се работи во оваа област и многу училишни психолози избегнуваат да ја работат на современ начин, а некои и воопшто не ја работат. Подршката да ја спроведувам професионалната ориентација на овој начин ја гледам во едукацијата од гешталт терапијата, познавањето на теориите на развојот, теориите за селфот, познавања од образовниот систем и процедурата за упис. Покрај едукацијата од гешталт психотерапијата, особено ми користи знаењето од теориите за учење и информираност за тестовите на интелигенција и способности.

Трпението, внимателноста, но пред сè отвореноста и позитивниот пристап се особини кои се посакувани за работата во оваа област. Сето ова имав можност да го увидам во повратните информации што ги добивав од моите ученици и родители. Примената на гешталт пристап во професионална ориентација во моето икуство дава позитивни резултати.

Она што е својствено за гешталт пристапот е прифаќање на клиентот таков каков што е, без разлика на возраста. За голем број деца, особено ако потекнуваат од семејство со низок праг на толеранција на различности, терапискиот однос во склоп на професионалната, е првиот однос каде тие се прифатени. Тоа е однос каде нема очекувања, нити барања за одредени облици на однесување, проценување и вреднување. Тоа е однос на почитување во кој целта не е „детето да се насочи“ во некоја насока, туку да му се помогне во процесот на само-следење и созревање. Сето тоа, како и во терапијата за возрасни, подразбира јас-ти однос помеѓу клиентот и професионалниот советник. Друг важен принцип во гешталтистичкиот пристап е пристапот на *парадоксална промена*.

Еднаш кога ќе биде детето во *јас-ти однос* прифатено како такво, со сите свои мани и недоумици, но со акцент на тоа што е добро, што умее, што го интересира, тогаш станува посигурен и јасен и како таков во семејната динамика добива свое место и адекватна поддршка.

Свесноста како трет гешталтистички принцип, работа на реинтеграција на вниманието и свесноста, е суштинско во професионалната ориентација. Да бидеш свесен значи да бидеш во контакт со самиот себе и со светот околу себе. Што повеќе човекот е свесен, повеќе ќе биде во контакт со светот, бидејќи откривајќи се себе, се отвораат за нови искуства.

Исто така, што повеќе е во контакт со светот кој го опкружува, тоа повеќе учи и се открива себе. Остварувајќи контакт со друг човек, го открива и оној дел од себе кој го прави тој контакт. Така ги запознава своите граници, точките на средба и размена и стекнува сознание за својата осетливост. Со оглед на тоа дека периодот на адолесценција е период на создавање на селф, каде границите како внатрешни, така и надворешни се уште се градат, освестувајќи ги своите потреби, пред сè интересите и она што ги исполнува, го зајакнува селфот не само во работна ситуација, туку во целокупното созревање. Свесноста за себе во „светот на работата, представува контактна димензија на селфот - свесност за тоа кон што е насочен организмот. Кога нема свесност во контактот- организмот (потреба) - средина (светот на работата) и однесувањето, тогаш процесот на одлучување е неадекватен. Свесноста го олеснува постигнувањето на ефикасноста и концентрираноста на сите способности на организмот во кретаивната адаптација на средината.

Процесот на донесување одлука, претставува *организмичка саморегулација*. Ако надворешната средина не е премногу фрустрирачка, процесот на саморегулација, односно донесување на одлуката за понатамошното образование тече без проблем. Доколку се појави дилема околу продложувањето на школувањето, тогаш станува збор за пречки во процесот на саморегулација. Како и во терапевскиот процес, советникот поттикнува природен процес на созревање и зајакнување за идните одлуки.

Користењето на *експеримент* како дел од програмата за професионална ориентација, иако е во ограничено време, за адолесцентот тоа искуство е многу делотворно. Преку искусувањето на експериментот им се овозможува да се впуштат, да не побегнат целосно во проекција, туку да бидат во контакт со себе, што е најважно кога е во прашање донесување на професионална одлука.

Трансферните реакции кои се појавуваат во контактот помеѓу терапевтот и клиентот се воглавно исти како кога се работи со адолесцент. Тој очекува советникот да биде семоќен и да знае како треба, да се јави бес кога се во тоа разочарани, избегнување и лутина, како и паралелен процес, однос кој се јавува во релација со родителите или натавниците.

Контратрансферните реакции реакции можат да бидат силни во случај кога пред себе имате:

- дете кое не постетува на некое дете со кое имаме проблем (во училиште или друга социјална средина);
- дете кое не потсетува на дете какво што сме биле ние;
- кога родителите не потсетуваат на нашите родители;
- кога ќе не повлече „улогата“, на училишен психолог.

Позитивните и негативните контратрансферни реакции можат да сметаат на процесот, а позитивните можат да ја поттикнат желбата за спасување на клиентот. Спасувањето значи наметнување на свој избор како најдобар, но тоа не е во описот на професионалниот советник. Запишување во одредено училиште не значи и завршување, а уште помалку задоволство и успех.

Тераписка работа со адолесцентите во областа на професионалната ориентација и советување

Фаза на преkontakt - Адолесцентите сами се пријавуваат за програмата за професионална ориентација, но понекогаш се случува и родителите да изразат желба и да ги донесат порано од вообичаениот период на спроведување.

Прва сeанса - воспоставување контакт -Првата цел е да се дефинира што е проблемот. Во работата го поттикнувам клиентот да зборува за своето мислење, но го слушам и мислењето на родителот во врска со проблемот, доколку е присутен.Другата цел е воспоставување на сигурност. Кога адолесцентите доаѓаат се случува да се вознемирени и несигурни. Третата цел е воспоставување на договор, кој воглавно се однесува на бројот на средби. Четвртата цел се однесува на утврдување основни правила во врска на тајноста на податоците и давањето на повратни информации на родителите.

Фаза на контакт -Фазата на контактот почнува со освестување. Дилемите и проблемите кои адолесцентот ги има околу продолжувањето на своето школување можат да бидат потврда за својата одлука, дилема помеѓу два избора, притисок на родители или пак некои не знаат воопшто каде да се запишат. Работата на свесност е откривање на себе и своите карактеристики, потреби и желби за одредена работа, а се однесува на проценување на своите способности, особини, интереси, и вредносниот систем. Во исто време, тоа е и освестувањето за барањата на одредена професија. Сумирано може да се каже дека до реалниот избор се доаѓа преку освестување на следниве моменти:

- јас сакам да работам (сакам и ме интересира да работам);
- јас можам да работам (способен сум и лесно ми оди);
- јас знам да работам (се стекнав со специфични знаења и знам да го работам тоа).

Пример од пракса - Момче на 14 години, водеветто одделение кое не знае каде да се запише, ништо не го интересира. Во разговор на тема како го поминува слободното време, вели дека долго време поминува играјќи игрици. Низ разговорот со клиентот дознав дека игриците што ги игра се стратегии во кои има многу предвидувања, ризикувања, брзо донесување на одлука и одговорност. Освестувајќи го она што го привлекува, почна да истражува области, односно професии кои ќе ги задоволат неговите потреби и интереси. Следниот чекор беше да ги освести барањата и карактеристиките кои ги има таа професија во однос на способностите кои тој ги има. На крај размислуваше во кое средно училиште, односно понатаму факултет би ги добил тие специфични знаења за занимавање со таа област.

Завршување на терапевската работа - Многу е битно адолесцентот да се подготви за завршување. Иако, тој знае дека ова се две средби кои се дел од процесот на професионална ориентација, сепак задачата на терапевтот е да го подготви детето за неизвеснот и самоподршка, бидејќи помеѓу детето и терапевтот се развива врска на взаемна поврзаност. За да не искреира незавршена работа, низ работата му овозможувам на детето да му проработи чувството, кое се јавува кога ќе дојде „довидувањето“. „Довидувањето“ не исто што и збогум. На некои деца им е многу важно да можат да се вратат секогаш кога ќе им затребаме. На некои им е потербно да им се остави можност за повторен контакт.

За крај- Според Ламберт, „Целта на терапевската работа е зајакнување и вреднување на детските способности за адекватно и мудро дејствување во потрага по успехот и неговото негување“ (Ламберт, 1978). Целта на професионалната ориентација е потполно истата.

Користена литература

1. Blom, R. (2006). The Handbook of Gestalt Play Therapy: Practical Guidelines for Child Therapists. Jessica Kingsley Publishers
2. Catherine C. Conti, “Client Therapist Relationship”
3. Clarkson, P. , (1989), *Gestalt Counseling in Action*. New York : Sage Publication
4. Жинжер, С. (2008) *Гешталт терапија Уметноста на контактот* Скопје, Кокиче прес
5. Irving D. Yalom, 2001, “The gift of therapy”

6. Martin Buber: "Ja i mi" Izdavackopreduzece „Rad,, Beograd
7. Ouklender, V. (1978) *Prozori u svet nase dece,,* Beograd, Nolit
8. Perls, F. (1999) *Gestaltisticki Pristup Psihoterapii.* Beograd, Biblioteka Zodijak
9. Joyce.P and Sills C. (2001) *Gestalt Counselling & Psychotherapy*, London: SAGE Publications Ltd.
10. Polster, E. & Poster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of theory and practice.* New York: Vintage Books.
11. Zinker, J. (1978). *Creative process in Gestalt Therapy.* New York: Vintage Books

За авторката

М-р Татјана Насевска- Додевска е училишен психолог и гешталт психотерапевт (EAGT и ECP сертификат). Во гешталт едукација поминува 1600 часови со препознатливи европски психотерапевти. Истата ја завршува во 2015 година под менторство на проф. д-р Емилија Стоименова Цаневска. По едукацијата работи како психотерапевт во Програмата за советување на родители и ученици од основно образование и како индивидуален психотерапевт. Темите со кои најчесто се среќава во својата пракса се потешкотии на учениците во училиштето и училишните обврски, прилагодување и прифаќање, трауми, кризи во развојните периоди, работа на професионална ориентација, советување и др.

„Една од основните карактеристики на Гешталт моделот на интервенции е посебното дефинирање на отпорот и начинот на справување со истиот. Гешталт-ориентираниот консултант како своја работна хипотеза ја зема претпоставката дека постои голема доза на амбивалентноста во врска со промена во било кој систем. ”

Nevis E.(1987)



Гешталт психотерапија во организација

Златка Петреска

Вовед

Не постои идеална организација и не постои совршено човечко суштество. Во последните дваесет до триесет години популарно е користење на психотерапевтските методи во бизнис консалтингот. Бизнисот го работат луѓе, а луѓето ги имаат нивните емоции, однесувања, проблеми, органичувања. Начинот на кој го гледате вашиот менаџер е начинот на кој гледате на еден од вашите родители. Проблемите кои постојат во еден работен тим, може да бидат слични со проблемите кои постојат во едно семејство. Во најмала рака, методите кои се однесуваат на семејната терапија на пример, може да се применат и во една компанија без да се менуваат. Организацијата може да се анализира како интимен систем, фамилија; тимот е фамилија, Управниот одбор е фамилија, релацијата меѓу вработените и менаџерот е како фамилијарна релација.

Постоеле многу начини да се опише психологијата на организацијата. Има безброј книги за менаџмент, безброј бизнис училишта и универзитети. Првите книги за менаџмент биле објавени во XIX век од авторот Фредерик Тејлор (Frederick Taylor), кој се смета за основач на научниот менаџмент, како и еден од првите консултанти за менаџмент. Тој ги опишува организациите како рационални, механички, свесни и лесно предвидливи феномени. Најчесто одлуките во организациите се носат ирационално, вработените имаат емоции и чувства, а начините на комуникација кои ги користат вработените водат потекло од воспитувањето и семејствата од кои потекнуваат, како и од минатото кое го имале.

Ова е уште една причина зошто психотерапијата се приближува се повеќе кон бизнисот. Креативно мислење, емоции, релации, живот и животниот баланс се популарни теми во бизнисот. Психотерапијата може да помогне да се подобри контактот и комуникацијата, подобро да се управуваат конфликтите, да се стимулира мотивацијата, соработката, креативноста и иновацијата на сите хиерархиски нивоа (менаџери, професионалци, вработени, работници).

Управување со човечките ресурси и Гешталт терапија

Како што расте команијата, така и секторот за човечки ресурси треба да се развива, но и да се насочи кон развојот на луѓето во организацијата. Рангот на активности на одделот на човечки ресурси во една компанија е многу широк и најчесто ги опфаќа овие активности:

- Планирање на човечките ресурси
- Регрутирање на кадри, селекција, индукција
- Плата, администрирање на истата, вклучувајќи го тука и системот на награди
- Креирање на организацијата и начинот на работа
- Обука, тренинг и развој
- Воспоставување на релација меѓу вработените
- Сервис, обезбедување на здравје, благосостојба и безбедност на вработените.

Причина за употреба на гешталт терапија во организација?

- Може да помогне да се подобри контактот меѓу вработените во компанијата;
- Помага да се намали конфликтот и подобро да се менаџира истиот;
- Создава искрено и отворено поле за работа и ја зголемува свесноста за она што се случува во моментот;

И она што е најважно, работи на личниот развој на вработените.

Како може Гешталт терапијата да го подобри управувањето со човечките ресурси?

Невис (Nevis,1987) дава неколку базични улоги/активности на гешталтот во секторот на човечки ресурси:

- Учествува во системот на организацијата, опсервира и селективно ги споделува опсервациите за она што го слушнал, видел, почувствувал;
- Фокусирање на енергијата на организацијата, поддржува мобилизација на енергија, за нешто да се појави;
- Поддржува отворен, значаен контакт помеѓу вработените во организацијата
- Им помага на групите да ја зголемат свесноста за она што се случува внатре во нив, која ќе им помогне да ги решат проблемите кои потекнуваат од незавршените работи.

Практична примена на Гешталт терапијата

Гешталт терапијата во мојата секојдневна работа во рамките на Секторот за човечки ресурси, најмногу го применувам во рамките на регрутирање на нов кадар. Најчеста алатка која се користи за селекцијата на кандидати е експлицитното интервју за прво ниво на селекција на кое учествувам јас. Селектираните кандидати на првото ниво на селекција се пренасочуваат на второ ниво на селекција, на кое учествува повисокиот менаџмент и членовите на Управниот одбор.

Опсервација на контакт функции за време на интервју

Појава, во однос на оваа контакт функција, се опсервира начинот на кој изгледа кандидатот, начинот на кој е облечен (пристојно, формално, адекватно за пригодата), целокупниот впечаток (напади и ненападни додатоци, шминка, држење на телото и сл), телесната поддршка, начинот на кој седи на столчето, исправено или млитаво итн;

Глас и говор, се опсервира начинот на кој говори кандидатот, со забавено или забрзано темпо, наметливо или повлечено, со богат или сиромашен вокабулар;

Гледање, оваа контакт функција се однесува на тоа каков му е погледот на кандидатот, како комуницира со комисијата, дали гледа право во очи или гледа некаде настрана, дали му е погледот јасен или занесен;

Слушање, се набљудува како кандидатот се служи со оваа контакт функција, дали активно ги слуша соговорниците, прашањата кои му се поставуваат, или пак ги прекинува

соговорниците, не ги дослушува прашањата; Движење, начинот на кој се движи, бавно или брзо, енергично или успорено.

Контакт циклус за време на интервју

Според Невис (1987) сензацијата организациски, односно во овој случај, за потребите на интервјуто, се нарекува скрининг, каде се собираат информации за клиентот во однос на неговата биографија и работното искуство, се опишува работното место од страна на комисијата, свесноста подразбира концептуализација, односно дали она што било представено во биографијата и добиено како информација се совпаѓа со целокупната слика и впечаток за клиентот, се опсервира неговата свесност за своите потенцијали, можности, адекватност за работното место, мобилизацијата се однесува на мобилизираност на енергијата, подвижноста, енергичноста на кандидатот, додека акцијата се однесува на неговата спермност за превземање на акција, иницијатива, наоѓање на решение на поставените прашања. Контактот настанува како резултат на промената на границата на контактот, односно преку поврзување на кандидатот и комисијата, кога двете страни наоѓаат заедничка цел, заедничко препознавање, кога клиентот ги задоволува условите и барањата на организацијата. Повлекувањето или проценка подразбира завршување и заокружување на средбата, на интервјуто, проценка на тоа дали кандидатот ќе се проследи на понатамошни селективни нивоа.

Селф

Селфот функционира преку четири функции :

- Ид функција, его функција, персона и middle mode.
- Ид функцијата се манифестира преку светот на сензациите, потребите, нагоните.
- Персоната се наоѓа во позадината, она што е трајно (постојано) во нас, личната историја, сликата за себе.
- Его функцијата е свесниот дел, изборите кои ги правиме, одлуките кои ги носиме.
- Middle mode е всушност да се биде ни активен ни пасивен, туку двете одеднаш.

При регрутација и интервју на кандидати исто така можат да се опсервираат функциите на селфот во релација со другите. Како реагира на стрес, на проценка или навреда од страна на другите (кои чувства му се појавуваат), или кои се неговите моментални потреби. Понатака начинот на кој размислува, како носи одлуки, какви избори правел во досегашниот живот исто така зборува за его функцијата и свесниот дел. Сликата која ја има за себе, како се опишува и доживува себе (својот идентитет) како гледа на своите позитивни и негативни страни, всушност ги носи од функцијата на персона (Жинжер, 2008).

Модификации на контакт

Во реалноста контакт циклусот може да биде затворен или не. Може да биде прекинат заради отпор или незавршена работа. Главните механизми на одбрана Според Џојс и Силс (Joyce and Sills, 2001) се следни:

- Десензитизација
- Дефлексија

- Интроекција
- Проекција
- Ретрофлексija
- Еготизам
- Конфлуенција

Гештalt терапијата верува дека дел од психолошкото здравје е да се има добар контакт со себе и со другите. Сепак, начинот на кој го правиме контактот зависи и од модификациите кои ги правиме согласно условите во полето во секоја различна ситуација. Како што се менуваат условите треба да го прилагодиме или модификуваме нашето однесување, за да одговориме на ситуациите соодветно. За да ги задоволиме нашите потреби ние учиме начини на однесување кои се навикнати и повторувачки кои ќе ни помогнат во исполнување на нашите барања. Секако, доколку овие начини на однесување се повторувачки и не се модификуваат согласно промената на ситуациите, тогаш настанува застој во развојот и фиксен гештalt. Сепак, нивното присуство не значи дека треба веднаш да ги елиминираме од нашиот живот, туку да ги идентификуваме, освестиме, и да станеме свесни кои од нив не се функционални за нас.

Во процесот на регрутација и селекција исто така може да ги идентификуваме и опсервираме доколку кандидатот ги користи. На пример доколку кандидатот е десензитизиран во тој случај телесно не поддржан, не ги препознава сигналите од себе и другите, закочен е и неенергичен, а соговорникот може да се чувствува незаинтересирано. При дефлексija, кандидатот премногу зборува, не го слуша соговорникот, се префрла од тема на тема. Интроекцијата подразбира дека кандидатот објаснува или се претставува себе на начин кој не е соодветен, имаме впечаток дека е неавтентичен, превзема мислења од средината без да бидат анализирани и преработени. Кај проекцијата, тој не прифаќа одредени аспекти од себе, па ги проектира кај другите, додека ретрофлексija ќе ја препознаеме доколку е повлечен, срамежлив, се задржува себе. Доколку е преокупиран со себе, премногу му е важно нашето мислење тогаш го користи еготизмот како механизам, а е конфлуентен кога нема јасни граници меѓу себе и другите, нема свое мислење.

Сите овие модификации на контактот се важни за понатамошна проценката на кандидатот, негово проследување на следните нивоа, а согласно профилот кој е потребен за соодветното работно место.

Системи на поддршка

При проценката и евалуацијата на кандидатите за време на регрутациониот процес, во мојата работа ги набљудувам и системите на поддршка на кандидатот.

Интерперсонален систем на поддршка-Се проценува колку кандидатот ја користи надворешната поддршка, кои се неговите интереси, дали се повеќе насочени кон надвор, кон средината, има широк круг на пријатели, поголемо работно искуство, каков е неговиот контакт со околината, кои му се интересите (насочени кон околината или кон себе), дали спортува и сл. Ова ни кажува многу за неговиот понатамошен ангажман, посветеност на

тимскиот дух, спремноста за соработка со идните колеги, со претпоставените, следење на регулативи и процедури на работа.

Когнитивен систем на поддршка- Се проценува како кандидатот го користи сопствениот когнитивен систем на поддршка, како размислува, како се гледа себе, како се доживува, дали доволно ги користи своите капацитети, каков му е начинот на размислување, како одговара на стручните прашања кои му се поставуваат, како наоѓа решенија на практичните прашања. Врз основа на овој систем на поддршка се прави проценка дали кандидатот е спремен да одговори на работните ангажмани, дали ќе биде брз и ефикасен при совладување и учење на нови содржини, задачи и сл.

Биолошки/Телесен систем на поддршка- Овој систем на поддршка се однесува на тоа како кандидатот е поддржан телесно, каков му е телесниот изглед (дали се работи за покрупен или послаб изглед) има ли напнато или опуштено држење, млитаво или цврсто тело, дали има историја на болест која ја споделува за време на разговорот. Сево ова може влијае на проценката за тоа дали кандидатот има добро здравје и може да ја издржи секојдневната работна тензија, дали во иднина ќе користи почесто отсуства или боледувања и сл.

Заклучок

Гештalt психотерапијата вклопена во бизнис организациите има широк обем на примена. Во мојата работна организација, во секторот за човечки ресурси, гештalt терапијата ја применувам при регрутација и интервју на нови кандидати за вработување. При опсервацијата на кандидатите ги забележувам контакт функциите, (кои се најразвиени, а кои најслаби контакт функции), модификациите на контактот, односно кој од одбрамбените механизми им се насилни и најдоминатни. Опсервацијата на системите на поддршка кај кандидатите исто така е важна во процесот на интервју, бидејќи може да добиеме информација за тоа која му е најголемата поддршка на кандидатот, дали повеќе ја користи поддршката од средината или својата, дали телесно е добро поддржан и како ја користи когнитивната поддршка, како размислува, донесува одлуки и сл. Во мојата компанија, посебно во Секторот за човечки ресурси гештalt терапијата може да го подобри квалитетот на целокупниот процес на регрутација на кадри, бидејќи добрата опсервација и проценка базирана на гештalt методите може да помогне при вработување на квалитетни и соодветни кандидати, кои ќе бидат вистинскиот избор за соодветното работно место, а компанијата ќе заштеди време, ресурси, финасиски средства на подолг рок.

Користена литература

1. Brigita Kaleckaitė, Gestalt approach in organizations : Working with human resources”, Riga Gestalt Institute Certification Paper
2. Edwin C. Nevis (1987) Organizational consulting: A gestalt approach Massachusetts. Gestalt Press (2001) formerly GIC Press (1987)
3. Erving, & Miriam Polster (1973) Gestalt therapy integrated Brunner/Mazel, Publisher 1973
4. Joyce P, & Sills C. (2001) Skills in gestalt counselling and psychotherapy. London. Sage publications
5. Серж Жинжер, (2008) Гешталт Терапија, Скопје, Кокиче Прес

За авторката:

Златка Петреска е лиценциран психолог и дипломиран гешталт психотерапевт. Едукацијата од областа на гешталт психотерапијата ја завршува во 2014 година во Гешталт Институт Скопје. Работи како специјалист од областа на човечки ресурси, применувајќи ја гешталт психотерапијата за потребите на процесот на селекција, регрутација на кадри, но и во однос на управување со човечките ресурси на компанијата. Има повеќегодишно искуство и во индивидуална работа со клиенти.

„Вистинската креативност, во моето искуство е неиздвоиво поврзана со свесноста за смртноста. Колку е појасна свесноста, толку е посилна потребата да се создаде нешто ново и да се учествува во вечно постојаната креативност на природата. Тоа е она што го прави животот живеачки, а терапијата можна“

Perls L. (1999)



Процесот на жалење низ перспективата на Гешталт психотерапија

Радмила Живановиќ

Вовед

Процесите на загуба, жалење и тагување, многу често се преклопуваат со значењата и тешко се издвојуваат и дефинираат. Од една страна, тоа се јавува бидејќи феномените на загуба иако глобални, нивната субјективна и објективна манифестација е индивидуална и културно определена. Од друга страна, тие се аспекти на еден поголем феномен кој како целина, гешталт не може да се гледа фрагментирано, туку единствено во целост, и на тој начин, нивното разграничување и дефинирање претставува тешкотија за истражувачот и практичарот.

*Загубата*³ се однесува на чинот на губење на особата со која особата е во релација и е поврзана (Sabar, 2000; Zisook и Shear, 2009). Особата има чувство дека е „ограбена“ и дека нешто значајно и е одземено. Првичната свесност е неприсутноста, чувство дека другата особа е отсутна и недостасува во релацијата. Чувствата кои ја следат оваа состојба се осаменост, празнина, чувство дека е напуштена, фрустрација, депривација и копнеж (Sabar, 2000). Не се губи само особата, се губи целата релација која постоела како и релациското поле и контекстот во кој егзистирала и се развивала. Она што останува е ехото на релацијата која постоела, бидејќи долги години била создавана и развивана на ниво на ритмичност на секојдневната интеракција. Особата губи многу нешта, релации и концепти во текот на животот. Некои загуби се конечни и неповратни, како што е смртта на емотивно значајна особа. Тоа е загубата на која овој труд ќе се осврне.

*Жалењето*⁴ го претставува субјективното чувство и реакција на настаната загуба и вклучува физиолошки, когнитивни, емотивни и бихејвиорални реакции (Worden, 2002). Со тоа, процесот на жалење влијае на сите нивоа на искуство. Телесно, преку видливо плачење, затегнување на грлото, тежина во градите, празнина во стомакот, неволност, слабост, немир, несоница и физичка болка. Емотивно, жалењето носи тага, лутина, гнев, страв, анксиозност, променливо расположение, срам или вина, а често и олеснување. На когнитивно ниво, носи неверување и неспособност да се асимилира реалноста на загуба, преокупација со мисли за починатиот, нарушено ментално функционирање, недостаток на внимание, тешкотија во фокусирање и концентрирање, заборавност, неорганизираност, неможност да се завршат работите, и хиперактивност. Социјално, жалењето носи дисоцијација, повлекување, изолација, но и огромна потреба за заедништво и поддршка. Спиритуално, постојат преиспитувања на претпоставките за сигурност, безбедност и правда на универзумот. На

³англискиот збор "bereavement" носи етимолошко значење "да се биде ограбен"(Sabar, 2000)

⁴англискиот збор "grief" значи „тешко“, и се однесува на „тежина која влече надолу“ (Sabar, 2000)

религиозно ниво, се преиспитуваат прашањата за добрина, сожалување, моќ и постоењето на Бог (Sabar, 2000, Worden, 2009). Според Ворден „секое жалење е како секое друго жалење, секое жалење е како секое друго жалење, и секое жалење е како секое друго жалење“ (Allport, 1957, адаптација на Worden, 2009, стр. 8). Така на истото се гледа како на процес кој е карактеристичен за секоја особа на планетата земја, а во исто време процесот кој е субјективен, различен и единствен за секоја особа. Жалењето се разликува во специфичностите, времето, интензитетот и културната определеност.

*Тагувањето*⁵ го вклучува жалењето како внатрешна, субјективна реалност, но исто така го вклучува и контекстот како надворешна, објективна реалност. Тоа ја претставува бихевиоралната манифестација на жалењето, кое се пројавува како резултат на социјални и културни ритуали (Zisook и Shear, 2009). Претставува процес на јавно препознавање од другите на доживеаната загуба, присуство и поддршка како и спроведување на социјални, културни, и релigioзни процедури и ритуали од страна на ожалостениот. На тој начин, тагувањето му овозможува на ожалостениот да ја поднесе загубата.

Дефинирање од перспектива на Гешталт терапија

„Вистинската креативност, во моето искуство е неиздвојливо поврзана со свесноста за смртноста. Колку е појасна свесноста, толку е посилен потребата да се создаде нешто ново и да се учествува во вечно постојаната креативност на природата. Тоа е она што го прави животот живеачки, а терапијата можна“ Лора Перлс (1999)

Загубата е неизбежен дел од животот затоа што многу мали умирања го маркираат нашиот живот, и ни го нудат вкусот на престојната смрт (Stajin, 2005 според Пецотиќ и Стоименова-Цаневска, 2014). Губиме секојдневно и губиме животни и не сме лишени, ниту пак го немаме искуството на загуба. Според Пецотиќ и Стоименова-Цаневска (2014) *„Во процесот на гешталт формација и деструкција, ние доживуваме константни губитоци кои ни укажуваат дека дишеме со полн здив и живееме живот кој е исполнет“*.

Кога губиме, ние за момент застануваме да жалиме за загубеното, и се обидуваме повторно да се вратиме на нормалниот живот и да продложиме. Загубата на сопствениот живот, и загубата на оној кој го љубиме се доживуваат како најголемите загуби. Причини за неприфаќање на реалноста на загуба, посебно при трауматските загуби е верувањето на особата дека „животот одеднаш не запира“, дека „светот е безбедно место“, дека „родителите не ги погребуваат своите деца“, дека „Господ не штити ако сме добри“, дека „лоши работи не се случуваат на добри луѓе“, дека „може да го контролираме она што ни се случува, и дека „работите се случуваат со причина, а не случајно“. (Kushner, 1981, според Sabar, 2000, стр. 158)

Во загубата, средината исчезнува, ограбена е од нас, и тоа создава фрустрација, изгладнување на организмот и придонесува границите на контактот да станат екстремно напнати поради

⁵англискиот збор "mourning" значи „спомнување,согрижа и тага“ (Sabar, 2000)

неможнoста потребата да се регулира во контакт со средината. Ова губење предизвикува појава на силна болка, која за организмот е неподнослива и тој најчесто одлучува за момент да се повлече и умртви, да се десензитизира. Во процесот на жалење, постои силна потреба во свесноста, позадината не е испразнета и не постои природно флуидно повлекување од контактот (Perls, Hefferline и Goodman, 1951 според Vazquez Bandin, 2012).

Кога вака губиме *„настанува тажен конфликт помеѓу интелектуалното прифаќање на загубата од една страна и желбите и спомените од друга страна“*, помеѓу потребата да се сврти погледот од загубата, и да се потоне во страдањето и безнадежноста. Особата *„неможе да замисли што следно да направи, бидејќи паднало дното на сите нешта; жалењето, конфузијата и страдањето се пролонгираат, затоа што постои толку многу што треба да се уништи и поништи, и толку многу да се асимилира“*. Оваа загуба станува главна фигура која целосно ја окупира особата и ја оневозможува да го поттисне настанатиот конфликт. *„Кога тагувањето е завршено, а особата е променета, се пројавува креативна заинтересираност, и повторно нов интерес станува доминантен“*. Емотивното страдање кое се случува при загуба, *„е начин да се превенира изолацијата на проблемот, преку работа на настанатиот конфликт, селфот може да расте во постоечкото поле. Колку порано особата се препушта на борбата против настанатиот деструктивен конфликт, се препушта на болката и конфузијата, дотолку страдањето ќе биде побрзо завршено“* (Perls, Hefferline и Goodman, стр.414).

Препуштањето на тагувањето и страдањето како себе-деструктивни однесувања, единствено му овозможуваат на стариот селф (селфот пред загубата) да се менува (Perls, Hefferline и Goodman, 1951, стр. 414). Невротската реакција на предизвикување на болка (или постоење на страдање) е желба на десензитизираниот за сензитизација (стр. 413). Единствено низ страдањето и болката, умртвениот селф ќе оживее. Така процесот на жалење е неопходен, нормален, и пожелен процес за враќање на ожалостената особата во живот, во кој стариот селф се трансформирал и развил поинакви контакт функции во релација со средината.

Процесот на жалење како процес на саморегулација

Според, Сабар(Sabar, 2000) во процесот на жалењето карактеристичен е процесот на нарушена саморегулација и обидот истата да се востанови, како и да се пронајдат нови начини на креативна адаптација на настанатите услови во сите аспекти од животот.

Кога потребата ќе биде задоволена, така што ниту еден апетит не е останат во телесната свесност, затварањето или повлекувањето на организмот од околината, се случува на природен, органски начин (Perls, Hefferline и Goodman, 1951 според Vazquez Bandin, 2012). Кога настанува загуба, целиот процес на контакт со средината е оневозможен и ограничен од една страна, а од друга е променет и усложнет. Смртта на значајна особа создава значителен дисбаланс во процесот на саморегулација на организмот со средината, и процесот на жалење е потребен за да се возобнови тој баланс (Perls, Hefferline и Goodman, 1951 според Vazquez Bandin, 2012).

Процесот на саморегулацијата на организмот во однос на средината се реализира преку контактот и повлекувањето од средината. Потребата за жалење во рамки на контакт циклусот, споредено со друга физиолошка потреба е прикажан во Табела 1.

Фаза	Жед/ Потреба за вода	Загуба/ Потреба за жалење
Сензација	Сувост во устата	Шок и занемување, неверување
Свесност	Свесност за потреба за вода	Реалноста за загубата се појавува како и емотивниот одговор
Мобилизација	Мобилизација за пронаоѓање на вода	Контакт со емоциите како резултат на реалноста на загубата
Акција	Пристапување до чашата, кревање на чашата и приближување до устата	Изразување на емотивниот одговор
Финален контакт	Пиене на водата	Емоциите во целост се доживува. Плачење, липање, болка, страдање
Задоволство	Жедта е угасена	Се случува реакцијата на изразените емоции- празнина, олеснување, безнадежност
Повлекување	Ја остава чашата и се повлекува од активноста	Повлекување на емоциите
Празнина	Простор за друга потреба да се јави	Простор за друга потреба на загубата да се јави

Таб. 1. Гештатл циклус во однос на физиолошка и психолошка потреба (Mann, 2010, стр. 40)

Сепак, одредени гештатл терапевти сметаат дека современата гештатл психотерапија не треба на ист начин да ги третира потребите. Иако задоволувањето на секоја потреба се регулира низ веќе познатиот циклус на контакт-повлекување, секоја потреба не е иста и не бара исто време за саморегулирање. Саморегулацијата во однос на психолошка потреба е посложен процес отколку во однос на физиолошка потреба. Така психолошката потреба за жалење бара поинаква и посложена саморегулација (Melnick&Roos, 2007).

Процесот на жалење како процес на креативна адаптација

Креативната адаптација е односот на особата со средината преку кој таа соодветно контактира, го уважува, се носи со животниот простор и превзема одговорност за создавање на услови во прилог на сопственото здраво функционирање (Yontef, 1993, според Sabar, 2000). Соодветно, креативната адаптација за време на жалење подразбира адаптирање на она што е, промена на себе си и реорганизирање на средината на ново настанатата ситуација на отсуство на личноста која се губи. Според Јонтеф (Yontef, 1993) низ процесот на жалење, доаѓа или до развој на нови аспекти на себе, или пак до пронаоѓање на замена за оној кој недостасува (Sabar, 2000).

Процесот на жалење како незавршена работа

Во процесот на жалење, важен аспект е завршувањето на минатите искуства, бидејќи незавршувањето има негативен ефект врз менталното здравје на особата. Како што Полстерови велат *„се додека незавршените околности се толку моќни, без разлика колку дефлектирачки позиции ќе заземе, особата никогаш нема да биде ослободена од тензија и во мир. Затварањето треба да случи или преку навраќање и завршување на старите работи или нивно завршување во постоечките услови на реалноста“* (Polster и Polster, 1974, стр.36). Така, одредена загуба, се завршува во слични релативни контексти кои постојат во реалноста. Кога одредено искуство е доволно соодветно и асимилирано, тоа се повлекува во позадината со цел нова фигура да се пројави. На тој начин, организмот повеќе не се преокупира со искуството бидејќи го смета за комплетирано и го асимилира во позадината (Melnic и Roos, 2007).

Жалењето е место во циклусот каде постои можност да не успееме да ја надминеме загубата, да заглавие и формираме замрзнат гештат, иако навидум продолжуваме понатаму (Пецотиќ и Стоименова-Цаневска, 2014). Ова продолжување сепак ќе биде половично, поради енергијата која организмот ја користи за принудно да го држи незавршеното искуство во позадина и да не дозволува истото да исплива во преден план. Незавршената работа ќе се обидува постојано да се заврши, или пак особата ќе усвои таков стил на живеење со кој ќе успее да ја држи надвор од свесноста, по цена на сопствено делумно функционирање. Одредено искуство на жалење останува незавршено најчесто кога е трауматично, кога средината го оневозможува самиот процес, и кога кај индивидуата постојат интроективни забрани за процесот на жалење да се случи.

Голема улога во овозможувањето и завршувањето на процесот на жалење има средината и нејзините убедувања бидејќи самиот процес носи голема културна сензитивност. Кога страдаме, *„се чувствуваме засрамени, загрозени и мислиме дека нешто не е во ред“* затоа што *„нашата култура не учи да очекуваме и да презентираме постојано здравје и среќа“* (Evans, 2000, стр.90). Средината и убедувањата што таа ги носи во однос на тоа како треба да се жали, како да се гледа на смртта, и животот после смртта, води кон замрзнување или завршување на процесот на жалење, соочување или отргнување на погледот и гледање на истиот како на ненадминлив животен настан или како на место на трансформација.

Во терапевската работа, не секогаш се случува да се побара терапевска помош веднаш после доживеаната загуба. Во тој случај процесот би се одвивал значително поедноставно без можноста истиот да биде оставен како незавршена работа. Сепак, она што се случува многупати е клиентите да маркираат одредена константна нефункционалност во животот. Во терапевска работа со нив, се увидува дека во позадината постои незавршен процес на жалење, која само тлеел, и се случил многу одамна.

Гешталт терапија со процес на жалење

Постојат неколку модалитети кои се користат во гешталт психотерапијата за работа со клиенти кои се во процес на жалење, објаснети во понатамошниот текст. *Процес на Жалење-Ре-дефинирање на Селф и неговите функции*

Според Кепнер (Кернер, 1995) процесот на жалење е важна и легитимна функција на особата, која овозможува комплетирање на циклусот на животот. Со процесот на жалење ние „*ги уважувате раните и загубите, и ја поврзуваме нашата болка и тага со реални и значајни настани.... Не постои начин да се избегне егзистенцијалната реалност на загубата. Загубата мора да биде прежалена*“. Во процесот на жалење, клиентот се соочува со најзначајните загуби: загубата на светот и на селфот кој постоел како таков. Преку процесот на жалење во средина на прифаќање обезбедена од терапевтот, „*клиентот се доживува како „повредено дете“ кое конечно ќе биде смилено и зацелено*“.

Тераписката работа со клиентот, во процесот на жалење, се реализира преку редефинирање на селфот и неговите функции, поддржан преку соодветно релациско поле и изграден однос на доверба и самоподдршка.

Процесот на жалење и неговата динамика зависи од условите во *релациското поле*. Полето е поддржувачко и го овозможува процесот на жалење кога: е рецептивно и не забранува или минимизира; е спремено да опфати и гледа во сите можности; не е насилно и не притиска; и кога го поддржува клиентот да држи во одреден период фрагментирани, конфликтни и нејасни импресии без да се сомнева во истите и да им доделува прерани значења, се додека клиентот не дојде до истите. Терапевтот работи на зголемување на капацитетот на клиентот да помине низ процесот на жалење во безбедна и поддржувачка средина.

Односот на доверба помеѓу клиентот и терапевтот се формира на почетокот на тераписките средби кога клиентот открива и потврдува дека терапевтот не го загрозува ниту осудува, спремен е да верува дека може да го издржи, и да работи со неговиот процес, да го опфати истиот, без да биде преплавен. Оваа доверба се создава во текот на времето преку повторувачко искуство на постојаност на терапевтот, неговата поддршка и волја да се вклучи искрено во жалењето на клиентот. Препознатливи отпори кои се јавуваат во тераписката работа со жалење се: ретрофлексija препознатлива по манифестирано самообвинување или агресивна тенденција преку гневно однесување со цел да се генерира чувство на сигурност и да се одржи ригидната границата на контактот.

Со цел *развој на самоподдршката* во надминување на загубата, Кепнер (in Sabar, 2000) смета дека е важно да се развијат функциите на Селфот: редефинирање на сопствените граници преку редефинирање на идетитетните улоги (која сум јас сега после загубата?), дефинирање на телесниот селф на кој се рефлектираат чувството на фрагментација и дисоцијација, саморегулација на темпото и интензитетот на искуството на жалење (кое е подносливо ниво на болка од соочувањето и избегнувањето) како и регулирање на социјалните контакти со цел остварување и повлекување за да се асимилира или пак пронаоѓање на социјална поддршка и редефинирање на загубата.

Процес на жалење- процес на демобилизација

Според Мелник и Невис (MelnickandNevis,1997), терапевската работа со загуба и жалење се случува во последната фаза на демобилизација на контакт циклусот преку која се вклучуваат процесите на разрешување, затварање и повлекување од контактот. Овој процес овозможува апсорпција на искуството во позадината правејќи го значајно. Оваа фаза најчесто се одвива флуидно, и непрекинато доколку капацитетите на особата одговараат и можат да ги носат условите на средината. Но доколку средината изобилува со настани, како што се на пр. трауматични настани и значајни загуби, тогаш контактот се задржува на актуелната фигура и движењето не завршува. Особата останува во процесот изолирана и со поглед навнатре.

Во процесот на загуба, демобилизацијата е непријатна и резултира со процес на жалење. Тој може да се претстави преку четири процесни чекори на отклонување, асимилација, соочување со празнината и уважување.

Во првиот чекор на отклонување, особата сопира со одредено однесување или го трга погледот и енергијата од фигурата во која дотогаш ја инвестирала. Ова свртување бара самоподдршка и поддршка од средината или креирање на нова фигура во која ќе се инвестира целото внимание. Преку асимилацијата, искуството на загуба се прецвакува преку ослободување на емотивната енергија. Во фазата на соочување, клиентите се соочуваат со настаната празнина. Тогаш може да се појави страв од непознато, потоа впуштање во површни и незначајни односи или пак изнемоштување со одредени активности со цел да се прикрие празнината. Во фазата на уважување, клиентот започнува да го присвојува искуството на промена и забележителна е мека и ниска емотивна енергија. Во оваа фаза, клиентите учат како да гледаат и да живеат со промените и пројавуваат одредена мудрост од искусениот процес, комуницирајќи со средината на еден нов начин (Melnick&Nevis, 1997).

Прва терапевтска задача во работа со демобилизацијата е да им се овозможи на клиентите да го прифатат свртувањето на погледот од доминантната фигура, но со цело уважување дека еден аспект од нив сака да го направи тоа движење, додека другиот аспект не. Втора терапевтска задача е да му се помогне на клиентот да пронајде повторувачки и безбедни форми преку кои ќе ги изрази чувствата на соодветен начин. Кога ќе се појави тагата, терапевтот треба на нежен начин да го води клиентот да зборува за настаните. Во целиот овој процес кој знае да биде доста бавен и тежок, терапевтот треба да го адаптира своето темпо на работа, да е трпелив и да не интерпретира прерано, туку да овозможува да се случи. Во исто време терапевтот треба да овозможи доволна поддршка за клиентот, да го толерира неговото емотивното пројавување, и да ги држи емоциите на ниво кое би било прифатливо и асимилативно од позадината на клиентот. Исто така терапевтот треба да му понуди на клиентот соодветни начини за дренирање на емотивната енергија, како и да го следи сопствениот интерес со цел да остане доволно заинтересиран и вклучен, а не преплаван и премногу инволвиран. На крајот од терапевските средби, во фазата на уважување, клиентите ќе знаат како да одговорат на прашањето: „Како ова искуство ме промени?“ и „Како јас сум сега различен/на?“ (Melnick&Nevis, 1997).

Процес на жалење- Пет задачи на тагување

Според Стефани Сабар (Stefanie Sabar, 2000) терапевската работа со процесот на жалење кореспондира со постоечките модели на советување во процесот на жалење. Таа дава свој приказ на Гешталт терапијата со процесот на жалење, земајќи ги петте задачи на тагувањето на Ворден (Worden, 1982):

- *Да се прифати постоењето на загубата*- Каде се работи на прифаќање дека постои загуба, дека е неповратна како и да се прифати значењето и важноста на загубата.
- *Да се искуси болката на жалењето* (тага, лутина, страв, анксиозност, срам, вина и ослободување)- Тераписка работа која треба да дозволи да се жали и да се искуси чувството на загуба, колку и болно да е, во целосниот спектар на непријатни и пријатни чувства, мисли, спомени за загубената особа.
- *Прилагодување на средината во која особата која се губи недостасува* и компензирање за улогите, способностите и квалитетите кои се губат- терапевска работа преку која ожалостената особа се адаптира и наоѓа начини да ја компензира загубата. Во исто време развива нови вештини и наоѓа поддршка што ќе помогнат во новата трансформација.
- *Повлекување на дел од емотивната енергија и ре-инвестирање* во друг однос- терапевската работа се фокусира на наоѓање на алтернативни начини да се задоволат емотивните потреби формирани претходно во изгубената релација. Прво се издвојува дел или целата емотивна енергија која била инвестирана во загубената релација, се согледува дека постојат други особи кои би можеле да се сакаат без присуство на страв од повторна загуба. Со овоа ново посегнување се менува и рedefинира релациското поле на особата.
- *Да се пронајде место за изгубеното*- Искуството и свесноста за загубата на особата не се губи туку оди во позадина, и поради тоа клиентот наоѓа начини да одржи постојана врска со „внатрешната репрезентација на особата која ја губи преку спомени, предмети за кои се врзува некое сеќавање, продолжување на наследството, верувањата и вредностите што биле значајни во односот со загубената особа.

Процес на жалење -фазни модалитети

Васкез Бандин (Vazquez Bandin, 2012) дава приказ на Гешталт терапевската работа со процес на жалење уважувајќи ги развојните стадиуми на Елизабет Кублер – Рос (Elisabeth Kubler-Ross). Според неа, фазите низ кои клиентот поминува во процесот на жалење, во терапевската работа, можат да бидат препознаени како: неверување и изолација; преговарање и ритуал; гнев; тага и прифаќање.

Со цел подобро согледување на процесот на жалење во терапевски сетинг, ќе се обидам да го прикажам процесот низ 4 фази⁶ во кои ќе бидат застапени објаснувањата на сите претходни фазни модалитети на гешталт терапијата со работа со процес на жалење.

⁶Според Пецотиќ и Стоименова-Цаневска (2013) овие пет фази можат да се сведат во четири фази: Фаза на одрекување и десензитизација, емоционално реагирање, депресија и прифаќање.

Фаза 1: Неверување, изолација и намалена свесност

Во првата фаза на *неверување и изолација*, клиентот е шокиран и не е спремен да ја прифати загубата. Клиентот најчесто ги поставува прашањата „Зошто јас?, Зошто не се случи ова на друга личност?“ и не си дава одговор, или пак мисли дека ова е ноќна мора, дека сонува и дека кога ќе се разбуди се ќе се промени. Во ова фаза клиентот е оптоварен со спомени и дневно сонување, понекогаш и обраќање кон починатата личност. Се изолира и осамува од познатата средина и од останатите и на тој начин ги намалува стимулусите кои ќе го потсетуваат на настаната ситуација (Sabar, 2000, Vazquez Bandin, 2012). Во гешталт смисла, клиентот одбива да гледа во фигурата, дефлектира преку сонување, или псеудо халуцинација и на тој начин се штити од застрашувачката фигура. Со цел креативна адаптација на настанатата ситуација, контакт циклусот на клиентот се модифицира преку:

- а) *десензитизација* - преку повлекување во себе и онемување,
- б) *ретрофлексија* - повнатрешнување и безизлезност,
- в) *еготизам* - преку непуштање на старата ситуација и релација и завземање на една метапозиција во која не се дозволува целосно да се доживее загубата,
- г) *дефлексија* - преку недозволување стимулусите за новата изменета реалност да стигнат до свесноста.

Прифаќањето на постоењето на загубата претставува голема задача за клиентот, затоа што постои когнитивна дисонанца помеѓу одбивање на постоењето на истата и признавање дека таа се случила (Kaufmann, 1993, според Sabar, 2000). Настанува внатрешна поделба меѓу рационализација и емотивно доживување на загубата. Затоа иако постои рационално објаснување дека загубата настанала, терапевтот има чувство дека не ја доживува емотивно, затоа што така не е доживеана од клиентот. Односно настаналосплитирање, подвојување со цел да се намали и поднесе тежината на настаната загуба.

Вообичаено, во оваа фаза, индивидуата бара особа со која би зборувала за оној кој го загубила, но не со цел да се соочи со загубата, туку да ја оддржи реалноста на присутност на изгубената особа во релациското поле. Васкез Бандин (Vazquez Bandin, 2012, стр. 133) ќе каже: *„не сум сретнала досега, во моето триесетгодишно искуство со особи кои жалат, некој кој не зборувал спонтано за особата која ја изгубиле кога ќе ги прашам. Не само поради болката што ја чувствуваат па сакаат да ја споделат, туку поради возбудата на споделување на спомени“*. На тој начин, се вади надвор сето она што постои како релациски наратив со цел сензитизација за загубата, и полесно гледање во реалноста.

Иако, гешталт терапијата е процесно ориентирана, постојаното соцвакување на постоечкиот наратив, оди во прилог на полесно поништување и асимилирање на нешто што многу тешко се асимилира. Ваквите репетитивни однесувања кај клиентот можат да се препознаат во неговата потреба за постојано проверување на одредени настани кои ги спроведува со починатиот и при тие проверки, постепено запознавање со реалноста на отсуството, или пак преку репетитивно раскажување на спомените врзани за починатиот, каде постојаното сожвакување, нуди можност за полесна асимилација на новата реалност (Sabar, 2000). Поради ова, во терапевската работа со ожалостени, првите средби на контакт носат многу личен

наратив на клиентот, со што се екстернализира реалноста и се дозволува преку репетитивност на тој наратив да се забележат промените. Бандин (Bandin, 2012) предлага активности на пишување на дневник или писма за починатиот, или компилирање песни или поеми, значајни за постоечкиот однос.

Ритуалното однесување во оваа фаза од жалењето овозможува исто така побрзо прифаќање на реалноста на загуба. Освен општествено наметнатите норми на тагување како што е погребот и ритуалите врзани со него, и терапијата преку експерименти може да му овозможи на клиентот, ритуално збогување на клиентот низ кое поминува со поддршка на терапевтот низ сите удобни и неудобни аспекти на новата реалност (Sabar, 2000).

Тераписката работа во оваа фаза се одвива доста бавно. Терапевтот честопати може да се почувствува преплаван со содржините што ги носи клиентот, а воедно и да воочи проективна идентификација, во која емоциите кои неможат да се интегрираат во искуството и се подвоени, се трансферираат кај клиентот, за дозирано и соодветно бидат вратени повторно кон клиентот. Терапевтот треба да дозволи прикажување на она што клиентот може да го види, како единствен начин и пристап кон десензитизирани делови. Во оваа фаза терапевтот со клиентот ги истражува отпорите за прифаќање, со *„респект на самото повлекување и трпение, за свесноста да се појави и донесе активност“* (Пецотиќ и Стоименова-Цаневска, 2014, стр.199).

Фаза 2: Преговарање и ритуал

Во оваа фаза клиентот иако има одредена свесност за настаната загуба, која сеуште не може да ја прифати, и наоѓа начини како прифаќањето да го одоговлечи преку преговарање. На тој начин, клиентот преговара да го одложи интензитетот на болката и страдањето кое треба да следи, и во исто време да ја овозможи наредната фаза на емотивно реагирање која треба да се случи без присуство на вина или со намалено чувство на вина (Vazquez Bandin, 2012). Се реализира преку спроведување на ритуали на лојалност, преку кои споменот за почината особа се уште се оддржува, и го намалува интензитетот на болката.

Во оваа фаза на тераписката работа, кога се пројавува потреба за дијалог, уважување и преиспитување на претходните заеднички активности, може да се употреби експеримент со празна столица во кој внатрешниот дијалог ќе се екстернализира (Sabar, 2000).

Фаза 3: Емотивно реагирање

Кога порекнувањето на загубата неможе да се оддржи повеќе, и кога полека клиентот ја осознава реалноста на загубата, на рационалното му се придружува емотивното реагирање. Колку и да е потребно ова изразување, сепак наидува на огромни блокади во терапискиот процес кои доаѓаат од општествените и културните убедувања и изразувањето на емоциите претставува „опасен“ и „ранлив“ процес. Сепак, во однос на процесот на жалење, емотивното изразување претставува неопходен процес.

Да се искуси во целост жалењето, значи да се почувствуваат и во целост да се искушат тагата, лутината, стравот, анксиозноста, вината, срамот, олеснувањето и радоста (Sabar, 2000). Многупати, изразувањето на чувствата е контрадикторно, и клиентот откако ќе доживее лутина, и ќе ја изрази, ќе доживее олеснување. Не постои хиерархија на чувства, како што не постои редослед по кој тие ќе бидат доживевани. Во различните модели на работа ќе се забележи прво изразување на лутина, потоа тага и обратно. Сметам дека тие можат да се јават и испреплетено по редослед кој самата релацијата ќе го донесе поради функциите кои различните емоции ја носат за особата. На пример лутината доведува до уништување но и до поврзување, а тагата доведува до повлекување и зајакнување (Пецотиќ и Стоименова-Цаневска, 2014). Доколку емоциите само телесно се пројавуваат, а не се донесени во свесност, тогаш терапевтот може да интервенира преку забележување и проверување со клиентот што навистина се случува со неговото тело и од телесната сензитизација да доведе до изразување на емоцијата (Vazquez Bandin, 2012).

Изразувањето на лутина и гнев се дефанзивни реакции на организмот на болката која се чувствува и овозможуваат нејзино поништување и уништување. Лутината настанува како резултат на бунт кон напуштање на особата од релациското поле. Оваа деструкција му е потребна на клиентот со цел да се асимилира и фасилитира новото спонтано функционирање (Perls, Hefferline и Goodman, 1951, според Vazquez Bandin, 2012). Кога клиентот изразува лутина, таа лутина најчесто е насочена кон Господ, кон болницата, кон личноста која си заминала, кон себе, и на тој начин преку агресија и иницијација ја уништува нетолерирачката ситуација на загуба. Клиентите различно ја изразуваат лутината. Нејзиното изразување зависи од општествената прифатливост на нејзиното изразување, за разлика од тагата која во процесот на жалење е општествено поприфатлива. Така во процесот на нејзиното изразување, терапевтот најчесто среќава интроектирани забрани на кои работи. Тиедополнително го усложнуваат процесот поради лојалноста кон починатиот која ја става во конфликт автентичноста на клиентот.

Чувството на страв најчесто се манифестира како страв дека ќе се заборави особата која е загубена. Постои неможност да се доживее новата ситуација како сигурна се доживува како загрозувачка. Најчесто кога клиентите започнуваат да не се сеќаваат на спомените во најмал детаљ, се појавува овој страв од заборавање, пропратен со вина. Вината преставува ретрофлектирана агресија и невротска промена од деструкција на средината кон самодеструкција (Vazquez Bandin, 2012). По својата природа вината е многу поблиска на тагата отколку на лутината. Може да се појави како реакција на несвојствено изразување на лутина кое се коси со постоечкиот интроект.

Преку изразување на чувството на тага, загубата конечно е почувствувана и искушена. Тагата се доживува како празнина поради отсуството на особата која е изгубена, но и како лична празнина, недостаток на идеи, планови, чувства, интереси, проекти и надежи (Vazquez Bandin, 2012). Изразувањето на тагата во склоп на тераписката средба на почетокот е забележлива преку континуирано и интензивно плачење или оплакување во кое клиентот тажи за изгубената личност, за изгубеното место и за изгубената релација.

Тераписката работа во процесот на изразување на емоции, се состои во создавање на безбедно место и релација на доверба во терапискиот сетинг, во која силните емоции се дозволени, изразени и во исто време безбедно опфатени од страна на терапевтот (Yontef, 1993, според Sabar, 2000). Тераписката поддршка се состои во давање на поддршка во диференцијација на лутината и тагата, и преку тоа овозможување на контакт со тоа што е реалност на загубата (Пецотиќ и Стоименова-Цаневска, 2014).

Ефективна техника за тераписката работа која се користи во оваа фаза е експериментот на празна столица или „жешко столче“, која не е само техника на подигање на свесност, туку и начин за катарзично ослободување на складираната тензија и контрола. (Greenberg et al., 1993, според Sabar, 2000; Vazquez Bandin, 2012). Експериментот со празна столица се користи за екстернализирање на дијалогот во однос на незавршена работа со починатиот, за завршување на истата и е еден начин да се каже збогум и благодарам (Tobin, 1976, според Kellogg, 2004). Овој експеримент го фасилитира процесот на зголемување на свесноста за незавршеното, кое се појавува со цел да се трансформира и да се зацели (Kellogg, 2004).

Како резултат на ваквото интензивно емотивно ослободување, клиентот се повлекува во период во кој е со ниска енергија, безволен, делува ослабено, уморно (поради несоница). Карактеристично е повлекување и ниско расположение познато како процес на *депресивно прилагодување*, со кое особата одлучува да се повлече со цел да го намали напорот кон надвор и да ги зачува сопствените ресурси. Ова депресивно прилагодување и овозможува на особата да застане, да ја изцпака настанатата ситуација на загуба, и да направи одлука за одредени алтернативни стратегии на повторно враќање кон средината (Roubal, 2007). На крајот на оваа фаза се појавува движење на лулашка, нанапред кон новото и наназад кон лутината, тагата и стравот, сè додека не се смири и навлезе во наредната фаза на прифаќање (Пецотиќ и Стоименова-Цаневска, 2014).

Фаза 4: Прифаќање

Во фазата на прифаќање, влегуваат последните три задачи на тагувањето на Сабар (2000) кои се однесуваат на прилагодувањето на средината во која починатата особа веќе не е присутна, преку повлекување на дел од емотивната енергија и повторно инвестирање во други односи, како и наоѓање на место во себе за она што сме го изгубиле.

Во оваа фаза, клиентот е спремен да започне креативно да се прилагодува на средината преку развивање на нови вештини и функции на селфот, да ја перцепира и користи надворешната поддршка и самоподдршката, да пронаоѓа нови значења и метафори за загубата и животот и да завршува поточно се збогува со починатите (Yontef, 1993, според Sabar, 2000; Пецотиќ&Стоименова-Цаневска, 2014).

Сепак, во процесот на повлекување на дел од врзаната енергија и реинвестирање во друг однос, прашањето на лојалност кон починатата особа повторно се актуелизира. Според тоа, терапискиот процес може да се движи во правец на идентификување со некоја карактеристика, убедување и вредност на починатиот со која клиентот може да се

идентификува и која може да претставува „извор за понатамошна акција“ (Vazquez Bandin, 2012). Во исто време, клиентот се поддржува во процесот на напуштање на одредена карактеристика или убедување која не придонесува кон адаптирање и трансформирање на селфот, посебно кога се перцепира нефункционалност на убедувањето.

Загубата никогаш не се заборава, како и односот кој постоел со починатиот. Она што останува со клиентот во односот со починатиот се внатрешните репрезентации и наследството. Внатрешните репрезентации се интернализирани значајни други, со кои ние постојано сме во некој внатрешен дијалог, особено кога се поклопуваат улогите и прашањата со кои починатиот се занимавал, најчесто како позитивно присуство на починатиот кој ќе го храни и поддржува клиентот.

За крај

Загубата е искуство кое го менува животот. Кога губиме, се активира сè она што претходно спиеело, за да се асимилира и да се трансформира. Кога губиме, честопати се *запрашуваме: Зошто нам тоа ни се случува? Зошто сега? Зошто јас? и забораваме дека: „Универзумот е морално неутрален, и нема никаква зла намера. Смртта е исто толку неопходна како животот. Само што неколну боли“*, лути и растажува (Evans, 2000, стр. 89). Со загубата, животот никогаш повеќе не е ист бидејќи добива една поинаква реалност и перспектива. Она што е потребно е да се дозволи да се биде во процесот на жалење и да се биде свесен за страдањето, да се прифати болката, да се остане ранлив и да се прифати единствениот подарок на страдањето - можноста да се открие што се наоѓа после тагата (Rinpoche, 1995, според Evans, 2000).

Загубата и процесот на жалење се еден од најчестите теми за работа на терапевтите, затоа што се неприкосновен дел на човечкиот однос. Редоследот на случувања се разликува од клиент до клиент и секој клиент автентично поминува низ процесот на жалење, со свое темпо и на свој начин. Во работата со процесот на жалење, терапевтот ја рекреира потребната присутност и прифаќање на клиентот, со цел да носи со него, да гледа во тоа, да сочувствува, да се бори заедно и да се трансформира. Целта на тераписката релација е да го отвори релациското поле за сè она што клиентот ќе донесе и во еден безбеден и неосудувачки контекст да го ре-креира и искусува сопствениот процес на жалење. Потребно е јасно препознавање на феноменологијата на овој процес и користење на искуствени модалитети на работа со истиот.

Понудените модалитети на работа се дијагностички мапи со помош на кои терапевтот ќе може многу побрзо и појасно да ги препознае релациските феномени поврани со процесот на жалење, и преку примена на гештатл интервенции и експерименти да овозможи процесот на жалење во тераписката средба да тече и да се трансформира. На тој начин терапискиот репертоар на терапевтот се зголемува, терапевтот јасно гледа и го препознава, со цела свесност за потребите на клиентот, неговиот ритам и капацитети.

Користена литература

1. Evans K. (2000) Living with dying. *British Gestalt Journal*, 9(2), 87-97.
2. Freud, S. (1957), Mourning and melancholia. In: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, vol. 14, J. Strachey (ed.). London: Hogarth, pp. 152-170.
3. Kellogg, S. (2004) Dialogical Encounters: Contemporary Perspectives on "Chairwork" in Psychotherapy. *Psychotherapy Theory, Research and Practice*, 41(3):310-320
4. Kepner, J. (1995) *Healing Tasks*, San Francisco, Jossey-Bass.
5. Mann, D. (2010) *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques*, London and New York: Routledge
6. Melnick, J. & Nevis S. (1997), Gestalt Diagnosis and DSM IV, *British Gestalt Journal*, Vol. 6, No. 2, pp. 97-106
7. Melnick, J. & Roos S. (2007), The Myth of Closure, *Gestalt Review*, 11(2), 90-107.
8. Пецотиќ, Л. & Стоименова-Цаневска, Е. (2014) Гештат тераписки пристап кон процесот на обжалување, Зборник на научни трудови, *Петта Меѓународната научна конференција Меѓународен дијалог Исток-Запад*, Меѓународен Славјански Универзитет Г.Р. Державин, Св. Николе.
9. Perls, F.S., Hefferline, R.F. & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and growth in Human Personality*, Penguin Books
10. Roubal, J. (2007) Depression- A Gestalt theoretical perspective, *British Gestalt Journal*, Vol. 16, No. 1, 35-43
11. Sabar, S. (2000). Bereavement, grief and mourning: A Gestalt perspective. *Gestalt Review*, 4(2)
12. Vázquez Bandin, C. (2012), *Espérame en el cielo: The Process of Grief According to Gestalt Therapy*, *Gestalt Review*, 16(2), 126-144.
13. Zisook, S. & Shear, K. (2009) Grief and bereavement: what psychiatrists need to know, *World Psychiatry*, 8, 67-74.
14. Worden W. (2009) *Grief Counseling and Grief Therapy*, New York, Springer, 4th edition

За авторката

Радмила Живановиќ е лиценциран психолог и сертифициран гештат психотерапевт (ЕСР и ЕАГТ сертификат). Членка на МПА, ЕАГТ и ЕАП. Дипломира на Гештат Институт Скопје во 2015 год. под менторство на проф. Др. Емилија Стоименова-Цаневска. Стекнува искуство работејќи и со други гештат психотерапевти од регионот и пошироко како што се Лидија Пецотиќ, Кен Еванс, Питер Шултес, Руела Франк, Џулиен Апер-Опер, Вил Дејвис и др. Психотераписки, интензивно работи и ги истражува темите на сепарација, загуба и жалење, тело и телесни процеси во терапискиот процес. Покрај психотераписката работа, ја организира и координира студиската програма за Психолошко советување и насочување при Меѓународниот Балкански Универзитет. Таа е член на управниот одбор на Комората на психолози на Република Македонија.



ЕДИЦИЈА

I Love Gestalt