

Danijela Nikolić
Jun 2024

Telo i trauma u GT

**Kako telo drži traumu iz
neurofiziološke & geštalt perspektive**

**Praktične smernice za rad sa telom
sa traumatizovanim klijentima**



Uvod

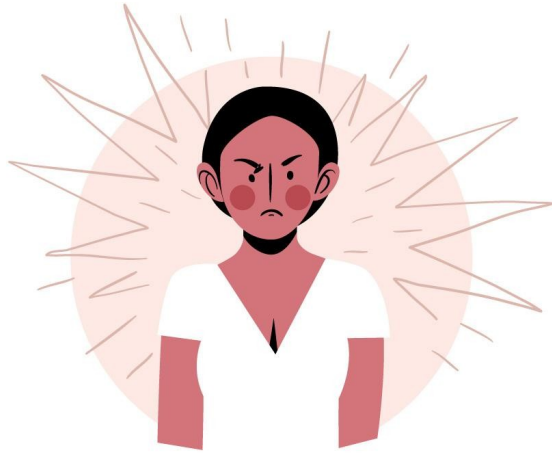
Šta je trauma?



Traumatični događaji se obično definišu kao situacije koje ugrožavaju život, izlazeći izvan normalnih kapaciteta pojedinca da ih prevaziđe.

U osnovi, trauma predstavlja iskustvo koje premašuje sposobnost pojedinca da ga procesuirá.

Neurofiziologija traume



Bori se



Beži



Zamrzni se

Hipotalamus-hipofiza-nadbubrežna (HPA) osa

Amigdala

Aktivacija ANS-a: Simpatički nervni sistem

Prefrontalni korteks i Brokaova zona



ANS: Parasimpatički
nervni sistem (dorzalni
vagalni kompleks)

Aleksitimija

Somatizacija

Telo i trauma u GT

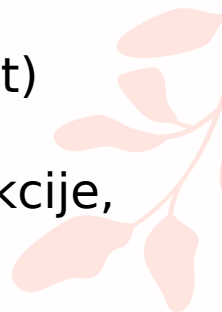
❖ Kontakt funkcije:

Fenomenološka opservacija reakcija:

- ❖ „**borbe**“: suženje očiju ili stiskanje vilice, ruke počinju da se stežu ili savijaju u pesnicu;
- ❖ „**bežanja**“: izbegavanje pogleda, uvrtnanje nogu, okretanje ili povlačenje unazad
- ❖ „**zamrzavanja**“: kao da ne diše, da pogled koji “zuri”, bez pokreta u telu, bez mimike na licu, monotoni glas, bez znakova života

❖ Modifikacije kontakta

- ❖ Desenzitizacija (umrtvljenost, anesteziiranost)
- ❖ Defleksija (izbegavajuća ponašanja)
- ❖ Retrofleksija (obustavljane odbrambene reakcije, zaustavljanje disanja, zamrzavanje)
- ❖ Konfluencija (nemogućnost demobilizacije)



Geštalt, telo i trauma

Teorija Selfa
Funkcija IDa: ili *preplavljujuć* ili *desenzitiziran*

Polarnosti (Cohen, 2003):

Ekstremno visoka pobuđenost i uznemirenost ← ↑ → Nisko uzbuđenje i ukočenost

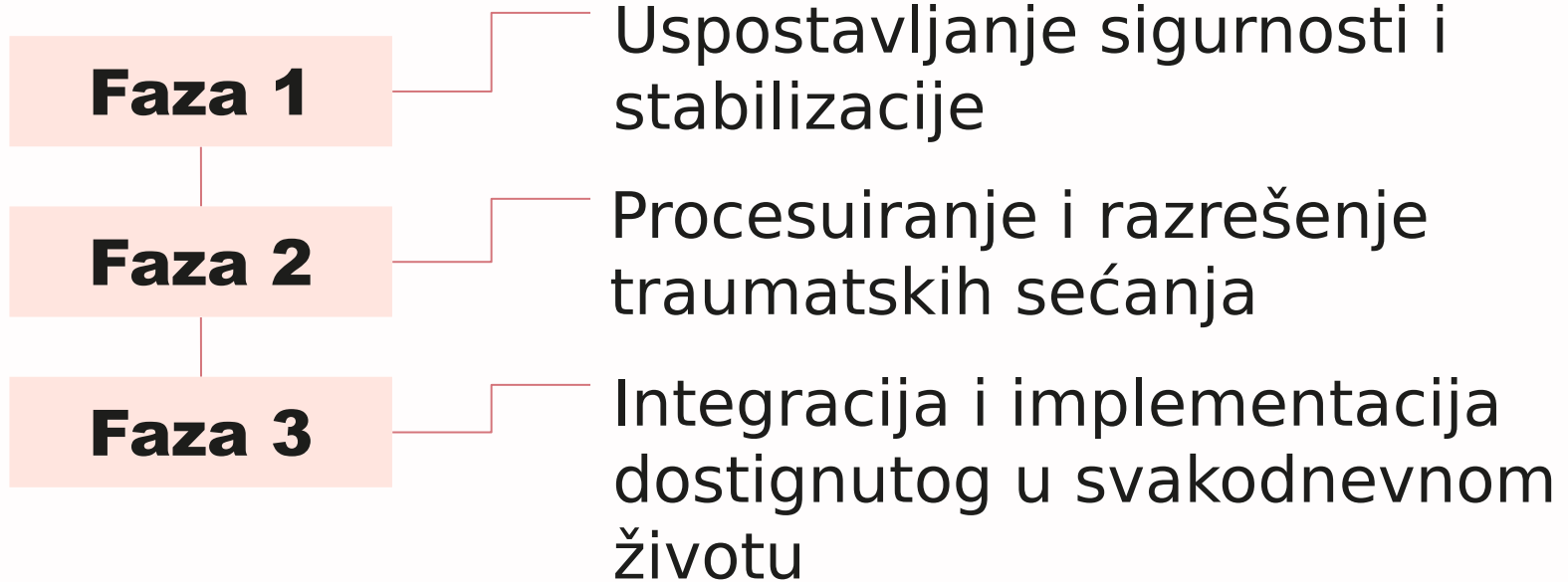
„Prozor tolerancije“ (Kepner, Ogden)

Traumatizovani klijenti uče da razvijaju načine da povrate balans kroz upotrebu resursa i postepeno proširivanje svog prozora tolerancije - *organizmička samoregulacija narušena*

Trauma kao *nedovršeni posao* ili *fiksirani geštalt* (*bori se ili beži odgovora*)



Faze rada sa traumom



* Za više o različitim modelima rada sa traumom, mogu vam poslati svoj poslednji seminarski rad 😊
Pišite mi na danikolic93@gmail.com

*Buttolo et al, 2017; Herman, 2010;
Kepner, 1995 prema Taylor, 2014*

Faze rada sa traumom

Faza 1

Uspostavljanje sigurnosti i stabilizacije

Cilj: da klijent oseti **sigurnost** koliko god je to moguće~

Zadatak: zadržati, osnažiti i izgraditi klijentovu **uzemljenost u sadašnjem trenutku**~

Uspostaviti **bezbedan** terapijski odnos

KLJUČNA FAZA
Temelj za kasnije faze rada

Ponekad i DOVOLJNA!

Tehnike rada sa telom sa traumatizovanim klijentima

Cilj je da povećaju **svest o klijentovom procesu** korišćenjem iskustvenih vežbi **ovde i sada**.

Zadatak geštalt terapeuta je da:

- **uspori** rad
- omogući klijentu da priča o svojim iskustvima u **bezbednom okruženju**
- obezbedi terapijsku **strukturu da kontejnira** emocije
- pruži **podršku** i **toleranciju** za emocionalno uzbuđenje
- pomogne klijentu da se **oslobodi viška** emocionalne energije



Vraćanje traumatizovanog klijenta u kontakt sa njegovim telom je delikatan i dugotrajan deo terapije!

Psihoedukacija klijenta o telesnom procesu (razumevanje simptoma i mehanizama - samoopraštanje, efekti isceljujućih aktivnosti)

Mapiranje resursa i sistema podrške (spoljašnje i unutrašnje) oslonce koje je osoba imala tokom ili nakon traume)

- Vežbe uzemljenja i stabilizacije: vežbe skeniranja tela, mindfulness vežbe, meditacija i rituali
 - Terapijsko pisanje
 - Vežbe disanja i relaksacije
 - Aktivacija kontakt funkcija
-
- Tehnika fokusiranja
 - Dekodiranje telesnih poruka
 - Intervencije promene jezika iz TO u JA
 - Vizualizacija „sigurnog mesta”
 - Oslobođanje zaustavljenih pokreta



Razvijanje **rečnika** za opisivanje telesnih osećaja i emocija; da osećaje u telu dovedu u vezu sa iskustvom

Razvijanje sposobnosti da **diferenciraju iskustvo** (razlikuju ili održavaju istovremenu svest o prošlosti i sadašnjosti), kako bi se bezbedno pozabavili traumom znajući da je njihovo **sadašnje okruženje zapravo sigurno**.

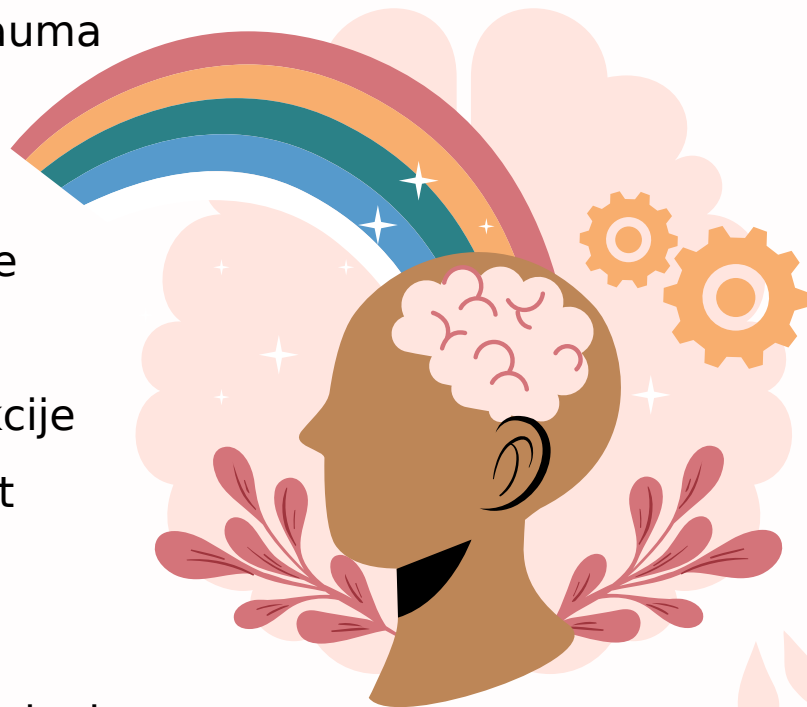
*Džojls i Sils (2001),
Kepner (1987)
Levin (2023)*

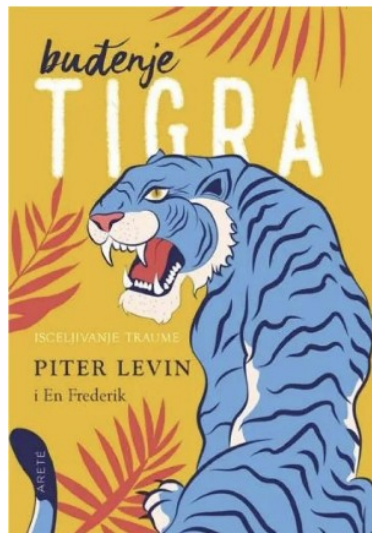
Zaključak

Efekti osveščivanja senzacija i rada na telu u trauma terapiji su mnogostruki:

- ✓ uvođenje u sada i ovde,
- ✓ alertnost za ono što je živo i podržavajuće
- ✓ diferenciranje sadašnjosti i prošlosti
- ✓ usporavanje i odlaganje automatske reakcije
- ✓ umirujući, uzemljujući i centrirajući efekat
- ✓ efekat redukcije stresa

Klijenti mogu i kod kuće vežbati svesnost o telu i preuzimati sve više prvobitnu funkciju terapeuta.





**HVALA
NA
PAŽNJI!**

