

Тишина: око нас, у нама у терапијском контексту

Мадис Ваиномаа

Европски акредитован психотерапијски тренинг институт Студио за едукацију

Београд (ЕАПТИ-СЕБ) & ЕАПТИ-ГПТИМ МРЕЖА (ЕГН)

Програм: Диплома из гешталт психотерапије

Модул: Завршни испит

Ментор: Ивана Видаковић

Март, 2024

САДРЖАЈ

| | |
|--|----|
| АПСТРАКТ | 4 |
| УВОД | 5 |
| I СТРУКТУРА ЗА ТИШИНУ | 7 |
| Тишина, нематеријално не-биће | 7 |
| Врсте, функције и значења тишине | 9 |
| II ТИШИНА У НАМА | 14 |
| III ТИШИНА У ТЕРАПИЈСКОМ ОКРУЖЕЊУ | 17 |
| Тишина – фигура и позадина (граунд) | 17 |
| Када пауза постане тишина | 18 |
| Тумачење тишине | 21 |
| (Само)откривање | 28 |
| ЗАКЉУЧАК | 30 |
| ЛИТЕРАТУРА | 31 |

АПСТРАКТ¹

Овај рад разматра феномен тишине у психотерапијском окружењу на општој позадини филозофског и лингвистичког схватања тишине. У њему се разматрају неки од најпознатијих покушаја да се тишина структурира по типу, функцијама и значењу дајући преглед категоризација тишине, укључујући и ону коју је предложио Гудман и новију од Курзона. Друго поглавље открива битку између субвокалног говора и унутрашње тишине илустровану Перлсовим експериментом. Последње поглавље се фокусира на појаву тишине у терапијском окружењу, посматрајући појаву тишине на оба краја терапијског односа – клијента и терапеута. Такође се говори о природи тишине да мења свој облик од фигуре у позадину / тла ('граунд') и обрнуто. Дат је кратак преглед доступних истраживања о томе како се доживи тишина од стране терапеута и клијената поготово утицај на случајеве тако да се перципирају или као мање или више успешни. У гешталт терапији повлачење из контакта и невербално бивање имају значај без обзира на могуће класично посматрање појава тишине (*silence*) и тиховање / мировање (*stillness*) (нпр. према Кларксону и Зинкеру) као само пуких 'места за одмор' између циклуса. Тишина и мировање, како истичу Денхам-Ваугхан и Едмонд, могу бити важне компетенције на путу до присуства, стварајући такве услове у пољу који такође подржавају технику брекетинга, чиме се омогућава *аутентично присуство* гешталт терапеута.

Кључне речи: тишина, психотерапија, терапијски однос, гешталт психотерапија, аутентично присуство, отпор, стид, културни контекст, кривица, интројект, траума.

Број речи: 7 017

¹ Овај рад је првобитно написан на енглеском језику. Ову радну верзију на српском језику коју сада читате припремио је аутор рада и она не представља стручни превод.

УВОД

Сви ми одрастамо са прилично одређеним разумевањем и позиционирањем према феномену тишине. У зависности од тога из ког дела света и културног порекла долазите, мање или више се осећате пријатно са присуством тишине у интерперсоналном комуникацијском простору, а носите интројекте друштва и ваше породице у вези са тишином, као што је „Тишина је златна“, или „Кад старији говоре, ти да ћутиш!“. Такође се тишина често повезује са мудрошћу – „Чак и будала која ћути сматра се мудрим; када затвори усне, сматра се интелигентним“. (Пословице, 17 : 28) Тишина, или недостатак уобичајене буке или говора коју ствара човек, такође је нешто на шта треба бити опрезан јер може бити варљива или може бити знак вребајуће опасности – „Тиха површина, дубоке воде“ („*Vaga vesi, sügav põhi*“) како ми кажемо у Естонији, или „Пас који лаје не уједа“. То може бити и облик агресије (замислите 'тихи третман') или чин из страха или кукавичлука - по речима др Мартина Лутера Кинга млађег: „На крају, нећемо памтити речи наши непријатељи, већ ћутање наших пријатеља“. Занимљиво је да на колоквијалном енглеском када нека машина или инфраструктура не ради остављајући нас са тишином уместо очекиване буке те функције – помислите на батерију аутомобила или (мобилну) телефонску линију (везу) – то се назива 'мртав' ('цркао је').

Ћутање је очигледно толико страно нама људима да у одређеним окружењима мора бити наметнуто, понекад чак и под претњом санкције, углавном у виду друштвене осуде – мислите ту на библиотеке, позоришта или биоскопе, али понекад и у смислу правне одговорности: ако сте возач, онда требали бисте знати за редак саобраћајни знак који забрањује возачима да трубе (један такав је макар некада био у близини државне неонаталне клинике у улици Народног фронта у Београду – није да је било кога посебно

била брига за то). У Аустрији ћете наћи железничке вагоне са натписом „*рухе зона*“ – мирна зона. У екстремним неповољним ситуацијама, нећутање носи крајњу санкцију смрти – присетимо се, на пример, подморничара у Другом светском рату.

Чини се, дакле, да каква год да је конотација ћутања у било ком датом контексту, тишина је нешто посебно, другачије од уобичајеног, изван уобичајеног. У филму Ерика Ромера „Четири авантуре Ренете и Мирабеле“, један од протагониста жели да подели са другима искуство *плавог сата* – тренутак тишине између природних звукова ноћи и свитања. Постао сам заинтригиран наизглед све већим дефицитом тишине који сам себи наносимо у свакодневном животу, шта она (тишина и недостатак тога) значи за нас, и штавише – зашто изгледа да то радије избегавамо. Наравно, онда се намеће питање о улози ћутања у психотерапији. Док је овде моја тзв. 'држава заставе' гешталт, наравно, други модалитети су постали пријатељске луке на овом путовању у 'плави сат' нудећи више увида.

У овом раду ћу прво говорити о феномену тишине у општем окружењу. Затим ћу расправљати о неким од најпознатијих покушаја да се тишина искористи кроз увођење структуре у њу, заједно са гледиштем Гешталт теорије. Коначно, осврнућу се на феномен тишине у психотерапијском окружењу. Последњи део је тај који је имао највише користи од пријатељске луке других психотерапијских модалитета осим гешталта, пошто се о томе нема толико написано.

I СТРУКТУРА ЗА ТИШИНУ

„Пре него што неко нешто каже, можда је боље да не кажете ништа. Моја музика се појавила тек након што сам дуже време бивао у тишини. Буквално у тишини. За мене „тишина“ значи то „ништа“ од чега је Бог створио свет. (Арво Перт, 2005)

Тишина, нематеријално не-биће

У зависности од извора који консултујете, тишина се дефинише као период без икаквог звука, потпуно ћутање, стање или услови када се ништа не чује, потпуна тишина или тиховање, одсуство сваког звука или буке.² *Језички* тишина се односи на одсуство разговора, што се може десити из више разлога: табуа, неизражавости, неспособности, страха, незаинтересованости и одбијања за интеракцију.) (Вопасчи, 2021) Ово поставља неизбежно филозофско питање – ако дефинишемо тишину као одсуство (звуча, говора) да ли је онда тишина уопште нешто? (Bouteneff, 2015)

Бутенеф прави духовито поређење тишине (која је одсуство звука) са тамом (оно као одсуства светлости) и са злом (оно као одсуства доброте). И тишина и тама се тада могу посматрати као потенцијали – светлост је засијала из таме уз Божије речи – „Нека буде светлост!“. Дакле, и тишина и тама били су та нематеријална небића, та ништа од чега је нешто створено. (Bouteneff, 2015) Да ли би ово могао бити један од кључних разлога, ако не и сам разлог, зашто је многима од нас нелагодно због ћутања, посебно када су сами са тишином / у тишини? Зато што то представља 'ништа', а то 'ништа' за човека који је жив, бар за нас у западној култури, вероватно не представља ништа (није намерна игра речи!) другом осим - смрти?

² <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/silence> https://www.oed.com/dictionary/silence_n?tl=true (прегледано 30.01.2024.)

Сви су вероватно упознати са различитим врстама тишине, како из литературе (врсте о којима можемо остати збуњени или се чудимо), тако и из сопствених личних искустава. Сигурно је да је већина нас искусила ситуације у којима је тишина 'тешка' (у контекстима у којима се догодила трагедија, као што је неочекивана смрт) или 'неподношљива'.³ Интернетом кружи смешни стрип који приказује старији брачни пар где се види како се мушкарац обраћа својој партнерки, која је видно љута: „Молим те, престани тако гласно да ћу тиш!“ . Заиста, онима који имају искуство да су били у интимној вези вероватно је позната таква 'гласна' тишина. Али шалу на страну – стара свахили изрека каже: „Дубока тишина прави велику буку“. (Kenny, 2021, стр. 27) Сигурно ћемо се сви наћи барем једном у животу како дајемо оксиморонску изјаву: „Немам речи!“ – што је заправо стварна реализација Витгенштајнове изјаве (коју ниједан рад који расправља о питању тишине вероватно неће изоставити) – о теми о којој се не може говорити, о тој треба ћутати⁴. Ако сте били у тинејџером 90-их година као ја, вероватно ћете препознати следеће одломке из одређених текстова: „*Words like violence; Break the silence*“ („Речи попут насиља; Прекидају тишину”⁵, или ако волите мало старије класике: „*Silence like a cancer grows*” („Тишина као рак расте”).⁶

Практиковање тишине / ћутања је присутна кроз историју религије од Египта до античке Грчке, у хиндуизму, јудаизму, будизму и хришћанству (мисли се на монашку традицију), а практиковање тишине/ћутања, можда је то сада превише поједноставило, било је пут до знања или да се придобије наклоност Бога. (Kenny, 2021) У исто време, тишина и

³ Народна легенда о Милошу Обреновићу гласи овако: „ Шта ради народ ?“, упитао је својевремено кнез Милош Обреновић . „Буни се“, одговарају му. „ Стежи “ , нареди кнез . Прође неко време, а мудри Милош поново упита: „Шта ради народ ?“ . „ Ћути“ , одговорише му. „Попуштај !“, заповеди Обреновић.

⁴ Види, на пример, Станфорд Енциклопедиа оф Философи, <https://plato.stanford.edu/entries/wittgenstein/> (прегледано 16.02.2024.)

⁵ Enjoy The Silence, Депеш Моуд (Мартин Гор), 1990

⁶ The Sound of Silence, Пол Сајмон, 1964

тиховање су такође повезани са одсуством или напуштањем од стране Бога, што је истовремено и предуслов за сагледавање присуства божанског – „Буди миран и знај да ја сам Бог“ (Bouteneff, 2015, стр. 110) У овом тренутку нећу се задржавати дубље на приказу тишине у литератури или музици, популарној или другој, јер постоји мноштво доступних истраживања на ову тему, укључујући и отвореног типа.⁷

Дакле, контекст у коме се тишина тражи и доживљава, диктира функцију тишине – за онога ко *прибегава* тишини, и даје јој смисао за онога ко *доживи* тишину. Као што је Сонтаг, расправљајући о естетици тишине, рекла: „*Истинска празнина, чиста тишина, нису изводљиви — ни концептуално ни фактички. /.../ Тишина остаје, неизбежно, облик говора (у многим случајевима, притужбе или оптужнице) и елемент у дијалогу.*” (Sontag, 1967, IV) Биндеман, дедукујући од Витгенштајна, закључује да, да бисмо дошли до јасноће о суштини тишине, треба да погледамо шта тишина *ради* и начин на који користимо тишину. (Bindeman, 2017).

Врсте, функције и значења тишине

Тишина је структурално интерпретирана кроз дефинисање њених типова, функција и значења у друштвеној интеракцији. Почетком 1970-их, Тхомас Брунеау је направио разлику између три **облика тишине**: *психолошке, интерактивне и социо-културне*. Разлике између ова три се дефинишу у смислу перцепције времена: **психолошка тишина** је веома кратка (нпр. оклевање у разговору, намерно успоравање како би се адресату помогло да разуме шта је речено; самоисправке и муцање); **интерактивна**

⁷ Види нпр. Boldt, L. Federici, C., Virgulti, E. (eds). 2013. Silence and the Silenced: Interdisciplinary Perspectives; Bindeman, S.L. 2017. Silence in Philosophy, Literature, and Art; Kellman, S.G. That Goes Without Saying: A Treatise on Silence. https://www.academia.edu/7435795/That_Goes_Without_Saying_A_Treatise_on_Silence_uc-g-sw=108169506 (прегледано 16.02.2024.)

тишина је дужа и односи се на међуљудски однос; **социокултурна тишина** лежи у основи прва два облика јер друштвене и културне навике могу „манипулисати и психолошком и интерактивном тишином“ (Kurzon, 2017).

Гудман је издвојио осам типова, тачније – **врста тишине**: **глупа** тишина (нпр. апатија), **трезвена** тишина, **плодна** тишина (свесности), **жива** тишина (будне перцепције), **музичка** тишина (она која прати апсорбовану активност), тишина **слушања** (друга особа говори), **бучна** тишина (огорченост пуна субвокалног говора) и **зачуђена** тишина (у мирољубивој сагласности са говорником). (Goodman, 1971)

Новија Курзонова класификација разликује четири **типа тишине**: конверзацијску, тематску, текстуалну и ситуациону. **Разговорна (конверзацијска) тишина** је присутна тамо где се говори (нпр. политички говори). Овај тип укључује нпр. Ћутање уместо одговора на питање или неучествовање у разговору чак и када је неко физички присутан. Овај тип се често јавља само са два учесника. Други могу бити физички присутни, али нису активни учесници у разговору. Овде се тишина може сматрати еквивалентном говорном чину, али не знамо шта би рекла особа која је ћутала. Постоји прилично јасна разлика између намерног и ненамерног ћутања. **Тематска тишина** је уско повезана са разговорном тишином јер се често јавља у дијалошком контексту када говорник нема неки однос са одређеном темом. Мушка особа може да ћути о женама, или политичар не помиње одређену тему у политичком интервјуу или у политичком говору. Дакле, намерно игнорише тему, чинећи тишину тематском – која се односи на тему, или шире или конкретније питање. **Текстуална тишина** се односи на друштвену интеракцију у којој особа која ћути у одређеном контексту у тишини чита или рецитије одређени текст, док се ради о конкретном унапред договореном писаном или изговореном тексту, а не о

оном који је креирала сама особа. Дужина тишине приближно одговара потребној особи да прочита/рецитује тај текст. Зависан је од контекста, при чему су неки контексти опште природе (сопствени дом или библиотека), док су други специфичније природе. У случајевима текстуалне тишине, дотична особа је одлучила да у тишини прочита одређени текст. Могу бити присутни и други људи – нпр. библиотека у којој свако чита другачији текст, или постоји група особа, често у институционалном окружењу (ученици у разреду), сви читају одређени текст. Или током верске службе, учесници у служби могу тихо да читају или изговарају дату молитву. Тишина има различите карактеристике. Читање књиге или новина код куће у тишини, тишина је намерна, посебно ако је још неко у истој просторији. Тишина може бити резултат међусобног разумевања људи у просторији - сви који су укључени намерно ћуте, а тишина је унутрашња. Тишина се може прекинути када неко од тихих читалаца устане и понуди да направи пиће. (И они се могу 'вратити' у тишину након тог прекида.) У библиотеци је тишина намерна у томе што свака особа следи неко правило или кодекс понашања - то чини тишину спољашњом. У **ситуационој тишини** група људи ћути, али не чита или не рецитује било који одређени текст или било шта уопште. Може га одржавати и појединац, обично се одвија у присуству велике групе људи. Таква „места тишине“ могу бити цркве, суднице, школе, библиотеке, болнице, погребна предузећа или церемоније попут подизања заставе. Пошто особа мора да буде у ситуацији у којој се поштује тишина, ово ћутање је намерно, али ако се неко нађе у таквој ситуацији без намере да буде ту, онда је његово ћутање ненамерно. Иако би било могуће и не ћутати, резултат би био друштвена осуда. (Kurzon, 2017)

Анализирајући **реторичку снагу** ћутања, Грант-Давие је развио пет сетова скала за разликовање облика ћутања: добровољно – невољно, значајно – случајно, неочекивано – очекивано, активно – статично, временско – актуелно. (Grant-Davie, 2013)

Вернон Јенсен је разликовао **пет функција** тишине: повезивање, утицавање, откривање, просуђивање и активирање. Тишина која **повезује** људе, повезује или прекида односе (нпр. заједнички комеморативни тренуци ћутања, ћутање у богослужењу или ћутање у толерисању људи са супротстављеним политичким ставовима као последица одлуке да се не разговарају о таквим темама). **Утицајна тишина** саопштава равнодушност и игнорише некога. **Разоткривајућа тишина** се дешава када неко ћутањем покаже да не поседује знање о теми о којој се говори (нпр. као ученик који ћути на питање наставника, или сведок на кривичном суђењу). **Осуђујућа тишина** указује на пристанак или неслагање, наклоност или немилост ономе што је речено пре тишине. **Активирајућа тишина**: говорник може да ћути док бира речи пре него што изговори. (Kurzon, 2017)

Ричард Јоханнесен је дефинисао **четири контекста** у којима функционише тишина. То укључује људске мисаоне процесе и културни развој, свакодневну/међуљудску комуникацију⁸, политички и грађански живот и патолошка окружења (што укључује саветовање и психотерапију). (Kurzon, 2017) Истраживање са студентима узраста 18–29 које је тражио од них да присете последњег случаја тишине које су се сетили, идентификовало главне *узроке* као: неочекивана информација/девијантно понашање;

⁸Јоханесен је такође навео 20 значења тишине у свакодневном/међуљудском комуникацијском контексту: (1) недостатак довољно информација за разговор на ту тему; (2) не осећам потребу за разговором; (3) пажљиво размишљање о томе шта следеће рећи; (4) То је нормална стопа размишљања особе; (5) Избегавање дискусије из страха; (6) Изражавање сагласности; (7) Изражавање неслагања; (8) бити сумњичав или неодлучан; (9) бити досадно; (10) Несигуран у нечије значење; (11) Бити у страху, емоционално савладан; (12) Бити непристојан; (13) кажњавање другог; (14) Знак карактеристичног поремећаја личности; (15) Осјећај неартикулације упркос жељи за комуникацијом; (16) Не желећи да повреди другу особу; (17) сањарење или заокупљеност другим стварима; (18) Повећање сопствене изолованости/само-јединствености; (19) Бити љут; (20) Означавање заједничког расположења или увида (Kurzon, 2017)

стрес, екстремне емоције или нервоза, и недостатак информација/знања о теми. Поновљена студија која је открила да испитаници нису рангирани недостатак знања као један од главних узрока тишине, разликовали између *стратешких разлога* за ћутање и *ненамерну занемелост*, или – намерна тишина / ћутање и ненамерна тишина / ћутање). (Kurzon, 2017)

II ТИШИНА У НАМА

У периодима када не производимо вокални говор, да ли онда ћутимо? Не! Сасвим сигурно је свако од нас навикао и да размишља и прича у себи. У ствари, Гудман је тврдио да је скоро све оно што се назива размишљањем у ствари *субвокални говор*. (Goodman, 1971) Перлс је овом питању приступио из перспективе побољшања сопствене свести тврдећи да када се неко плаши контакта са стварношћу (било да се ради о људима из стварног живота или о сопственим осећањима или обоје) онда градимо *параван од речи* између себе и околине, као и између себе и сопственог организма. (Perls, Hefferline, Goodman, 1951)

Перлс је предложио експеримент за вежбање свести о вербалном и мисаоном постојању, како бисмо могли да интегришемо и једно и друго. Експеримент се састоји из два дела – први је слушање сопствене производње речи (текста), прво наглас, а затим интерно, да би се коначно прешло на слушање сопственог субвокалног размишљања. Следећи корак – „одлучујући” – је прелазак на производњу *унутрашње тишине*. Ево главног упутства за овај корак како је то формулисао сам Перлс:

„Покушајте да изнутра ћутите, да се уздржите од субвокалног говора, али останите будни и свесни. /.../ Дакле, за почетак, будите задовољни само да уочите разлику између унутрашње тишине и говора, али нека се смењују међусобно. Одличан начин да то урадите је да их ускладите са својим дисањем. Покушајте да останете без речи док удишете. Затим, на издисају, пустите све речи које су настале да их проговорите субвокално. /.../ Ако устрајете у извођењу овог експеримента, оно што визуализујете постаће светлије, ваш осећај тела јаснији, ваше емоције јасније, јер ће пажња и енергија потрошена на бесмислено причање

сада бити уложена у ове једноставније и више основне функције."⁹ (Perls, Hefferline, Goodman, 1951, стр. 355)

Ево кратког увида у неке од одговора на његов задатак:

„Сматрам да је потпуно немогуће развити оно што називате 'унутрашњом тишином'. /.../' „Открио сам да ме држање „унутрашње тишине” чини веома нервозним и немирним. /.../'” „Експеримент унутрашње тишине је нешто што не могу да поднесем. /.../'” „Најузбудљивији и најтежи експеримент били су моји покушаји да произведем унутрашњу тишину. Углавном нисам успевао, али понекад када јесам на неколико секунди био сам задивљен резултатом, који је био осећај огромне потенцијалне снаге и опуштености. /.../'” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951, стр. 354-356)

Чини се да ови резултати пре говоре у прилог композитору Џону Кејџу¹⁰ који је познат по томе што је рекао да не постоји таква ствар као што је тишина. (Bindeman, 2017; Shen, 2021) Није то рекао само из уметничког хира. Он је то изјавио након посете анехогеној комори на Харвардском Универзитету где је отишао управо да би могао да чује – тишину. Уместо очекиваног ништа, чуо је два звука - висок и низак, за које му је објашњено да су то његов нервни систем и циркулација крви.

Још једном, сматрам да је погодно овде да цитирам композитора Арва Порта:

⁹ “Try to keep internally silent, to refrain from subvocal talking, yet remain awake and aware. /.../ So, to begin with, be content simply to notice the difference between internal silence and talking, but let them alternate. An excellent way to do this is to coordinate them with your breathing. Try to be without words while you inhale. Then, on the exhalation, let whatever words have formed speak themselves subvocally. /.../ If you persist in your performance of this experiment, what you visualise will become brighter, your body-sensation more definite, your emotions clearer, for the attention and energy used up in pointless talking will now be invested in these simpler and more basic functions.”

¹⁰ Композиција Џона Кејџа 4'33” изазвала је сензацију – јер је њена партитура састојала од три кретње тишине различите дужине, али када се саберу дају четири минута и тридесет три секунде. Кејџ је испричао да су људи почели да шапућу, а неки су изашли, а да се нису смејали, изнервирани су се када су схватили да се ништа неће догодити. (Bindeman, 2017)

„А када говоримо о тишини, морамо имати на уму да она има два различита крила, да тако кажем – тишина може бити и оно што је изван нас и оно што је у човеку. Тишина наше душе, на коју чак и не утичу спољашње сметње, заправо је важнија, али теже остварива.“ (Арво Перт, 2014)

III ТИШИНА У ТЕРАПИЈСКОМ ОКРУЖЕЊУ

Тишина – фигура и позадина (граунд)

Према Гудману, не говорење, генерално, углавном пружа више *контекстуалних и ширих информација*, с друге стране изговорене речи дају више информација у првом плану (на енглеском – *foreground*). (Goodman, 1971) Међутим, Грант-Давие, расправљајући о тишини са становишта реторика, тврди да овде ћутање може преокренути начин на који смо навикли да раздвајамо фигуру и позадину. Наиме, реторичка употреба тишине може довести до тога да се фигура и позадина помешају, услед чега тишина *постаје фигура*. Позивајући се на пет сетова скала које је развио Грант-Давие (видети горе), активно-статичка скала у гешталт терминима описује степен до којег је тишина фигура или позадина. У присуству активне тишине, слушаоци су свесни тишине као такве и тишина је у првом плану – она је фигура. (Grant-Davie, 2013)

Денхам-Ваугхан и Едмонд су приметили да у поставци групне терапије да ли је тишина фигура или позадина, зависи од *старости групе*. Наиме, у групи коју је Едмонд водила три и по године, она је открила да је ћутање део групе и стога не фигура већ позадина. У другој групи коју је она водила само шест месеци, сматрала је да је тишина присутна као фигура. Ипак, она изјављује да је то феномен специфичан за младе групе и да тишина не означава одсуство већ оклевање. (Denham-Vaughan & Edmond, 2010)

Како истичу Денхам-Ваугхан и Едмонд, у окружењу групне терапије или индивидуалне терапије присуство другог је очигледно, али када је неко сам, у **усамљеном стању**, није очигледно коме се и да ли се обраћамо. Изводећи из Сартрове тезе о ништавилу као срцу бивања, они тврде да када се окренемо ка просторима између мисли – овом реченом

ништавилу, уобичајени *однос између фигуре и позадине ће бити обрнут*. Причвршћивањем фокуса на позадину, оно тада постаје фигура, али ће фокус тада бити ослобођен и свест ће се поново фокусирати на позадину „сваке магловитије фигуре како се појављује“ што ће довести до тога да наша перцепција постане суптилнија, а граница која дефинише себе и друге више „дифузно“ тако да на крају „изгубимо осећај за одвојен ограђен селф да бисмо себе доживели као недељиве од већег поља“. (Denham-Vaughan & Edmond, 2010, стр. 12) Ово 'друго' коме се окреће у самотној тишини је 'плодна празнина' и позадина/тло које обликује садашњи селф. (Ибид.) Остаје питање колико се ово 'друго' може дозволити да улази унутра (у селф), пре него што постане претња са тачке гледишта друштва, а да се као такво не види са тачке гледишта религиозног дискурса.

Када пауза постане тишина

У свету музике постоје четири категорије **ознака паузе** – фермата, општа пауза, цезура и знак даха – све оне имају своје специфичне карактеристике и намену.¹¹ Пошто терапеут није диригент, те је мисао о таксономији ове врсте подједнако ирелевантна, али се ипак могу направити нека обрнута запажања о појави пауза и тишине.

Према Шарплију, ако пауза у терапијском окружењу траје **дуже од пет секунди**, она постаје тишина, док је Кејсмент о тишини говорио као о свакој приметној паузи, рекавши да у случају да сесија почне ћутањем пацијента, то значи да већ постоји комуникација. (Barber, 2009) Истраживање Тиндала и Робинсона (1947) анализирано је терапијске транскрипте и развило систем класификације у вези са употребом тишине као

¹¹ Погледајте, на пример: <https://dictionary.onmusic.org/appendix/topics/pause-markings> (прегледано 16.02.2024.)

технике. Идентификовали су **паузе које је иницирао клијент** и **паузе које је иницирао терапеут**, при чему су даље подгрупе идентификоване унутар оба. Паузе које је иницирао клијент су укључивале: 1. инициран од стране клијента; 2. неодлучност клијента (емоционална укљученост); 3. нормалан (природни завршетак разговора); 4. организациони (да организује оно што ће бити вербализовано); и 5. наговарање (чека се одговор од терапеута). Паузе које је иницирао терапеут: 1. инициран од стране терапеута; 2. намерно (да подстакне клијента да настави); 3. организациони (да организује оно што ће се вербализовати); 4. нормалан (природни завршетак онога о чему је било речи). Резултати су показали да су терапеути / саветници више користили тишину него њихови клијенти, и то углавном у организационој категорији – да би формулисали шта ће рећи. Клијенти су више користили тишину у нормалној категорији – где је њихова комуникација дошла до природног краја. (Barber, 2009)

Једна мета-истраживање, на пример, Хил, Чарлс и Рид у 1981. идентификовало да типично коришћене тишине чиниле мање од 5% времена. (Barber, 2009) Даље, у 1964. Кук је, анализирајући транскрипте/снимке са сесија које су терапеути оценили успешним, закључио да је континуирани говор повезан са мање успешним терапијским случајевима, док је појава тишине повезана са успешнијим случајевима. (Berger & Rae, 2023) Барбер такође истиче Шарпли (1997) и Шарпли и Хариса (1995) који су открили да је тишина повезано са *повећаном присношћу* - како то перципира клијент, док су Хил, Картер и О'Фарел (1983) описали утицај тишине као нешто што омогућава *више богатији* опис, искуство и увид. (Barber, 2009)

Шарплеи, Мунро, Елли (2005) су разматрали перцепцију **употребе** тишине од стране дванаест искусних терапеута и како је искуство променило начин на који су је

користили. Резултати сугеришу да: „1. начин на који се тишина испоручује је критичан; 2. терапеути верују да користе тишину да пренесу емпатију, поштовање или подршку; 3. Тишина је мултифункционална интервенција и треба је користити разборито; 4. не могу се дати посебне препоруке када треба користити тишину; 5. клијенти могу схватити да је тишина било шта, од добронамерне до застрашујуће.” (Barber, 2009, стр. 14)

Ладани (2004) је интервјуисао искусне терапеуте о томе **зашто су користили тишину** у терапији. Узорак је укључивао психодинамске терапеуте (8), интегративне терапеуте (3) и КБТ терапеута (1) који су испитивани о разлозима коришћења и прекида тишине, утицају тишине на терапијски однос, шта се дешава са терапеутом током тишине, примерима када је тишина била је ефикасна и када није била, као и о њиховој обуци о примени тишине. Резултати су показали да су сви терапеути користили тишину како би показали разумевање и обезбедили бољи услови за рад. Терапеути су такође прибегли ћутању када нису знали шта да раде или су били узнемирени или расејани. Терапеути су веровали да тишина побољшава терапијски однос и процес када се користи на одговарајући начин. (Barber, 2009)

Да ли терапеут преузима **пасивну или активнију улогу**, очигледно такође има утицај. Студија из 1955. открила је да психијатри који преузимају пасивну улогу доводе до тога да клијенти буду више ангажовани, али са активнијим психијатрима, клијенти су показали више одбрамбени став и мање разноликости у говору. (Berger & Rae, 2023) Бергер и Рае у сопственој студији су показали да када се у стварном терапијском окружењу деси да клијент брзо реагује на интервенцију (терапијско питање), онда то често доводи до тога да терапеут то третира као неприкладну и да ће вероватно изазвати такав одговор. (Berger & Rae, 2023)

Тумачење тишине

„Јер говорити пред оним чије је тишина само површина равнодушност није исто што и говорити пред неким са мирном сабраношћу или дубоком неутралношћу. Таква „племенита тишина“ је она коју не осећамо склони да испунимо тривијалностима или запрљамо баналношћу, као што понекад нечији повишен ниво свести може да изгледа као изазовна тишина, пред којом није лако лагати.

(Naranjo, 2006, стр. 116)

У тумачењу тишине у психотерапијском окружењу, морамо подвући важност **терапијског односа** као предуслова да се оснажи процес „трагања за речима и да се дозволи речима да поврате психолошку равнотежу“. (Bonacchi, 2021, стр. 54) Овде, тишина и тиховање / мировање, како истичу Денхам-Ваугхан и Едмонд, могу бити **важне компетенције** на путу до присуства, стварајући такве услове у пољу који такође подржавају технику *брекетинга*, чиме се омогућава *аутентичност присуство* терапеута. (Denham-Vaughan & Edmond, 2010)

Психоаналитичари попут Фројда сматрали су тишину најснажнијим **отпором**, посебно за трансфер, повезујући га са отпором аналним еротским жељама, а Ференци га је повезивао и са оралном еротизмом. (Димитријевић, 2021) У психоаналитичком каталогу тишина у психоаналитичком сетингу може бити знак: 1) почетног отпора (прилагођавање непознатој ситуацији), 2) покушаја прикривања (информација или увида); 3) несвесни напори да се одупре сећању; 4) одупирање свести и откривању трансфера који се развија; 5) пасивно-агресивни протест против аналитичара; 6) избегавање односа са

аналитичарем након доживљавања фрустрације.¹² (Димитријевић, 2021) У **хуманистичкој психотерапији**, феномен тишине је везан за **границе** при чему тишина служи као медиј за олакшавање откривања од стране клијента, док превише тишине може имати прејаку моћ да подстакне машту и трансфер. (Dobosz, 2020) Денхам-Ваугхан и Едмонд примећују да се у **гешталт терапији** повлачење из контакта и невербално бивање препознати су без обзира на могуће класично посматрање тишине и тиховања / мировања (нпр. према Кларксону и Зинкеру) као пуких „места за одмор“ између циклуса. (Denham-Vaughan & Edmond, 2010)

Да ли је тишина присутна или је прилично недостаје, да ли се избегава? Превише речи са премало тишине може указивати на присуство **отклона**. (Fantz, 1998, стр. 122) Премало тишине такође може указивати на присуство **интројекције**. Неки клијенти могу да доживе тишину као анксиозне тренутке и разговараће да попуне тај празан простор како би олакшали своју нелагоду. Можда се плаше да ће, ако успоре, изгубити замах и постати пасивни и лењи. „Али ако нешто не радим (доказујем се / везујем се за друге / напорно радим) шта је онда уопште вредим? (Kerneg, 1999, стр.198)

Као што је горе објашњено, тишина може сигнализирати присуство **отпора**, при чему се клијент плаши да терапеут није осетљив на потребе клијента, или на циљеве терапије, или да буде одбрана од страха од губитка самопоштовања. (Ronningstam, 2021) На исти

¹² Такође погледати Акхтар за додатни каталог тишине са психоаналитичке тачке гледишта: структурално (илуструјући да је суштина истинског селфа према Виникоту - у *инкомуникацији*), нементализовано (недостатак мајчинске обраде спонтаних психичких материјала детета види дете како расте у појединач са мало тога да каже као одговор на туђе мисли), дефанзивни (кривица, стид, страх од одмазде, такође осећај вољености може изгледати претеће); намерно задржавање (где клијент одбија да подели нешто за шта зна да је емоционално значајно и може да утиче на његов третман), активно (где је циљ клијента да обмане и контролише терапеута), симболично (тишина у контексту теорије нагона и других инстинктивних циља), контемплативна (успоравање, дијалог са својим унутрашњим објектима, скретање пажње ка унутра да би се схватило оно што је чуло или виђено), регенеративно (попут одмора, враћање виталности правога ја) и празно (ум је без икаквих активности - не мисли, без слика). (Akhtar, 2021)

начин, клијенти који су имали *духовно искуство* можда неће бити вољни да то поделе, било да то зато што претпостављају да **терапеут не подржава** таква искуства, или можда клијенти једноставно примећују неповезаност између себе (неко са таквом искуством) и осталих који га никада нису имали. (Kenny, 2021)

Онда опет, снижен глас и утишани говор заједно са, на пример, избегнутим погледом, срушено држање може да говори о присуству **стида**. (Lee & Wheeler, 1996, 2003) Ионтеф истиче да доживљавање стида долази заједно са жељом да се сакријете, да будете невидљиви, да не будете додирнути (јер нисте достојни да будете додирнути), да се не видите зато што то би значило да спољни свет би сазнао за ваш стид и стога би требао остати непокретан, миран, покушавајући да се уклопи у унутрашњост. (Yontef, 2003)

Поред тога, тишина у терапијском конверзацијском окружењу може сигнализирати, поред *потешкоћа у вербализацији* (било да је узрокована стидом или траумом) и **једноставно одбијање** да се учествује (нпр. неодговарањем на питање терапеута), такође и **несклад** између терапеута и клијента у вези са приступом који користи терапеут, а који можда није одржив за пацијента. (Bonacchi, 2021) Шири **културни контекст** и контекст породице клијента треба узети у обзир када се суочавамо са тишином. Као што Роннингстам показује, ово може сугерисати да прекидање тишине може бити повезано са осећајем **кривице** због откривања нечега што не би требало да поседују, или са сукобом са **интројектом** да буде добро дете тако што је тихо и без осећања (причати је значило радити нешто мање вредно или опасно) – ово је посебно изазовно и релевантно за клијенте са позадином култура које су се скривале *срамна искуства*. (Ronningstam, 2021) У вези са овим, тишина је изразито присутна тамо где постоји искуство **трауме**. Сада би се чинило да је траума постепено постала тема прве четвртине 21. века,

прелазећи дисциплинске границе и пробијајући пут чак и у мејнстрим медијски простор, вероватно изазван ударним таласима пандемије КОВИД-19.¹³

Парадоксално, осим што указује на присуство осећаја кривице, сама тишина, када се наиђе, може да одведе на **пут до стреса или кривице**. (Viollet, 2017) Када једна од страна у терапији одговори тишином, стид може испливати као реакција – и код клијента и код терапеута, што доводи до повлачења из контакта. (Denham-Vaughan & Edmond, 2010)

Продужена тишина која повезује и терапеута и клијента заједно у међусобним, продуженим, збуњујућим периодима тишине, вероватно сигнализира присуство **импаса**. Нека од објашњења за присуство импаса у таквој тишини које Димитријевић нуди, истина – са становишта психоаналитичара, делују релевантне без обзира на то: 1) аналитичар и клијент се не поклапају добро из више разлога (било да се ради о личностима, друштвеним склоповима, итд), 2) почетни напредак се десио пребрзо пре него што је терапијска алијанса правилно формирана, 3) упркос томе што се добро слаже и правилно формира терапијски савез, и аналитичар и клијент могу имати заједничку слабу тачку. (Димитријевић, 2021)

Можда тишина, будући да је одсуство вокализованог говора, такође може бити знак **психопатологије** и као таква како тврди Франчети – представља одсуство на граници контакта. У том случају, према Франчезетију, задатак терапеута је да „подржи појаву

¹³ Један такав аутор је, на пример, канадски лекар Габор Мате. Видети нпр. *The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture* (2022)

психопатолошког поља и буде свестан присуства одсутности“ јер ово „трансформише одсуство у присуство“. (Francesetti, 2015, стр. 12)

Денхам-Ваугхан и Едмонд анализирајући појаву тишине и њено тумачење у оквиру теорије Гешталт терапије, одвајају је на два типа - **опструктивне тишине** и **повезане тишине**. Горе описане опструктивне врсте тишине се у Гешталт теорији виде као поремећај који не дозвољава да се развије одговарајући контакт. Они су, међутим, закључили да је мање написано о тишини која оличава 'ја-ти контакт', заједничко присуство. (Denham-Vaughan & Edmond, 2010) Овде се можемо обратити Виоллет, која као гешталт терапеуткиња која ради у пракси, препричава позитивно искуство тишине из своје праксе демонстрирајући избор у контексту Гудманове типологије тишине (види горе). У контексту ове типологије коју су увели Денхам-Ваугхан и Едмонд, релевантно је неколико типова тишине које је Виоллет илустровала. Прва таква је **плодна тишина**, која може се десити, на пример, током периода (понекад чак и у облику ритуала) који омогућава богату размену пре контакта између клијента и терапеута на почетку сесије, почевши од самог доласка клијента у просторије док се не смести у столицу. Хармонична и заједничка тишина може означити потпуни контакт и везу између терапеута и клијента. С обзиром на то да динамика у терапијском окружењу, барем на почетку, види једну страну (клијента) са уоченом потребом да се објасни и оправда другом (терапеуту), таква заједничка и дељена тишина пуног контакта свакако не очекује се да брзо стигне. Даље, Виоллет је наишла на **трезвену тишину** у случају када је клијентица, након неуспеле везе, прихватање раскида утонула у тишину, током које је, на питање терапеута, објаснила да је прегледала слике из живота који ће оставити иза себе – тишина која јој је била неопходна да оплакује своје снове. (Viollet, 2017)

Георгиоу и Реинолдс, посматрајући тишину и ћутање у окружењу групне терапије, користили су категоризацију **продуктивне тишине** (нарочито из угла вође групе, тишина може бити и активна и пасивна интервенција, док сам вођа мора бити ангажован да слуша тишину такође), **непродуктивна тишина** (углавном чланови групе који изражавају нелагоду – нпр. нови чланови групе, или отпор вођи групе или такође нека врста одмазде против колега), и **несхваћена тишина** (може се десити и на страни терапеута за време тумачење ћутања члана групе, као и са стране члана групе у односу на терапеутову употребу тишине – у оба случаја може имати негативан утицај на развој терапијског односа). (Georgiou & Reynolds, 2018)

Клијентово ћутање може имати свој **пандан** у тишини терапеута, и из тог разлога ће разумевање у трансфер-контратрансфер вероватно помоћи да се добије додатни увид у клијентову тишину. (Ronningstam, 2021) Ћутање од стране терапеута такође може бити перципирано као увредљиво или одбијајуће од стране клијента који је раније имао искуства која нису подржавала или чак одбацивала и трауматизирала као клијента. (Bonacchi, 2021) Занимљиво је да се у психоаналитичкој пракси аналитичарева ћутања историјски сматрала интегралном догмом унутар процеса, својеврсном *sine qua non* „лечењу са причањемћ“. Занимљиво је овде изнети и разлоге када тишина од стране психоаналитичара сигнализира отпор: 1) аналитичар не воли пацијента, саопштавајући само оно што је неизбежно; 2) несвесно изражавање казне или освете; 3) понављање трауме своје анализе из обуке; 4) неспретно дистанцирање када се несвесно осећа превише блискости са пацијентом; 5) аналитичар жели да докаже своју моћ; 6) произилази из понашања пацијената које је изазвало анксиозност код аналитичара; 7) изражавање нарцистичких фантазија о својој свемоћи и тако уживање у њиховој тишини; 8) аналитичар који спава током психоаналитичке сесије. (Димитријевић, 2021) Тишина

(посебно тај која сигнализира отпор) од стране аналитичара је мање вероватно да ће је клијент приметити (или ако га клијент примети, бити искомунициран од клијента терапеуту) и стога накнадно бити адресирана у терапеутовој супервизији. Ипак, како истиче Димитријевић, они не само да могу да изазову бол, већ могу бити и деструктивне за циљеве терапије. (Димитријевић, 2021)¹⁴ Роџерс је сматрао да за терапеута да ћути док види клијента како се мучи, није етички нити од помоћи. (Dobosz, 2020) Роџерсов став би се чинио посебно релевантним у случајевима сумње на присуство стида. Како Јонтеф објашњава, жеља да се сакријете када се стидите је клизав пут ка изолацији и без добијања нових информација, не може бити 'растања од срама'.¹⁵ (Yontef, 2003: 363)

Једна од најосновнијих вештина компетентног терапеута је способност да буде **добар слушалац** и способност **да ћути да би чуо**. Човек такође мора бити у стању да слуша себе и да седи у сопственој тишини и једноставно да бива пре него што може да седне у туђој тишини. (Georgiou & Reynolds, 2018) У том контексту важно је истаћи да је горе поменута Ладанијева студија из 2004. године открила да испитани терапеути нису учили о тишини у универзитетском образовању, већ углавном током супервизије и постдипломске обуке. (Varber, 2009) Из тог разлога, супервизију и/или вршњачку супервизију требају да траже чак и најискусниј аналитичари,⁸ и никада се не треба претварати да је изнад њих: ако је тишина знак отпора, то мора се превести у речи, макар у другом односу.

¹⁴ За више информација о улози тишине у психоаналитичком окружењу видети нпр. Levine, H. B. 2021. Silence as a condition for analytic listening. Site, situation and process.

¹⁵ За опширну дискусију о стиду, погледајте нпр. Lee, R.G. & Wheeler, G. (editors). 2003. The voice of shame: silence and connection in psychotherapy.

(Само)откривање

Године 2023, естонска филмска редитељка Ана Хинтс изашла је са документарним филмом „Сестринство димне сауне“.¹⁶ Снимљен током неколико годишња доба, филм прати неколико жена негде у јужној Естонији које се окупљају у ритуалу сауне и деле међу собом најинтимнија болна искуства у нечему што постаје заправо терапијска сеанса своје врсте. Један гледалац је редитељу, између осталог, написала и следеће:

„Оно што ме је највише заболело током другог гледања је та *клетва ћутања* међу естонским мајкама, естонским породицама, да се не прича о тешким стварима, да се не изражавају осећања, не показује љубав, као да се некако плаше, то је, као да је то слабост које се треба стидети, то необично задржавање осећања, да не кажем неспособност, јер осећања су ту, али су тако дубоко закопана и не смеју се показивати.”¹⁷ (курзив додат)

Културни контекст међуљудских односа у Естонији, мојој земљи, је онај где је тишина у међуљудском простору и позадина / тло и фигура. Ћутање је позадина у смислу да је то тако уобичајено. Прво, због саме чињенице да у Естонији живи само око 30 људи по квадратном километру – четири пута мање од просека у Европској унији.¹⁸ Друго, на исти начин на који челичне шипке унутар бетона служе да га ојачају, тишина као позадина/тло је ојачана свеобухватним друштвеним интројектом: говори се (само) када има нешто да се каже. Та иста крутост такве избетониране тишине је парадоксално разлог зашто тишина, у специфичнијем међуљудском контексту, постаје фигура, гласна тишина која виче у лице.

¹⁶ <https://www.imdb.com/title/tt23640230/> (прегледано 16.02.2024.)

¹⁷ Порука Сирје Киин на Фејсбук страници Ане Хинтс од 14.02.2024. <https://www.facebook.com/anna.hints> (прегледано 16.02.2024.)

¹⁸ <https://estonia.ee/overview/> (прегледано 16.02.2024.)

Таква културна позадина ми је пружала подешавање које ми омогућава да се осећам пријатно у тишини. Отуда је тишина, посебно моја, али и тишина мог терапеута, нешто што сам доживео као природан и саставни део наше комуникације. (Можда сам имао срећу да имам терапеута чије порекло и животно искуство га подржавају и у изговореном и у неизреченом.) Међутим, у мом раду са клијентима, када прибегавам тишини дужем од пуке паузе, онда чешће него што бих то волео затекао сам се у размишљању – клијент је платио оно што се сматра пре свега вербализованом услугом, па према томе – не смем да пропаднем! То је веома гласна команда и сигурно ме неретко натерала да изађем из тишине брже него што је заправо било потребно.

ЗАКЉУЧАК

„За људска бића ћутање и говор су комплементарни и најбоље се разумеју заједно, као границе једно другог или контрасти /.../ Потреба – или избор – да се не говори или говори једна је од најзанимљивијих ствари о нама. (Goodman, 1971, стр. 16)

Ово је био кратак и брз упад у тему тишине, са становишта општег феномена и његовог појављивања у терапијском окружењу. Без обзира да ли је то кроз већу изложеност практиковању тишине у међуљудском односу „овде и сада“ (Naranjo, 2006, стр. 99), терапеут има добре шансе да постигне позитивну промену када *поседује тишину* клијента уместо да је живи као нешто *што је наметнуо* клијент. Такође, на другом крају истог континуума - сопствена тишина терапеута, да 'насељава' ове сопствене тишине смирености и неутралности.

Иронично, чини се да најновија наука доказује да је злогласна изјава Џона Кејца истовремено и погрешна и тачна. Тишина се, испоставило се, чује. Универзитет Џон Хопкинс је недавно објавио резултате истраживања о способности да се чује тишина у експерименту поређења дужине два звука са дужином једног јединог звука (мозак слушаоца перципира два звука као краћа од једног звука, док заправо им је укупно време трајања исто) при чему су звукови замењени тишинама. Испоставило се да је ефекат био исти – мозак и даље мисли да је једна непрекидна тишина дужа од две одвојене тишине (у ствари, биле су истог трајања).¹⁹

Дакле, чујемо ли то *ништа* или заиста не чујемо ништа?

¹⁹ Можете сами да испробате експеримент на <https://www.eurekaalert.org/multimedia/991145> [прегледано 30.01.2024.]

ЛІТЕРАТУРА

Akhtar, S. (2021). Varieties of silence in the analytic setting. In Dimitrijević, A, & Buchholz, M. B. (Eds.). (2021). *Silence and silencing in psychoanalysis: cultural, clinical, and research aspects*, 128-141. Routledge.

Avdulov, A (2013). Listening to the Pines: Japanese Tea Ceremony as a Form of Contemplative Ellipsis. In Boldt, L., Federici, C., Virgulti, E. (eds), *Silence and the Silenced: Interdisciplinary Perspectives*, 173-184. Peter Lang

Barber, T. (2009). Newly qualified counsellors' experience of silence within the therapeutic setting. MA Publication - Roehampton University.
https://www.academia.edu/362080/Silence_in_Psychotherapy_Newly_qualified_counsellors_experience_of_silence_within_the_therapeutic_setting

Berger, I & Rae, J. P. (2023). How Silence Contributes to the Performance of Sincerity in Psychotherapy. *Psychotherapy and Counselling Journal of Australia*, 11(2).
<https://doi.org/10.59158/001c.90873>

Bindeman, S. L. (2017). *Silence in Philosophy, Literature, and Art*. Brill Rodopi.

Bonacchi, S. (2021). Forms and functions of silence and silencing. An approach from linguistics and conversation analysis with reference to psychotherapy. In Dimitrijević, A, & Buchholz, M. B. (Eds.). (2021). *Silence and silencing in psychoanalysis: cultural, clinical, and research aspects*, 41-46. Routledge.

Bouteneff, P. C. (2015). *Arvo Pärt. Out of Silence*. St. Vladimir's Seminary Press

Cumhail, M. C. (2018). Absential Locations and the Figureless Ground. *Sartre Studies International*, 24(1), 34-47.

Davidjants, B. (2005) Arvo Pärt läheneb vaikusele armastusega. *EPL*, 09.09.2005.
<https://epl.delfi.ee/artikkel/51018970/arvo-part-laheneb-vaikusele-armastusega>

Denham-Vaughan, J. & Edmond, V. (2010). The Value of Silence. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, Vol 6, No 2, 5-19.

Dimitrijević, A. (2021). Silence as a manifestation of resistance. In Dimitrijević, A, & Buchholz, M. B. (Eds.). (2021). *Silence and silencing in psychoanalysis: cultural, clinical, and research aspects*, 141-156. Routledge.

Dobosz, K. (2020). *Beyond Words: The Experience of Silence in the Therapeutic Room*. Dublin Business School, School of Arts. <https://esource.dbs.ie/server/api/core/bitstreams/9ea68c5d-f0a0-41e4-a338-a368bfe22fa9/content>

Francesetti, G. (2015). From individual symptoms to psychopathological fields. Towards a field perspective on clinical human suffering. *British Gestalt Journal*, Vol. 24, No. 1, 5–19

Georgiou, J. & Reynolds, J. (2018). The Use of Silence and Silencing in Group Counseling: Productive, Unproductive, and Misunderstood. *The Practitioner Scholar: Journal of Counseling and Professional Psychology*, Volume 7, 112-128.

Goh, R. Z, Phillips, I. B. & Firestone, C. (2023). The perception of silence. *PNAS*, Vol. 120, No. 29 <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2301463120>

Goodman, P. (1971). *Speaking and Language: Defence of Poetry. First Edition*. Random House.

Grant-Davie, K. (2013). Rhetorical Uses of Silence and Spaces in Silence and the Silenced: Interdisciplinary Perspectives. In Boldt, L., Federici, C., Virgulti, E. (eds), *Silence and the Silenced: Interdisciplinary Perspectives*, 1-12. Peter Lang Publishing.

Huizenga, T. (2014). Interview with Arvo Pärt. *NPR Classical*, 2.06.2014. <https://www.arvopart.ee/en/arvo-part/article/the-silence-and-awe-of-arvo-part/>

Joyce, P. & Sills, C. (2014). *Skills in Gestalt. Counselling & Psychotherapy*. Sage Publications.

Kenny, C. (2021). Encountering religious and spiritual silences. In Dimitrijević, A, & Buchholz, M. B. (Eds.). (2021). *Silence and silencing in psychoanalysis: cultural, clinical, and research aspects*, 26-40. Routledge.

Kepner, J. (1999). *Body Process. Working with the body in Psychotherapy*. Gestalt Institute of Cleveland

Kurzon, D. (2007). Towards a typology of silence. *Journal of Pragmatics*, 39, 1673–1688.

Lee, R. G. & Wheeler, G. (Eds.), (2003). *The Voice of Shame: Silence and Connection in Psychotherapy* (2nd ed.). Gestalt Press.

Levine, H. B. (2021). Silence as a condition for analytic listening. Site, situation and process. (2021) In Dimitrijević, A, & Buchholz, M. B. (Eds.). (2021). *Silence and silencing in psychoanalysis: cultural, clinical, and research aspects*, 187-197. Routledge.

Maté, G. & Maté, D. (2022). *The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture*. Avery.

Naranjo, C. (2006). *The way of silence and the talking cure: on meditation and psychotherapy*. Blue Dolphin Publishing

Nield, D. (2023). *Experiment Shows Humans Really Can Hear Silence After All*, ScienceAlert, 11.07.2023. <https://www.sciencealert.com/experiment-shows-humans-really-can-hear-silence-after-all>

Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P (1951, 1994). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. The Gestalt Journal Press.

Rainette E. F. (1998). *The Dreamer and The Dream. Essays and Reflections on Gestalt Therapy*. Gestalt Press

Rambo objasnio buku u Herceg Novom: Loša muzika zagađuje kao tanker s naftom! Telegraf, 6.08.2014. <https://www.telegraf.rs/vesti/1180991-rambo-objasnio-buku-u-herceg-novom-losa-muzika-zagadjuje-kao-tanker-s-naftom>

Ronningstam, E. (2021). Cultural function and psychological transformation of silence in psychoanalysis and psychoanalytic psychotherapy. In Dimitrijević, A, & Buchholz, M.B. (Eds.). (2021). *Silence and silencing in psychoanalysis: cultural, clinical, and research aspects*, 105-127. Routledge.

Sontag, S. (1967). The Aesthetics of Silence. *Aspen*, No. 5 + 6, (Fall-Winter, 1967) item 3.
<http://www.ubu.com/aspn/aspn5and6/index.html>

Viollet, K. (2017). Oser le silence en Gestalt-thérapie. *Gestalt*, No. 51, 129-144.

Yontef, G. (2003). Shame and Guilt in Gestalt Therapy: Theory and Practice. In Lee, R. G. & Wheeler, G. (Eds.). *The Voice of Shame: Silence and Connection in Psychotherapy* (2nd ed.). 351-380. Gestalt Press.