

Stid kao organizujući afekat

u graničnom poremećaju ličnosti
iz geštalt perspektive



Polazna teza rada

Klijenti retko dolaze govoreći o stidu. Češće govore o praznini, anksioznosti, starhu od odbacivanja ili nestabilnim odnosima.

„Osećam da nešto nije u redu sa mnom.”

Stid kao organizujući afekat

Može oblikovati doživljaj selfa, drugih i odnosa.

Kod graničnog poremećaja ličnosti

Često ostaje skriven iza drugih simptoma.

Fokus rada

Stid ne posmatram kao jedino objašnjenje BPD-a, već kao važan afekat za razumevanje iskustva klijenta.

Stid i krivica: mala razlika, posledica po kontakt različita

KRIVICA

Uradila sam nešto loše.
Mogu da preuzmem odgovornost.
Kontakt ostaje moguć.
Fokus je na ponašanju.

STID

Ja sam loša.
Želim da se sakrijem.
Kontakt se prekida.
Fokus je na identitetu.

„Stid ne napada postupak; on napada self.“



Kako stid postaje hroničan?

- Rani odnos bez dovoljno ogledanja, prihvatanja i emocionalnog usklađivanja.
- Dete postepeno uči: neki moji delovi nisu dobrodošli.
- Da bi sačuvalo odnos razvija, kreativne adaptacije: lažni self, perfekcionizam, kontrolu ili povlačenje.
- Ono što je nekada pomagalo opstanku vremenom može postati ograničenje kontakta.

*“Osoba sačuva vezu sa drugima,
ali izgubi vezu sa sobom.”*

Granični poremećaj kroz prizmu stida

Iza simptoma možemo prepoznati
relacijsku patnju.

**„Možemo videti teško ponašanje,
a ne videti bol.”**

Pomak je od procene ponašanja ka razumevanju iskustva.

Šta može stajati iza simptoma?

Nestabilan identitet

„Ne smem da budem ono
što jesam.”

Strah od napuštanja

„Ako me vidi, otići će.”

Bes

Zaštita od nepodnošljivog
stida i poniženja.

Praznina

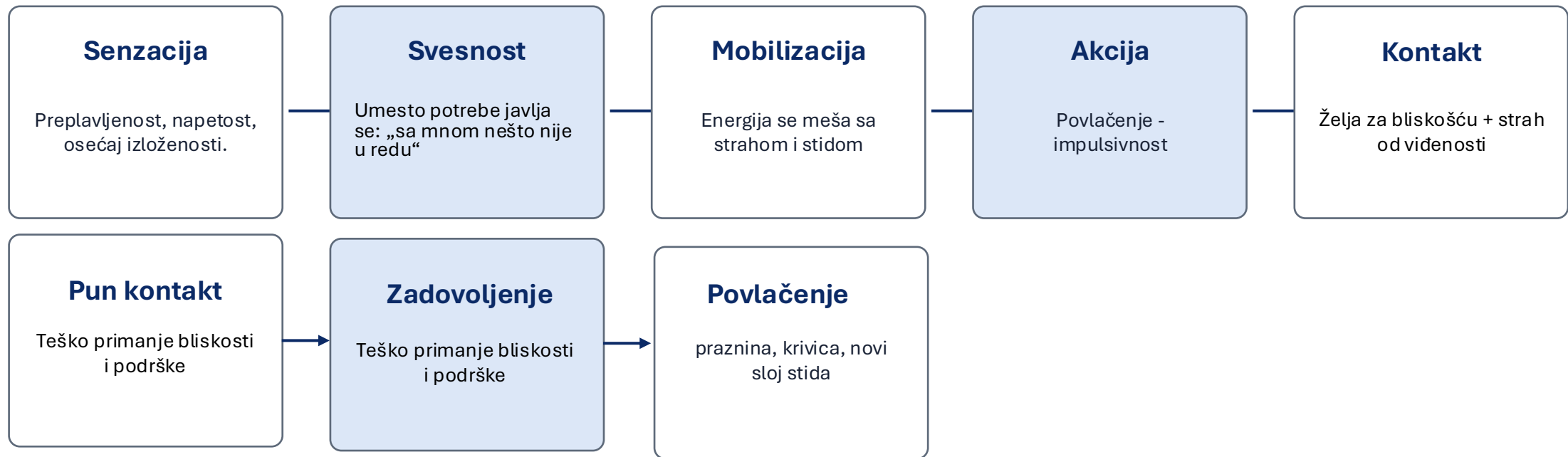
Povučeni autentični delovi
selfa.

**Fokus je na iskustvu klijenta, ne samo na
ponašanju koje vidimo.**

Stid u ciklusu kontakta

Od preplavljene senzacije do prekida kontakta — stid može prekinuti svaki korak.

Stid nastaje i održava se na granici kontakta. Pažnja se pomera sa unutrašnjeg iskustva na procenu drugog, zbog čega se kontakt može prekinuti već u ranim fazama ciklusa.



“Osoba istovremeno žudi za kontaktom i štiti se od njega.”

Stid u terapijskom odnosu

- Terapija je prostor promene, ali i prostor najveće ranjivosti.
- Bliskost, viđenost i neutralna reakcija terapeuta mogu aktivirati stid.
- Mogu se javiti povlačenje, idealizacija, devalvacija, napad ili „izvođenje“ pred terapeutom.

Ključna veština terapeuta:

ostati prisutan bez popravljanja, ubrzavanja ili posramljivanja.

Terapijske implikacije

Kako se radi sa stidom iz geštalt perspektive?

Osnovni principi rada

- Usporiti proces
- Pratiti telo, pogled, glas i odnos sada i ovde
- Ne žuriti sa imenovanjem stida
- Graditi dovoljno podrške pre eksperimenata
- Omogućiti iskustvo u kojem klijent može biti viđen bez poniženja

Pitanja koja podržavaju kontakt

- Šta se sada dešava u telu?
- Šta zamišljaš da ja mislim?
- Šta bi volela da sakriješ?
- Možemo li to pogledati polako?

Najvažniji oslonac je odnos u kojem klijent može biti viđen bez poniženja.

Zaključak

Stid prestaje da bude identitet i postaje iskustvo.

- Osoba uči da razlikuje: „osećam stid“ od „ja sam pogrešna ili sa mnom nešto nije u redu“.
- Self više ne mora da se skuplja pred pogledom drugog.
- Terapijski odnos postaje prostor u kojem self više ne mora da se skuplja pred pogledom drugog, već može ponovo da se pojavi u kontaktu.

