

Depresija kao dimenzija ljudskog iskustva

Autor: Danijela Kalanj

Diploma iz geštalt psihoterapije

EAPTI-SEB & EAPTI-GPTIM NETWORK

Beograd, oktobar 2025.



Uvod u temu rada

- ❖ Tema rada je razumevanje depresivnog iskustva iz perspektive geštalt terapije. Depresija se posmatra kao fenomen koji nastaje u polju odnosa, a ne kao izolovani problem pojedinca.
- ❖ Cilj je da se istraži kako osoba doživljava sebe i druge u kontekstu depresije, kroz geštalt pojmove: self i njegove funkcije, granice kontakta, figuru/pozadinu, retrofleksiju, agresiju, intencionalnost.
- ❖ Poseban fokus je na terapijskom prisustvu: kako terapeut može da ostane prisutan u polju u kom prisustvo počinje da nestaje?

Depresivno iskustvo u geštalt perspektivi

- ❖ U geštalt terapiji, depresija se ne posmatra kao poremećaj već kao proces koji se odvija u polju odnosa.
- ❖ Ključna tema je gubitak kontakta – sa sobom, drugima i svetom, što dovodi do osećaja praznine i bespomoćnosti.
- ❖ Geštalt terapeut prati gde se ciklus iskustva prekida i istražuje mogućnosti za ponovno uspostavljanje kontakta.
- ❖ Fokus je na iskustvu u sadašnjem trenutku - *ovde i sada* – kao mestu iz kog se može dogoditi promena.



Fiksirani geštalt i depresivno prilagođavanje

- ❖ Depresija se može razumeti i kao pokušaj organizma da se prilagodi nepromenljivoj ili preteškoj situaciji. U tom smislu, povlačenje, usporavanje i tišina nisu znaci slabosti, već prirodan odgovor koji čuva energiju i omogućava unutrašnju obradu gubitka (Pecotić, 2025).
- ❖ Međutim, kada se adaptacija „zamrzne“, nastaje fiksirani geštalt – emocionalni obrazac koji se ponavlja i iz kog osoba ne izlazi.
- ❖ Rubal (2007) ističe da je retrofleksija dominantni mehanizam u depresivnom iskustvu: energija koja je namenjena spolja vraća se ka sebi, što dovodi do povlačenja iz kontakta.

Prisustvo odsustva – žalovanje i polje depresije

- ❖ **Frančezeti uvodi pojam „prisustva odsustva“ – trag odnosa koji ostaje i nakon što nekoga više nema. Reč je o relacionom fenomenu – bol nije samo unutrašnji doživljaj, već deo polja između osobe i sveta.**
- ❖ **Meulmester pravi razliku između zdravog tugovanja i depresije kroz odnos prema vremenu – kada vreme staje, gubitak se ne može integrisati.**
- ❖ **Prisutnost terapeuta vraća osećaj vremena i kontinuiteta, pružajući mogućnost za postepenu promenu i obnovu smisla.**

Melanholična depresija – odsustvo prisustva

- ❖ Melanholična depresija predstavlja najdublji oblik depresivnog iskustva. Osoba gubi osećaj smisla, intencionalnost i mogućnost kretanja ka drugome.
- ❖ Frančezeti opisuje ovo stanje kao „tišinu polja“, gde kontakt sa sobom i drugima gotovo potpuno prestaje.
- ❖ Fiksirani geštalt – klijent nema više pristup novim mogućnostima, ostaje zarobljen u jednom modalitetu postojanja (povučen, bezvoljan i odvojen).



Self i depresija

- ❖ Self se u geštaltu posmatra kao proces koji se formira na granici kontakta. U depresiji dolazi do fragmentacije selfa i gubitka osećaja kontinuiteta.
- ❖ Introjekti, osećaj krivice i samokritika dodatno pojačavaju doživljaj odvojenosti i otežavaju integraciju iskustva.
- ❖ Klijent više ne oseća da je „u odnosu“, već se doživljava kao nepovezana, izolovana sredina.



Terapeutski pristup

- U geštalt terapiji fokus nije na „izlečenju“ depresije, već na zajedničkom iskustvu terapeuta i klijenta.
- Terapeut i klijent „zajedno padaju“ u polje depresije (Roubal, 2007).
- Terapeut ostaje prisutan i prati ritam klijenta, stvarajući siguran prostor za istraživanje osećaja.
- Prisustvo se obnavlja kroz zajedničko trpljenje tišine.



Agresija i kontakt

- ❖ Agresija se u geštaltu razume kao energija za kontakt. U depresiji ova energija biva vraćena ka sebi (retrofleksija), što dovodi do povlačenja i smanjenja životne vitalnosti.
- ❖ Terapija se usmerava ka postepenom vraćanju energije u odnos i ponovnom uspostavljanju kontakta sa okolinom.
- ❖ Terapijska konfrontacija mora biti nežna, usmerena na podršku kontaktu i prepoznavanje stvarnih potreba.



Kontratransfer i polje

- ❖ Depresivno iskustvo posmatramo kao fenomen polja. Terapeut oseća dinamiku polja i kroz sopstvene reakcije, emocije i telesne senzacije.
- ❖ Svesnost o ovim doživljajima pomaže terapeutu da ostane prisutan i da pruži podršku klijentu tokom procesa.
- ❖ Ključno pitanje koje terapeut postavlja: kako smo mi sada depresivni zajedno?



Zaključak

- ❖ Sa geštalt stanovišta, depresija otkriva krhkost odnosa, prekide u kontaktu i zamrznute geštalte.
- ❖ Terapeutski pristup u radu sa depresijom podrazumeva svedočenje, strpljenje i puno nežnosti.
- ❖ Ponekad je dovoljno samo „ostati“ da se pojavi nova figura.
- ❖ Patnja ne traži popravku, traži zajedništvo.

U tom zajedništvu klija nada.



Literatura

Francesetti, G. (2015). *Phenomenology and approach to depressive experience in Gestalt therapy*. In G. Francesetti (Ed.), *Absence is a bridge between us. Depressive experiences from the perspective of Gestalt therapy*. Milano: FrancoAngeli.

Francesetti, G. and Roubal, J. (2013). *Gestalt Therapy Approach to Depressive Experiences*. In G. Francesetti, M. Gecele and J. Roubal (Ed). *Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to Aesthetics of Contact* (1st ed., 433-459). Franco Angeli.

Meulmeester, F. (2015). *Depression in old age: A Gestalt therapy perspective*. In G. Francesetti (Ed.), *Absence is a bridge between us: Depressive experiences from the perspective of Gestalt therapy*. Milano: FrancoAngeli.

Pecotić, L. (2025). Depresivna iskustva - predavanje iz Teorije i metodologije Geštalt terapije. Beograd: Studio za edukaciju Beograd.

Roubal, J. (2007). Depression – Gestalt theoretical perspective. *British Gestalt Journal*, 16(1), 35–43. Preuzeto sa <https://www.researchgate.net/publication/XYZ>

Hvala na pažnji!

