

*Svečana konferencija povodom 20 godina rada EAPTI Psihointegruma Sarajevo
„U potrazi za cjelinom“*



Traganja geštalt terapeuta u grupi za rast i razvoj

Elvira Duraković-Belko

Psiholog, psihoterapeut, supervizor

Uz čestitke za rođendansku konferenciju



- Cilj je prikazati traganja geštalt terapeutkinja u našoj razvojnoj grupi
 - Za čim smo tragale (koje su naše teme)
 - Da li su se te teme mijenjale tokom vremena
 - Kako terapeutkinje doživljavaju svoju grupu

Grupa za rast i razvoj

Kontinuirana

2011.-2024.

Do 2015. godine
1x godišnje 2 dana(?)

Od 2015. godine
2 x godišnje 1 dan (?)

Članovi: prve dvije grupe
geštalt terapeuta PI

Zatvorena
(neuspjeh širenja)

Ženska grupa
Sada dob 35+

Fluktuiranje + osipanje (4)

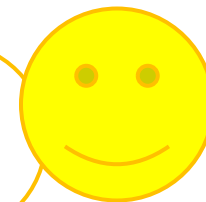
Sada N=16 (viber)

Neki „radili“ češće, neki rjeđe

Moje bilješke
NEREPREZENTATIVNI!
PRIGODNI! UZORAK RADOVA

Nemam bilješke
za 2011. i 2023.

Σ97



2012.	2013.	2014.	2015.	2016.	2017.	2018.	2019.	2020.	2021.	2022.	2024.
6	12	9	11	15	2	7	6	13	6	7	3

Stid

Tjelesni. simpt. i zanemarivanje tijela

Služenje sebi, briga za sebe

Granice

Novi identitet (priprema+asimilacija)

Usamljenost / praznina

Gubitak kontakta / centra, neprisustvo

Intenzivna patnja, bol, tuga

Žalovanje

Neprihvatanje onoga što jeste (sumnja)

Smrt (strah i poricanje smrtnosti)

Rad na snu

Lične teme
(intrapsihički
proces)

Posao

Roditelji

Djeca

Partner

Odnos sa
značajnim
drugim

Mjesto
življenja

Lične teme (intrapsihički procesi)

Stid

- Nepodržani identitet
- Razvojna trauma
- U odnosu sa djetetom

Tjel. simptomi/Zanemarivanje tijela

- Nema svijest o tijelu
- Gubitak glasa, bol u leđima
- Trauma, gubitak
- Rani MO u tijelu
- Zanemarivanje brige o tijelu, izgledu

Lične teme (intrapsihički procesi)

Granice

- Preveliko davanje (model ljubavi)
- Grandioznost
- „Ne“
- Um previše u akciji

Novi identitet (priprema i asimil.)

- Jedinstvena i različita od porodice
- Prihvatanje hendikepa
- Spokoj, zahvalnost, opraštanje
- Iskrenost, zahvalnost
- Nova uloga
- Mogu da integrišem ishode

Lične teme (intrapsihički procesi)

Gubitak kontakta/centra (neprisustvo)

- Žurba, trčanje, brzina
- Ponavljajuća rutina, dosada
- Odsutnost (disocijacija)
- Nema agresije, respekta
- Preplavljenost emoc. (ljutnja)

Intenzivna patnja, bol, tuga

(„veliki napadi života“, ali nije u fokusu događaj, nego proces)

- Talas tuge, bola, straha
- Lome dugo potisnute emocije tuge, nemoći vezane za traumu
- Ambis, crno, čemerno

Lične teme (intrapsihički procesi)

Služenje sebi, (ne)briga za sebe

- Nebriga o svojim potrebama
- Prostor za sebe
- Nekontaktiranje sebe, unutrašnjeg svijeta

Neprihvatanje onoga što jeste (sumnja)

- Neprihvatanje nemogućnosti kontrole nad događajem
- Traganje za nečim drugim umjesto prepoznavanja datog
- Neprihvatanje da je ono što se desilo moralo biti

Usamljenost, Žalovanje, Smrt (strah i poricanje smrtnosti), Rad na snu

Odnos sa značajnim drugim

Djeca

- Nemoć, anksioznost, učenje, „nisam dovoljno dobra“, griješim li, prezaštićivanje, ljutnja /bijes, stid, iscrpljenost separacija zbog posla, dojenja, odraslo dijete

Partner

- (ne)transparentnost, (ne)prisustvo, seksualnost, nezadovoljstvo u braku, krize, započinjanje nove veze, prekid veze, razvod

Roditelji

- Odvajanje od njihove sudbine, opraštanje, strah od gubitka, slabljenja roditelja, briga zbog bolesti, nepriznatost

Posao

- Ne znam se braniti
- Privatna praksa
- Brzo, puno, bez povlačenja, preplavljenost
- Teškoće napuštanja posla

Mjesto življenja

- Dilema ostati-otići
- Strah od nepoznatog
- Odlazak, povratak
- Život u tuđini - težnja

Teme su složene, slojevite, isprepletene, teško kategorizirati

- Novi identitet* – odnos sa roditeljima (jedinствен i različit od porodice)
- Tjelesni simptom* – problemi na poslu (na poslu se javi simpt)
- Odnos sa djecom* – odnos sa roditeljima, kako ih voljeti a ostati svoja (prekid dojenja - tuga za majkom)
- Odnos sa roditeljima (briga)* – briga za sebe
- Stid* – odnos sa roditeljima, djecom

Ukupna učestalost pojedinih tema (2012.-2024.)

1. Odnos sa partnerom	11
2. Odnos sa djecom	10
3. Posao	8
4. Tjelesni simptomi i zanemarivanje tijela	7
5. Novi identitet (priprema / asimilacija)	7
6. Gubitak kontakta/centra, neprisustvo	7
7. Granice	6
8. Odnos sa roditeljima	5
9. Intenzivna patnja, bol, tuga	5
10. Žalovanje	5
11. Stid	5
12. Mjesto življenja	5
13. Služenje sebi, briga za sebe	4
14. Rad na snu	4
15. Neprihvatanje onoga što jeste (sumnja)	3
16. Strah od smrti / poricanje smrtnosti	3
17. Usamljenost, praznina	2



Σ97

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2024
1. „Lične“ teme (unutrašnji procesi)												
Stid			x		x		x	x			x	
Tjel. simpt. i zanemariv. tijela		x		x	x			xx	xx			
Služenje sebi, briga za sebe	xx	x							x			
Granice			x	xx					x	x	x	
Novi identitet (priprema+asimilacija)				x	xxx			x	x			x
Usamljenost / praznina							x		x			
Gubitak kontakta/centra, neprisustvo								x	xxx	xx		x
Intenzivna patnja, bol, tuga			x	x		x				xx		
Žalovanje		x		x	xx						x	
Neprihvatanje onoga što jeste (sumnja)	x	x	x									
Smrt (strah i poricanje smrtnosti)		x			xx							
Rad na snu				xx	x					x		
2.Odnos sa znač. drugim												
Roditelji			x		x		xx		x			
Djeca			xxx	x	xxx		x	x			x	
Partner	xxx	xxxx	x	x					x		x	
3. Posao		xxx		x		x			x		x	x
4. Mjesto življenja					x		xx		x		x	

Šta se još događalo

- Često order (transgeneracijski prijenos traume)
- Spiritualnost, bivanje, prisustvo, kontakt
- Vraćanje „svojim“ temama!
 - *L: Čovjek dođe na isto mjesto – posjetimo svoju temu u različitim fazama. Važno za nešto drugo.*
- Rast
 - *„Nemoj da sumnjaš, nemoj da se boriš za tačan pokret, već se bori za to da možeš da nosiš ono što dolazi“. (avgust 2013.)*
 - *„To ukazuje na rast ličnosti. Možete da integrišete, obradite ishode – da vas ne prevaziđu, da nisu veći od vas – zrelost ličnosti. Zaokruživanje.*
- *Grupni procesi – nismo se puno bavili njima, lijepi i teški ponekad – rast!*

Odnos prema razvojnoj grupi (značenje)

- *Kad mislite na temu Konferencije „U potrazi za cjelinom“ i svoje cjelokupno iskustvo u našoj grupi za rast i razvoj, šta dobijete – koju asocijaciju, misao, sliku, osjećaj, sjećanje, metaforu, značenje?*
- Nas 11 je odgovorilo, a odgovori su razvrstani u 3 kategorije

Značenje
razvojne grupe

Intrapersonalno
(intrapsihičko)

Interpersonalno
(interpsihičko)

Transpersonalno
(duhovno)

1. Emocionalno angažovanje
2. Učenje / Rast i razvoj

1. Povezanost / Podrška
2. Različitost

Intrapsihičko (intrapersonalno)		Interpsihičko (interpersonalno)		Duhovno (transpersonalno)
Emocionalno angažovanje	Učenje / Rast i razvoj	Povezanost / Podrška	Različitost (razumijevanje i prihvatanje)	
<i>Smijeh</i>	<i>Rast u tišini</i>	<i>Jedinstvenost u univerzalnosti</i>	<i>Jedinstvenost u univerzalnosti</i>	<i>Rast u tišini</i>
<i>Suze</i>	<i>Misao – ne trči, plivaj</i>	<i>životnih tema</i>	<i>životnih tema</i>	<i>Sloboda</i>
<i>Emocije, sve do jedne na derneku</i>	<i>Sazrijevanje</i>	<i>Pripadanje</i>	<i>Odvajanje</i>	<i>Putovanje kroz svemir – vozilo geštalt marke</i>
<i>Sreća</i>	<i>Iskustvo</i>	<i>Antipod uništavanju života</i>	<i>Različitost</i>	<i>Mir</i>
<i>Mir</i>	<i>Spoznaja</i>	<i>Podrška životu</i>	<i>Polarnost</i>	<i>Ispunjenost</i>
<i>Ljubav</i>	<i>Stalno kretanje u nepredvidivosti života</i>	<i>Susret</i>		<i>Smislenost</i>
<i>Mir i nemir u meni</i>	<i>Traganje</i>	<i>Susret duša</i>		<i>Život</i>
	<i>Svjesnost</i>			<i>Smisao</i>
				<i>Pokret duše</i>
				<i>Susret duša</i>

Za kraj: Intervencije – riječi naše Lidije, uvijek jednako mudre tokom svih ovih godina

- Kad vratimo um u srce i stomak, kad se sretnu duša, um i srce ... U ovom stizanju kao da stignemo sami sebi. Kad se stignu srce, um, duša, duh, kad se sastanu bećari u nama, šta tu ima? Ljepote, mira, svetosti, zahvalnosti.*

Nema ništa lakše nego imati uvid. Ne treba nam puno. ... Problem u terapiji kako živjeti uvide. Cilj GT: osvještavanje kako sebe remetimo, načina kako biti sa sredinom. Jer su to za nas radili naši mehanizmi odbrane. Borba = ponašati se u skladu sa uvidima. Biti prvak u borilačkim vještinama. Spiritualna borba za svoju vibraciju. Naše stare sheme su tu. Sve što je nekad bilo u polju, ostaje u polju. Bori se, kao i ovo novo. To nikad neće biti lak posao. Faze borbe za nove uvide protiv nečastivih sila koje su nas vodile. Ugledati situaciju kad se mogu pojaviti stare sheme – i priprema za tu situaciju. Moramo biti ratnici za ono što smo izvojevali – stare sheme se bore.

.....

Spiritualno – energija ljubavi, ljepote, dobrote. I suprotna strana – ta energija zla nema moć, dobije je u našem tijelu, kroz identifikaciju. Misao se utjelovi u našem tijelu, naseljeni smo tom energijom, tada ima moć u nama. Boriti se za ono što je bolja energija. Borilačka vještina se stalno stiče.

Prijateljstvo je divna stvar. Iako rizikujem da budem romantik, svijet bi bio bolji da se prijateljstvo vrati u parove (Hunter). Vrhunska kategorija ljudskog bića. Rijetka, jer joj tako priliči. Raste u sebi, raste sebe.



HAPPY

Birthday

