

*Evropski akreditovan psihoterapijski trening institut - Studio za edukaciju Beograd
(EAPTI-SEB) & EAPTI-GPTIM NETWORK (EGN)*

**Student:
Nikola Jovančić**

TEORIJSKI RAD

***Podrška i stid
u polju adolescentnog razvoja***

Mentor: Snežana Opačić, D. Psych. (Gest.)

Poimanje selfa u geštalt terapiji

U geštalt teoriji self je definisan kao *proces na granici kontakta* (Perls et al., 1951). Reč je o aktivnosti kontaktiranja sredine od strane organizma i organizma od strane sredine. Postojanje i istinitost te interakcije, istovremeno znači postojanje i istinitost selfa, s obzirom na to da se u procesu interakcije aktualizuju različite emocije, iskustva, obrazovanje, lična istorija itd (Spagnuolo Lobb, 2016).

Self kao proces se formira iz nediferenciranog i dinamičnog iskustva. Uspostavljanje selfa podstknuto je i vođeno urođenom potrebom za organizacijom iskustva u smislenu celinu. *Njegova uloga se ogleda u tome da organizuje novo i promenljivo iskustvo, da kreira značenje i tako aktuelnom i novom iskustvu omogući smisao (Opačić, 2024)*. U različitim momentima self može biti vršilac radnje, radnja koja se odvija, a takođe i svrha te radnje.

Sve to se postepeno dešava putem angažovanja funkcija percepcije i kretanja, u procesu formiranja i destrukcije figura, kada: organizam poseže ka sredini; da bi se u cilju razmene povezao sa nekim njenim aspektom i zatim, oplemenjen novim iskustvom, ponovo uspostavio veći stepen autonomije.

Koncept polja kao razvojni model u geštalt terapiji

Geštalt terapija počiva na teoriji polja, prema kojoj razvoj i ponašanje čoveka određuje kombinacija unutrašnjih i spoljašnjih komponenti života. *Polje podrazumeva dinamičnu konstelaciju unutrašnjih potreba, temperamenta, osobina, želja, veština itd., u kombinaciji sa spoljnim okruženjem koje uključuje resurse i ograničenja (Lee, 2013).* Prema tome, samospoznaja je uvek povezana sa spoznajom drugih, kroz razmenu intersubjektivnih i iskustvenih podataka. *Svi mi smo subjekti koji se susreću s drugim subjektima, zajednički kreirajući naše osećanje o sebi i jedno o drugom, dok se interakcije odvijaju.* Zato se u teoriji geštalt terapije self definiše kao funkcija kontakta (Yontef, 1993).

Mnogi od tradicionalnih razvojnih modela (Frojdov, Eriksonov, Pijažeov, Maslovljev i Kohutov) kao predmet razvoja prepoznaju pojedinačni self, koji se razvija nezavisno od interpersonalnog konteksta. Ovakvi modeli razvoj sagledavaju sa objektivnog stanovišta i govore o tome da je razvoj vođen prevashodno biološkom dinamikom. Kurt Levin (Lewin, 1977, prema McConville, 2013) govori o razvoju u terminima teorije polja, čime izbegava ograničenje većine ostalih razvojnih modela koji naglašavaju jednu dimenziju razvoja i tako teže da svedu rast celokupnog bića na razvoj neke funkcije. *Osnovna ideja Levinove (Levin, 1935, prema Wheeler, 2014) razvojne teorije jeste da je polje istovremeno predmet razvoja i kontekst u kojem se razvoj odvija.* Njegov koncept životnog prostora (polja) integriše sfere unutrašnjeg i spoljašnjeg, odnosno objedinjuje: genetske i fiziološke osnove; porodične, socijalne, kulturne, političke i geografske kontekste razvoja; kao i domene misli, potreba, fantazija, osećaja i organizacije ličnosti (McConville, 2013). Pojedini autori u Levinovoj teoriji vide način za izgradnju obuhvatnijeg i složenijeg razvojnog modela koji bi se zasnivao *na subjektivnoj perspektivi* i koji bi istovremeno bio *razvojni i kontekstualni* (McConville, 2013; Wheeler, 2014).

Koncept razvijajućeg polja (Wheeler, 2014) je zasnovan na ideji o urođenoj težnji organizacije polja, što je Goldštajn (Goldstein, 1939, prema Wheeler, 2014) smatrao “jedinstvenim nagonom” ljudske prirode. Razvijajuće polje predstavlja integrativni proces koji iz subjektivne pozicije ujedinjuje celokupno polje, odnosno unutrašnje i spoljašnje sfere iskustva u nove celine značenja i akcije. Prema Vilerovom (Wheeler, 2014) mišljenju, bez intersubjektivne dimenzije ne možemo govoriti o čoveku i njegovom razvoju, već samo o reaktoru, koji može biti prazan ili destruktivan za sebe i druge. Intersubjektivno povezivanje i recepcija se pojavljuju kao prvi ključni kriterijumi i karakteristike polja za potpuno ljudsko razvijanje.

Self - polje adolescentnog razvoja

Implikaciju Levinove razvojne teorije u kontekstu adolescentnog razvoja sproveo je MekKonvil (McConville, 2013). U toku detinjstva dečiji self postoji neodvojivo od porodičnog polja. Za razliku od dece, adolescenti gube infantilni i fluidan doživljaj pripadanja svetu i počinju da doživljavaju sebe kao osobu odvojenu od sveta, različitom po svom unutrašnjem doživljaju u odnosu na ono što se od nje očekuje ili zahteva. Od početka adolescencije, infantilna uverenja, ideal roditelja i moralnost deluju manje apsolutno i u manjoj meri su određeni različitim introjektima (McConville, 1995). To se dešava zbog toga što *u adolescenciji većina ljudi počinje da u svom doživljaju razdvaja unutrašnji (intrapersonalni, intrapsihički) i spoljašnji (interpersonalni) svet kao različite domene ličnog iskustva.*

U roku od samo nekoliko godina, prolazi kroz mnogobrojne, ozbiljne i dinamične transformacije: na biološkom, psihološkom i socijalnom planu. Dolazi do naglog porasta fizičkih i mentalnih snaga i do reorganizacije lične pozicije u odnosima sa drugima. *Izazov prihvatanja vlastitog telesnog iskustva, uspostavljanje kontakata u ime potreba za slobodom i pripadanjem i učenje odgovornosti* su samo neke od tema koje pobuđuju *velike količine anksioznosti adolescenata* (Čurčić, 2019).

Sve to je, od početka puberteta, praćeno značajnim kvantitativnim i kvalitativnim promenama na nivou nervnog sistema u vidu smanjivanja sive moždane mase (“pruninga” i mijelinizacije), procesa premrežavanja i neurobiološke maturacije prefrontalnog dela korteksa, koji je nosilac kontrolnih funkcija rasuđivanja, organizacije, samokontrole i planiranja (Pejović Milovančević & Mitković Vončina, 2019).

Osnovni razvojni zadatak u adolescenciji predstavlja izgradnja kapaciteta za kontakt - za separaciju i povezivanje. Pred adolescentima se nalazi izazov da najpre destruiraju infantilni način postojanja u svetu i da zatim pronalaze načine da se sa nekog novog i drugačijeg mesta ponovo povezuju sa svojom sredinom (McConville, 1995). Oni se nalaze na putu afirmacije ličnog dostojanstva i pozicije u svetu odraslih. Ovo u biti podrazumeva integraciju razvojnih potreba za pripadanjem i autonomijom.

Self - polje adolescentnog razvoja

Funkcija samoodređivanja - Važnu ulogu u procesu obrazovanja selfa i samoodređivanja imaju procesi “senzornih identifikacija” i “sinteze”.

1. **Proces senzornih identifikacija** podrazumeva doživljavanje vlasništva nad sopstvenim senzornim iskustvom, putem opažanja objekata koji su oduvek postojali u okruženju, ali koji se sve više doživljavaju kao opservacije i mišljenja (McConville, 1995). Adolescent počinje da razvija kritički odnos prema svim objektima koje opaža. Tako adolescenti kreiraju svoj lični stil i ukus.
2. **Proces sinteze** u ovom kontekstu znači sposobnost sažimanja širih konteksta iskustva u relativno organizovane celine. Funkcija sinteze omogućuje doživljaj konstantnosti selfa kroz vreme, kao i doživljaj da je svako od nas vlasnik sopstvenog iskustva. Sintetišući sopstvene identifikacije self adolescenta kreira unutrašnje granice između svesnog i nesvesnog, odnosno ego-sintonog i ego-distonog (McConville, 1995).

Pomenuti procesi dovode do diferencijacije novog - **adolescentnog selfa**, nasuprot starom - **infantilnom selfu**.

Faze adolescentnog razvoja

Psihološki gledano, razvijajuće polje u adolescenciji prolazi kroz tri evolutivne faze koje karakteriše specifično organizaciono postignuće (McConville, 1995):

1. *faza razgradnje* - koju karakteriše proces diferencijacije od detinjstva i pojačavanje granica u odnosu na druge (posebno odrasle);
2. *faza produbljivanja unutrašnjeg iskustva* - koju karakteriše iskustva priznavanja delova sebe i njihovo prisvajanje (fenomenološko pojačavanje privatnosti selfa); i
3. *faza integracije* – u kojoj je cilj uspostavljanje stabilnije organizacije intrapsihičkog i interpersonalnog iskustva.

Navedene faze predstavljaju opis razvojnih procesa koji se *odigravaju prema funkcionalnom, a ne nužno i vremenskom rasporedu (McConville, 1995)*. Mada, reklo bi se da ipak postoji neka usklađenost između navedenih faza i tradicionalne podele adolescencije na ranu, srednju i kasnu adolescenciju.

1. Faza razgradnje

U fazi razgradnje važan razvojni proces vodi ka *uspostavljanju separacije i doživljaja autorstva nad identitetom* (McConville, 1995).

Fiziološke i endokrine promene su u službi procesa separacije. Adolescenti u ovom periodu doživljavaju pojačanu svest o fizičkoj moći, seksualnom uzbuđenju i emocijama, što doprinosi pojačavanju doživljaja granice u odnosu na porodicu i infantilno iskustvo. Endokrine promene adolescentima omogućuju potrebnu energiju i doživljaj moći, što služi kao podrška za bunt, bes, proaktivnost i separaciju (Pejović Milovančević & Mitković Vončina, 2019).

Procesi razgraničavanja sebe od drugih obavezno uključuju i reorganizaciju međuljudskih odnosa putem *odigravanja različitih eksperimenata* koji se pre svega odnose na izgled i stil adolescenata (McConville, 1995).

U fazi razgradnje specifičan momenat predstavlja takozvana *eksternalizacija intrapsihičkih procesa*. To znači da unutrašnji konflikti koji muče mlade adolescente *putem mehanizma projekcije* postaju konflikti u njihovim međuljudskim odnosima.

Iskustvo mladih adolescenata je organizovano oko iskustvenih polova, u odnosu na koje adolescenti često doživljavaju ambivalenciju i oko kojih se kreiraju različiti konflikti.

Polarnosti u adolescenciji (McConville, 1995)

1. lenjost ↔ marljivost;
2. disciplina ↔ neorganizovanost;
3. impulsivnost ↔ samokontrola;
4. bes ↔ apatičnost;
5. maskulinitet ↔ femininitet;
6. odgovornost ↔ neodgovornost;
7. zabrinutost ↔ bezbrižnost;
8. aktivnost ↔ pasivnost.
9. strah ↔ neustrašivost;
10. malo ↔ veliko;
11. zavisnost ↔ samodovoljnost;
12. slatko, detinjasto ↔ seksi, senzualno;
13. udovoljavanje drugima ↔ opsjednutost sobom;
14. odanost prema porodici ↔ odanost prema vršnjacima;
15. dobar ↔ loš;
16. poslušnost ↔ bunt;

2. Faza produblivanja unutrašnjeg iskustva

Usled pojačavanja doživljaja različitosti unutrašnjeg iskustva od spoljašnjeg sveta subjektivno iskustvo adolescenta u ovoj fazi postaje *otvoreno za bogatiji unutrašnji svet bolnih osećaja, zanimljivih i zastrašujućih saznanja i apstraktnih misli*. Razvojni konflikti su i dalje aktuelni, ali se sada se doživljavaju kao unutrašnje razlike koje self prepoznaje kao svoje. U ovom stadijumu razvoja, *adolescenti postaju reflektivni i pretežno u konfliktu sa sobom (McConville, 1995)*.

U ovoj fazi adolescentnog razvoja mladima postaje izrazito važno kako se prikazuju pred drugima i oni počinju da sintetišu identitet za stvarni spoljni svet. *Poštovanje* postaje važna tema u odnosu sa odraslima, imaju više kapaciteta da poštuju druge, ali to isto očekuju i od drugih za sebe. Postepeno *jačanje samosvesti i paralelno slabljenje projekcija* koje su organizovale njihov svet u prethodnoj fazi razvoja, dolazi do pojačanog doživljaja bola (McConville, 1995).

Potreba za pripadanjem ponovo dobija svoje mesto u iskustvu i životu adolescenta, pa *romantični odnosi* u ovom periodu predstavljaju neku vrstu dobrovoljne ranjivosti, s obzirom na to da self eksperimentiše sa otpuštanjem granica (McConville, 1995). Ovo su momenti kada novonastali self nudi sebe drugoj osobi, tražeći da bude prihvaćen i potvrđen. U vezi sa tim, u sklopu ljubavnih neuspeha dešavaju se raznovrsne povrede narcizma i dezintegracija identiteta koje mogu biti veoma ozbiljne.

3. Faza integracije

U ovoj etapi, *granice selfa su stekle dovoljno elastičnosti* i otpornosti da podrže zreo kontakt, razmenu koja dozvoljava međusobne uticaje, pri čemu oni ne izazivaju dezintegraciju doživljaja selfa (McConville, 1995). *Stariji adolescenti se "vraćaju" roditeljima i angažuju se u odnosu sa njima, pri čemu održavaju doživljaj lične slobode i nezavisnosti*. Roditelj, sada, u njihovom životu više ima ulogu konsultanta. Odnos zavisnosti, karakterističan za detinjstvo, polako dobija *kvalitet međuzavisnosti*. Upravo međuzavisnost, a ne nezavisnost, važi za važan cilj i postignuće adolescentnog razvoja. To znači da u kontaktu adolescenata i roditelja sve više ima *pregovaranja*, oni se povezuju više na horizontalnom nivou, a manje na osnovu vertikalne hijerarhije moći i kontrole.

Podrška i stid kao dinamični uslovi u polju

Za uspostavljanje self-procesa neophodno je da postoji podrška koja istovremeno dolazi iz pravca unutrašnjeg i spoljašnjeg. Funkcionalna fiziologija, kao i integrisano iskustvo iz prošlosti predstavljaju osnove unutrašnje podržanosti za učešće u kontaktu kroz procese doživljavanja, mobilizacije i aktivnog angažovanja (Perls, 2012; prema Opačić 2024). Sa druge strane, *spoljašnja podrška se ogleda u receptivnosti od strane nekih aspekata spoljašnjeg polja*. Pod takvom podrškom podrazumevamo aspekte u spoljašnjem polju koji primaju i eventualno ispunjavaju neku potrebu, čežnju, nadu, želju itd. (Lee, 2013). Svaki deo spoljašnjeg polja koji je u funkciji ovakve podrške *Viler* (Wheeler, 2000) je smatrao “intimnim svedokom”. Omogućavajući iskustvo recepcije i rezonance, *“intimni svedok”* podržava prethodno doživljenu i izraženu potrebu i sam doživljaj selfa, čime automatski doprinosi asimilaciji novog iskustva i širenju selfa (Pecotić, 2018).

Konzistentno principima teorije polja, suprotno od iskustva podrške, u celokupnom polju se nalazi iskustvo stida. Stid i podrška su dva pola iste dimenzije i recipročno regulišu polja svih članova sistema (Lee, 2013). *Iskustvo stida predstavlja jedan od mogućih ishoda frustracije, do koje dolazi onda kada organizam prilikom svog posezanja, u ime određenih potreba, ne naiđe na receptivnu sredinu u kojoj može doživeti iskustvo rezonance* (Tomkins, 1963; prema Opačić 2024). To znači da određena potreba sa kojom se organizam identifikovao u datom momentu nije prepoznata i prihvaćena od strane drugih, *što rezultira traumom ili doživljajem povećanog rizika od trauma*, u celokupnom polju self organizacije. Traumu koja na taj način nastaje u relaciji organizma sa sredinom moguće je regulisati jedino aktiviranjem stida i otuđenjem neprihvatljive potrebe (Lee, 2003; prema Opačić, 2024).

Iskustvo stida - od afekta do identiteta

U teoriji geštalt terapije *osećanja* su definisana kao *relacioni aspekti potreba* što znači da nastaju na granici kontakta organizam-sredina. Osećanja se uvek pojavljuju kao reakcije organizma na dešavanja u unutrašnjem i spoljašnjem polju. Njihov jedinstven značaj se ogleda u omogućavanju informacija o stepenu zadovoljenja ili frustracije potreba u polju organizam-sredina, a pored toga imaju i važnu ulogu u procesu adaptacije selfa i regulacije ponašanja (Wheeler, 2014).

Stid je najpre prirodni afekat u iskustvu čoveka i u funkciji je opstanka i funkcionisanja selfa. *Uloga stida kao afekta se ogleda i u regulaciji impulsa, ponašanja i osećanja u vezi sa određenim potrebama, onda kada želja za zadovoljenjem nadmašuje mogućnosti u spoljašnjem polju* (Tomkins, 1963; prema Lee, 2013). Dakle, kada potrebu organizma ne susretne rezonanca iz spoljašnjeg polja, na nivou selfa nastaje stid. U takvim momentima self doživljava određenu potrebu kao neadekvatnu, jer je neprihvaćena od strane drugog. Data potreba postaje otpisana i označena kao neprihvatljiva i samim tim dolazi do inhibicije self procesa (Opačić, 2024). U tom smislu, stid je shvaćen kao afekat u funkciji otpora integraciji celokupnog polja i u tom obliku predstavlja prirodno i regulatorno suzdržavanje u cilju zaštite (Bradshaw, 1988; Resnik, 1997; prema Opačić, 2024). *Takav stid služi zdravoj adaptaciji, budući da predstavlja signal da je lični integritet narušen povredom asimilovanih vrednosti i ima korektivnu ulogu u odnosu na ponašanje osobe.*

Usled trajnog neprepoznavanja self razvija obrasce ophođenja prema sebi po uzoru na iskustvo iz interaktivnog polja i generalizuje poništavanje na sve potrebe koje se eventualno mogu pojaviti. Usvaja model prema kojem postaje trajno odsutan za svoje autentične potrebe, isto kao što su prethodno drugi bili odsutni za njega. U tom stadijumu stid sa nivoa afekta *prelazi na nivo identiteta, sve manje je u funkciji adaptacije budući da je postao internalizovani mehanizam za život u skladu sa nepodržavajućom sredinom.*

Mehanizam internalizovanog stida

Internalizovani stid nastaje iz stanja egzistencijalnog straha, kao “spas” i žrtva u ime održavanja bilo kakve povezanosti sa drugim (Wheeler, 2000). Nepodržavajuće scene na granici kontakta, u vidu odsustva ili zlostavljanja od strane odraslog i značajnog drugog, *Evans* (Evans, 1994) je smatrao *zloupotrebom moći*, pa je pojavu internalizovanog stida razumevao kao reakciju selfa na događaje zloupotrebe.

Kako bi se zaštitio od nepodržavajućih uticaja iz spoljašnjeg polja, self čini otklon od takve sredine, *povlačeći se u izolaciju*. S obzirom na to da ne može opstati u izolaciji, self *primarni odnos sa sredinom zamenjuje odnosom unutar sebe*. Kao izraz traumatskog iskustva sa granice kontakta, *mehanizmom retrofleksije*, na nivou unutrašnjeg polja self kreira splitting i pojavu dve intrapsihičke organizacije: jedna funkcioniše modelujući nepodržavajuću sredinu putem zanemarivanja, manipulisanja, kritikovanja, mržnje, prezira, gađenja... u odnosu na drugu organizaciju koja modeluje neprihvaćen self i koja je definisana doživljajem nedostojnosti da živi, diše, postoji. Superiorna organizacija na nivou unutrašnjeg polja je u literaturi je označena kao *“topdog”* (*topdog*, eng.), a inferiorna kao *“anderdog”* (*underdog*, eng.) (Evans, 1994). U cilju dodatne zaštite od ponavljanja traumatskog iskustva, fragilni self *mehanizmom desenzitizacije* čini novu blokadu, koja je *u funkciji odbrane od “autentičnog ja”*, izolujući autentične potrebe i osećanja, kako ga ne bi izazivali da ponovo poseže i traži rezonancu u spoljašnjem polju i tako rizikuje da doživi odbacivanje i ponižavanje (Evans, 1994; Pecotić, 2016). Upravo na taj način, deca i mladi pred očima svojih porodica i šireg okruženja stvaraju reputaciju dobrog i adaptiranog deteta, odnosno deteta bez potreba (Dejang, 2022; prema Opačić, 2024). Sistem internalizovanog stida je konačno uspostavljen onda kada *mehanizmi retrofleksije i projekcije počnu funkcionisati istovremeno* - kada osoba misli o sebi i oseća prema sebi ono što misli da drugi misle i osećaju prema njoj (prezir, omalovažavanje i gađenje i sl.). Potpuno sigurna da gleda u svet izvan sebe, jedino što vidi u drugima su njene vlastite projekcije koje doživljava kao neprihvatanje i odbacivanje od strane drugih. Zatim se povodom toga kažnjava različitim zabranama, samoprekorevanjem i samoporažavajućim narativima, što može biti produkt retrofleksivanog besa (Evans, 1994).

Mehanizam internalizovanog stida

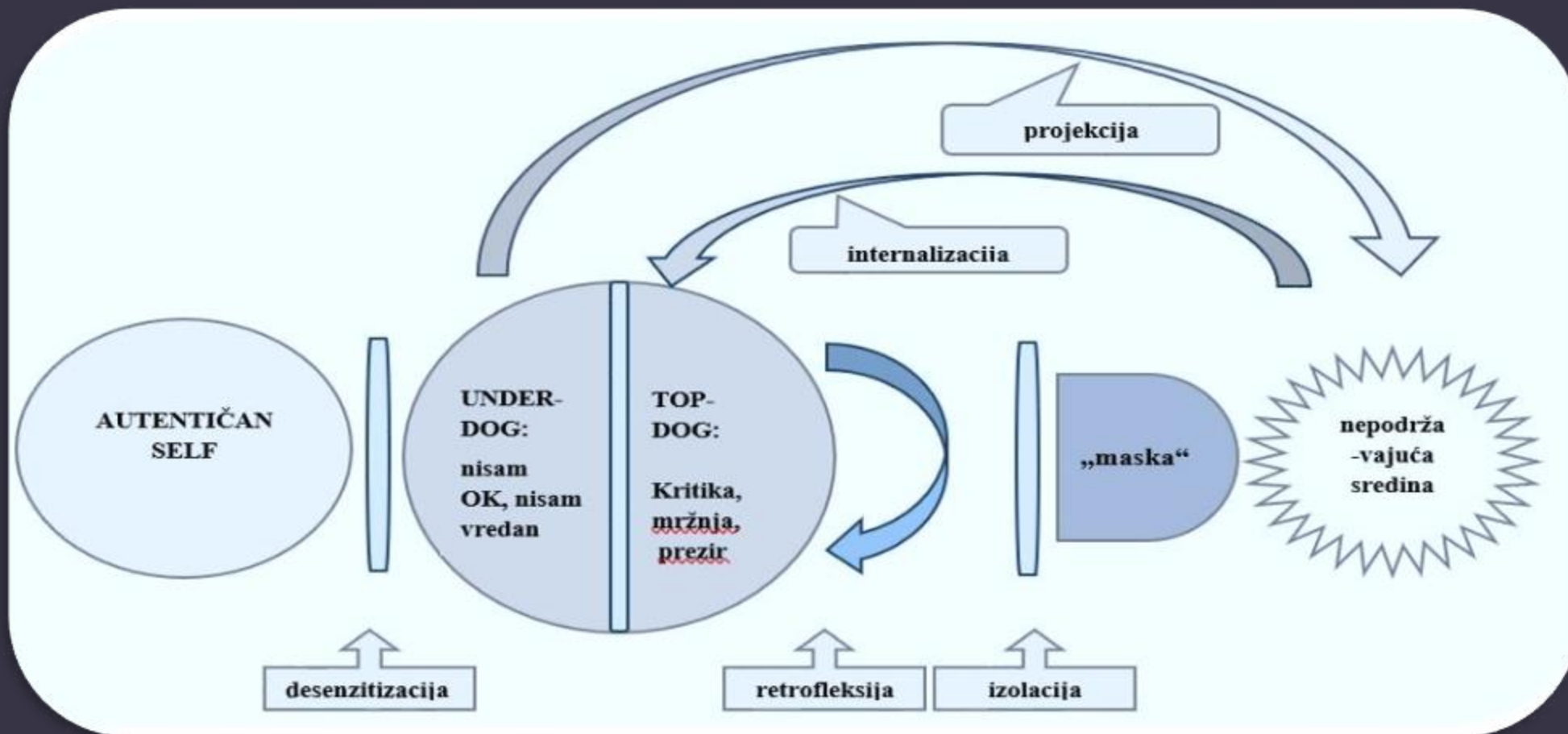


Figura 1: Šematski prikaz procesa nastanka internalizovanog stida (Evans, 1994; Pecotić, 2016; prema Opačić, 2024)

Manifestacije stida

Život sa internalizovanim stidom predstavlja zaštitu od bola, po ceni patnje. Ovaj složeni mehanizam zaštite neretko u nama može kreirati doživljaj praznine, apatičnosti, neadekvatnosti, promašenog iskustva i sl. U ime izbegavanja kontakta sa autentičnim potrebama, sa drugim ljudima ili sa doživljajem duboke patnje, self stvara raznovrsne odbrane koje označavaju novi sloj adaptacije. Iako pomenute odbrane povremeno mogu olakšati funkcionisanje selfa, na nekom nivou, one svojom pojavom istovremeno mogu otežavati prepoznavanje procesa hroničnog stida koji predstavlja problem u osnovi. Ove reaktivne odbrane vremenom postaju jedine manifestacije putem kojih možemo prepoznati mehanizam internalizovanog stida (Opačić, 2024).

Kafman (Kaufman, 1996; prema Opačić, 2024) je izdvojio četiri grupe manifestacija. Govorio je o: **neverbalnim** manifestacijama, koje se odnose na kinestetiku i uključuju skretanje pogleda, saginjanje glave, crvenilo, skupljanje i grčenje mišića; o **afektivnim**, koje podrazumevaju emocionalne znake stidljivosti, obeshrabrenosti i beznadežnosti ; zatim o **kognitivnim** manifestacijama, pri čemu je mislio na samoporažavajuća uverenja, procenu lične neadekvatnosti i lične inferiorne pozicije u odnosu na druge; i na kraju o **interpersonalnim** manifestacijama, koje se u njegovom shvatanju odnose na odbrambene reakcije u vidu stilova perfekcionizma, kriticizma, izliva besa...

Stid i psihopatologija u adolescenciji

Sve patološke forme iskustva u geštalt teoriji su produkt sposobnosti organizma da se preživi na najbolji mogući način u datim okolnostima. Bilo koja vrsta kreativnog prilagođavanja organizma predstavlja reakciju na odsustvo sredinske podrške u vidu prisustva značajnog drugog koji je zainteresovan i emocionalno usklađen sa našim doživljajem selfa u datom trenutku (Opačić, 2024). *Odsustvo relacije podrške dovodi do doživljaja bola, pri čemu je organizam mehanizmima modifikacije kontakta smanjuje svesnost na granici kontakta.* Tako organizam ujedno smanjuje doživljaj bola, ali i doživljaj sebe - sopstvenih potreba, osećanja, senzacija... (Francesetti et al., 2013). Potrebe i osećanja koja su na granici kontakta suočena sa odsustvom značajnog drugog, bivaju zaustavljena, ostaju nedovršena, neasimilovana i spakovana u telesno iskustvo, u formi nejasne tenzije (Francesetti, 2022). Zaustavljena i neasimilovana iskustva u geštalt terapiji su poznata kao *nezavršeni poslovi* (Radionov, 2013).

U trajno nepodržavajućim okolnostima, poseban nivo adaptacije podrazumeva *fiksiranje nezavršenih poslova*, pri čemu oni postaju repetitivni obrasci u iskustvu čoveka, koji se aktiviraju u novim situacijama i prestaju da budu u funkciji potreba selfa, sužavajući spektar njegovih potencijala (Roubal et al., 2017). U svakoj novoj situaciji, nezavršena iskustva iz prošlosti odjekuju određenim kvalitetom odsustva koje organizam mehanizmima modifikacije iskustva kreira na granici kontakta sa sredinom. *Određeni kvalitet odsustva organizma na granici kontakta je kvalitet njegove patnje koja se u psihologiji i psihijatriji naziva psihopatologijom.*

Čovekova patnja iliti patologija je, prema geštalt pristupu, mehanizam izbegavanja bola, nastalog na granici kontakta, u ko-kreaciji od strane nepodržanog organizma i odsutne sredine.

Stid i psihopatologija u adolescenciji

Pored toga što psihološka kriza sa sobom nosi značajan potencijal za razvoj, ona takođe otvara prostor za kreiranje psihopatoloških ispoljavanja. Kod stidom opterećenih adolescenata dolazi do inhibirajućeg efekta stida na proces konfiguracije selfa u adolescenciji, tako što potencijalno blokira procese koji su ključni za razvoj, poput procesa senzornih identifikacija, procesa sinteze i diferencijacije. Mehanizam internalizacije stida može onemogućiti i diferencijaciju adolescentnog selfa u odnosu na infantilni self, odnosno povezivanje i integraciju različitih self organizacija.

Izazovi odrastanja i manjak samopodrške u adolescenciji, često prouzrokuju adaptivnu fiksaciju na nivou ili interpersonalnog ili intrapsihičkog aspekta, čime granica kontakta biva blokirana. To znači da pojedini adolescenti konflikte kreiraju, doživljavaju i razrešavaju u međuljudskim odnosima, dok drugi iste internalizuju i prepoznaju ih u sferi unutrašnjeg sveta. Sa kliničkog aspekta ova prepoznatljiva dinamika se najčešće označava kao *adolescentna kriza* (McConville, 1995). Adolescenti koji rigidno *ograničavaju svoju svesnost na interpersonalni aspekt* iskustva, najčešće mogu izraziti različite forme *ektingaut* (*acting-out*, eng.) ponašanja, s obzirom na to da su fokusirani isključivo na frustracije u domenu odnosa sa značajnim drugima. Sa druge strane, adolescenti koji su *hipersenzitivni na unutrašnja iskustva, ograničavaju svoju svesnost na intrapsihički aspekt* iskustva i često iskušavaju psihosomatske tegobe.

U svojoj doktorskoj disertaciji, *autorka Opačić* (Opačić, 2024) navodi više istraživanja i njihovih nalaza koji ukazuju na povezanost internalizovanog stida na određenim nozološkim kategorijama. Dakle, pojedina istraživanja upućuju na ulogu internalizovanog stida u održavanju nekih od psihopatoloških entiteta, kao što su: *depresija, anksiozni poremećaji, poremećaji ishrane i poremećaji ličnosti.*

Porodično polje i stid

Prema mišljenju MekKonvila (McConville, 1995), uloga zajednice podrazumeva validaciju adolescentovih potreba, kako za pripadanjem i povezanošću, tako i za nezavisnošću. Uloga porodice je ključna, kada se radi o adekvatnom obezbeđivanju razvojnih uslova, pa ukoliko se jedna od dve grupe dominantnih potreba prekomerno neuvažena i frustrirana u porodičnom polju, to će se direktno odraziti na stepen stabilnosti adolescentovih veština kontakta.

U odnosu na razvojne potrebe adolescenata **MekKonvil** (McConville, 1995) je govorio o dva tipa porodice. Prvi tip predstavljaju **“preterano razgraničene porodice”**, u kojima su **granice između odraslih i mladih nedovoljno definisane**, zbog čega roditelji uglavnom prodiru u intimni svet adolescenata pokušavajući da uspostave apsolutnu kontrolu. Takvi stilovi roditeljstva su najčešće kontraproduktivni kada se radi o usvajanju lične odgovornosti adolescenta, s obzirom na to da takvi roditelji redovno umesto svog “deteta” obavljaju zadatke za koje je ono itekako sposobno. Drugi tip predstavljaju **“prejako razgraničene porodice”** u kojima su **granice rigidne i nepropustljive**. To se uglavnom može prepoznati u stilu roditeljstva koji uključuje prevelika očekivanja i zanemarivanje.

U praksi se ređe dešava da je konkretnu porodicu moguće jasno kategorisati u odnosu na dve pomenute kategorije. Češće se dešava da **roditelji imaju međusobno neusklađene stilove roditeljstva**, i da u odnosu sa jednim roditeljem adolescent doživljava veći nivo povezanosti, dok istovremeno u odnosu sa drugim doživljava nezainteresovanost ili animozitetni stav.

U cilju potpunijeg razumevanja porodičnog procesa, MekKonvil (McConville, 1995) je koncipirao posebnu **tipologiju porodice, u odnosu na stilove kontakta**. Ova tipologija sadrži šest tipova porodice među kojima su: **introjektivna, projektivna, retrofektivna, konfluentna, deflektivna i desenzitizirana porodica**. Većinu ovih tipova porodice istovremeno odlikuje i preslabo i prejako razgraničen porodični proces.

Geštalt terapija - generator podrške za razvoj

Patnja koja nastaje zbog kreativnih pokušaja čoveka da izbegne egzistencijalnu bol, neminovno dovodi do nepovoljnih promena u kvalitetu života i zastoja u životu, usled čega *ljudi često posegnu za psihoterapijom kao sistemom podrške, budući da razrešavanje zastoja nije moguće u samoći, izvan odnosa sa određenim reparirajućim aspektom sredine, kao što su psihoterapeuti* (Francesetti & Roubale, 2020). Zahvaljujući svojoj relacionoj tradiciji, geštalt terapija u svom metodološkom asortimanu ima sistem različitih metoda odgovarajućih za pristup traumatskom polju i iskustvu stida. Neke od osnovnih metoda u geštalt terapiji koje su posebno delotvorne u radu sa stidom i sa adolescentima su (Radionov, 2013):

1. *Dijaloški odnos;*
2. *Rad sa poljem;*
3. *Fenomenološka metoda;*
4. *Eksperiment;*
5. *Paradoksalna teorija promene;*
6. *Rad sa kognicijama;*
7. *Estetski pristup (Spagnuolo Lobb, 2015);*

Zaključak

Self u adolescenciji možemo zamisiti poput fragilnog izdanka koji nosi ogroman potencijal za rast i razvoj i koji bez dovoljno svetlosti, toplote i hrane brzo i lako može uvenuti. Kao što odgovarajuća temperatura, kvalitet zemljišta i svetlost, povoljno utiče na razvoj biljke možemo reći da prepoznavanje i uvažavanje potreba i jedinstvenosti adolescenata ima slične efekte na njegov razvoj. *U tom prepoznavanju, prihvatanju i uvažavanju (ne obavezno i odobravanju) se nalazi sva neophodna podrška za razvoj i zdravlje ličnosti u nastajanju.* Sa druge strane, *zanemarenost i brojni ugrožavajući uticaji doprinose i sigurno vode ka pervazivnom doživljaju opšteg besmisla, kreirajući iskustvo neadekvatnosti, bezvrednosti i otuđenosti.* Egzistencija mlade i nekonsolidovane ličnosti je neizbežno izložena internom i eksternom vrednovanju, a samim tim i iskustvu stida. U polju razvoja po pravilu se pojavljuje i narcizam, kao snažna odbrana od stida koja ima zaštitnu ulogu u odnosu na nedovoljno integrisanu ličnost.

Dosadašnje iskustvo u radu sa adolescentima mi je omogućilo da doživljavam razvoj koji se dešava pred mojim očima. Povratne informacije adolescenata sa kojima sam radio su mi pokazale da je odnos u kojem su se kontinuirano osećali prepoznato i prihvaćeno za njih izvor neprocenjive podrške. Dok su govorili o našem odnosu i saradnji, neretko sam čuo da pre svega pamtte doživljaj da su poštovani i uvaženi, kao ravnopravni u odnosu na drugog, bez obzira na njihovu mladost i nedostatak iskustva. Isticali su da su tokom naše saradnje možda prvi put doživeli da je nekome zaista stalo do toga da ih čuje kako razmišljaju i osećaju i da su postali svesni vlastitog prava da biraju i da pregovaraju o svojim interesima. Kao značajne aspekte našeg rada navodili su i osećaj sigurnosti i slobode da se otvoreno pokazuju jer ih je slušao neko ko ih ne osuđuje, kao i neka znanja i veštine koje su učili u kontaktu sa mnom.

U svom završnom komentaru bih rekao da mi je potreba za razumevanjem odabranih tema otvorila kompleksne sisteme teorijskog okvira geštalt terapije kako bih u svemu tome razumeo da je *u osnovi pružanja podrške voljnost da slušamo, gledamo i osećamo.* Tada možemo lakše doživeti *uzbuđenje kao najbolji izraz poverenja u život i razvoj i kao dodatnu podršku za kretanje i susret.*

HVALA NA PAŽNJI!

Literatura

1. Evans, K. (1994). Healing Shame: A Gestalt Perspective. *Transactional Analysis Journal*, 24(2), 103-108.
2. Francesetti, G., Gecele, M. & Roubal, J. (2013). Gestalt Therapy Approach to Psychotherapy. In G. Francesetti, M. Gecele & J. Roubal (Eds.). *Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to Aesthetics of Contact*, 59-76. Franco Angeli.
3. Francesetti, G. & Roubal, J. MD. (2020). Field Theory in Contemporary Gestalt Therapy, Part 1: Modulating the Therapist's Presence in Clinical Practice. *Gestalt Review*, 24(2), 113-136. DOI: 10.5325/gestaltreview.24.2.0113
4. Francesetti, G. (2022). *Fundamentals of phenomenological gestalt psychopathology*. L'exprimerie.
5. Lee, R. G. (2013). Shame and support: Understanding an adolescent's family field. In M. McConville & G. Wheeler (Eds.). *Heart of Development* (Vol. 2), 253-269. Gestalt Press.
6. McConville, M. (1995). *Adolescence: Psychotherapy and the Emergent Self*. Jossey-Bass Publishers
7. McConville, M. (2013). Lewinian field theory, adolescent development, and psychotherapy. In M. McConville & G. Wheeler (Eds.). *Heart of Development* (Vol. 2), 26-53. Gestalt Press.
8. Opačić, S. (2024). *Stid u edukaciji za geštalt terapeute – perspektiva edukanata*. (Doktorska disertacija). European Accredited Psychotherapy Training Institute – Gestalt Psychotherapy Training Institute Malta (EAPTI-GPTIM).
9. Pecotić, L. (2016). *Stid, anksioznost, krivica*. Predavanje iz Teorije i metodologije geštalt terapije. EAPTI SEB.
10. Pecotić, L. (2018). *Iskustvo podrške ili važnost pozadine u geštalt terapiji*. Predavanje iz Teorije i metodologije geštalt terapije. EAPTI-SEB.
11. Pejović Milovančević, M. i Mitković Vončina, M. (2019). Šta se dešava sa mozgom u adolescenciji? U V. Ćurčić (Ur.). *Adolescencija: šansa, romansa i psihopatologija*, 25–37. Dereta.
12. Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Dell.
13. Radionov, T. (2013). *Geštalt terapija*. Naklada slap.
14. Roubal, J., Francesetti, G. & Gecele, M. (2017). Aesthetic Diagnosis in Gestalt Therapy. *Behavioral Sciences*, 7(4): 70. Published on line Oct 17. doi: 10.3390/bs7040070
15. Spagnuolo Lobb, M. (2015). The body as a 'vehicle' of our being in the world: Somatic experience in Gestalt therapy. *British Gestalt Journal*, 24(2), 21–31.
16. Spagnuolo Lobb, M. (2016). Self as Contact, Contact as Self: A Contribution to Ground Experience in Gestalt Therapy Theory of Self. In J.-M. Robine (Ed.). *Self: A Polyphony of Contemporary Gestalt Therapists*, 261-290. L'exprimerie.
17. Wheeler, G. (2000). *Beyond Individualism: Toward a New Understanding of Self, Relationship & Experience*. GIC Press.
18. Wheeler, G. (2014). The developing field: Toward a Gestalt developmental model. In G. Wheeler & M. McConville (Eds.). *Heart of Development* (Vol. 1), 37-82. Gestalt Press.
19. Yontef, G. (1993). *Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy*. Gestalt Studio Press.
20. Ćurčić, V. (2019). Sazrevanje između bajke i psihopatologije. U V. Ćurčić (Ur.). *Adolescencija: šansa, romansa i psihopatologija*, 11–24. Dereta.