

Teorija promene u geštalt terapiji: put ka kontaktu

Nevena V. Lazić

Evropski akreditovan psihoterapijski trening institut Studio za edukaciju Beograd (EAPTI-SEB)

& EAPTI-GPTIM NETWORK (EGN)

Program: Diploma iz geštalt psihoterapije

Modul: Završni ispit

Mentor: Dr Ivana Vidaković

Avgust, 2025.

Sadržaj

Apstrakt	5
Uvod	6
Osnovne teorijske postavke geštalt terapije	6
• Fenomenološki pristup kao osnova promene	6
• Teorija polja	8
• Organizmička samoregulacija i ciklus kontakta	9
• Kontakt i granica kontakta	10
• Figura i pozadina kao dinamika promene	10
Paradoksalna teorija promene	12
• Promena iz autentičnog kontakta nasuprot „trebanju“	14
• Svesnost i kontakt kao uslovi promene	14
• Samoprihvatanje i samoregulacija	15
• Odnos terapeut–klijent: prisutnost umesto usmeravanja	15
• Filozofska pozadina paradoksalne teorije promene	16

Kontakt kao način promene	17
• Dijalog kao terapijski princip	19
• Uloga terapeuta u dijaloškom odnosu	19
• Ishodi dijaloškog pristupa	21
Fiksirani geštalt	22
• Impas kao razvojna kriza i prostor za transformaciju	24
• Terapeutski pristup impasu	25
Transfer i kontratransfer u geštalt terapiji	26
• Transfer kao „žed za kontaktom“	27
• Geštalt vs. psihoanalitički pogled na kontratransfer	27
• Teorijski okvir: kontratransfer kao deo polja	28
• Odnos prema autentičnosti i samootkrivanju	29
Promena kroz telesni proces u geštalt terapiji	29
• Holistički pristup telu u geštalt terapiji	30
• Telesni proces kao put ka promeni	30
• Tehnike rada na telu u funkciji promene	30

• Terapijski odnos i dijalog tela	31
Zaključak	32
Literatura	34

Apstrakt

Ovaj rad ima za cilj da istraži teoriju promene u okviru geštalt terapije, osvetljavajući njene temeljne postavke, mehanizme i način na koji se promene odvijaju u terapijskom procesu. Poseban akcenat stavljen je na Paradoksalnu teoriju promene, koja ističe da se istinska transformacija ne događa kroz napor da postanemo drugačiji, već kroz prihvatanje onoga što jeste. U tom okviru razmatraju se fenomenološki pristup, teorija polja, organizmička samoregulacija, dinamika figure i pozadine i značaj granice kontakta kao teorijski temelji koji oblikuju uslove za promenu.

Dalje se obrađuje dijaloški metod kao prostor autentičnog susreta, rad sa fiksiranim geštaltom i impasom kao mestima potencijalne transformacije, te sagledavanje kontratransfera kao dela zajedničkog polja, a ne prepreke procesu. Posebno mesto zauzima telesni proces, koji se posmatra kao ključan put kroz koji se uvid pretvara u iskustvo i dobija mesto u celini ličnosti. Budući da je geštalt terapija izrazito iskustvena i egzistencijalna metoda, naglašava se značaj terapeutove prisutnosti, spremnosti da ostane u neizvesnosti i poverenja u kapacitet klijenta da pronade svoj ritam. Rad pokazuje da se promena u geštalt terapiji ne postavlja kao unapred određen cilj, već se razvija iz kontakta, iz trenutka u kojem ono što jeste može biti viđeno, prihvaćeno i podržano. Time se potvrđuje da su svesnost, prihvatanje i odnos ključni pokretači trajne promene.

Moje interesovanje za temu promene u geštalt terapiji proizašlo je iz mog ličnog iskustva, iz promena koje sam doživela kroz kontakt na terapiji i iz odnosa koji me je podržao da ostanem uz sebe, čak i kad to nije bilo lako.

Ključne reči: geštalt terapija, teorija promene, paradoksalna teorija promene, kontakt,

Teorija promene u geštalt terapiji: put ka kontaktu

Naslov rada „Teorija promene u geštalt terapiji: put ka kontaktu“ sugerise da se promena ne posmatra kao izdvojeni fenomen, već kao proces koji se odvija na granici kontakta, tamo gde se osoba susreće sa svetom, sa sobom, sa drugima. Upravo u tom prostoru izranjaju nova značenja, integracija iskustva i kapacitet za autentičnije funkcionisanje. Ovaj rad teži da, osvetljavanjem teorijskih i praktičnih aspekata promene, doprinese dubljem razumevanju geštalt terapijskog procesa i njegovog potencijala za ličnu transformaciju.

Moje interesovanje za temu promene u geštalt terapiji proizašlo je iz mog ličnog iskustva, iz promena koje sam doživela kroz kontakt na terapiji i iz odnosa koji me je podržao da ostanem uz sebe, čak i kad to nije bilo lako. Kroz sopstveni proces sam osetila da se stvarne promene ne dešavaju iz napora da nešto popravim, već iz trenutaka u kojima sam mogla da budem u dodiru sa sobom takvom kakva jesam.

Isto prepoznajem i u radu sa klijentima. Vremenom, često im postavim pitanje: Kako ti danas razumeš to što se kod tebe promenilo? Najčešći odgovor koji dobijem nije vezan za neku konkretnu tehniku, već glasi nešto poput: „Desilo se kada sam prihvatio da jeste kako jeste“ ili „Kroz odnos i razgovore ovde sam osetio/la promenu“. Upravo u tim rečenicama pronalazim suštinu geštalt pristupa, promenu koja ne dolazi iz napora, već iz kontakta i dozvole da budemo sa sobom na način koji do tada nije bio moguć.

Ova tema za mene nije samo teorijska, već i lična. Kroz rad sa klijentima, ali i kroz sopstveni proces, uverila sam se da je promena u geštalt terapiji daleko više od postizanja ciljeva ili otklanjanja simptoma, ona je iskustvo vraćanja sebi. Pišući ovaj rad, ponovo sam prepoznala trenutke kada sam u svom radu videla kako se iz tišine, iz dozvole da budemo gde jesmo, rađa

novi kvalitet života. Upravo zato, promenu ne posmatram samo kao profesionalni koncept, već i kao lično iskustvo koje oblikuje kao terapeuta.

Osnovne teorijske postavke geštalt terapije

Osnovne teorijske postavke geštalt terapije usmerene su ka omogućavanju autentične promene, ne kao spoljašnje korekcije, već kao prirodnog procesa koji nastaje kada je osoba u kontaktu sa sobom i sa svojom okolinom (Beisser, 1970; Yontef, 1993). Promena se u ovom pristupu ne doživljava kao cilj sam po sebi, već kao spontani rezultat svesnosti i sposobnosti za kontakt u sadašnjem trenutku. Ona se ne proizvodi voljnim naporom, već se pojavljuje iznutra, kao nešto što nastaje iz polja odnosa (Parlett, 1991; Bloom, 2009).

Fenomenološki metod, teorija polja, organizmička samoregulacija, kao i dinamika figure i pozadine i granice kontakta, zajedno čine teorijsko-praktični temelj geštalt terapije (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; Joyce & Sills, 2014). Ovi koncepti nisu samo teorijski modeli, već i način terapeutske prisutnosti, poziv na pažljivo opažanje, ostajanje uz ono što se pojavljuje, i stvaranje uslova u kojima se kontakt može dogoditi. U tom prostoru, gde je terapeutska pažnja usmerena na ono što je živo i prisutno, rađa se nova mogućnost za integraciju i rast (Francesetti, 2016; Clarkson, 1989).

Fenomenološki pristup kao osnova promene

Fenomenološki metod predstavlja jedan od temeljnih stubova geštalt terapijskog pristupa, usmeravajući pažnju na neposredno, subjektivno iskustvo klijenta u trenutku „ovde i sada“. Umesto interpretacije i prosuđivanja, terapeut pristupa iskustvu klijenta sa otvorenošću i

radoznalošću, odbacujući unapred formirane pretpostavke i teorijska tumačenja (Bloom, 2009; Yontef, 2010).

U središtu fenomenološkog rada nalazi se težnja ka preciznom opažanju i deskripciji iskustva, oslobođenog interpretativnih slojeva. Jedan od osnovnih principa ove metode je „stavljnje u zagrade“ (eng. bracketing), tj. svesno suspendovanje ličnih pretpostavki i automatskih interpretacija terapeuta (Van de Riet, 2001). Time se omogućava autentičan kontakt, nenarušen projekcijama, što stvara prostor za razumevanje onoga što se u polju javlja u datom trenutku (Joyce & Sills, 2014).

Drugi važan element je horizontalnost koja podrazumeva ravnopravno vrednovanje svih izraza klijentovog iskustva, bilo da su oni eksplicitni ili suptilni. Time se svaki aspekt doživljaja posmatra kao potencijalno značajan za tok terapije (Van de Riet, 2001), a terapeut razvija prisutnost koja ne favorizuje određeni sadržaj, već podržava celovitost kontakta.

Fenomenološka orijentacija usmerava rad ka onome što se upravo sada pojavljuje, aktuelnim senzacijama, emocijama, mislima i telesnim stanjima. Prošlost se ne zanemaruje, ali se ne analizira izvan njenog aktuelnog uticaja u sadašnjem kontaktu (Bloom, 2009). Time se umesto racionalne rekonstrukcije prošlih događaja otvara prostor za direktan susret sa sobom u trenutku.

U tom prostoru terapeut nije distancirani posmatrač, već prisutan učesnik koji svojim celokupnim bićem svedoči klijentovom procesu. Ne pokušava da objasni ono što klijent oseća, već zajedno s njim boravi u iskustvu, dopuštajući da značenje izroni iz samog kontakta (Bloom, 2009).

Promena, posmatrana iz ove perspektive, ne proizlazi iz voljne intervencije ili analize uzroka problema, već iz produbljenog uvida u „kako“ se nešto dešava. Umesto pitanja „zašto“,

terapeut orijentiše pažnju ka „kako“, kako klijent oseća, kako reaguje u telu, kako konstruiše značenje (Bloom, 2009). U tom „kako“, a ne u racionalnom objašnjenju, leži potencijal za transformaciju.

Fenomenološki rad tako postaje prostor za osveščivanje sopstvene egzistencije, ne kao statične slike o sebi, već kao živog, dinamičkog procesa u kontaktu sa drugima i sa sobom. Kada klijent u punoj prisutnosti ostane sa svojim iskustvom, bez potrebe za racionalizacijom ili izbegavanjem, otvara se prostor u kojem se spontano može dogoditi promena ponašanja, osećanja ili uvida.

Terapeut u tom kontekstu funkcioniše kao „eksperimentalni svedok“ (Bloom, 2009), prisutan uz ono što se javlja, koristeći sopstvenu svesnost kao deo zajedničkog polja. Njegova aktivna dostupnost ne ogleda se u intervenciji, već u sposobnosti da osluškuje, reflektuje i podrži klijentovu unutrašnju dinamiku bez težnje da je usmerava. Terapeutova prisutnost time postaje kontekst u kojem se kontakt i značenje razvijaju prirodno, kao deo zajedničkog procesa.

Teorija polja

Teorija polja, preuzeta iz rada Kurta Levina (1951), čini osnovu za razumevanje konteksta u kojem se iskustvo i promena odvijaju. U geštalt terapiji, polje nije statična pozadina, već dinamički sistem koji se u svakom trenutku oblikuje odnosom organizma i sredine. Klijent ne postoji izdvojen, već u neprekidnoj interakciji sa svetom, a sve što se dešava u seansi deo je zajedničkog polja terapeuta i klijenta.

Polje je celina, ono je sve što se u datom trenutku dešava u telu, osećanjima, sećanjima, prostoru i odnosu, čini jedinstvenu konfiguraciju koja određuje šta će postati figura, odnosno

središte svesnosti. U tom smislu, promena nije isključivo unutrašnji akt koji se dešava "u glavi" klijenta; ona nastaje u mreži odnosa, pod uticajem svih elemenata polja (Parlett, 1991).

Jontef (1993) ukazuje da teorija polja omogućava terapeutima da, umesto traženja uzroka simptoma u prošlosti, pažnju usmere na ovde i sada. Terapijski rad se tako fokusira na ono što se u polju pojavljuje kao živo, često neočekivano, bilo da se radi o mikro-izrazu lica, pauzi u govoru ili telesnom pokretu. Sve su to tragovi dinamike kontakta koji nose u sebi mogućnost promene.

Promena u ovom kontekstu nastaje ne kao proizvod intervencije terapeuta, već kao rezultat pomeranja u polju. Kada se u zajedničkom prostoru prepozna i dozvoli ono što je bilo potisnuto, zadržano ili neizraženo, dolazi do restrukturiranja figure i osvežavanja kontakta. Terapijski odnos tada postaje mesto nastajanja nečeg novog.

Organizmička samoregulacija i ciklus kontakta

U središtu geštalt terapije nalazi se ideja organizmičke samoregulacije, tj. prirodne sposobnosti organizma da, kada je u kontaktu sa sopstvenim potrebama i okolinom, teži ravnoteži i celovitosti. Organizmička inteligencija nije racionalna, već intuitivna, usmerena ka zadovoljenju potreba kroz kontakt sa sredinom. Svaka nova figura koja izranja iz pozadine ima svoj razlog postojanja, ona signalizira potrebu koja traži zadovoljenje.

Zadovoljenje te potrebe odvija se kroz ciklus kontakta, koji uključuje faze senzacije, svesnosti, mobilizacije energije, akcije, kontakta, povlačenja i asimilacije (Zinker, 1977). Kada je ciklus neometan, osoba se slobodno kreće kroz ove faze i integriše iskustva. Međutim, ranije frustracije, traumatski događaji ili rigidni introjekti mogu blokirati tok, dovodeći do fiksiranih obrazaca ponašanja (fiksirani geštalt).

Geštalt terapija takve prekide ne tretira kao patologiju, već kao kreativne adaptacije koje su nekada bile funkcionalne za opstanak. Promena se, dakle, ne traži forsirano, već se stvara prostor da osoba ponovo pronađe kontakt sa sopstvenim potrebama, ritmovima i telom. Terapeut podržava ovaj proces kroz osveščivanje tačaka gde se energija zadržava, gde se kontakt izbegava ili gde se osoba prebrzo povlači (Joyce & Sills, 2014). Kroz takvu pažnju, uspostavlja se uslov za obnavljanje ciklusa i organsku promenu.

Kontakt i granica kontakta

Kontakt u geštalt terapiji nije samo odnos sa drugima, već suštinska tačka gde se odvija život. To je mesto susreta između unutrašnjeg i spoljašnjeg, između sebe i drugog. Kontakt je proces kroz koji osoba upoznaje sebe, druge i svet. Kada je kontakt pun i autentičan, osoba se oseća živom, usklađenom, prisutnom. Nasuprot tome, kada je kontakt izbegnut, površan ili fragmentiran, javljaju se osećaj praznine, nepovezanosti i stagnacije (Perls et al., 1951).

Granica kontakta nije fiksna linija, već fleksibilna zona koja omogućava razmenu između organizma i sredine. Kvalitet promene zavisi od sposobnosti osobe da prepozna i očuva svoje granice, a istovremeno ostane otvorena za susret. U terapijskom procesu, rad na granicama znači rad na kapacitetu za izbor: kada ući u kontakt, kada se povući, i šta je potrebno da bi osoba mogla ostati u susretu bez gubitka sebe.

U tom svetlu, promena je moguća samo kada osoba ima dovoljno podrške da izdrži neizvesnost susreta, da ostane na granici kontakta i da u tom prostoru ne reaguje po automatizmu, već svesno bira svoj odgovor. Terapeutova prisutnost i autentičnost čine važan deo te podrške.

Figura i pozadina kao dinamika promene

Koncept figure i pozadine, preuzet iz geštalt psihologije, predstavlja jedan od temeljnih okvira za razumevanje dinamike svesti i procesa promene u geštalt terapiji. U svakom trenutku određeni sadržaji iz polja iskustva izranjaju kao figura, ono što zauzima fokus pažnje i svesnosti, dok ostali aspekti ostaju u pozadini, izvan neposrednog opažanja. Promena se događa upravo onda kada nova figura, prethodno marginalizovana ili potisnuta, uspe da iz pozadine uđe u svest i bude doživljena, izražena i integrisana (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; Francesetti, 2019).

Temeljni perceptivni princip koji stoji iza ove dinamike je princip pregnatnosti, odnosno težnja ka jasnim, celovitim i smisaonim oblicima (Radionov, 2013). Ovaj princip, zasnovan na geštalt psihološkoj tradiciji, ukazuje na to da je percepcija aktivan proces organizacije podataka u forme koje omogućavaju orijentaciju i stabilnost. Ljudi teže da prepoznaju obrasce koji su poznati i smisleno zaokruženi, dok ono što je fragmentirano, haotično ili emocionalno zahtevno ostaje u pozadini svesti (Clarkson, 1989; Joyce & Sills, 2014). Upravo ova dinamika omogućava efikasno funkcionisanje u svakodnevnom životu, ali istovremeno stvara tendenciju ka izbegavanju unutrašnjih sadržaja koji zahtevaju dublju obradu i suočavanje.

U terapijskom procesu, zadatak terapeuta nije da nameće figure klijentu, već da ostane otvoren i prisutan uz ono što se spontano javlja iz kontakta, tela i polja (Yontef, 1993; Parlett, 1991). Klijent može započeti seansu sa određenom temom, ali kroz fenomenološko istraživanje i dijalog sa terapeutom, mogu se pojaviti figure koje su ranije bile potisnute ili nesvesne. Kada se takva figura prepozna i kada klijent ostane u kontaktu s njom bez potrebe da je izbegne, racionalizuje ili kontroliše, dolazi do osveščivanja i integracije, a upravo u toj tački se odvija promena.

Figura se u geštalt pristupu ne shvata samo kao misaoni sadržaj, već kao energetski naboj, emocionalna, telesna ili afektivna tenzija koja ima potencijal da pokrene reorganizaciju doživljaja

(Francesetti, 2019). Promena se, u skladu sa geštalt filozofijom, ne inicira analizom uzroka ili kognitivnim tumačenjem, već nastaje kao spontani rezultat dublje svesnosti. Kada nova figura iz pozadine uspe da se doživi do kraja, otvara se mogućnost za drugačiji način postojanja u kontaktu i tu se javlja pomak u opažanju, osećanju i ponašanju (Bloom, 2009).

Ključna uloga terapeuta je da prepozna trenutak u kojem se nova figura pojavljuje, da podrži klijentovu sposobnost da ostane sa tim iskustvom i da stvori dovoljno sigurnosti kako bi figura mogla da se integriše u širu strukturu doživljaja (Joyce & Sills, 2014; Yontef, 1993). Terapeut time ne inicira promenu direktno, već omogućava uslove u kojima se ona može dogoditi. U tom prostoru pažnje i prisustva, klijent stiče kapacitet da ostane sa onim što se pojavljuje iz pozadine i upravo iz tog kontakta nastaje nova figura, novo značenje i novi način ponašanja.

Pecotić (2018) ističe da se proces promene u psihoterapiji može razumeti kroz dinamiku figure i grounda, pri čemu se figura menja u odnosu na stabilnu osnovu, ground koji omogućava percepciju, ali sam po sebi ne inicira kretanje ka zatvaranju. Ova diferencijacija osvetljava zašto se istinska promena ne događa kroz napor da se „postiže“, već kroz dozvolu da se figura prirodno formira iz grounda iskustva.

Paradoksalna teorija promene

U središtu geštalt terapijskog pristupa promeni nalazi se koncept koji u osnovi prkosi konvencionalnom razumevanju psihoterapijskog cilja: promena se ne događa kada se trudimo da postanemo neko drugi, već kada postanemo ono što već jesmo. Ova formulacija, poznata kao Paradoksalna teorija promene, potiče iz rada Arnolda Bajsera (1970) i postala je jedno od najuticajnijih teorijskih uporišta geštalt terapije. Umesto da promenu vidi kao aktivni napor da se

nadvlada sopstveno trenutno stanje, geštalt terapija je doživljava kao spontanu posledicu prisustva, svesnosti i prihvatanja onoga što jeste.

U geštalt terapiji, promena se ne posmatra kao nešto što dolazi spolja, kroz savete, uputstva ili analizu, već kao nešto što se dešava iznutra, kada osoba uđe u kontakt sa sobom u sadašnjem trenutku. Jontef (1996) ističe da je osveščivanje načina na koji osoba funkcioniše (kako oseća, reaguje, uspostavlja kontakt) često važnije za promenu nego razumevanje uzroka iz prošlosti. Terapeut ne gura klijenta ka određenoj transformaciji, već zajedno s njim stvara polje u kojem je autentična promena moguća, kroz dijalog, prisustvo i podržavanje onoga što jeste, a ne onoga što „treba da bude“.

U skladu sa osnovnom temom ovog rada, puta ka kontaktu kao prostoru u kome se promena događa, paradoksalna teorija promene nudi precizan okvir: promena nije cilj koji se aktivno sledi, već proizvod kontakta sa sopstvenim stvarnim stanjem u sadašnjem trenutku. Takvo razumevanje naglašava nevoljnost, čak i uzaludnost pokušaja da budemo neko drugi ukoliko pritom nismo u dodiru sa onim što već jesmo.

U skladu sa ovom teorijom, Pecotić (2018) ističe da klijenti često brzo dolaze do značajnih uvida, ali bez iskustvenog ponavljanja i integracije u polju odnosa, ti uvidi brzo iščezavaju. Održiva promena zahteva utelovljeno prisustvo i reflektivnu svesnost u trenutku kada se kontakt dešava, što uključuje ne samo razumevanje, već i novo iskustvo sebe u kontaktu.

Arnold Bajser (1970), autor koji je najjasnije artikulisao ovaj koncept, tvrdi da se istinska promena događa tek kada osoba u potpunosti prihvati ono što jeste, a ne kada pokušava da postane nešto što „treba“ da bude. Pokušaj da se promenimo bez autentičnog kontakta sa sobom stvara unutrašnji razdor i vodi ka još većoj fiksaciji u starom obrascu. Suprotno tome, prihvatanje i

potpuna identifikacija sa sopstvenim sadašnjim stanjem omogućavaju uspostavljanje čvrstog tla iz kojeg promena može da iznikne. Promena tako nastaje ne iz napora, već iz prihvatanja i bivanja.

Paradoks je u tome što odustajanje od pokušaja promene zapravo otvara prostor za transformaciju. Kada osoba prestane da se forsira ka idealizovanim ciljevima i dozvoli sebi da bude u kontaktu sa onim što jeste, uključujući i konfliktne, ranjene ili otporne delove sebe, tek tada se otvara potencijal za organsku promenu (Beisser, 1970; Joyce & Sills, 2014).

Promena iz autentičnog kontakta nasuprot „trebanju“

Mnogi klijenti ulaze u terapiju sa jasno formulisanim idejama o tome šta “treba” da budu: manje anksiozni, produktivniji, smireniji, manje ljuti, više prilagođeni, i sl. Iza ovih zahteva često stoji unutrašnji konflikt između “top-doga” (unutrašnjeg kritičara) i “under-doga” (potisnutog, pokornog dela ličnosti), što dovodi do unutrašnje borbe bez realnog osnova (Perls et al., 1951; Radionov, 2013). Terapeut koji takve ciljeve klijenta prihvati kao legitimne nesvesno ulazi u isti mehanizam, pokušava da pomogne klijentu da postane neko drugi, šaljući mu poruku da ono što klijent jeste nije dovoljno ili nije u redu.

Paradoksalna teorija promene nudi drugačiji put: terapeut podržava klijenta da bude ono što jeste u sadašnjem trenutku, bez usmeravanja, bez unapred zadatih ciljeva, bez saveta kako treba da bude. To ne znači pasivnost terapeuta, već apsolutnu prisutnost i spremnost da se istraži sve ono što čini aktuelno klijentovo iskustvo. Iz te celovitosti, iz susreta klijenta sa sobom takvim kakav jeste, promena se može dogoditi spontano.

Svesnost i kontakt kao uslovi promene

U geštalt terapiji, svesnost se definiše kao kapacitet da budemo u kontaktu sa sobom, sa drugima i sa okruženjem (Yontef, 1993). Svesnost nije puki kognitivni uvid, već iskustveni kontakt

sa onim što se dešava, u telu, emocijama, mislima, relaciji. Paradoksalna teorija promene oslanja se na postulat da se promena događa kroz povećanje svesnosti, a ne kroz voljni napor. Kada osoba postane svesna onoga što jeste, tada istinski ima izbor.

Svesnost se odvija unutar kontaktne granice, odnosno mesta susreta organizma i sredine. U tom prostoru, kako pokazuje i teorija polja, pojavljuju se figure koje odražavaju aktuelne potrebe organizma (Lewin, 1951; Parlett, 1991). Promena se ne događa izolovano unutar pojedinca, već kao funkcija celog polja, svaki pokret u jednoj tački sistema utiče na ceo sistem. Tako i promena kod klijenta može nastati kao rezultat promene u terapeutu, kao i obrnuto. Kontakt je stoga i prostor susreta i prostor međusobnog uticaja.

Samoprihvatanje i samoregulacija

Paradoksalna teorija promene temelji se i na ideji organizmičke samoregulacije, sposobnosti organizma da, u kontaktu sa sopstvenim potrebama i sredinom, pronađe ravnotežu i spontano se razvija. Kada je osoba u kontaktu sa sobom i sa svojim poljem, promena postaje prirodan tok, kao što biljka raste ako ima dovoljno svetla, vode i prostora (Zinker, 1977; Joyce & Sills, 2014).

Terapijski rad tada nije usmeren na to šta bi trebalo promeniti, već na to šta jeste i kako je to sada. Kada klijent uspe da bude sa sobom onakav kakav jeste, sa, recimo, svojim besom, stidom, ljutnjom ili čežnjom, tada dolazi do integracije. Klijent više ne pokušava da pobegne iz iskustva, već može da ga obuhvati svojim prisustvom. Taj čin prihvatanja oslobađa energiju koja je ranije bila vezana za otpor i omogućava pomeranje iz zastoja.

Odnos terapeut–klijent: prisutnost umesto usmeravanja

Paradoksalna teorija promene duboko utiče na poziciju terapeuta. Umesto da bude onaj koji zna, savetuje ili vodi proces, terapeut zauzima poziciju prisutnosti, autentičnosti i “kreativne nezainteresovanosti”, stava u kojem ne postoji očekivanje promene, već otvorenost za ono što se sada pojavljuje (Joyce & Sills, 2014). Ova pozicija zahteva veliku toleranciju na neizvesnost i poverenje u organizmičku mudrost klijenta.

U takvom odnosu, terapeut potvrđuje klijentovo postojanje, njegove emocije, misli i telesne doživljaje, ne da bi ga promenio, već da bi mu pomogao da bude u kontaktu sa sobom. Ovo potvrđivanje (konfirmacija) ne znači slaganje sa svime ili pasivnost terapeuta, već spremnost da se bude sa klijentom i da se zajedno istraži ono što klijent doživljava. U tom podržavajućem prostoru, klijent često po prvi put doživljava da je prihvaćen bez uslova i upravo to iskustvo postaje osnova za promenu.

Filozofska pozadina Paradoksalne teorije promene

Paradoksalna teorija promene ima širu filozofsku osnovu u egzistencijalizmu, fenomenologiji, pa čak i zen budizmu, u tradicijama gde se napuštanje kontrole i prihvatanje onoga što jeste smatraju osnovom rasta i razvoja. U tom svetlu, geštalt terapija ne podstiče promenu direktivnim putem, već stvara uslove da se ona dogodi. Ova teorija u oštrom je neskladu sa mnogim direktivnim terapijskim pristupima koji promenu tretiraju kao korekciju ponašanja ili puko otklanjanje simptoma.

Paradoksalna teorija promene nudi jedinstvenu perspektivu na psihoterapijski rad: umesto da vodi klijenta ka promeni, ona ga poziva da se vrati sebi. Promena, u ovom svetlu, nije nešto što se proizvodi spolja, već nešto što nastaje kada se klijent oseća viđenim, prihvaćenim i u kontaktu sa sopstvenom istinom. Klijentu nije potrebno da postane neko drugi, već da bude ono što već

jeste, u celosti i bez osude. U takvoj poziciji leži moć kontakta i ključni uslov za svaki korak ka ličnoj transformaciji.

Kontakt kao način promene

U geštalt terapiji, kontakt predstavlja ne samo osnovu psihoterapijskog rada, već i prostor u kojem se promena zapravo događa. Za razliku od mnogih pravaca koji promenu tretiraju kao rezultat interpretacije, analize ili uvida, geštalt terapija polazi od stanovišta da se promena dešava u iskustvenom prostoru susreta, u kontaktu koji je autentičan, svestan i potpun. Promena se ne izaziva spolja, već se dopušta da iznikne iz odnosa koji podržava prisutnost, razmenu i diferencijaciju (Yontef, 1993).

Kontakt se u geštalt terapiji ne posmatra kao izolovana psihička radnja, već kao celovita funkcija organizma – proces koji uključuje sve dimenzije iskustva: senzacije, osećanja, telesne impulse, značenja, relacijske pokrete i njihovu interakciju u konkretnom polju (Perls, Hefferline & Goodman, 1951). Kontakt je način na koji osoba uspostavlja vezu sa sredinom, zadovoljava potrebe i reguliše sebe u dinamičnom odnosu sa okruženjem. Kao takav, on uvek uključuje ceo organizam u situaciji, bez veštačkih podela na unutrašnje i spoljašnje, kognitivno i afektivno, telesno i mentalno.

Za razliku od teorijskih modela koji se oslanjaju na podelu psihičkih funkcija na odvojene komponente (npr. afektivnu, kognitivnu, somatsku), geštalt terapija ne posmatra osobu kao zbir delova, već kao organizam u neprekidnoj razmeni sa sredinom, u okviru konkretne situacije u polju (Yontef, 1993). Kontakt ne mora biti verbalno izražen niti uvek svestan, može biti implicitno prisutan u telesnoj napetosti, tišini, pogledu ili u pokretu koji nije izveden do kraja. Sva ta iskustva predstavljaju izraze kontaktne funkcije organizma.

Džojls i Sils (2014) ističu da sposobnost osobe da ostane u kontaktu sa sobom i drugima zavisi od mogućnosti da istovremeno registruje telesne senzacije, emocionalna stanja i značenja koja pridaje situaciji. Kada je ta sposobnost narušena, kontakt se fragmentira, osoba postaje delimično prisutna, a delimično odsutna. Geštalt terapija zato pristupa kontaktu kao višedimenzionalnom procesu koji ne teži integraciji po svaku cenu, već stvara uslove u kojima se fragmenti doživljaja mogu pojaviti i biti prihvaćeni takvi kakvi jesu.

Eksperiment, kao ključna metoda u geštalt terapiji, omogućava osveščivanje ovih slojeva kontakta kroz direktno iskustvo. Cinker (1977) naglašava da eksperiment služi kao "laboratorija" za promenu, mesto u kojem klijent može da istraži svoj način bivanja u kontaktu, ne kroz intelektualnu analizu, već kroz čin. Na primer, terapeut može predložiti klijentu da obrati pažnju na ruku koja se zgrčila dok govori o određenoj temi, čime se stvara prostor za osveščivanje i integraciju iskustva koje do tada nije bilo priznato.

Kontaktna funkcija u geštalt terapiji povezana je sa onim nazivamo funkcija ega, tj. sposobnošću organizma da diferencira sebe od sredine, uspostavi granice i deluje u skladu sa aktuelnim potrebama i kontekstom (Perls, Hefferline i Goodman, 1951). Kontaktne funkcije nisu unutrašnji kapaciteti pojedinca u izolaciji, već sposobnosti koje se ispoljavaju kao odgovor na situaciju, one su funkcija polja. Parlet (1991) ukazuje da kontakt nastaje iz odnosa i uvek je funkcija celokupnog sistema u kojem osoba deluje.

Kada se kontakt odvija na celovit i svesni način, osoba je u stanju da reaguje u skladu sa sopstvenim potrebama i situacijom. Kada je kontakt blokiran, usled introjekcije, disocijacije, preplavljenosti ili rigidne samokontrole, terapijski proces je usmeren ka stvaranju uslova u kojima će ti blokovi moći da se pojave u svesti bez prisile na promenu. U duhu paradoksalne teorije

promene (Beisser, 1970), tek kada klijent uspe da ostane u kontaktu sa onim što jeste, bez potrebe da se odmah menja, otvara se mogućnost za organsku transformaciju.

Važno je istaći da kontakt nije samo individualna sposobnost, već i relacijska i situaciona pojava. Franceseti (Francesetti, 2015) ukazuje da je kontakt „emergentna konfiguracija polja“, što znači da nastaje u susretu klijenta, terapeuta i situacije, u određenom vremenu i prostoru. Terapeutova sposobnost da bude prisutan, diferenciran i rezonantan sa klijentovim iskustvom direktno utiče na kvalitet i dubinu kontakta koji se može razviti. Drugim rečima, kontakt nije samo alat koji terapeut koristi, već fenomen koji sam po sebi oblikuje i pokreće proces promene.

Dijalog kao terapijski princip

Dijaloški metod predstavlja jedan od ključnih modaliteta kontaktne funkcije u geštalt terapiji. Dijalog, u kontekstu geštalta, podrazumeva odnos u kome se klijent i terapeut sreću kao dve celovite osobe, ne kao dijagnostičke kategorije ili fiksirane uloge, već kao subjekti koji su međusobno prisutni u sadašnjem trenutku. Dijalog u ovom smislu ne znači puku razmenu reči, on uključuje i emocionalnu dostupnost, telesnu prisutnost, ranjivost, svesnost i spremnost da se u odnos unese istina trenutnog iskustva (Jacobs, 2017).

Osnovna dinamika dijaloga u geštalt terapiji zasniva se na filozofskom pojmu odnosa Ja–Ti, koji je razvijen u okviru egzistencijalističke tradicije. Ovaj odnos ne posmatra drugoga kao objekat, već ga priznaje kao autonomnu osobu, sposobnu za doživljaj, odgovor i promenu (Buber, 1970). U takvom kontaktu terapeut ne pokušava da oblikuje klijenta prema nekom idealu, već nastoji da bude sa njim u onome što klijent zaista jeste. Upravo to bivanje u odnosu, to priznanje klijentovog iskustva, predstavlja osnovu iz koje promena spontano nastaje.

Uloga terapeuta u dijaloškom odnosu

Uloga terapeuta u dijaloškom metodu nije neutralna. Terapeut ne ostaje po strani kao pasivan posmatrač, već ulazi u kontakt sa sopstvenom subjektivnošću i svesno koristi svoje emocionalne, kognitivne i telesne reakcije kao orijentir u polju (Yontef, 1993; Joyce & Sills, 2014). Takvo prisustvo ne znači reaktivnost, već svesnu diferenciranost i sposobnost da se izdrži kontakt, čak i kada je on neudoban, napet ili nejasan. Terapeut postaje svedok i sagovornik, a ne regulator ili analitičar klijentove psihe.

Iskustvo potvrde igra centralnu ulogu u ovom procesu. U geštalt terapiji, potvrda ne znači saglasnost sa svim što klijent kaže ili radi, već priznanje onoga što jeste. Kada terapeut potvrdi klijentovu emociju, tenziju, dilemu ili povlačenje, on time stvara prostor u kojem klijent može da bude prisutan sa svojim iskustvom bez potrebe da ga brani, opravdava ili potiskuje. Tada kontakt postaje iskustveno utemeljen, i klijent ima mogućnost da prvi put jasno sagleda sebe iznutra, bez iskrivljenja (Clarkson, 2004).

Zahvaljujući ovakvom odnosu, klijent ne doživljava da mora da se menja da bi bio prihvaćen; umesto toga, postepeno otkriva kapacitet da bude u odnosu i pri tom ostane svoj. Promena se tada javlja kao posledica integracije iskustava koja su dotad bila fragmentisana, potisnuta ili obezvređena. Drugim rečima, u kontaktu koji je istovremeno podržavajući i diferencirajući, klijent dolazi u kontakt sa sopstvenom punoćom, a iz tog autentičnog kontakta prirodno proizilazi transformacija (Yontef, 1993; Perls, Hefferline & Goodman, 1951).

Dijaloški pristup se posebno ističe u radu sa temama koje se odnose na granice, identitet, stid, krivicu i duboke relacione povrede. Klijenti koji su hronično bili u poziciji objekta, bilo kroz roditeljsku kontrolu, zanemarivanje ili idealizaciju, često po prvi put doživljavaju terapijski odnos kao prostor u kojem mogu postojati kao subjekti. To ne znači da su svi aspekti kontakta prijatni, naprotiv, u bliskom odnosu javljaju se i frustracije, nesporazumi i povrede. Međutim, razlika je u

tome što se u dijaloškom okruženju ni neprijatne situacije ne ignorišu, već postaju deo zajedničkog procesa razumevanja i rasta (Jacobs, 2017).

Terapijski odnos tada ne funkcioniše kao sredstvo za promenu, već kao mesto promene. Sama činjenica da klijent može da ostane u kontaktu sa terapeutom, čak i u tenziji ili neslaganju, predstavlja značajan pomak. Kontakt postaje ogledalo koje reflektuje mogućnost da osoba ostane prisutna u sebi i sa drugim, bez potrebe za bekstvom, povlačenjem ili pretvaranjem.

Ishodi dijaloškog pristupa

Promena koja proizlazi iz dijaloškog metoda ne dolazi spolja, putem saveta, tumačenja ili uputstva, već iznutra, kao rezultat ponovnog uspostavljanja kapaciteta za kontakt. Ova promena je istovremeno relacijska i intrapsihička: menja se klijentov doživljaj sebe, ali i njegov kapacitet za odnos. U tom smislu, dijalog u geštalt terapiji nije samo metod, već i vrednosni stav, duboko poštovanje prema klijentovoj subjektivnosti, vera u potencijal odnosa i uverenje da se prava transformacija dešava upravo u prostoru autentičnog susreta (Joyce & Sills, 2014).

U radu s kontaktom kroz dijalog, često se uključuju elementi neverbalne komunikacije: pogled, položaj tela, ton glasa, tišina. Sve to su elementi koji čine kontakt punim i višeslojnim. Tišina, na primer, može biti izraz otpora ili straha, ali i prostor u kojem se integracija upravo događa. Terapeut koji je sposoban da ostane u tišini, da je ne ispunjava rečima zbog sopstvene anksioznosti, pruža klijentu prostor da čuje sebe.

Promena, u ovom svetlu, ne podrazumeva napuštanje prethodnog identiteta, već njegovo širenje i obnavljanje. Klijent ne postaje neko drugi, već postaje više ono što jeste. U kontaktu se reaktiviraju fragmenti selfa koji su bili disocirani, zaboravljeni ili isključeni i kroz odnos dobijaju

mogućnost da ponovo uđu u celinu. To je proces koji nije linearan ni konačan, već živi ritam polja, stalno obnavljanje kapaciteta za susret (Perls et al., 1951).

Upravo zato se može reći da dijaloški metod u geštalt terapiji ne nudi put ka promeni – on jeste taj put. Autentičan, dijaloški kontakt jeste prostor u kojem promena nastaje.

Fiksirani geštalt

U savremenoj geštalt terapiji ono što je u drugim pravcima često označeno pojmom otpora interpretira se kao izraz organizmičke inteligencije, pokušaj da se sačuva ravnoteža, identitet i osećaj sigurnosti u datom kontekstu. Umesto da se posmatra kao prepreka napretku, otpor se u geštaltu razume kao kreativna adaptacija: način na koji se osoba prilagodila polju u kojem se razvijala, koristeći dostupne resurse kako bi se nosila sa ugrožavajućim, prebrzim ili zbunjujućim iskustvima (Francesetti, Gecele, & Roubal, 2013; Spagnuolo Lobb, 2013).

Kada se adaptivni odgovor, koji je inicijalno bio fleksibilan i funkcionalan, učvrsti i nastavi da se ponavlja van konteksta u kojem je nastao, govorimo o pojavi fiksiranog geštalta, obrascu koji više ne odgovara sadašnjem trenutku, ali nastavlja da oblikuje klijentovo ponašanje i doživljavanje (Perls, Hefferline, & Goodman, 1951). Umesto da se takav obrazac tumači kao nesvesna prepreka, on se istražuje kao putokaz ka ranijem iskustvu koje je ostalo neintegrisano, ali je važno za identitet osobe.

Paradoksalna teorija promene osvetljava važnost prihvatanja klijentovih sadašnjih strategija kao preduslova za istinsku promenu. Kada terapeut pokušava da „ukloni“ otpor, često dolazi do njegovog intenziviranja, jer klijent doživljava da mu se oduzima nešto što je u datom trenutku još uvek neophodno. Suprotno tome, kada se takve strategije prihvate i razumeju kao funkcionalne, klijent stiče mogućnost da ih osvesti, integriše i eventualno transformiše.

U tom smislu, tzv. „otpor“ se sagledava kao način na koji self u datom trenutku reguliše kontakt sa svetom. Terapeut ne pokušava da prevaziđe, razbije ili zaobiđe klijentovu reakciju, već ostaje u kontaktu sa njom, posmatrajući je fenomenološki i istražujući njenu svrhu „ovde i sada“ (Yontef & Jacobs, 2014). Kao što ističe Stemler (Staemmler, 2009), ključ leži u kapacitetu terapeuta da zadrži otvorenu, nerazjašnjenju poziciju prema iskustvu koje se javlja, umesto da klinički reaguje na ono što na prvi pogled deluje kao regresija ili izbegavanje.

Umesto jezika patologizacije, savremeni autori poput Vilera (1991) i Loba (2013) predlažu da se govori o „stilovima kontakta“, različitim načinima na koje osoba stupa ili izbegava kontakt, u zavisnosti od uslova u polju. Na primer, kada osoba povlači osećanja, izbegava kontakt pogledom ili koristi humor kao odbranu, ona time izražava određenu potrebu, možda zaštitu od ranjivosti, možda očuvanje dostojanstva ili očuvanje relacijskih granica koje ranije nisu bile poštovane.

Tradicionalno opisanih pet mehanizama kreativne adaptacije (introjekcija, projekcija, retrofleksija, defleksija i konfluencija) ostaju relevantni kao deskriptivne kategorije koje pomažu u praćenju načina na koje osoba oblikuje kontakt (Zinker, 1977). Na primer, introjekcija se u geštalt pristupu razume kao privremeno preuzimanje tuđih stavova, bez njihove asimilacije, što je možda bilo neophodno u ranoj fazi razvoja, kada nije postojala dovoljna podrška za formiranje autonomnog mišljenja. Slično tome, defleksija, koja se često javlja u obliku intelektualizacije ili humora, može predstavljati način da se izbegne preplavljujuća emocija za koju osoba još nije spremna.

U terapijskom radu, cilj nije da se ove strategije eliminišu, već da se prate, imenuju i osvetle, u kontaktu, bez pritiska na promenu. Kada se ove reakcije prepoznaju i osvetle u sigurnoj relaciji, klijent dobija mogućnost da ih istraži, ostane uz njih, kao i da ako to želi pronađe nove

načine odgovaranja na svet. Promena tada postaje rezultat povećane svesnosti i slobode izbora, a ne prisile ili korekcije ponašanja.

Kako ističu Frančeseti i saradnici (2013), čak i ono što izgleda kao rigidna adaptacija ili psihopatologija, treba razumeti kao pokušaj organizma da održi kontakt sa životom, koliko god on bio fragmentisan ili iskrivljen. Terapeutska funkcija je, dakle, pre svega relacijska, kroz prisustvo terapeuta koji ne pokušava da „popravi“, već da ostane u kontaktu sa onim što jeste, klijent dobija prostor za diferencijaciju, integraciju i spontano oblikovanje novog geštalta.

Na taj način, savremeni geštalt terapeut se ne bavi razgradnjom otpora, već praćenjem načina na koji se osoba pojavljuje u kontaktu, sa sobom, drugima i terapeutom. Umesto korekcije, mi nudimo kontakt svojim klijentima. Umesto analize, nudi se istraživanje. A umesto da se usmeri na ono što nedostaje, pažnja se zadržava na onome što je već prisutno, kako bi iz tog mesta započeo proces promene.

Impas kao razvojna kriza i prostor za transformaciju

Jedan od ključnih doprinosa geštalt terapije razumevanju procesa psihoterapijske promene jeste koncept impasa, fenomena koji označava trenutak zastoja, unutrašnjeg konflikta i prividne nepokretnosti u klijentovom iskustvu. Impas se ne tumači kao neuspeh terapije, već kao signal da su dotadašnje adaptivne strategije izgubile svoju efikasnost, dok nove još nisu razvijene. Klijent se tada nalazi u međuprostoru, između starog koje više ne funkcioniše i novog koje još nije dostupno (Yontef, 1993; Clarkson, 2013).

U impasu se često susreću sile jednakog intenziteta koje vuku u suprotnim pravcima, težnja ka rastu i promeni nasuprot potrebi da se očuva poznato i sigurno. Ova polarizacija može rezultirati osećajem paralize, konfuzije, pa čak i regresije u ranije oblike ponašanja. Međutim, iz ugla geštalt

terapije, upravo taj trenutak stagnacije otvara prostor za dublju integraciju: impas se ne prevazilazi tehnikama, već se proživljava i svedoči uz prisustvo, podršku i pažljivo praćenje onoga što se događa u polju (Joyce & Sills, 2014; Francesetti, Gecele, & Roubal, 2013).

Terapeutski pristup impasu

Rad sa impasom zahteva visoku dozu suptilnosti, toleranciju na neizvesnost i poverenje u proces organizmičke samoregulacije. Terapeut ne pokušava da izvede klijenta iz impasa, već ostaje u kontaktu sa klijentovim iskustvom, čak i kada je to iskustvo haotično, prazno ili fragmentisano. Njegova uloga je da podrži sposobnost klijenta da ostane uz ono što jeste, bez pritiska da odmah nađe rešenje ili se promeni (Yontef & Jacobs, 2014; Staemmler, 2009).

Kao što ističe Stemler (2009), upravo terapeutova sposobnost da ostane sa neizvesnošću, bez potrebe za interpretacijom ili intervencijom, omogućava klijentu da razvije kapacitet za svesno bivanje u impasu. To se ne postiže uvidima, već kroz relacijsko iskustvo sigurnog kontakta. U toj zoni tzv. „ne-znanja“, gde klijent nema oslonac u starim obrascima, može se javiti nova figura, često iznenadna, neočekivana, ali autentična i organizmički podržana (Francesetti et al., 2013).

Eksperimenti sa polaritetima predstavljaju jedan od načina da se produbi rad u ovoj fazi. Kroz dijalog između različitih delova selfa – npr. onog koji želi da se promeni i onog koji se opire, ili onog koji oseća ranjivost i onog koji kontroliše, klijent postepeno dobija pristup slojevima iskustva koji su do tada bili nedostupni. Takva istraživanja omogućavaju da se nevidljive tenzije postepeno artikulišu, a novi izbori postanu mogući (Joyce & Sills, 2014; Zinker, 1977).

Francesetti i saradnici (Francesetti et al., 2013, 2019) dodatno uvode pojam estetske dijagnoze i estetike kontakta u radu sa impasom. Terapeut se tada oslanja na sopstveno senzorno, emocionalno i relacijsko iskustvo kao na kompas za kretanje unutar terapijskog polja. Umesto da

primenjuje unapred zadate tehnike, on pažljivo prati kako se iskustvo odvija „ovde i sada“, uzimajući u obzir ono što je vidljivo, ali i ono što je samo nagovešteno, kao što su pauze, tišina, trzaji, suze, telesni impulsi, glasovne promene. Sve to postaje deo zajedničkog osluškivanja onoga što se u klijentu rađa iz praznine.

U trenutku kada se klijent, uz podršku terapeuta, usudi da ostane u impasu, bez pokušaja da ga reši, otvara se prostor za davanje novog značenja i forme. Ono što se u toj fazi pojavljuje nije unapred definisana promena, već nepredvidiva, spontano nastala reorganizacija doživljaja. Često je to praćeno snažnim emocionalnim otpuštanjem i utelovljenjem prethodno potisnutih sadržaja. U toj fazi dolazi do oslobađanja energije koja je bila blokirana u fiksiranom obrascu, i ona se sada ispoljava u telu, emocijama i novom relacijskom iskustvu.

U tom smislu, impas nije samo stanje zaglavljenosti, već i trenutak organizmičke zrelosti. To je tačka u kojoj sistem (organizam) signalizira da više ne može da funkcioniše po starom, i da traži novu organizaciju iskustva. Kao što naglašava Viler (1991), u geštalt terapiji impas nije prepreka, on je ulaz u transformaciju. Ključna funkcija terapeuta je da ne ometa taj proces, već da stvori dovoljno sigurnosti, svedočanstva i podrške da bi se on mogao odviti u klijentovom ritmu.

Transfer i kontratransfer u geštalt terapiji

U geštalt terapiji, transfer i kontratransfer ne posmatraju se kao smetnje terapijskom procesu, već kao ključne pojave koje osvetljavaju relacione obrasce i doprinose transformaciji. Za razliku od klasične psihoanalize, u kojoj se transfer smatra nesvesnim ponavljanjem prošlih odnosa, u geštalt pristupu on se vidi kao figura koja se pojavljuje na granici kontakta, kao izražaj potrebe za celovitim, autentičnim susretom (Yontef, 1993; Francesetti, 2013).

Geštalt terapija se temelji na fenomenološkom pristupu i teoriji polja. Terapeut i klijent ne postoje kao odvojene celine, već kao deo zajedničkog polja u kojem se svaki fenomen posmatra kao ko-kreirani proces (Philippon, 2001). Drugim rečima, transfer se ne razmatra kao klijentova „pogrešna percepcija“ terapeuta, već kao aktivan trag klijentove relacije istorije koja se rekreira u aktuelnom kontaktu sa terapeutom.

Transfer kao "žed za kontaktom"

Francéseti (2013) opisuje transfer kao „žed za kontaktom“, izražaj telesne, emocionalne i egzistencijalne potrebe klijenta da bude viđen, priznat i doživljen od strane druge osobe. Ta potreba se manifestuje u načinu na koji klijent organizuje kontakt, ne samo verbalno, već i kroz telesne reakcije, tišinu, napetost u telu i opšti afekt u prostoriji.

Jakobs (2017) uvodi pojam trajnih relacijskih tema (persistent relational themes) kao savremen okvir za razumevanje transfera. Te teme oblikuju način na koji klijent doživljava terapeuta, često ponavljajući obrasce ranih odnosa, i predstavljaju pokušaj da se kroz sadašnji kontakt ostvari drugačiji ishod. U tom smislu, transfer se ne svodi na neurotsku regresiju; naprotiv, on se razumeva kao kreativni pokušaj organizma da odgovori na situaciju koja evocira stare relacije rane i nezadovoljene potrebe.

Geštalt vs. psihoanalitički pogled na kontratransfer

Poređenje geštalt i psihoanalitičkog pogleda na kontratransfer otkriva duboke razlike u razumevanju terapeutove subjektivnosti. U klasičnoj psihoanalizi, kontratransfer se dugo smatrao smetnjom u analitičkom rad, produktom terapeutovih ličnih konflikata koji treba eliminisati da bi se održala neutralnost. Frojd je među prvima upozoravao na opasnosti kontratransfera, smatrajući ga pretnjom analitičarevoj objektivnosti. Kasnije škole psihoanalize, poput one Melani Klajn i

postklajnijanske tradicije, počele su da priznaju značaj kontratransfera kao izvora informacija o nesvesnom materijalu klijenta. Međutim, i tada je ostajala osnovna premisa da je zadatak terapeuta da kontratransfer razume i kontroliše kako ne bi “kontaminirao” analitički proces.

Nasuprot tome, u geštalt terapiji kontratransfer se ne doživljava kao greška ili smetnja, već kao značajan deo terapijskog procesa. On nije samo pokazatelj terapeutovih ličnih sadržaja, već se posmatra i kao deo relacijske dinamike koja se odvija u sadašnjem trenutku terapijske seanse (Hycner & Jacobs, 1995). Terapeut ne pokušava da se u potpunosti distancira od svojih osećanja, već ih koristi kao sredstvo za razumevanje onoga što se dešava u polju klijent–terapeut.

Melnik (2009) ističe da kontratransfer u geštalt terapiji obuhvata relativno fiksirane projektovane obrasce terapeuta koji nisu utemeljeni u realnosti sadašnjeg susreta sa klijentom. Ti obrasci potiču iz terapeutove sopstvene prošlosti, iz njegovih introjekata, senzornih asocijacija, telesnih reakcija, ranih relacijskih obrazaca i načina stvaranja značenja. Kada ovi obrasci ostanu neosvešćeni, oni umanjuju terapeutovu prisutnost i njegovu sposobnost da odgovori na klijentove stvarne potrebe.

Za razliku od psihoanalitičkog cilja da se kontratransfer neutrališe kako bi se klijent zaštitio od terapeutove subjektivnosti, geštalt pristup omogućava terapeutu da iskoristi svoju reakciju kao alat za produbljivanje kontakta. Terapeut ne analizira kontratransfer na distanci, već ga opaža, oseća, uvodi u svesnost i po potrebi i u skladu sa situacijom donosi u dijalog sa klijentom.

Teorijski okvir: kontratransfer kao deo polja

Teorija polja, ključna u geštalt terapiji, omogućava da se kontratransfer ne posmatra kao isključivo intrapsihički fenomen terapeuta, već kao deo ukupne konfiguracije polja. Sve što se događa u terapijskoj sobi, uključujući terapeutova sopstvena osećanja, misli i telesne reakcije, deo

je zajedničkog organizma koji čine klijent, terapeut i situacija u kojoj se susreću (Philipppson, 2001).

Melnik (2009) nas podseća da se kontratransfer u geštalt terapiji ne posmatra kao nepoželjni deo terapije, već kao deo dijaloga i fenomenološkog istraživanja. Terapeut postaje "živi instrument" koji koristi svoje unutrašnje stanje da mapira relacione procese koji se odvijaju u polju. To, naravno, zahteva visoku svesnost terapeuta, stalno samoposmatranje, kao i kontinuiran rad na sebi uz superviziju.

Odnos prema autentičnosti i samootkrivanju

Još jedna razlika između psihoanalitičkog i geštaltističkog pristupa terapijskoj promeni ogleda se u stavu prema autentičnosti terapeuta i mogućnosti samootkrivanja. Psihoanalitička neutralnost nalaže terapeutu da ostane neotkriven, kako bi pacijent mogao da projektuje sadržaje na njega bez ometanja. Geštalt terapija, naprotiv, vrednuje autentični kontakt: terapeut može, kada proceni da je korisno, selektivno podeliti svoj doživljaj sa klijentom, ne radi svoje potrebe, već kao sredstvo facilitacije kontakta.

Takvo samootkrivanje terapeuta dešava se samo ako je u službi klijentove promene, kada doprinosi jasnoći odnosa i omogućava klijentu da doživi nov kvalitet kontakta. Kontratransferna reakcija, u tom svetlu, postaje osnova za dijalog u kome terapeut može reći, na primer: „Primećujem da se u sebi povlačim dok govorite o ovoj temi, hajde da zajedno istražimo šta se tu dešava.“

Promena kroz telesni proces u geštalt terapiji

U savremenoj geštalt terapiji, telo se razumeva kao aktivni subjekat iskustva i ključno polje kontakta, a ne tek kao pasivni prenosilac psiholoških sadržaja. Promena u terapiji ne dešava se

samo kroz sticanje uvida, već kroz dublje, utelovljeno proživljavanje sopstvenog iskustva – putem prisustva i svesnosti u telu (Kepner, 1987; Francesetti, Gecele i Roubal, 2013).

Holistički pristup telu u geštalt terapiji

Prema klasičnoj geštalt perspektivi, self nije statična struktura, već se stalno menja u dodiru sa okolinom (Perls, Hefferline i Goodman, 1951). Telo je u tom procesu primarni nosilac funkcija kontakta i temelj autentičnog doživljaja selfa. Ignorisanje telesnih signala ili njihovo hronično potiskivanje sužava polje svesnosti i ometa prirodnu samoregulaciju organizma, što vodi ka rigidnosti u ponašanju i udaljavanju od sopstvenih potreba (Perls i sar., 1951; Kepner, 1987).

Geštalt terapija se time eksplicitno suprotstavlja dualizmu uma i tela ukorenjenom u zapadnoj kulturi. Telo i govor imaju jednako „relaciono dostojanstvo“, oba su izrazi selfa u kontaktu. Telesni self nije puki fizički objekat, već složen sistem senzacija, emocija, napetosti i pokreta koji zajedno oblikuju način na koji osoba egzistira u svetu. Ako ne postoji jasan kontakt sa sopstvenim telom, unutrašnje senzacije ostaju neprepoznate i neintegrisane u iskustvo, što vodi ka otuđenju od sebe (Kepner, 1987). Drugim rečima, tek kada glava i telo progovore zajedno, otvara se prostor za punu integraciju ličnosti i autentičnu promenu.

Telesni proces kao put ka promeni

Telo često govori pre samih reči, otkrivajući šta je figura trenutnog iskustva i pre nego što klijent postane toga svestan na racionalnom nivou. Način disanja, držanje tela, napetost mišića ili čak izostanak pokreta, sve to može sugerisati šta je u datom momentu najvažnije u unutrašnjem doživljaju osobe. Terapeutska promena nastaje onda kada klijent dozvoli sebi da ostane sa onim što mu telo poručuje, umesto da te signale odmah potisne ili racionalizuje. Stoga, kako ističe

Naranjo (1980), cilj psihoterapije nije puko tumačenje, već pun doživljaj, da se emocija ili impuls potpuno osete i izraze, odnosno otelotvore u polju svesnosti.

Kepner (1987), naglašava da se istinska promena u terapiji ne može dogoditi bez uključivanja tela. Mnogi hronični telesni simptomi mogu se razumeti kao tragovi nezavršenih poslova ili blokiranih impulsa iz prošlosti. Geštalt terapija omogućava da se ti impulsi postepeno osvetle, izraze i integrišu, što može biti simbolički ili stvarno, ali uvek kroz aktuelni doživljaj. Takav proces omogućava da se zarobljena energija oslobodi i organizam pronade novu formu samoregulacije.

Telo često čuva sećanja na rana iskustva u obliku somatskih obrazaca: napetost, plitko disanje, povlačenje. Kada klijent, uz podršku terapeuta, ostane sa tim osećajem umesto da ga izbegne, događa se ključni trenutak promene, ne u glavi, već u celom organizmu.

Tehnike rada na telu u funkciji promene

U geštalt terapiji, telesni rad se ne odvija kroz set standardizovanih vežbi, već kroz iskustvene eksperimente. Tehnike kao što su pojačavanje pokreta, vođena svesnost tela, ili rad sa polaritetima omogućavaju klijentu da produbi kontakt sa sobom i da pronade nove oblike izražavanja. Promena se ne događa kroz intelektualno razumevanje, već kroz telesnu integraciju, kada osoba oseti da može da izdrži ono što ranije nije mogla, i time stvori prostor za novi odgovor.

Ove tehnike imaju za cilj integraciju disociranih delova selfa i uspostavljanje kontinuiteta između telesnog i emocionalnog doživljaja. Klijent tako stiče kapacitet za dublju samoregulaciju, što se manifestuje u većoj fleksibilnosti, spontanosti i jasnoći u kontaktu sa sobom i drugima.

Terapijski odnos i dijalog tela

Franćeseti (Francesetti, 2015) naglašava važnost estetske dijagnoze, sposobnosti terapeuta da kroz sopstvenu telesnu i emocionalnu senzitivnost prepozna šta se dešava u zajedničkom polju sa klijentom. Terapeutovo telo nije neutralan instrument, već deo polja koje reflektuje klijentove svesne i nesvesne poruke. Kada terapeut koristi svoju telesnu prisutnost kao vodič, otvara se prostor za autentični susret u kojem klijent može doživeti sebe na nov način.

Upravo tu se dešava promena: kada klijent ne samo da nešto razume, već to i oseti, izrazi i u telu zadrži novo značenje. Promena se u geštalt terapiji ne svodi na interpretaciju, već na iskustvenu reorganizaciju, kroz dijalog sa sopstvenim telom, u prisustvu drugog.

Geštalt terapija vraća telo u središte psihoterapijskog procesa kao polje u kojem se odvija autentična promena. Telesni proces nije sekundaran, već temeljno uključen u sve aspekte ličnog razvoja.

Zaključak

Promena u geštalt terapiji ne proizlazi iz pukog razumevanja ili intelektualnog uvida, već iz potpunog doživljaja sebe u kontaktu sa drugim. Biti u kontaktu znači dopustiti susret između sećanja i sadašnjosti, između introjekata i autentičnosti, između granice i impulsa na mestu gde telo ne laže, ne racionalizuje i ne intelektualizuje, već oseća.

Iako savremeni čovek teži brzini, efikasnosti i linearnom napretku, geštalt terapija nas poziva da zastanemo i boravimo u onome što jeste. Promena se ne događa uprkos stagnaciji, već upravo kroz dopuštanje stagnaciji da bude do kraja doživljena, osveščena i razotkrivena. Kako Lidija Pecotić (2018) sugerše, istinska transformacija zahteva hrabrost da budemo svesni, da se izložimo i da istrajemo u kontaktu čak i kada je on ispunjen neizvesnošću, ambivalencijom ili

bolom. U tom prostoru, kako između terapeuta i klijenta, tako i unutar samog selfa, događa se ono što nije moguće planirati, događa se nastajanje novog, autentičnog odgovora na život.

U vremenu koje nas stalno podseća da treba da budemo bolji, brži i jasniji, ideja da se prava promena događa u zaustavljanju, u dozvoli da ne znamo, da ostanemo tu gde jesmo, deluje skoro kao suprotnost svemu naučenom. Ipak, geštalt terapija nas iznova vraća tom mestu: mestu između starog i novog, gde je kontakt sa sobom i drugim ono što stvara prostor da nešto novo spontano izroni.

Ta promena nije nagla, često nije ni odmah vidljiva, ali je duboka. Ne dešava se kada pokušamo da je izazovemo, već kada smo spremni da ostanemo uz ono što jeste, bez forsiranja. U tom smislu, terapeut ne vodi klijenta ka promeni, on ostaje tu dok promena, ako je ima, ne dođe sama. Često je to onda kada prestanemo da je zahtevamo.

Takođe, shvatila sam da se moj sopstveni put u geštalt terapiji i teorija promene međusobno prožimaju. Svaka seansa sa klijentom podsetnik je da se prava transformacija događa onda kada se usudimo da ostanemo u kontaktu, sa sobom, sa drugima, sa onim što jeste. Za mene, to znači biti spremna da se iznova susretnem sa neizvesnošću, da dopustim prostoru i vremenu da urade svoje, i da verujem procesu. Ta vera nije samo deo mog profesionalnog identiteta, već i deo mog ličnog rasta.

Literatura

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing, Inc.
- Beisser, A. R. (1970). The paradoxical theory of change. In JFagan, J. & Shepherd, I. J. (Eds.), *Gestalt therapy now* (pp. 77–80). Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Bloom, D. J. (2009). The phenomenological method of Gestalt therapy: Revisiting Husserl to discover the “essence” of Gestalt therapy. *Gestalt Review*, 13(3), 277–295.
<https://doi.org/10.5325/gestaltreview.13.3.0277>
- Buber, M. (1970). *I and Thou* (Kaufmann, W. Trans.). New York, NY: Charles Scribner's Sons.
- Clarkson, P. (2004). *The therapeutic relationship (2nd ed.)*. London, UK: Whurr Publishers.
- Clarkson, P. (2013). *Gestalt counselling in action (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Francesetti, G. (2013). *Absence is the bridge between us: Gestalt therapy perspective on depressive experiences*. Istituto di Gestalt HCC Italy.
- Francesetti, G. (2019). Psychopathology and presence: The aesthetics of contact in Gestalt therapy. In Francesetti, G. (Ed.), *Absence is the bridge between us: Gestalt therapy and the field perspective* (pp. 87–107). FrancoAngeli.
- Francesetti, G., Gecele, M., & Roubal, J. (2013). *Gestalt therapy in clinical practice: From psychopathology to the aesthetics of contact*. FrancoAngeli.
- Greenson, R. R. (1965). *The technique and practice of psychoanalysis*. New York, NY: International Universities Press.

- Hycner, R., & Jacobs, L. (1995). *The healing relationship in Gestalt therapy: A dialogic/self psychology approach*. Gouldsboro, ME: Gestalt Press.
- Jacobs, L. (2017). Relational themes in Gestalt therapy: Working in the here and now. In Spagnuolo Lobb, M. (Ed.), *Gestalt therapy: Therapy of the situation* (pp. 235–256). Milan, IT: FrancoAngeli.
- Jacobs, L., & Hycner, R. (2009). *Relational approaches in Gestalt therapy*. Gouldsboro, ME:
- Joyce, P., & Sills, C. (2014). *Skills in Gestalt counselling and psychotherapy* (3rd ed.). London, UK: SAGE.
- Kepner, J. I. (1987). *Body process: Working with the body in psychotherapy*. New York, NY: Gardner Press.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: Selected theoretical papers*. New York, NY: Harper.
- Melnick, J. (2003). Countertransference and the Gestalt approach. *British Gestalt Journal*, 12(1), 40–48.
- Parlett, M. (1991). Reflections on field theory. *British Gestalt Journal*, 1(2), 68–91.
- Pecotić, L. (2018). The nature of change. *Gestalt Today: International Interdisciplinary Journal in the Field of Psychotherapy*, 2, 56–62.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York, NY: Julian Press.
- Philippson, P. (2001). *Self in relation*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.

- Polster, E., & Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory & practice*. New York, NY: Vintage Books.
- Radionov, T. (2013). *Geštalt terapija*. Zagreb: Naklada Slap.
- Roubal, J., Francesetti, G., & Gecele, M. (Eds.). (2013). *Gestalt therapy in clinical practice: From psychopathology to the aesthetics of contact*. Milan, IT: FrancoAngeli.
- Spinelli, E. (2005). *The interpreted world: An introduction to phenomenological psychology* (2nd ed.). London, UK: SAGE Publications.
- Staemmler, F. (2009). *The heart of Gestalt therapy: Essays on Gestalt therapy theory and practice*. Gestalt Press.
- Van de Riet, V. (2001). Gestalt Therapy and the Phenomenological Method. *Gestalt Review*, 5(3), 184–194. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.5.3.0184>
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt reconsidered: A new approach to contact and resistance*. Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness, dialogue and process: Essays on Gestalt therapy*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- Yontef, G. M. (1996). The theory of change in Gestalt therapy. In Woldt, B. J. & Toman, S. M. (Eds.), *Gestalt therapy: History, theory, and practice* (pp. 123–144). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Yontef, G. M., & Jacobs, L. (2014). Gestalt therapy. In Corsini, R. J. & Wedding, D. (Eds.), *Current psychotherapies (10th ed.)*, pp. 299–336. Cengage Learning.

Zinker, J. (1977). *Creative process in Gestalt therapy*. New York, NY: Vintage Books.