

Završni rad

Projekcija senke u radu sa snovima i individuacija ličnosti

Ivana Z. Gaćina

Geštalt EAPTI-SEB

EAGT Evropski akreditovan obrazovni trening institut za psihoterapiju

Dr. Lidija Pecotić

Marija Stefanović

Mart, 2024.

“San skida ruho slučajnosti i naoružava nas strašmom slobodom, tako da se svako htenje pretvara u čin. Iskusan čovek nastoji da odgonetne svoje snove da bi upoznao samog sebe; i to ne u pojedinostima, već u suštini. “

- Emerson

### **Apstrakt**

Rad koji je pred vama istražuje koncept projekcije senki i njegovu primenu u radu sa snovima u kontekstu psihoterapije. Projekcija senki predstavlja psihološki fenomen u kojem osoba prenosi svoje nesvesne i neprihvatljive aspekte ličnosti na druge ljude, situacije ili objekte. U kontekstu geštalt terapije, projekcija senki se posmatra kao mehanizam odbrane koji ometa autentično iskustvo i samospoznaju pojedinca.

Kroz analizu primera projekcije senki, istražujemo kako se ovaj koncept manifestuje u realnom životu i u snovima kao simboličkom jeziku nesvesnog. Snovi pružaju važan uvid u nesvesne procese i dublje slojeve ličnosti, a rad sa snovima u geštalt terapiji omogućava klijentima da istraže svoje projekcije senki i integrišu ih u svoju svest.

Uzimajući u obzir i koncept individuacije ličnosti, otkrivamo kako rad sa snovima može doprineti procesu samospoznaje i razvoja autentične ličnosti. Individuacija se odnosi na proces ostvarivanja potencijala i integracije svih aspekata ličnosti, uključujući i one koji su bili potisnuti ili projektovani. Geštalt terapija pruža podršku klijentima u ovom procesu kroz rad na prisustvu u sadašnjem trenutku i istraživanje njihovih unutrašnjih doživljaja.

Kroz primenu različitih tehnika i strategija u radu sa snovima, psihoterapijski proces pomaže klijentima da integrišu svoje projekcije senki, istraže dublje nesvesne motive i razviju veću svest o sebi. Na ovaj način, klijenti postižu dublje razumevanje sebe i svojih unutrašnjih procesa, što doprinosi njihovom ličnom razvoju i individuaciji.

Ovaj rad pruža pregled koncepta projekcije senki, rada sa snovima i procesa individuacije, ističući važnost integracije nesvesnih aspekata ličnosti u procesu samospoznaje i razvoja autentične ličnosti.

## Uvod

Geštalt terapija predstavlja dinamičan i holistički pristup u psihoterapiji koji naglašava osveščivanje trenutnih iskustava i integraciju celovitog bića pojedinca. Jedan od ključnih elemenata je rad sa projekcijama senki i tumačenje snova, koji omogućavaju dublje razumevanje unutrašnjih konflikata i potreba klijenta a void ka individuaciji ličnosti. Ovaj rad se fokusira na istraživanje ove dve značajne komponente geštalt terapije i njihovu ulogu u procesu samospoznaje i ličnog razvoja.

Pristup koji ima geštalt terapija fokusira se na celovitost iskustva pojedinca i naglašava značaj sadašnjeg trenutka. Osnovna ideja je da je svaki pojedinac deo šireg konteksta, te se njihova iskustva i snovi tumače u kontekstu njihovog životnog okruženja. Snovi se smatraju simboličkim jezikom koji odražava unutarne iskustvo pojedinca, a terapija pruža alate za istraživanje, razumevanje i integraciju ovih simbola u terapijskom procesu.

Projekcija senki predstavlja fenomen kroz koji osoba neželjene ili neprihvatljive delove svoje ličnosti ili iskustava projektuje na druge ljude ili situacije. Određene psihoterapijske tehnika se koristi kako bi se klijentu omogućilo da postane svestan svojih projekcija i da preuzme odgovornost za sopstvene reakcije i iskustva. Rad sa snovima takođe predstavlja bitan deo terapije, budući da snovi često služe kao izraz nesvesnih procesa i unutrašnjih konflikata. Kroz interpretaciju simbola i sadržaja snova, terapeut i klijent zajedno istražuju dublje slojeve svesti i neobrađene emocije kao i otuđene delove selfa.

Cilj ovog seminarskog rada je da pruži uvid u značaj projekcije senki i rada sa snovima, kao i da istraži praktične tehnike i strategije koje terapeuti koriste kako bi olakšali proces

samospoznaje i transformacije kod klijenata. U ovom radu analiziraćemo primenu ovih tehnika u terapijskom kontekstu i njihov doprinos u razvoju ličnosti i postizanju emocionalne dobrobiti.

### **Kratak istorijski pregled o snovima**

Snovi kao „poruke“ - za Frojda su snovi predstavljali «Kraljevsku kapiju» prema nesvesnom. Perls se slagao sa velikim majstorom, barem po ovom pitanju, čak je govorio da detaljna analiza samo jednog sna može dati dovoljno materijala za celu terapiju. Knjiga koja je Perlsa učinila poznatim se tiče radionice o snovima, koja je snimljena na video kaseti. Originalan naslov je Geštalt terapija doslovno, tj. reč po reč (SAD, 1969); dok je naslov na francuskom bliži sadržaju: (Reves et existence en Gestalt-therapie (Snovi i postojanje u geštalt terapiji)). U stvarnosti, Perls je pozajmio svoju glavnu metodu za analizu snova od drugog psihoanalitičara, odmetnika – Otto Ranka. Iako je psihoanalitički pristup dominirao od početka do 60-ih godina XX veka, stvari su se od tada razvijale, a naročito nakon rada francuskog istraživača Pr Michel Jouveta. Kroz čitavu istoriju, snovi su fascinirali čoveka, a on se uvek trudio da dekodira njihove poruke: još pre 3000 g. proročansko tumačenje snova i njihovo korišćenje u terapeutske svrhe se praktikovalo u Mesopotamiji. U Grčkoj je postojalo 420 eskulapskih hramova koji su služili u svrhu inkubacije: ljudi su spavali na zemlji, umotani u krvavu životinjsku kožu, među zmijama koju su se smatrale svetim moleći bogove za snove koji su trebali da ih izleče od bolesti. Setimo se faraonovog poznatog sna o sedam mršavih i sedam debelih krava. Josip je bio pušten iz zatvora zato što je bio u stanju da interpretira taj san; nakon toga je postao premijer Egipta. Poznato je da je u to vreme tumačenje snova bilo visoko cenjena profesija. Legenda kaže da je kraljevski dvor Babilona uposlio 24 poznata onirologa (stručnjaka za snove). Jednog dana kralj je usnuo san i osetio je da je značajan. Svaki od onirologa dao je drugačije tumačenje i kralj je bio zbunjen. Ali, desilo se da se svako od 24 pretskazanja obistinilo što je na briljantan način demonstriralo

polisemičnu višeznačnu prirodu nesvesnog jezika koji poprima mnogo različitih ili sličnih značenja (kao što su sveti tekstovi ili Grimove bajke). Jevreji su smatrali da su neinterpretirani snovi isto što i nepročitana pisma tj. uvreda za onog ko je pismo napisao. Ali ko je taj ko je napisao pismo? Da li je san izraz nesvesnog, onog koji sanja (Frojd) ili je to poruka koja dolazi odnekud drugo (Žinžer 2009)?

### **Skorija istraživanja na temu snova**

Danas je poznato da samo više vrste sanjaju. Hladnokrvne životinje (ribe, gmizavci) nikad ne sanjaju, ali se njihov nervni sistem samoregeneriše tokom života obnavljajući neurone kao i obične ćelije. Tako su one ograničene na urođene instikte i nisu u stanju da nauče ili steknu uslovljene reflekse. Psihoterapija im ne može biti od koristi za razliku od mačaka, pasa, konja ili delfina (koji dok spavaju imaju samo jednu aktivnu hemisferu). Tokom sna životinje su prilično ranjive: privremeno su gluve i paralizovane. Ne iznenađuje to što da bi se moglo sanjati potrebna je određena sigurnost. Tako npr. krave sanjaju tri puta više dok su u štali nego dok su na poljima. Veliki mesožderi, sigurni u sebe, 40% vreman koje spavaju provedu sanjajući dok se njihova manje sigurna lovina jedva usudi da sanja nešto više od 5% vremena koje provede spavajući. Čovjek provede 20% vremena tokom spavanja u snovima što je oko 100 minuta svake noći kojih se on može sećati ili ne. Svi imaju snove, ali samo 8 minuta nakon buđenja 95% sadržaja sna se zaboravlja. Fetus počinje sanjati u materici sedam meseci nakon začeća (dakle pre nego što postane moguće potisnuti svesno iskustvo prema Frojdovoj hipotezi), a mozak novorođenčeta nastavlja da se razvija tokom 60% tog vremena. Trudna žena sanja dva puta više nego inače kako bi „pratila“ neurogenezu svog deteta. Nije nemoguće da neki od ovih snova dovedu do nesvesne transmisije određenih životnih iskustava koji će dopreti poznatoj „naslednosti stečenih karakteristika“ koje se ne prenose genetski, putem DNK, već se mogu prenositi putem citoplazmatične mitohondrije, jednako kao i rano pamćenje tokom „paradoksalnog sna“ (Ginger,1987).

### Treće stanje

Poznato je da imamo tri stanja: stanje budnosti, spavanja i sanjanja. Ovo poslednje stanje koje se još uvijek naziva „paradoksalni“ san različito je od spavanja kao i od budnosti i podrazumijeva značajnu aktivnost mozga: 2/3 desne strane mozga su mobilisane tokom sna i to u hipotalamusu (potrebe), limbičkom području (emocije i memorija), korteksu (vizuelne slike) i u frontalnom režnju (sinteze, zamisli, vizije) dok je leva strana mozga (racionalna i verbalna analiza i logička kritika) svedena na minimum. Međutim, komunikacija između dve hemisfere preko corpus callosuma se nastavlja tokom spavanja bez snova. Naša sećanja se kodiraju i memorišu dok sanjamo, a naročito ona sa emotivnim sadržajem i važnim iskustvima bilo prijatnim ili neprijatnim. Memorisanje složenih procesa proživljenih tokom dana se uglavnom dešava tokom prvog sata spavanja. Dok sanjamo mozak je aktivno i koristi istu količinu glukoze kao i kad smo budni što objašnjava zašto gubimo na težini dok sanjamo. Pacov kojem se uskraćuje san gubi dosta na sposobnosti da uči. Isto važi i za klijente koji se duži vremenski period leče neurolepticima i antidepressivima koji smanjuju ili potpuno prekidaju sanjanje. Produženo uskraćivanje sna izgleda da dovodi do kompenzacijskog delirijuma, koji može biti agresivni ili seksualni, a dovodi i do sklonosti ka bulimiji. Jedna od funkcija snova mogla bi biti dnevna revizija našeg genetskog programa i njegovo dnevno ažuriranje koje sledi nakon iskustava iz prethodnog dana - hipoteza „genetskog reprogramiranja“ koju je evocirao Pr Jouvét. Druga funkcija bi mogla biti održavanje neuronske mreže kada se oštećeni krugovi popravljaju, baš kao što se svake noći diskretno čiste i popravljaju vozovi podzemne železnice. Tako snovi mogu biti odgovorni za dve suprotne i komplementarne funkcije:

- Mogu predstavljati „pupčanu vrpču kod ljudi i viših životinjskih vrsta“ koja nas hrani vlastitim poreklom i valorizuje funkcije preživljavanja (agresiju i seksualnost): mačke sanjaju

o lovu i vrebanju, dok miševi sanjaju o begu. A ljudi sanjaju o seksualnosti. Interesantno je da eskimi sanjaju o zmijama iako zmije ne postoje u njihovoj klimi (ovo podržava Jungovu ideju o arhetipovima). Uloga snova je, dakle da nas „štiti od vlastite kulture“ jer nas obrazovanje obično sputava u izražavanju tako vitalnih poriva.

- Međutim, snovi mogu biti i važan faktor individualizacije, jer se razmatra moje vlastito, jedinstveno iskustvo.

### **Pojam Senke**

Senka je termin koji je prvobitno razvio švajcarski psihijatar Carl Gustav Jung kao deo njegove teorije o ličnosti. U Jungovoj terminologiji, senka se odnosi na aspekte ličnosti koji su nesvesni i koji se obično percipiraju kao negativni ili neprihvatljivi. Ovi aspekti mogu uključivati želje, motive, emocije ili karakterne osobine koje pojedinac potiskuje ili ne priznaje kao deo sebe.

Čovek nema samo dobru i svetlu stranu, nego i svoju senku, pod kojom Jung podrazumeva sve tamne karakterne crte i mračne aspekte jedne ličnosti. To nisu samo sitne slabosti, već svi inferiorni delovi ličnosti koji su potisnuti, pa ih najčešće nismo ni svesni, usled čega ih uglavnom i projektujemo na druge.

Svaki čovek ima senku, ali je za susret sa njom, odnosno za suočavanje sa onim što je u nama najgora, potrebno imati i hrabrosti i mudrosti. Jer, susret sa samim sobom, kao što kaže Jung, spada među one neprijatne stvari koje čovek teži da izbegne, sve dok je u stanju da ono što je negativno u njemu samom projektuje na svoju okolinu. Ako je čovek u stanju da gleda sopstvenu senku i podnese sanjanje o njoj, onda je već dosta učinio na putu samospoznaje.

Osveščivanje senke nije važno samo u početnoj fazi analitičke psihoterapije, već je to bitan zadatak svakog čoveka koji želi da spozna svoje negativne aspekte, koji su sastavni deo svake ličnosti. Zato se Jung pita kako možemo biti suštastveni, a da ne bacimo senku. Jer, i mračni

aspekti su deo naše celokupnosti, pa postajući svesni svoje senke, ponovo dosežemo do sećanja da smo ljudi kao i svi drugi, a ne nepogrešivi sveci. Uostalom i sveci imaju svoju senku, pa i sam Bog ima senku, oličenu u Sotoni, koga je sam stvorio. Tako je i pravedni Jov ispod soje svete prirode krio veliku senku, a sveti Avgustin se radovao sto pred Bogom nije odgovoran za svoje snove, u kojima su se pojavljivali negativni aspekti njegove ličnosti.

Mari Luiz fon Franc istice da smo potiskujući senku tek polovične ličnosti. Senka je potrebna, jer nam omogućava da ostanemo sa dve noge na zemiji, podseća nas na našu nedovršenost i upotpunjuje nas komplementarnim crtama. Ukoliko bismo bili samo ono što mislimo o sebi, zapravo bismo bili ubogi. Što neko više misli o sebi kao o ispravnoj osobi i nikada ne doživi sopstvenu senku, to će je više projektovati na druge ljude. U ovu grupu spadaju ljudi koji misle da su idealni i da nikada ne greše.

Stoga ne možemo posmatrati Senku kao nešto isključivo negativno. Jer, ona često vrši najkorisniju društvenu funkciju, budući da nas, prema rečima Fon Francove, integriše u grupu kojoj pripadamo. Dobre osobine nas uzdižu iznad grupe, dok nam senka omogućava da budemo „čovjek među ljudima" i „ljudska, suviše ljudska" bića. „Nema svetla bez senke, ni duševne celovitosti bez nesavršenstva. Da bi se upotpunio, život ne traži savršenstvo već potpunost. Tu spada i 'trn u telu', trpljenje manjkavosti, bez koje nema napretka, ni uzdignuća" (Jung, 1977).

Pored lične, postoje i familijarna i kolektivna senka, odnosno nepriznata, inkompatibilna i inferiorna strana familije, grupe, rase i nacije. S obzirom na to da senka - i lična, i familijarna, i kolektivna, sa izvoristem u individualnom, kolektivnom i familijarnom nesvesnom - sadrži sve one strane psihe koje svest ne želi da prizna, odnosno da ih shvati i prihvati, ona se obično projektuje na druge. Tako imamo slepu mriju za projekciju, koja je, uz potiskivanje, jedan od središnjih mehanizama odbrane, i koja čini da u tuđem oku vidimo trn, a da u



sopstvenom ne vidimo balvan. Nažalost, „čovjek bez senke" je statistički najrasprostranjeniji ljudski tip. On u drugima vidi sopstvene, nepriznate greške. Izvanredan primer za to Jung pronalazi u svim ličnim polemikama, kao i polemikama između različitih političkih partija i njihovih lidera, posebno u predizbornim kampanjama, koje uglavnom traju od izbora do izbora, tj. neprekidno. Tada se neutralne i racionalne osobe čude šta sve čovek može videti u drugom čoveku, a da i ne sluti da se prijavština koju vidi u svom protivniku nalazi upravo u njemu samom.

Senka se često pojavljuje u snovima i uglavnom je istog pola kao i snevač. Ona poprima obličje lopova, opasnih neprijatelja ili, pak, odraz grozne figure u ogledalu, pri čemu ogledalo u snovima često simbolizuje moć nesvesnog da odrazi pojedinca objektivno, pružajući mu priliku da sebe vidi kako se nikada pre toga možda nije video (Jung 1995).

Senka se manifestuje i u svakodnevnom životu, posebno kada smo premoreni ili imamo neki problem. Tada je u prvom planu naša priroda koja je drugačija od one uobičajene - postajemo netolerantni, razdražljivi, egocentrični, neodgovorni, ne držimo se dogovora, odnosno onakvi smo kakve nas naša okolina ne poznaje. Kada se ponovo integrišemo, ta senovita ličnost se povlači.

Da li će senka postati naš prijatelj ili naš neprijatelj, kao što istice Mari Luiz fon Franc, najviše zavisi od nas samih. Ona „postaje naš neprijatelj samo kada je zanemarena ili neshvaćena", odnosno kada svoje nedostatke, koje senka otkriva, radije projektujemo na druge, na primer na prijatelje i poznanike, neprijatelje ili političke protivnike. Jer, svaki susret sa sopstvenom senkom je melanholičan, što je jedan od osnovnih razloga da većina ljudi taj susret uporno izbegava.

Ako smo svesni svoje senke postaje nam jasno da, ma šta da je u svetu naopako, to se isto tako nalazi i u nama samima, pa ako uspemo da izađemo na kraj sa vlastitom senkom, onda

smo zaista već nešto učinili za svet" (Jung 1977). Sve što nam smeta kod drugih može nas dovesti do boljeg razumevanja nas samih, jer je to najčešće projekcija onoga što se nalazi u nama, a što nam se ne dopada.

Senka se formira kao rezultat procesa socijalizacije i internalizacije društvenih normi i očekivanja. Delovi ličnosti koji se ne uklapaju u ove norme često su potisnuti u nesvesno, gde postaju deo senke. Na primer, pojedinac može potisnuti svoju agresiju, ljutnju ili strahove zbog društvenih normi koje glorifikuju kontrolu ili pozitivne emocije.

Važno je napomenuti da senka nije samo negativna; ona može sadržati i potisnute kvalitete koje bi mogle biti pozitivne ili korisne u odgovarajućim situacijama. Na primer, osoba koja potiskuje svoju kreativnost može otkriti da se ta kreativna energija nalazi u njenom nesvesnom, u obliku senke.

Jung je naglasio da integrisanje senke može biti ključno za lični razvoj i individuaciju. Ignorisanje senke može dovesti do projekcije njenih aspekata na druge ljude, što može izazvati konflikte i probleme u međuljudskim odnosima. Geštalt terapija prepoznaje značaj senke u procesu samospoznaje i integrisanja, te pruža alate i tehnike za rad sa ovim aspektom ličnosti.

U narednim sekcijama, istražićemo kako se projekcija senki manifestuje i kako terapeuti pomažu klijentima da postanu svesni i integrišu svoje potisnute aspekte ličnosti.

### **Odnos persone i senke**

Persona je složeni sistem odnosa između individue i društva, prigodna maska sračunata da ostavi određeni utisak na druge, ali i da prikrije pravu prirodu jedinke. Društvo očekuje, čak mora očekivati, da svaka jedinka što savršenije igra ulogu koja joj je namenjena. To znači da, recimo, sveštenik mora izvršavati svoju zvaničnu funkciju, ali i da u svako doba i u svim okolnostima on bez oklevanja mora biti u ulozi sveštenika. Ovo važi i za druge

profesije, tako da bezmalo sva zanimanja imaju sebi svojstvene persone. Društvo to zahteva kao svojevrsnu meru sigurnosti, usled čega persona predstavlja neophodno i sadržajno prilagođavanje jedinke kako društvu tako i stvarnosti.

Ali, to je veštačka ličnost, odnosno zaštitna maska u sistemu odnosa sa bližnjima i okolinom. Stoga Jung ističe da je persona „maska koja simulira individualnost“ i čini da drugi ljudi, kao i osoba koja je nosi veruju da je reč o individui, dok je zapravo na delu samo uloga. Persona je maska kolektivne psihe i predstavlja kompromis između pojedinca i njegove društvene pojave. Putem nje osoba pokušava da udovolji i svojim zahtevima i zahtevima društva u kome živi. Međutim, neophodno je da čovek zna da pravi razliku između toga kako izgleda sebi, a kako izgleda drugima.

Kod nekih ljudi je persona loše formirana, tako da često dolaze u konflikt sa drugim ljudima i sa društvom uopšte, dok, kod drugih, dolazi do potpune identifikacije sa personom, odnosno sa ustanovom ili položajem koji zauzimaju u društvu, sa svojom socijalnom ulogom. Prema Jungovim rečima, bilo bi uzaludno tražiti ličnost iza te ljuštore, jer „redovno nailazimo na čovečuljka dostojnog sažaljenja“, kod kog je persona postala lice. Takve osobe neodoljivo privlači „lov na titule“, koje su jeftina kompenzacija za osećanje vlastite nedovoljnosti. Tako ima profesora čija se celokupna individualnost iscrpljuje činjenicom „biti profesor“, Iza te fasade, koje se oni grčevito drže, ne može se pronaći ništa osim sujete. Ovo najbolje potvrđuje način na koji te osobe doživljavaju svoje penzionisanje, koje bezmalo poistovećuju sa smrću, pa im se stoga, neretko, tada javijaju košmarni snovi.

Persona i senka se nalaze u dinamičkom odnosu, jer prenaplašeno razvijena persona vešto kamuflira senku. Jung navodi svoje iskustvo: „Jednom sam se upoznao s jednim poštovanja dostojnim čovekom - čovek bi ga bez teškoća mogao nazvati svecem. Tri dana sam obilazio oko njega i nigde na njemu nisam mogao da otkrijem neku manu običnog smrtnika. Moje

osećanje niže vrednosti bilo je ugroženo i već sam počeo ozbiljno da razmišljam o tome da se popravim. Četvrta dana, međutim, konsultovao sam njegovu ženu. Iz toga sam naučio da onaj ko se sjedini sa sojom personom, može sve ono što ga ometa da prepusti ženi, a da ova to i ne primeti, ali da teškom neurozom plaća soje samožrtvovanje". Jer, prenaplašena identifikacija sa socijalnom ulogom je izdašni izvor neuroza, budući da čovek ne može, prema Jungovim rečima, da se nekažnjeno otrese soje prirode u korist jedne veštačke ličnosti. Socijalno „jaka ličnost" je u „privatnom životu" po svojim osećanjima često dete, dok njena javna disciplina (koju posebno zahteva od drugih) privatno tužno propada; a žene tih ljudi mogle bi puno toga da ispricaju (Nastović 2000).

### **Mehanizam projekcije u geštalt psihoterapiji**

Različiti prekidi kroz čitav ciklus kontakta najčešće se dešavaju u sledećim fazama:

Pre novog primarnog nadražaja. Konfluencija.

U toku nadražaja. Introjeksija.

Prilikom suočavanja sa sredinom. Projekcija.

U toku konflikta i razaranja. Retrofleksija.

U finalnom kontaktu. Egotizam.

Kao što vidimo, mehanizam projekcije dešava se u fazi mobilizacije. Kada se nadražaj prihvati i sredina konfrontira, pojavljuje se emocija – povezivanje apetita ili drugog nagona sa nejasno shvaćenim objektom. Ako dođe do prekida u ovom stadijumu, rezultat je projekcija: čovek oseća emociju, ali ona je neodređena, nepovezana sa aktivnim osećajem selfa koji se pojavljuje u daljem tekućem ponašanju. Budući da emocija ne izvire u čoveku, on se pripisuje drugoj mogućoj stvarnosti, sredini – on je oseća “u vazduhu” ili usmerenu protiv njega od strane drugih. Na primer, klijentu je neprijatno zbog onoga što terapeut misli

o njemu. Ipak normalno je da projekcija bude neophodna. Projekcija u “nevidljivo” je početak izlišne kreativnosti koja se onda nastavlja kako bi se odredila objektivna korelacija sa nejasnom emocijom ili intuicijom; u uobičajenom kreativnom prilagođavanju, projekcija je faktor halucinacije neophodan u početku. Intuicija ili predznanje upozoravaju nas ili pozivaju svojim značenjem koje još nije vidljivo. Neurotičar koji projektuje, međutim, ne nastavlja da se identifikuje sa nejasnim osećanjem kao da je njegovo; umesto toga, on ga definiše tako što ga pripisuje nekom drugom, što ima za posledicu smešne ili tragične greške.

Tipičan primer neurotične projekcije je da “A” ima neke namere prema “B” (erotske ili neprijateljske), ali “A” inhibira svoje prilaženje; stoga on oseća da “B” gaji neke namere prema njemu. On izbegava frustraciju emocije tako što je otuđuje kao da nije njegova.

U odnosu na sredinu, međutim, on pokazuje (i zauzima) nepogrešivi provokativni stav. Ono što duboko želi jeste prilaženje i kontakt, a budući da ne može da preuzme korake, on pokušava da izazove da to drugi učini. Tako, iako se ne pokreće, on ne miruje, već komunicira čekajući “u zasedi”, u tišini, dureći se, premišljajući. Ipak ako drugi protumači signale i priđe, javlja se snažna anksioznost.

Koje stvarno zadovoljstvo čovek ostvaruje? To je odigravanje zastrašujuće dramatične scene kao u snu. On je iznova žvaće. Premišljanje je puno preterivanja. Ovo je moguća aktivnost selfa u rigidnom okviru odsecanja sredine, pri čemu se inhibiraju motorne moći i pasivno čeka uživajući u slobodnim emocijama. To je gotovo figura relaksacije koja stvara hipnagogne slike, samo što umesto relaksacije, postoji okvir rigidnih mišića, tako da što slike postaju osećajnije i privlačnije, sve su više obojene bolom i pretnjom.

U kulturološkom smislu, oblasti u kojima dolazi do projekcija odlikuju se glupošću, pogreškama, sumnjičavošću – jer na tački gde fantazije i osećanja mogu da dobiju informacije o sredini i nauče nešto, uzbuđenje se guši; a anksioznost i pretnja verovatno će se

pripisati upravo onome što je “najobjektivnije”, činjeničnom stanju. Čovek se uglavnom bavi apstraktnom moralnošću i grehom. Ako zastupa pozitivnije mišljenje, onda ono obiluje dalekosežnim planovima i budućim projektima (Perls F. S., Heferlajn R., Gudman P. 1951).

### **Projekcija senke**

Projekcija senki predstavlja psihološki fenomen u kojem osoba prenosi svoje nesvesne i neprihvatljive aspekte ličnosti na druge ljude, situacije ili objekte. Umesto da prizna i integriše ove aspekte u svoju svest, osoba ih projektuje izvan sebe, često ih percipirajući kao karakteristike ili motive drugih ljudi. Projekcija senki može biti manifestacija nerešenih unutrašnjih konflikata ili potisnutih emocija, što može dovesti do raznih problema u međuljudskim odnosima.

U geštalt terapiji, projekcija senki se posmatra kao mehanizam odbrane koji ometa autentično iskustvo i samospoznaju pojedinca. Terapeuti pomažu klijentima da postanu svesni svojih projekcija senki tako što ih podstiču da istraže svoje reakcije i pretpostavke o drugim ljudima. Ovo se često postiže kroz rad sa snovima i tehnike kao što su "prazna stolica" ili "dijalog sa projekcijom", gde klijent ima priliku da osvešćuje i istražuje svoje projekcije kroz direktnu interakciju sa imaginarnim ili stvarnim drugim.

### **Mehanizam projekcije senke**

Pošto smo stekli osnovno razumevanje senke, sada možemo da se upustimo u odgonetanje nekih drugih uobičajenih projekcija. Kao što je osećaj da nas neko pritiska u osnovi projekcija nagona, tako je osećaj obaveze projekcija želje. To jest, stalno osećanje obaveze je znak da čovek radi nešto što ne priznaje da želi zaista da radi. Osećaj obaveze tipa "moram to udiniti za tvoje dobro", javlja se najčešće u porodičnom okruženju. Roditelji osećaju obavezu da preuzmu brigu oko dece, muž oseća obavezu da izdržava ženu, žena oseća obavezu da se prilagodi mužu, i tako dalje. Ljudi, međutim, vremenom počinju da

osećaju obaveze kao teret, bez obzira kako divno one izgledale spoljašnjem posmatraču. Kada pritisak naraste, osoba će se verovatno okrenuti “lovu na veštice”.

Osoba koja oseća teret obaveze da čini nešto zapravo projektuje svoju stvarnu želju da čini to nešto. Međutim, to je upravo ono što ne želi da prizna (u svom opiranju senci). U stvari, ona će tvrditi sasvim suprotno: da oseća obavezu jer zapravo ne želi da čini to i to. Međutim, ona zamagljuje istinu, jer da je zaista izgubila svaku želju da pomogne, ne bi ni osećala obavezu. Ne bi je bilo briga! Nije da ona neće da pomogne, ona to želi, ali neće da prizna. Ona bi htela da pomogne drugima, ali projektujući ovu želju ona oseća da drugi žele pomoć. Prema tome, prihvatanje obaveze nije opterećenje nastalo usled zahteva drugih, nego usled sopstvene neprepoznate prijateljske namere.

Ispitaćemo još jednu projekciju koja se često javlja. Možda ništa ne izaziva takvu neprijatnost kao kada se nađemo u situaciji da nas svi posmatraju. Možda treba da održimo govor, ili da igramo u nekoj predstavi, ili da primimo nagradu, a mi smo se zaledili jer osećamo da svi bulje u nas. Međutim, mnogi ljudi uopšte nemaju tremu pred publikom. Iz toga zaključujemo da problem nije u samoj situaciji, nego u nečemu što sami činimo. U takvim trenucima projektujemo zainteresovanost za ljude, pa nam se zato čini da svojom pojavom izazivamo opšte interesovanje. Umesto da aktivno posmatramo, mi osećamo da nas svi posmatraju. Mi publici pozajmljujemo svoje oči tako da nam se čini da je normalno interesovanje za nas naraslo do ogromnih razmera, da svi posmatraju svaki naš pokret, svaki detalj, svaku radnju. Otuda ne čudi što se blokiramo. Ostaćemo tako sleđeni sve dok ne smognemo snage da povučemo projekciju - da posmatramo umesto da osećamo kako nas posmatraju, da poklanjamo pažnju umesto da nas pažnja drugih lomi. Isto to se dešava ako neka osoba projektuje delić svog neprijateljstva, delić želje da agresivno napadne okruženje. U njoj se tada javlja osećaj da su ljudi bez razloga neprijateljski i izazivački raspoloženi prema njoj, pa se shodno tome oseća ugroženo, zaplašeno, čak i prestravljeno usled tolike koncentracije

neprijateljstva na nju. No ovaj strah nije posledica uticaja okruženja, nego posledica projekcije njenog neprijateljstva u okruženje. Tako, u većini slučajeva nerealan strah osobe od ljudi ili mesta predstavlja samo signal, nagoveštaj da je ljuta i neprijateljski nastrojena, a da toga nije svesna.

Na isti način, jedna od najčešćih pritužbi ljudi kojima je potrebno emocionalno savetovanje jeste da se osećaju odbačenim. Oni osećaju da ih niko ne voli stvarno, da o njima niko ne brine, da su svi jako kritični prema njima. Neretko to osećaju kao dvostruku nepravdu, pošto oni sami vole svakoga. Veruju da uglavnom nemaju odbojnih crta u sebi. Upinju se da budu blagonakloni i nekritični prema drugima. Ali to su upravo dve izražene odlike projekcije: osoba naizgled nema neku osobinu, dok je drugi imaju u ogromnoj količini. Izreka koja jako lepo opisuje projekciju glasi: "U tuđem oku vidi trn, a u svome ne vidi panj." Osoba koja se oseća odbačenom od svih u stvarnosti je potpuno nesvesna svojih težnji da odbacuje i kritikuje druge. Ove težnje predstavljaju možda manji deo njene sveukupne ličnosti, ali ukoliko ih ona nije svesna, projektovaće je na svakog koga poznaje. Time se početni impuls zloslutno umnožava, i svet počinje da se čini kritičnim preko svake mere.

Poenta je, istinita za sve projekcije, da neki ljudi zaista mogu biti veoma kritični prema nama. Ali, ukoliko na njihov realni kriticizam ne dodamo onaj naš projektovani, to nas neće poraziti. Prema tome, svaki put kada čoveka obuzmu snažna osećanja inferiornosti i odbačenosti, bilo bi mudro da najpre potraži o kojoj projekciji se radi, i prizna sebi da je možda malo kritičniji prema svetu nego što misli da jeste.

Sada je jasno da projekcija senke ne samo što iskrivljuje naše viđenje starosti "izvan", već uveliko menja osećaj sopstva "iznutra". Kada je neka emocija ili osobina projektovana kao senka, mi je i dalje vidimo, ali iskrivijeno i nestvarno - ona se pojavljuje kao "spoljašnji



objekat". Isto tako, i dalje osećamo senku, ali u iskrivjenom i prurušenom obliku - pa nakon što se uspostavi projekcija, doživljavamo je samo kao simptom.

Prema tome, kao što smo upravo videli, ako projektujemo neprijatejska osćanja na ljude, umislićemo da oni gaje nepriateliska osećanjaprema nama, i tako početi da osećamo strah od ljudi uopšte. Naše prvobitno nepriatejstvo postalo je projektovana senka. Tako "vidimo" senku samo u drugim ljudima, dok je u sebi osećamo kao simptom straha. Senka je postala simptom. I kada pokušamo da odbacimo svoju senku, ne uspevamo da je se oslobodimo. U ličnosti tada ne nastaje praznina, pukotina, ili upražnjeno mesto. Ostaje simptom, koji bolno podsoća da smo nesvesni nekog aspekta sebe.

Tako svaki simptom - depresija, brižnost, dosada ili strah - sadrži neki vid senke, neku projektovanu emociju, crtu ili osobinu. Važno je shvatiti da se našim simptomima, koliko god da su neugodni, ne smemo opirati, niti ih treba prezirati i izbegavati, jer je u njima sadržan ključ njihovog rastvaranja. Boriti se sa simptomom začí isto što i boriti se sa senkom koja je u njemu sadržana, a to je ono što je u prvom redu i dovelo do problema.

Neophodno je da napravimo mesta za simptome, da im damo prostora, tako što ćemo početi da se zbližavamo sa neugodnim osećanjima, takozvanim simptomima, koje smo do tada prezirali. Simptome je neophodno doživeti svesno i što otvorenije prihvatiti. A to znači dopustiti sebi depresiju, brižnost, odbaćenost, dosadu, povređenost ili zbunjenost. Ako smo se nekada na sve načine opirali osćanjima, sada ovim osećanjima dopuštamo da se izraze. Pozivamo simptom u našu kuću, i puštamo ga da se kreće i diše slobodno, nastojeći pritom da ostanemo svesni oblika u kome se javija. Prvi korak u terapiji je veoma jednostavan, i u većini slučajeva dovoljan, jer u trenutku kada zaista prihvatimo neki simptom, prihvatamo i veliki deo senke koji je u njemu bio prikriven. Tada problem nestaje.

Ukoliko neki simptom tvrdokorno opstaje, potreban je naredni korak u terapiji na nivou persone. Suština je uvid da bilo koji simptom jednostavno predstavlja signal (ili simbol) neke nesvesne senkovite tendencije. Tako, na primer, čovek možda oseća da je izloženi velikom pritisku na poslu. Simptom pritiska je uvek pokazatelj da postoji više energije za posao nego što je osoba, iz nekog razloga, voljna da prizna. Sada treba prevesti simptom kojem se opiremo u nagon koji možemo da iskoristimo. Ako reč “moram” zamenimo rečju “hoću” ili “želim”, preko reakcije dobićemo odnos prema prirodnom nagonu koji je bio maskiran simptomom. Prevođenje je u ovom slučaju ključ. Radi se o jednostavnom prevođenju, ne o stvaranju. Tako simptomi ne samo da nisu nepoželjni, već predstavljaju priliku za rast. Simptomi veoma precizno ukazuju na nesvesnu senku; oni su nepogrešivi pokazatelji neke projektovane težnje. Zahvaljujući simptomima pronalazimo soju senku, i zahvaljujući senci dolazi do rasta, širenja granica i nalaženja puta do precizne i prihvatijive slike o sebi. Tako, u kratkim crtama, izgleda silazak sa nivoa persone na nivo ega. Prosto kao u sledećoj formuli: persona + senka = ego (Wilber K. 1979).

### **Integracija senke kroz polarnosti**

Iz prethodnog poglavlja možemo zaključiti da je čovek svestan samo jedne od suprotnosti. Odbija da vidi obe strane, da spozna jedinstvo suprotosti. Pošto dve suprotosti ne mogu postojati jedna bez druge, ako ne postoji svest o obe, jednu od njih će biti poslata “pod zemlju”. Učinićemo je nesvesnom i tako je projektovati. Ovde počinje bitka zbog toga što se dve suprotnosti sadrže jedna u drugoj.

Senka se, prema tome, sastoji od suprotosti koje smo učinili nesvesnim. Jednostavan način da kontaktiramo soju senku je da usvojimo suprotost svega onoga čemu sada svesno težimo, što želimo. To pokazuje kako senka gleda na svet, a upravo to je gledište kome se treba približiti. To ne zači da treba da treba delovati u skladu sa suprotstavijenom stranom, nego da je treba

osvestiti. U trenutku kada zaista postanemo svesni svojih suprotnosti, prijatnih i neprijatnih osećanja prema nekoj situaciji, napetost u vezi sa tom situacijom će naglo opasti, zbog toga što se sukob suprotosti koji je dovodio do napetosti sada rastvorio. S druge strane, u trenutku kada izgubimo jedinstvo suprotosti, svesnost dve strane u nama, tada dolazi do razdvajanja suprotnosti, povlačenja granice izmetu njih, i potiskivanja jednog pola suprotosti u nesvesno, što posle isplivava u vidu neprijatog simptoma.

Pošto suprotosti čine jedinstvo, jedini način na koji se mogu razdvojiti je putem nesvesne selektivne nepažnje. Na ovaj način čovek vremenom počinje da uviđa kako u osnovi većine sukoba između njega i drugih ljudi zapravo leži sukob između njega samog i projeklovanih suprotnosti.

Generalno, povučena je granica između onoga što volimo (persona) i onoga što ne volimo (senka). Takođe smo videli kako neprihvaćeni delovi ega (senka) završavaju kao projekcija, pa izgleda kao da postoje u spoljašnjosti. Nama, tako ne preostaje ništa drugo nego da se celog života borimo sa sopstvenom senkom. Granica između persone i senke dovodi do sukoba između persone i senke, a unutrašnji rat doživljava se kao simptom. Mi tada mrzimo svoje simptome istim intenzitetom kao što smo isprva mrzeli svoju senku; a kada se senka projektuje na druge ljude, mi onda mrzimo druge kao što smo nekada mrzeli senku. A onda drugi postaju simptom: nešto sa čime se valja boriti. I tako se duž ove granice nastavljaju raznorazni oblici borbe.

Vraćanje projekcija u sebe znači brisanje granica, integrisanje onih stvari koje su nam ranije bile strane; stvaranje prostora za razumevanje i prihvatanje sopstvenih različitih potencijala, negativnih i pozitivnih, dobrin i loših, voljenih i nevoljenih, te tako sticanje jedne relativno pouzdane slike o psihofizičkom organizmu u celini. A to znači pomeranje granice, prekrajanje mape duše, usled čega stari neprijatelji postaju saveznici, a tajno sukobljene suprotosti

postaju otvoreni prijatelji. Na kraju, ako ne možemo reći da je sve u nama poželjno, mogli bismo reći da je sve u nama dopadljivo.

### **Projekcija Senki u Snovima**

Snovi su često prostor u kojem se nesvesni procesi izražavaju kroz simbole, motive i emocionalne sadržaje. Projekcija senki može se manifestovati u snovima kroz simbole i likove koji predstavljaju potisnute aspekte ličnosti ili nerešene konflikte. Na primer, osoba koja potiskuje svoju agresiju može sanjati o sukobima ili napadima, dok osoba koja potiskuje svoju ranjivost može sanjati o situacijama u kojima se oseća izloženo ili nezaštićeno.

U geštalt terapiji, rad sa snovima se često koristi kako bi se osvetlili nesvesni aspekti ličnosti i otkrili potencijalni obrasci projekcije senki. Terapeuti podstiču klijente da istraže svoje snove kroz interpretaciju simbola i emocionalnih sadržaja, kako bi dobili uvid u svoje nesvesne motive i konflikte. Kroz ovaj proces, klijent može postati svestan svojih projekcija senki i početi da ih integriše u svoju svest.

Važno je napomenuti da snovi mogu biti kompleksni i višeslojni, te da interpretacija snova zahteva pažljivo osluškivanje individualnog značenja i konteksta. Terapeuti pristupaju snovima sa empatijom i otvorenosću, pomažući klijentima da otkriju dublje značenje svojih snova i koristeći ih kao resurs za lični razvoj.

Integracija projekcija senki u snovima može biti oslobađajuća i transformišuća, omogućavajući pojedincu da pronađe nove načine za suočavanje sa svojim unutrašnjim konfliktima i oslobađanje potisnutih resursa. Kroz rad na tumačenju snova u terapiji, klijenti mogu postići dublje razumevanje sebe i svojih unutrašnjih procesa.

U nastavku ćemo istražiti konkretne primere projekcije senki u snovima i kako terapeuti geštalt terapije pristupaju radu sa snovima u terapijskom kontekstu.

Integracija projekcija senki je ključan korak ka ličnom razvoju i autonomiji. Kroz proces osveščivanja i preuzimanja odgovornosti za sopstvene projekcije, osoba može razviti dublje razumevanje svoje ličnosti i povećati svoju sposobnost za autentične odnose. Geštalt terapija pruža podršku klijentima u ovom procesu kroz rad na prisustvu u sadašnjem trenutku i istraživanje njihovih unutrašnjih doživljaja.

### **Primeri Projekcije Senki u Snovima**

Da bismo bolje razumeli kako se projekcija senki manifestuje u snovima, korisno je istražiti nekoliko konkretnih primera:

**San o neprijatelju:** Osoba sanja o sukobu ili konfrontaciji sa nekim likom koji ih provocira ili ugrožava. U stvarnosti, ovaj lik može biti simbolizacija potisnute agresije ili straha koji osoba oseća u sebi, ali ih ne priznaje ili ne obraća pažnju na njih.

**San o gubitku kontrole:** Osoba može sanjati o situacijama u kojima gubi kontrolu nad sobom ili svojim životom, poput pada sa visine ili vožnje bez kontrole. Ovi snovi mogu ukazivati na potisnutu anksioznost ili strah od gubitka kontrole nad svojim emocijama ili životom.

**San o izdaji:** San u kojem osoba doživljava izdaju od strane bliskih ljudi može ukazivati na potisnuti strah od nepoverenja ili osećaj nesigurnosti u vezi sa bliskim odnosima. Ovaj san može otkriti nerešene konflikte u vezi sa pitanjima poverenja i bliskosti.

Ovi su samo neki od primera kako se projekcija senki može manifestovati u snovima. Važno je napomenuti da interpretacija snova zahteva pažljivo osluškivanje konteksta i individualnih asocijacija. Geštalt terapeuti pristupaju snovima sa empatijom i otvorenošću, pomažući klijentima da otkriju dublje značenje svojih snova i koristeći ih kao resurs za lični razvoj.

## **Rad sa snovima u geštalt terapiji**

U terapijskom pristupu, rad sa snovima se često koristi kao sretstvo za istraživanje nesvesnih procesa i dubljih slojeva ličnosti. Terapeuti podstiču klijente da istraže svoje snove kroz slobodnu asocijaciju, tumačenje simbola i emocionalnih sadržaja. Kroz ovaj proces, klijenti mogu dobiti uvid u svoje nesvesne motive, strahove i želje, što može doprineti dubljem razumevanju sebe i svojih životnih iskustava.

Kroz rad sa snovima, terapeuti pomažu klijentima da integrišu svoje nesvesne procese u svoju svest i tako postignu veću autentičnost i celovitost u svom životu. Takođe, snovi mogu poslužiti kao resurs za razumevanje trenutnih životnih izazova i pronalaženje novih perspektiva i rešenja.

U narednim sekcijama, istražićemo konkretne tehnike i strategije koje terapeuti koriste za rad sa snovima u geštalt terapiji i kako ovi procesi doprinose ličnom razvoju klijenata.

### **Tehnike i strategije u radu sa snovima**

U terapiji se koriste različite tehnike i strategije kako bi olakšali proces tumačenja snova i integracije njihovih sadržaja u terapijski rad. Evo nekoliko ključnih tehnika i strategija:

**Slobodna Asocijacija:** Ova tehnika podstiče klijenta da slobodno izražava svoje asocijacije na sadržaj snova. Terapeuti postavljaju pitanja poput "Šta vam se javlja kada se setite ovog simbola?" ili "Kako se osećate kada se setite tog dela sna?" Kroz proces slobodne asocijacije, klijenti mogu otkriti dublje značenje simbola i emocionalne sadržaje snova. U radu sa projekcijom u snovima posebno se obraća pažnja na motive i elemente koji podstiču intenzivne emocije bilo da su prijatne ili neprijatne. Ovi segmenti se istražuju kroz polarnosti kako bi se otkrila mogućnost projekcije otuđenih delova sefa.

Dijalog sa Likovima iz Sna: Terapeuti mogu koristiti tehnike poput "praznih stolica" kako bi omogućili klijentu da interaguje sa likovima ili simbolima iz svog sna. Klijent može postavljati pitanja ili izražavati svoje osećaje prema ovim likovima, što može doprineti razumevanju unutrašnjih konflikata i potreba.

Kreativne Tehnike: Terapeuti mogu koristiti kreativne tehnike poput crtanja, slikanja ili pisanja kako bi klijenti izrazili svoje snove na vizuelan ili simbolički način. Ove tehnike mogu otkriti dodatne slojeve značenja i omogućiti klijentima da pristupe svojim nesvesnim sadržajima na drugačiji način.

Aktivna imaginacija: Ova tehnika podstiče klijenta da ponovo doživi svoj san putem aktivne imaginacije, što može otkriti dodatne detalje ili značenja. Terapeuti mogu voditi klijenta kroz snove koristeći smernice poput "Vizualizujte sebe u tom snu i istražite šta osećate i vidite."

Ekspresivno igranje uloga: Terapeuti mogu koristiti igru uloga kako bi klijenti fizički doživeli svoje snove i istražili različite perspektive. Kroz igru uloga, klijenti mogu otkriti nove načine za suočavanje sa svojim unutrašnjim konfliktima i pronalaženje rešenja.

Senka sna: Postavljanjem konkretnog pitanja "Šta vam je najmanje značajno u snu?" otvaraju se najdublje potisnuti sadržaji. U ovom slučaju radi se o osvetljavanju onog dela koji je u podsvesnom delu nivou sna još dublje potisnut.

Osim ovih postoji i čitav niz drugih tehnika i metoda koje ovde nismo pomenuli ali koje su jednako efikasne u istraživanju beskrajnih prostranstava nesvesnog kroz manifestacije u snovima. Takođe je važno napomenuti da se tehnike kreativno mogu prilagođavati uzimajući u obzir fenomenologiju polja.

Kroz primenu ovih tehnika i strategija, terapeuti pomažu klijentima da dublje razumeju svoje snove i integrišu njihove sadržaje u svoj svakodnevni život. Ove tehnike omogućavaju

klijentima da pristupe svojim nesvesnim procesima na kreativan i oslobađajući način, što može doprineti ličnom rastu i razvoju.

U praksi, geštalt terapeuti prilagođavaju tehnike rada sa snovima u skladu sa individualnim potrebama i preferencijama klijenata, stvarajući siguran prostor za istraživanje i otkrivanje dubljeg značenja njihovih snova.

### **10 praktičnih pristupa radu sa snovima**

Koristimo ni manje ni više već deset terapijskih pristupa snovima koji doprinose u harmoničnoj kombinaciji u kojoj su od pomoći i klijentu i geštalt terapeutu.

1. San sam po sebi, bez njegovog namernog korišćenja ima, kao što smo videli mnogo prirodno „terapijskih“ funkcija. Takve su biološko prilagođavanje i samoregulacija što ne zahtijeva neophodno svesnu rememorizaciju: reviziju i ažuriranje genetskog nasleđa, usvajanje iskustva, bihevioralnu individualizaciju (Jouvet) progresivno rešavanje traume (Ferenczi).

2. Čisto prisećanje sna nakon buđenja je korisno: kada se san dovede u svesnost, mogu se pojaviti spontane asocijacije i dedramatizacija. Interpretacije putem asocijacija (sa formom ili sadržajem) i dešifrovanje simbola (Frojd) sjajno pomaže da se zaobilaznim putem dođe do individualnog nesvesnog.

3. Simbolički znaci univerzalnog, kolektivnog nesvesnog kao i skrivene poruke koje se tiču budućnosti (Jung) uvode transpersonalnu i duhovnu dimenziju potencijalnog „otkrića“.

4. San se može odigrati kao jedna kolektivna psihodrama (Moreno), kako bi na videlo izašli određeni aspekti i kako bi se pojačale reakcije različitih protagonista.

5. Grupa može imati funkciju pojačala; terapeut poverava određene ključne fraze iz sna članovima grupe, koji ih na kraju seanse glasno izgovaraju (Anne Peyron-Ginger).



6. San kao projekcija osobe koja sanja (Perls) ohrabruje ponovno ujedinjavanje različitih aspekata individue koja, korak po korak ponovo dobija naizgled nespojive elemente.

7. San kao retrofleksija (From) pojačava razmjenu i transfer između terapeuta i klijenta, što je bit svake psihoterapije, a posebno geštalt terapije.

8. San se može smatrati kao nedovršeni geštalt (Perls, Ginger, Quattrini): i zaista, snovi se po svojoj prirodi dešavaju tokom spavanja i nesvesno, baš kao i probava. Kada probava postane svesna (bol u želucu itd.), to znači da nešto nije uredno. Mogli bismo pomisliti da san nije potpuno „svaren“ ako se nakon buđenja spontano pojavi u svesti. U tom slučaju (i samo u tom slučaju) možemo biti vrlo susretljivi u pomaganju da se završi nezavršeni posao. Naprimjer, jedan predlog bi bio da klijent ispriča svoj san u sadašnjem vremenu i da ga završi na način na koji on izabere: tako on postaje odgovoran jer je to njegov vlastiti san koji je i aktivan jer klijent igra monodramu, kako bi umanjio nesvesnu psihološku napetost zbog nezavršenog posla, te na taj način on gradi svoju ličnu budućnost. Po Quattriniu je emocionalni ukus nakon buđenja bitniji od vizuelnih sjećanja. On uzima u obzir konfluenciju snevača sa njegovim emocijama

9. Konačno, san prosto može poslužiti kao uvod za dalje istraživanje, kao odskočna daska na kojoj seansa počinje. Terapeut može više pažnje obraćati na to kako je san ispričan u ovde i sada (boja glasa, ritam disanja, gesta, položaj tela, odnos sa terapeutom, itd), umesto na sadržaj sna, a može čak potpuno ignorisati san. Kao što vidimo geštalt terapeut ima mnogo izvora za istraživanje ovog «kraljevskog puta». (Frojd) Različiti pristupi se mogu koristiti uzastopno ili se mogu kombinovati na način koji ih međusobno osnažuje (Žinžer S. 2009).

### **Snovi i proces individuacije**

Individuacija je proces diferenciranja, koji ima za cilj razvitak individualne ličnosti.

U ovom poglavlju će biti govora o značaju i funkciji snova u procesu individuacije, koji predstavlja univerzalni proces psihičkog sazrevanja i transformacije, svojstven svakoj individui, pa je stoga i jedan od ključnih pojmova Jungove analitičke psihologije. Smisao i cilj ovog procesa je „ostvarenje one ličnosti koja je prvobitno začeta u embrionalnoj klici sa svim njenim aspektima. To je uspostavljanje i razvijanje prvobitne, “potencijalne celine” (Jung). Stoga bi se individuacija mogla nazvati i „samoostvarenje” ili „samoispunjenje”

Reč je o spontanom procesu, koji odgovara „prirodnom toku jednog života, u kome individua postaje ono što je oduvek bila” (Jung), odnosno, u kom dolazi do svesne spoznaje i integracije svih potencijalnih mogućnosti koje pojedinac rođenjem donosi na svet. Individuacija podrazumeva osveščivanje nesvesnih delova ličnosti: Persone, Senke, Anime ili Animusa, kako bi se doseglo Sopstvo, odnosno psihička celovitost, koja predstavlja poslednju etapu i centralni je arhetipski element strukture psihe, a deluje u nama od samog početka, kao uređivač i usmerivač duhovnog procesa (Jung K. G. 1977).

Stoga, kao što tvrdi Jolanda Jakobi, krajnji cilj individuacije nije ni sreća ni savršenstvo, već stanje sklada i potpunosti. Ovaj proces se odvija tokom celog života, nikada se ne završava, a vodi najvišem mogućem razvoju i potpunosti psihičke ličnosti, koja se dostiže na kraju života. „Simbolika rađanja, života, smrti i ponovnog rađanja pripada modelu procesa individuacije” (Jakobi), koji je arhetipski. Duboka čežnja za individuacijom, tj. za učešćem u obnovljenom, potpunijem načinu ljudskog bitisanja, usađena je u duši od nastanka čovečanstva.

Analitička psihologija govori o dve viste individuacije: o prirodnom procesu, koji teče bez učešća svesti i gotovo autonomno, i o „veštačkom”, to jest analitički podstaknutom procesu, koji je svesno doživljen. Takođe, razlikuju se i dva razdoblja: onaj koji se odvija u prvoj, i onaj koji se odvija u drugoj polovini života, a oni se po svojoj funkciji bitno razlikuju.

Jer, u prvoj polovini života pojedinac izgrađuje i jača svoje ego i formira personu, odnosno usmeren je na socijalno prilagođavanje, dok se u drugoj polovini života posvećuje unutrašnjem razvoju i okreće subjektivnom svetu, s ciljem boljeg uvida u soju ličnost, odnosno u svoj duhovni i psihički razvoj. Individuacija, kao univerzalni životni zakon, znači proširenje sfere svesti i svesnog psihičkog života, što traje čitavog života. Zato Jung i kaže da je „nemoguće sresti potpuno individualiziranog čoveka“, tim pre što našem životu ne daje smisao cilj, već stremijenje ka cilju. Na pitanje koji je smisao života, Jolanda Jakobi daje jasan odgovor: samo onaj koji mu mi damo!

Središte koje upravlja našim unutrašnjim rastom, a koje bi mogli nazvati izumiteljem, upravljačem i izvorištem slika snova, Jung naziva sopstvo i opisuje ga kao celovitost psihe, za razliku od ega koji obuhvata samo svestan deo ličnosti.

Proces individuacije je uspešniji ukoliko je potpunija saradnja između nesvesnog, dakle naših snova, i svesnog dela ličnosti, odnosno Ega, ili, ako Ego bolje shvata i prhvata poruke koje mu šalju snovi (Nastović I. 2000).

### **Primer serije snova u procesu individuacije ličnosti**

Navešćemo primer serije snova koju čine četiri sna jednog dvanaestogodišnjeg dečaka, sanjana u razmacima od po nekoliko meseci. Ovi snovi sasvim jasno i ubedljivo anticipiraju dečakov proces individuacije, odnosno skladno odrastanje i zrelu separaciju od roditelja.

Dečak je sanjao da u kući negovih roditelja, koju su oni sami projektovali budući da su arhitekta, pastoje i druge prostorije, koje do tada nije poznao, pri čemu je roditeljska kuća u snu upravo onakva kakva je bila i u realnosti. Nekoliko meseci kasnije sanjao je da ima svoju kuću, na placu iza roditeljske, pri čemu su te dve kuće povezane jednim mostom, koji i u realnosti postoji.

Potom je sanjao da je most između njegove i roditeljske kuće iščezao, dok je njegov plac sada bio ograđen jednom visokom, ali providnom ogradom, koja je bila i zaštitna i otvorena ka spoljašnjem svetu. Kuća je imala prekrasnu baštu punu cveća i raznih životinja.

U četvrtom, zavšinom snu serije, dečakova kuća se više nije nalazila na mestu gde je bila u prethodnim snovima. Tu je sada bila samo bašta puna cveća, drveća i životinja, dok je sama kuća bila smeštena na jednoj uzvićici, nasuprot kućama iz prethodnih snova, a imala je i sasvim specifičan oblik - oblik pagode.

Ova četiri kratka sna instruktivna su ne samo jer predstavljaju smisaonu celinu i čine veoma originalnu seriju već i stoga što sasvim jasno nagoveštavaju budući razvoj dečaka, odnosno njegov proces individuacije.

Otkrivanje nepoznatih prostorija u kući, a posebno u kući koja nam pripada, relativno je čest motiv u snovima i bajkama. Ovaj motiv predstavlja projekciju neotkrivenih kapaciteta za rast i razvoj u procesu individuacije. Šta je dečak pronašao u nepoznatim prostorijama prvog sna, saznajemo iz drugog sna serije, u kom je njegova kuća povezana sa roditeljskom samo jednim mostom, koji u ovom kontekstu simbolizuje pupčanu vrpču koja ga vezuje za roditelje, ali koja se definitivno prekida u trećem snu, kada most iščezava. Tada se pojavljuje dečakova, sasvim autonomna kuća, građena visokom ogradom, sa baštom punom cveća, drveća i raznih životinja, što ne ukazuje samo na njegovu separaciju, već i na autentičan kontakt koji ima sa prirodom. Pri tome ograda nije, recimo, neki visoki zid, već je providna, tako da nema funkciju otuđenja, već ograđivanja vlastite teritorije, odnosno onoga što pripada samo dečaku. Četvrti san pruža potpunu i nedvosmisleni informaciju o dečakovom unutrašnjem rastu i razvoju, jer je sada njegova kuća u obliku pagode, koja već po sebi nosi snažnu, arhetipsku simboliku, a snevač nam daje i dodatnu, veoma bitnu informaciju - da se ta

neobična, originalna građvina nalazi na uzvišenju, koje nosi dodatnu, pozitivnu simboliku i samoj pagodi daje još veću vrednost (Nastović I. 2000).

### **Zaključak**

U svetlosti snova, gde stvarnost dodiruje magiju nesvesnog uma, otkrivamo duboke puteve projekcije senki. Kao sjajni reflektori u tami, snovi otkrivaju naše unutrašnje odraze, često skrivene od očiju budnog uma. Kroz prozor snova, ulazimo u svet u kojem se istina rađa iz snažnih emocija, dubokih strahova i nepoznatih želja.

Kao što je Karl Gustav Jung jednom rekao: "Svi mi sanjamo: samo neki od nas to pamte." U tim dubinama sna, projekcija senki postaje glavna zvezda, otkrivajući skriveno blago nesvesnog uma. U snu, naše najdublje želje i najmračniji strahovi dobijaju krila, pomažući nam da istražimo dubine naše duše.

Kroz oči snova, srećemo se sa samim sobom, često susrećući alter ego ili nepoznatog stranca. Kroz rad sa snovima, pronalazimo prostor za suočavanje sa svojim projekcijama, za rast i integraciju. Jer kako je napisao Anais Nin: "San nije samo putovanje u dubine, to je i ponovno povezivanje sa samim sobom."

U svetu geštalt terapije, snovi postaju most koji nas vodi ka istini našeg bića. Kroz refleksiju, istraživanje i integraciju, snovi postaju putokazi ka našoj autentičnosti. Terence McKenna rekao je: "San je neprekidan pokušaj prirode da razgovara sa svesnim umom." U tom dijalogu, projekcija senki postaje naš saputnik, otkrivajući tajne dubine naše duše.

Za kraj ovog rada podeliću prelep citat o snovima:

"Snovi su tajanstveni vrtovi, puni cvetova koji još nisu procvetali, puteva koji još nisu istraženi, i tajnih odaja koje čekaju da budu otkrivene."

- Frančeska Lijane

## Sadržaj

Apstrakt	2
Uvod	3
Kratak istorijski pregled o snovima	4
Skorija istraživanja na temu snova	5
Treće stanje	6
Pojam senke	7
Odnos persone i senke	11
Mehanizam projekcije u geštalt psihoterapiji	12
Projekcija senke	14
Mehanizam projekcije senke	15
Integracija senke kroz polarnosti	18
Projekcija senke u snovima	20
Primeri projekcije senki u snovima	21
Rad sa snovima u geštalt terapiji	22
Tehnike i strategije u radu sa snovima	22
10 praktičnih pristupa radu sa snovima	24
Snovi i proces individuacije	25
Primer serije snova u procesu individuacije ličnosti	27
Zaključak	28

## Literatura

Franc F. (2005). Svet snova

Perls F. S., Heferlajn R., Gudman P. (1951). Geštalt terapija, Tom 2 – Novina, zbuđenje i rast

Džojls F., Sils Š. (2009). Veštine geštalt savetovanja i psihoterapije

Žinžer S. (2009). Geštalt terapija – Umetnost kontakta

Jung K. G. (1977). Opšta gledišta psihologije snova

Jung K. G. (1995). Sećanja, snovi, razmišljanja

Nastović I. (2000). Psihologija snova i njihovo tumačenje

Wilber. K (1979). Bez granica