

The background is a painting of a harbor scene. In the foreground, a boat with a dark canopy is on the water. To the right, a person is standing on a pier or boat, looking out. The middle ground shows a large body of water with some structures. In the background, a town or city is visible on a hillside, with lights glowing from the buildings. The overall color palette is muted, with blues, greys, and soft yellows from the lights.

# Depresija iz perspektive geštalt terapije

Program: Diploma iz geštalt psihoterapije

Kandidat: Jelena Gogić

Mentor: dr Snežana Opačić

# Definicija i klasifikacija depresije

- Termin depresija se koristi od kraja 19. veka i znači potisnuti naniže, pritisnuti.
- Tradicionalno (po etiologiji) – somatogena, psihogena i endogena.
- Savremena klasifikacija po težini i ozbiljnosti, na kontinuumu između unipolarne i bipolarne depresije.
- Prema DSM-5-TR velika depresija i poremećaj produžene ožalošćenosti u grupi depresivnih poremećaja, bipolarni odvojen.

# Definicija i klasifikacija depresije

- Prema DSM-5, za dijagnozu velike depresije, tokom 2 nedelje najmanje 5 od sledećih 9 kriterijuma:
  1. Depresivno raspoloženje
  2. Gubitak interesovanja
  3. Gubitak ili dobijanje težine
  4. Insomnija ili hipersomnija
  5. Psihomotorna agitacija ili retardacija
  6. Umor ili gubitak energije
  7. Osećanje bezvrednosti i/ili preterane krivice
  8. Smanjena sposobnost mišljenja, fokusiranja, neodlučnost
  9. Suicidalna ideacija, pokušaji ili specifičan plan.

# Depresija iz ugla geštalt terapije

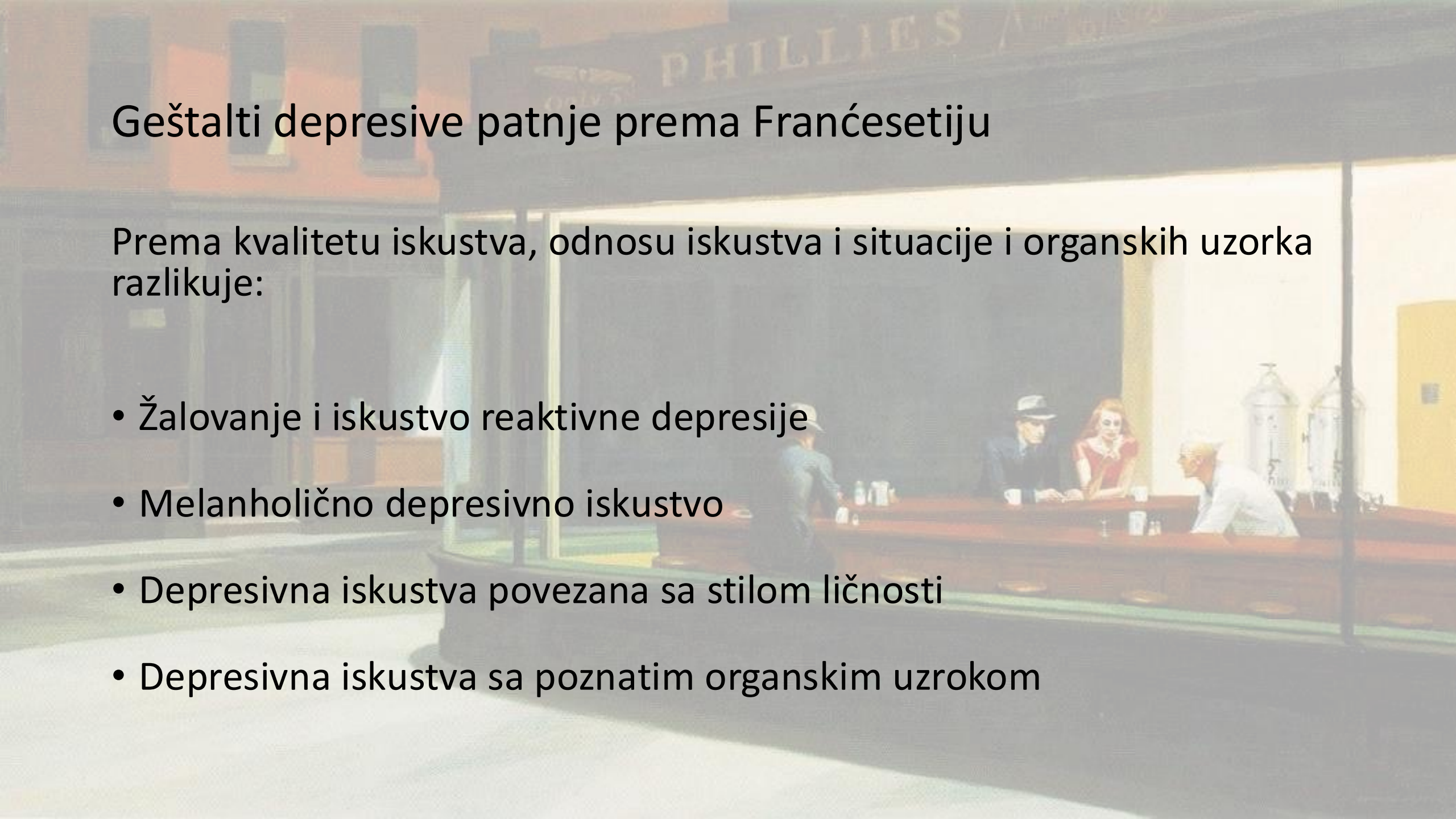
Tri perspektive:

- Individualistička perspektiva - psihopatologija pripada individui
- Relaciona perspektiva – individualni izraz relacionog iskustva  
Depresija – ekspresija relacione patnje, u odnosu nedostaje povezanost i nada
- Perspektiva teorije polja – psihopatološko polje u kojem postoji odsustvo na granici kontakta.  
Depresivno psihopatološko polje se aktualizuje između terapeuta i klijenta i u njemu oboje doživljavaju nemogućnost dosezanja drugog.

# Geštalti depresive patnje prema Frančesetiju

Prema kvalitetu iskustva, odnosu iskustva i situacije i organskih uzorka razlikuje:

- Žalovanje i iskustvo reaktivne depresije
- Melanholično depresivno iskustvo
- Depresivna iskustva povezana sa stilom ličnosti
- Depresivna iskustva sa poznatim organskim uzrokom



## Dinamika figure i pozadine i intencionalnost

- Nema zainteresovanosti i namere
- Inertnost u dinamici figure i pozadine, figura se napreže da se pojavi iz pozadine
- Izmenjen doživljaj vremena i prostora
- Odsustvo intencionalnosti na granici kontakta
- Beznadežno stanje – dokaz naše relacije prirode
- Poraz sopstvene relacije intencionalnosti



# Put depresije

- Na osnovu istraživanja postalo je jasno da je dete kreativni receptor relacionog polja – paradigma nepomičnog lica Tronika
- Identifikovani su stadijumi procesa koji vodi ka shvatanju da je drugi nedostupan, poznat kao “put depresije” - od stadijuma posezanja u relacionoj situaciji u kojoj je značajan drugi prisutan i potreban, preko stadijuma ljutnje i anksioznosti što druga osoba ne odgovara i nije afektivno usklađena i stadijuma odustajanja od nade usled uviđanja bespomoćnosti i stiže se do konačnog stadijuma povlačenja i prisilne samoregulacije.
- Različiti depresivni geštalti smatraju se prvobitnim rešenjima pacijenata za bazična iskustva nemogućnosti da se dosegne drugi.
- Depresija - kokreirani fenomen sačinjen od tri elementa: duboke povezanosti sa značajnim drugim koji je voljen i neophodan, uzaludnog truda da se drugi dosegne i emocionalne odsutnosti drugog u odnosu.

## Prekidi ciklusa kontakta u depresivnom iskustvu

- Dostiže dobar nivo svesnosti, ali čim počne da mobilizuje svoju energiju, zaustavlja sebe pre akcije koja može zadovoljiti potrebu.
- Nema dovoljno energije, motivacije, volje da nastavi sa procesom kontakta.
- Ne manifestuje svoje implus već ih vraća sebi, retroflektuje
- Nenamerno obnavlja neintencionalnost
- Poseban značaj introjeksije



# Self i funkcije selfa u depresivnom iskustvu

- Do poremećaja selfa dolazi zato što nedostaje prisustvo drugog koji je dostupan na granici kontakta.
- Osoba u depresivnom iskustvu gubi interesovanje, ona više nije prisutna u „između“.
- Id funkcija je u povlačenju, organizam se desenzitizira i ne prepoznaje potrebe. Ozbiljni poremećaj id funkcije podrazumeva nemogućnost kokreiranja figure u kontaktu.
- Poremećaj funkcije ličnosti u depresivnom iskustvu - razgradnja identiteta koja dovodi do dezorijentacije organizma. Pojačavanjem simptoma dolazi do psihotičnog iskustva u kom se ne pravi razlika između unutra i spolja.
- Ego funkcija je posledično potpuno savladana, nema alijenacije i identifikacije, te ni izbora.

## Kontinuum depresivnog iskustva

- **Depresivno iskustvo kao kreativno prilagođavanje** – pomaže osobi u nošenju sa životnim situacijama u kojima je povlačenje adaptivnije rešenje. Čuva se energija i sprećavaju rizične akcije.
- **Depresivno iskustvo kao fiksirani geštalt** – depresivna adaptacija postaje rigidna šema koja više ne štiti organizam već je sama sebi cilj, postaje disfunkcionalna. U nastanku značajnu ulogu imaju genetski i socio-psihološki faktori.

# Geštalti depresivnog iskustva

## Iskustvo reaktivne depresije

- Zdravo prilagođavanje na gubitak koje zahteva neko vreme i podrazumeva doživljaj nemoći da dosegnemo drugog i budemo sa drugim na željeni način.
- Iako može zadovoljiti kriterijume za veliku depresiju, radi se o zdravoj reakciji.
- Terapija nije usmerena na otklanjanje bola već se klijentu pomaže da u potpunosti doživi patnju i asimiluje svoje egzistencijalno ograničenje.
- Potrebno je uspostavljanje dvostruke lojalnosti – prema odnosu i prema životu.

# Geštalti depresivnog iskustva

## Melanholično depresivno iskustvo

- Epizode nisu povezane sa životnim događajima
- Tuga nije uvek prisutna, dominira emotivna pustoš
- Odsustvo intencionalnosti
- Telo je desenzitizirano
- Zainteresovanost i kapacitet za zadovoljstvo oslabljeni
- Nivo energije pada do nivoa iscrpljenosti
- Vreme se usporava dok ne stane, prostor se širi do ambisa
- Somatski simptomi i pad VND
- Suicidalne misli, deluzije vezane za krivicu, propast ili hipohondriju
- Na ozbiljnost ukazuje stepen odsutnosti sa granice kontakta

# Terapijski pristup depresivnom iskustvu

## Dve terapijske dimenzije:

- Prva dimenzija - Podrška klijentu da integriše poremećaj u svoj život a ne da se „izvlači“ iz depresije.
- Druga dimenzija – Rad na id funkciji koji je težak zbog nemogućnosti doseganja klijenta.

## Kontratransfer terapeuta:

- Nemogućnost kokreiranja figure i ogroman ponor koji onemogućava da se drugi dosegne najčešće dovode do početne reakcije straha.
- Uobičajena organizacija depresivnog relacionog polja teži da se ponavlja i u terapijskoj situaciji, terapeutov doživljaj bespomoćnosti može kod njega izazvati ljutnju pa je važno da iskorači iz ovog rigidnog relacionog obrasca.
- „Zaraznost depresije“ – terapeuti su ugroženi da i sami postanu depresivni.

# Terapijski pristup depresivnom iskustvu

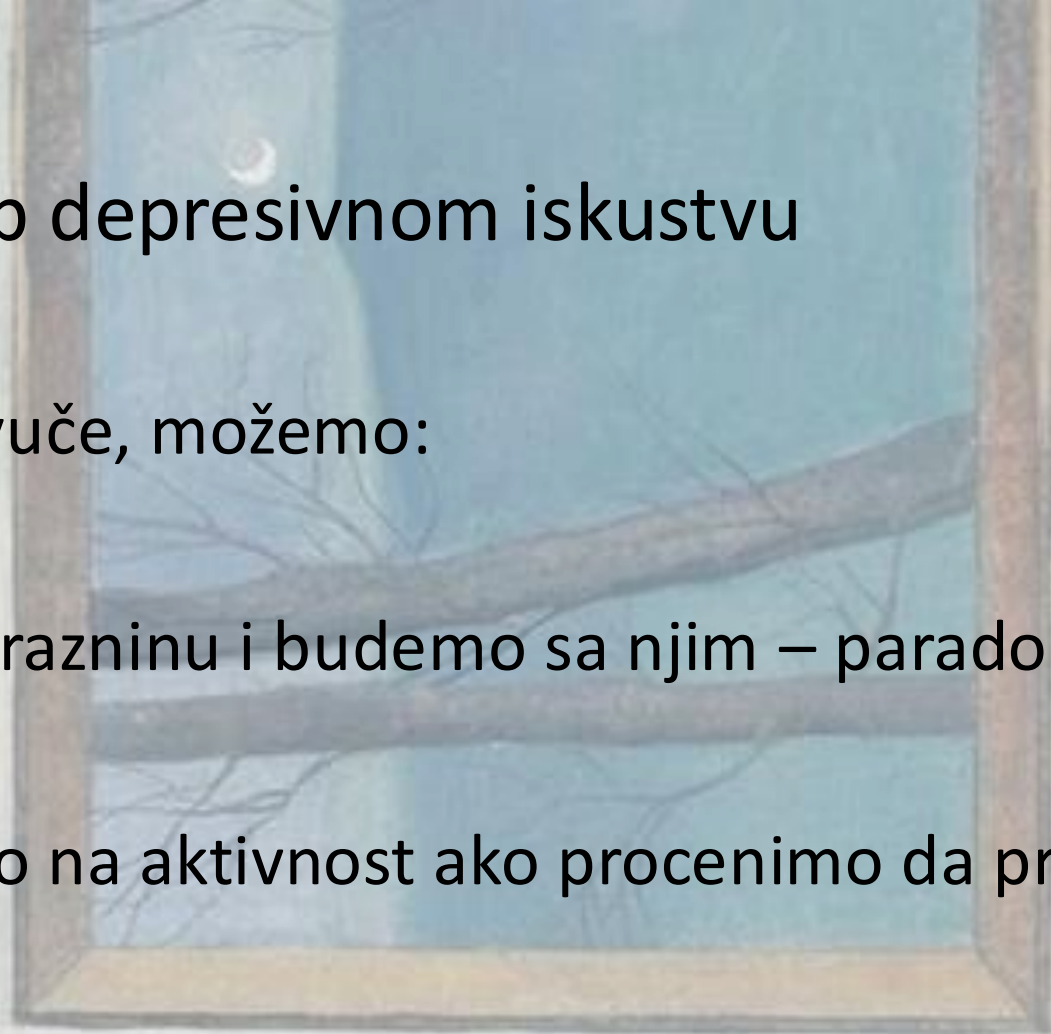
## Neke smernice za rad:

- Osnovna ideja – da se sačuvaju nada i prisustvo uprkos odsustvu drugog.
- Ne preuveličavati depresivno iskustvo već ga obuhvatiti kroz odgovarajuću reformulaciju i verbalizaciju.
- Mobilizacija energije – iscrpljenost je posledica suzdržavanja od aktivnosti, te je važan rad na telu i podsticanju pokreta.
- Čuvanje sećanja na budućnost – terapeut kao čuvar nade
- Kontekstualizacija iskustva – jedan je kontekst u kom se formirala šema, drugi je u ovde i sad.
- Struktura, sigurnost i učenje – balans između podrške i konfrontacije.

## Terapijski pristup depresivnom iskustvu

Kada se klijent povuče, možemo:

- Da uđemo u tu prazninu i budemo sa njim – paradoksalna intervencija
- Da ga podstičemo na aktivnost ako procenimo da predugo u tome
- Da ostanemo u ovde i sad relacionom prostoru, rad je usmeren na ono „između“, kombinujemo prethodna dva.



# Terapijski pristup depresivnom iskustvu

## Perspektiva polja

- Fokusiranje na psihopatološko polje otkriva kako se patnja aktualizuje u stvarnosti, u ovde i sad, kokreirano na kontakt granici, u između i oko terapijskog odnosa i kako je doživljavaju terapeut i klijent.
- Ovakva perspektiva omogućava terapeutu da se pomeri sa pitanja „Šta ja mogu da učinim za tako depresivnog klijenta?“ na pitanje „Kako mi to sad zajedno depresiramo?“
- Do promene ne dolazi zato što terapeut nešto menja u klijentu, već zato što je prisutan tamo gde je drugi bio odsutan.
- Ovo prisustvo na mestu odsustva omogućava da neartikulisana osećanja postanu iskustvo i da sile polja koje teže dosezanju drugog deluju kroz njihovo „meso“ i transformišu polje.
- Osobe koje doživljavaju relaciju patnju pogođene su bolom koji pripada celom svetu i koji je prenešen na njih u relacionim interakcijama.



# Agresija i depresivno iskustvo

- Iz perspektive geštalt terapije, odbacivanje agresivnosti prethodi depresiji kao odustajanju od prilaženja i izražavanja frustracije i ljutnje koje izaziva nedostupnost drugog.
- Ovakvo odustajanje je funkcionalno u smislu čuvanja energije i čuvanja drugog.
- U tipičnoj situaciji, depresivna osoba ima mnogo unutrašnje energije koja je često agresivne prirode.
- Osoba mora da uloži ogromnu energiju kako bi suzbila agresivne emocije, odnosno, vratila ih nazad ka sebi.
- Poreklo se najčešće može pronaći u ranim iskustvima razvojne traume kad je dete doživljavalo bespomoćnost ili frustraciju usled doživljaja da ne može da uradi ništa što bi napravilo promenu.

# Agresija i depresivno iskustvo

- Terapeut treba da bude posebno osetljiv na pojavu agresije u terapiji
- Rad na agresiji može služiti kao sredstvo za aktiviranje intencionalnosti klijenta i transformisanje ove intencionalnosti u akciju.
- Ono što treba da se podrži jeste svesnost o agresiji, a ne sama agresija
- Ako prerano ili bez svesnosti podržimo agresiju, rizikujemo da ohrabrimo odigravanje koji se obično javlja u vidu samoagresije.
- Agresija usmerena na druge je ishod psihoterapije i znak je napretka.
- Ova faza ne treba da se toleriše dugo i jer predstavlja novo kreativno prilagođavanje na nemogućnost dosezanja drugih.
- Ova perspektiva omogućava da se klijentova patnja, koju je preuzeo na sebe, vrati u polje i život i tako transformiše u prisustvo i lepotu.

A soft-focus landscape painting with a warm, hazy sky and a green field. The word 'HVALA!' is overlaid in the center.

**HVALA!**