

## **Integracija iskustava u Gaštalt terapiji kao graund za promenu**

Jelena Nikolić Petković

Evropski akreditovani psihoterapijski trening institut,

Studio za edukaciju Beograd (EAPTI-SEB) & EAPTI-GPTIM NETWORK (EGN)

Program: Diploma iz Geštalt terapije

Modul: Završni ispit

Mentor: Marina Pješčić, D. Psych. (Gest.) Hon.

Februar, 2026

## Sadržaj

<b>Apstrakt .....</b>	<b>4</b>
<b>Uvod .....</b>	<b>5</b>
<b>Gestalt terapija kao iskustveni i fenomenološki pristup.....</b>	<b>6</b>
Pojam „ovde i sada“ .....	6
Polje .....	8
Kontakt .....	10
Svesnost .....	11
Zone svesnosti .....	13
Proces prisutnosti kao svesnost sadašnjeg trenutka .....	15
Uloga svesnosti u procesu samoregulacije i kontaktu.....	17
<b>Pojam integracije u geštalt teoriji .....</b>	<b>19</b>
Self kao proces integracije kroz kontakt .....	21
Uloga tela i emocionalnog iskustva u procesu integracije.....	23
Završavanje geštalta kao iskustvo integrisanog.....	26
Davanje značenja iskustvima.....	28

	3
Mehanizmi koji sprečavaju integraciju iskustva .....	28
Primena geštalt terapijskih tehnika u integraciji iskustava.....	31
Podrška kao pozadina integracije iskustva.....	32
Terapijski odnos kao polje integracije.....	32
<b>Put promene – od uvida i kontakta do integracije iskustava .....</b>	<b>34</b>
Razlika između kognitivnog uvida i iskustvene promene .....	35
Paradoksalna teorija promene .....	36
<b>Zaključak .....</b>	<b>37</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>39</b>

## Apstrakt

Ovaj rad se bavi procesom integracije iskustava u geštalt terapiji, posmatranim kao ključnim mehanizmom koji omogućava promenu u klijentovom doživljajnom i relacijskom sistemu. Polazeći od postavki geštalt pristupa (fenomenoloških, holističkih, egzistencijalnih, relacionih i postavci teorije polja) analiziraju se teorijski koncepti ovde-i-sada, polja, kontakta, svesnosti, podrške, integracije i promene, uz uvid u njihovu međusobnu povezanost. Poseban naglasak stavljen je na razumevanje svesnosti kao procesa koji prethodi i uslovljava integraciju, te na ulogu selfa kao integratora iskustva i ulozi tela i emocionalnog iskustva u otelotvorenju uvida. Zatim se razmatraju prepreke procesa integracije - mehanizmi prekida kontakta, fiksirani i nedovršeni geštalti kao i kreativna adaptacija stida na koju se, često nadograđuju i druge kreativne adaptacije. Posebna pažnja, posvećena je terapijskom odnosu kao polju u kojem se rađaju nova iskustva bivanja u kontaktu, koja se, dalje integrišu u grund klijenta. Opisuju se načini na koje terapeut može facilitirati integrativni proces kroz podršku, dijalog i tehnike kao svojevrсни alat.

Terapijsko iskustvo, kao iskustvo ličnog rada, zapravo je jedno novo iskustvo u životu klijenta koje kada se integriše, postaje nova mogućnost za drugačije kontktiranje i prolaženje kroz iskustveni ciklus. Rad ukazuje na to da promena u geštalt terapiji ne nastaje iz napora da se „nešto popravi“, već iz potpunog prihvatanja i integrisanja iskustva onakvog kakvo jeste. Time se integracija iskustava prepoznaje kao suštinski proces kroz koji osoba postaje celovitija, autentičnija i sposobnija za autentičan kontakt sa sobom i drugima.

*Ključne reči:* Svesnost, kontakt, terapijski odnos, integracija iskustava, promena

## Uvod

Terapija je razvojni proces u kome moramo kreirati uslove za integraciju iskustva u pravcu celovitosti (Kepner, 1997). Put ka celovitosti je kao slivanje manjih rečnih tokova u veliku reku, koja onda teče neometan o svojim tokom. Ta celovitost u sebi sadrži sve one aspekte koji su nužni da bi ona postojala. To su uvidi, svesnost i proširenje svesnosti, iskustva prolaženja „kroz“ u prisustvu „podržavajućeg drugog/drugih“, davanje značenja iskustvima. I upravo ovako složen proces terapije, stvara uslove za ucelovljenje i ground za promenu.

U srži interesovanja za temu integracije iskustava kao preduslova za promenu, je i moj lični, iskustveni, terapijski proces. Kroz podršku za deljenje i kroz bivanje u iskustvu deljenja sopstvenih boli, strahova, dilema, stida, kroz prisustvo podržavajućeg drugog, ali i podržavajućih drugih (iskustvene edukacijske grupe), kroz „dozvolu“ drugog da se, na granici kontakta pojavim takva kakva jesam, da budem ugledana u svojoj celini - i lično sam doživela novo iskustvo - da se bolna iskustva mogu deliti i da je deljenje istih, sa što više podržavajućih drugih, direktno povezano sa kapacitetom da se ta iskustva integrišu, na jedan zdrav način – na način da ne pređu u patnju, već naprotiv, da se transformišu u lepotu.

Kroz svoj lični rad, ali i u radu sa klijentima, doživljavam, iznova, da otkrivajući sebe drugima i izražavanjem onoga što nije bilo izraženo, ili je bilo nedovoljno izražavano, u podržavajućem terapijskom, relacionom kontekstu - otkrivamo sebe svetu, ali i sebi. U tom procesu dešava se i proces integracije iskustava, koja postaju ground za promenu, a onda i za zdravo, neometano funkcionisanje.

## **Geštalt terapija kao isustveni i fenomenološki pristup**

Geštalt terapija je holistička, relaciona, fenomenološka i iskustvena. Jontef (1991) je opisuje kao kliničku fenomenologiju. Kroz fenomenološku metodu, klijenta upoznajemo takvog kakav jeste, prisutan u sada i ovde. Time se iskustvo opisuje, za razliku od interpretiranja. Bilo kakav sud smatra se zamagljenom fenomenološkom percepcijom i ometanjem neposrednog iskustva. Upravo to iskustvo “sada i ovde” u terapiji i relaciji sa terapeutom, omogućava jedan nov proces bivanja, jedno drugačije i novo iskustvo. Geštalt terapija je, stoga, *doživljajna*, a ne verbalna ili interpretativna. Od klijenata ne tražimo da o problemima govore u prošlom vremenu, prisećajući se nečega davno, već tražimo da iznova dožive svoje traume i probleme ovde i sada, jer su ti problem i traume za njih i danas nerešene situacije. Ako klijent konačno hoće da sklopi knjigu svojih bivših problema, mora je sklopiti u sadašnjem vremenu. On mora svoje misli o prošlosti da preobrazi u radnje sadašnjosti, a njih treba da doživi kao da se događaju sada, a ne nekada. Mora da prođe kroz ceo događaj i da asimiluje prekinuta osećanja, a ona su, uglavnom duboka žalost, al takođe i krivica, likovanje, i dr. U geštalt teoriji, glavna ljudska aktivnost je potreba da se prida značenje opažanju, iskustvu i egzistenciji. Fenomenološki aspekt znači da se pažnja usmerava na subjektivno iskustvo klijenta u sadašnjem trenutku. Kroz svesno opažanje onoga što se pojavljuje u doživljaju (oseti, misli, emocije, telesne reakcije), klijent postupno integriše prekinuta i/ili potisnuta iskustva u celinu što dalje doprinosi promeni u opštoj samoragulaciji, a tako zdravijem funkcionisanju.

### ***Pojam „ovde i sada“***

Sadašnjost je vremensko središte svesnih ljudskih prostorno - vremenskih događaja.

Ona je stalno pokretna nulta tačka suprotnosti prošlosti i budućnosti i kao takva, referentan je okvir života. Dobro uravnotežena ličnost uzima u obzir i prošlost i budućnost, ne odbacujući nultu tačku sadašnjosti. Svako odstupanje od sadašnjosti kao centra ravnoteže, vodi ka neuravnoteženoj ličnosti (Vukša, 2023)

Geštalt terapija pažnju usmerava na vremensku dimenziju iskustva, najpre na pojam sadašnjeg trenutka, a naročito na pojam ciklusa ili procesa. Uz sadašnji trenutak ide i iskustvo o „u isto vreme kada i“ koje preuzima značaj u superpoziciji proživljenih linija vremena. Kao što je govorio Sveti Augustin pre 6 vekova: „Tri su vremena - sadašnje u prošlosti, sadašnje u sadašnjosti, sadašnje u budućnosti“ (Augustin, prema Robin, 2019). Svesnost i iskustvo postoje samo u sadašnjosti (Vukša, 2023). Toj sadašnjosti, pripisuje se pojam procesa koji će se manifestovati različitim nazivima: sekvenca kontakta, ciklus, konstrukcija/destrukcija geštalta, tok svesti, prekidi u kontaktu. U geštalt terapijskom procesu, pažnja se usmerava radije na *proces* nego na sadržaj iskustva (Robin, 2019). Fokus je na „sada i ovde“, na osećanja terapeuta i klijenta na granici kontakta: 'Kako se osećaš sada sa mnom?' Ne samo sa mentalnog stanovišta, već 'kako dišeš, šta gledaš, kakvo ti je držanje, tonus mišića, osećaš li fizičko uzbuđenje kada si u kontaktu sa mnom'? U toj relacionoj situaciji, počiva i doživljaj novine (Spagnuolo, 2018). Fokus razumevanja nezdravog funkcionisanja, u geštalt terapiji, vezan je za *granicu kontakta*, za ono što se telesno i čulno dešava sada-i-ovde u konkretnom susretu. U tom kontekstu, u relacionom prostoru – između terapeuta i klijenta, kreira se jedno posebno iskustvo koje oživljava u sadašnjosti. Problemi, poteškoće, traume, nezavršeni poslovi, kao i odgovori na iste, tzv. kreativne adaptacije koje klijent donosi u terapijski proces u sadašnjosti - iskustva su koja su se odigrala u prošlosti, ali nastavljaju, najčešće iz pozadine, da interferiraju u sada i ovde. Mi jesmo pod uticajem

naših sećanja iz prošlosti (i mi biramo koje ćemo od naših bezbrojnih sećanja izneti u sadašnjost i biramo kako ćemo ih se sećati) i naša očekivanja i učenja su zasnovana na našim zapamćenim iskustvima. Mi smo, takođe, pod uticajem naših, nada, strahova i planova, koje zovemo „budućnost“. Sve to su sadašnji delovi polja, kao podsetnici iz prošlosti (ljudi i situacije kao neka vrsta paralelne prošlosti) i pokazivači budućnosti (dnevni podsetnici, tiketi lutrije, datumi venčanja itd). U Geštalt terapiji, ljudi regularno menjaju usvojene obrasce sećanja, način na koji se odnose prema svom detinjstvu i način na koji se kreću napred i uzimaju učešće u kreiranju onoga što će postati „prošlost“ i „budućnost“.

Iako svesna participacija u sadašnjem trenutku može da uključi sećanje na nešto iz prošlosti, sećanje mora biti obojeno svežinom i snagom koja ga vraća neizbrisivo u sadašnjost (Polster & Polster, 1973). Ono što je klijentu nevidljivo, neosvešćeno, u susretu sa terapeutom počinje da se ugledava, da se imenuje, ali i da se proživljava. Perls (1998) je isticao neophodnost proživljavanja nezavršenih poslova, pa tako i neasimilovanih iskustava u sada i ovde kako bi se, na taj način asimilovala prekinuta osećanja pojedinca. Ta osećanja mogu biti duboka žalost, elementi likovanja, krivica kao i mnoga druga. Da bi, dakle, uspeli u svemu navedenom potrebno je ceo događaj proći kroz psihodramu (Perls, 1998). Sve iz „tada i tamo“ mora se obaviti „ovde i sada“. Svesnost i iskustvo, mogući su samo u sadašnjosti. Ona (sadašnjost) je uvek nova – iskustvo nečeg novog što je neko postao, koje se pretače u nekoliko smisaonih mogućnosti, kao i preoblikovanje ovih mogućnosti u pravcu konkretnog posebnog novog iskustva (Vukša, 2023). Na taj način, klijent, u terapijskom procesu, ne samo da integriše neintegrisana iskustva iz prošlosti, već asimiluje i novo iskustvo koje se kokreiralo u sadašnjosti između terapeuta i njega.

## *Polje*

Polje, samo po sebi nije fizički entitet, već termin koji opisuje sile koje uzajamno deluju jedna na drugu. Polje je celina čiji su delovi u neposrednom odnosu i reaguju jedni na druge i nijedan deo nije van uticaja onoga što se zbiva u ostalim delovima polja.

Suština teorije polja je da se holistički pristup individui proširi tako da obuhvati životnu sredinu, društveni život, organizacije, kulturu: ljudi su neodvojivi od njihovog okruženja i životnih situacija (Parlett, 1991). Pojam polja, shvaćen holistički, označava dinamički sistem, odnosno celinu, u kojem promene u ma kojem njegovom delu utiču na čitav sistem (Perls, 1998). Teorija polja osposobljava geštalt terapeuta da zadrži fokus na osobi kao aktivnom činiocu. Da se pažljivo odnosi prema složenosti relacija u polju u sadašnjosti i promenama koje se neizbežno javljaju tokom vremena i u različitim kontekstima, kao i na razlike u načinu na koji ljudi sebe konstruišu (Yontef, 1993). Iz perspektive polja, klijent uvek aktivno organizuje polje, kako u pogledu trenutnih potreba, tako i u pogledu prethodnih ili istorijskih konfiguracija polja, fiksiranih geštalta ili nezavršenih poslova iz prošlosti. Na taj način, klijent organizuje svoje iskustvo (Vukša, 2023). Polje organizam - sredina jedinstveno je i kompleksno. Nema organizma bez sredine, nema selfa bez drugog. Ništa ne postoji u izolaciji, već samo u međuzavisnosti sa okolinom. To je svojevrsna “sfera uticaja” koja ima efekat na osobu. Na ponašanje osobe ne utiču samo intrapsihički faktori, već i totalno polje, odnosno prisustvo ili odsustvo raznih uticaja. U fokusu geštalt terapeuta je pitanje: “Kako mogu da stvorim situaciju koja bi mogla da ima terapeutski uticaj na polje mog klijenta (atmosfera, fizički kontekst, modalitete kontakta, itd.) a sve u cilju da mu pomognem da organizuje svoje polje na malo drugačiji način, kako bi stvorio, iz tog iskustva novi gestaltung, jer, u njegovom polju, ja činim deo njegove sredine” (Robine, str. 32, 2018). Integracija iskustava se

dogaća kada klijent postane svestan kako se njegovi doživljaji oblikuju u tom polju (kroz odnose, kontekst i situaciju), te preuzme odgovornost za način na koji u njemu sudeluje, što onda, rezultira ucelovljenim i fleksibilnijem funkcionisanju.

### ***Kontak***

U osnovi, naš organizam živi u okruženju tako što čuva svoju različitost i još važnije, tako što asimiluje to okruženje u tu različitost. Na granici između – opasnosti bivaju odbijene, prepreke prevaziđene, a ono što može da se asimiluje, biva selektovano i prisvojeno. To što se selektuje i asimiluje, uvek biva novo. Organizam opstaje putem asimilacije novog, menjanja i rasta. U osnovi, kontakt je svest o novitetima koji mogu biti asimilovani i ponašanje koje vodi ka toj asimilaciji, kao i odbacivanje neprihvatljivih noviteta (Perls at all, prema Polster & Polster, 1973). Ono što je neuočljivo, uvek isto ili nevažno – nije predmet kontakta. Kontakt je osnovna životna snaga rasta, sredstvo za promenu sebe i svog doživljaja sveta. Promena je neizbežna posledica kontakta iz razloga jer odbijanje neprihvatljivih i prisvajanje prihvatljivih noviteta, neminovno vodi promeni. Kontakt je iskustvo. Ako je kontakt onda je i promena, ako nema nema promene, onda i nije bilo kontakta (Pecotić, 2021). Kontakt se ostvaruje kroz naše senzorne i motorne funkcije, ali treba imati na umu da, kao što celina nije samo zbir delova, tako i kontakt nije samo zbir funkcija koje su njime aktivirane. To što možemo da vidimo i čujemo, nije garancija dobrog kontakta, već je dobar kontakt određen time kako vidimo i čujemo (Polster & Polster, 1973). Kontakt se ne tiče socijalne dimenzije, već iskustvene. Iskustvo kontaktiranja se proširuje i na osećanja, na doživljaje sebe, na interakciju i sa neinteresantnim kako i sa interesantnim (gledati zalazak sunca, slušati tišinu pećine, oslušivati zvuk vodopada, itd.). On se može napraviti i sa uspomnama i sa slikama koje se doživljavaju duboko i izoštrano. Stoga, kontakt nije iskustvo uzajamnosti, ili recipročnosti, jer možemo, kao i što je navedeno, biti u kontaktu pogledom, osećanjem, sa nekim ili sa nečim, a

da ta osoba nije u kontaktu sa nama. Kontakt nije ni ekvivalent za 'odnos' koji implicira povezanost. Ući u kontakt znači konstruisati smisao, konstruisati formu i biti prisutan u situaciji. I pošto je svaka situacija nova, iako sadrži zajedničke tačke sa prethodnim situacijama, svaki kontakt istovremeno uključuje adaptaciju i kreaciju (Robin, 2020).

Naš celokupan Self nastaje iz kontakta - događaja koji se ne dešava niti unutra niti spolja. Odigrava se na mestu susreta ili na pragu koji se naziva granica kontakta. Kontakt granica je tačka na kojoj čovek doživljava ono što nije "ja" u odnosu na ono što jeste "ja". Putem tog kontakta, jasnije se doživljava i jedno i drugo (Polster & Polster, 1991). Za zdravo funkcionisanje organizma neophodni su i jasan kontakt sa okolinom i jasno povlačenje u druge oblasti doživljavanja (Perls, 1998). Kontakt znači da ništa nije jednostavno dato kada je reč o iskustvu, ono mora neprestano da se stvara. Iskustvo se stvara kroz kontakt sa onim što još nije self, već je uvek u procesu svoga nastajanja i iznova nastaje na svakom susretu (Miler, 2018). U tim stalnim, novim susretima, u tom susretanju sa sredinom leži i potencijal za rast. A možda najveći potencijal tog potencijala za rast je realacionalnost u terapijskom odnosu, gde se dvoje ljudi susreće kroz trenutak razumevanja, slaganja, dirnutosti radošću ili žalošću drugog. U tim situacijama, mi puštamo ego i predajemo se situaciji i susretu. U geštalt terapiji, kontakt je proces u kojem se iskustvo jasno pojavljuje na granici između organizma i okoline. Kroz pun kontakt, fragmentirani doživljaji (emocije, potrebe, impulsi) mogu biti prepoznati, doživljeni i asimilovani, čime dolazi do integracije iskustva i jačanja osećaja celovitosti selfa.

### ***Svesnost***

*„Budeš li li pažljiv i budan svakog časa će stizati odgovor na ono što činiš“ (Rumi, prema Vukša, 2023).*

U geštalt pristupu svesnost je svest o sopstvenom postojanju, sada i ovde, u svome telu. To je iskustveni kontakt o onome što se dešava u telu, mislima, osećanju i relaciji (Joyce & Sills, 2001). Kontinuum svesnosti podrazumeva stalno promenljivu svest o neprekidnim promenama, kako u sebi tako i u sredini (Vukša, 2023). Jačanje i buđenje svesnosti je osnovni zadatak geštalt . To je kamen temeljac geštalt terapije (Yontef, 1993). Zadatak terapeuta je da propozna iz kog razloga svest klijenta ne funkcioniše u svom punom kapacitetu (Joyce & Sills, 2001). Kako možemo da prepoznamo da je svesnost klijenta blokirana? To se dosta često manifestuje kao nedostatak energije i vitalnosti. Jedan od zadataka od suštinskog značaja svakog geštalt terapeuta je povećavanje svesnosti klijenta. Svesnosti o onome što oseća i misli, onome što se dešava u njegovim čulima. Svesnosti o tome kako ulazi u kontakt sa drugim ljudima. Kao i o tome kako on utiče na sredinu i kako sredina utiče na njega (Joyce & Sills, 2001).

Istraživanje svesnosti je jedan zaista složen i težak zadatak. Svrha tog istraživanja je da klijent postane svestan svega onoga što je marginalizovano u njegovoj svesti, na način pojačavanja svesnosti ovde i sada. Terapeut, vođen iskrenom radoznalošću, ali i načinom slušanja klijenta sa punom sopstvenom svešnošću, može stvoriti uslove za proširivanjem svesnosti klijenta. Ako terapeut pristupi zadatku istraživanja svesnosti, a da pritom sve potrebno što smo naveli nije prisutno, tada će se intervencija obavljati mehanički i ceo će se poduhvat ispostaviti kao jalov (Joyce & Sills, 2001). Kada je svesnost terapeuta prisutna u svom punom kapacitetu, on vidi, primećuje, obraća pažnju na disanje, na napetost u nekom delu tela. Njegova pažnja može biti usmerena dosta šire i on može videti celovitu sliku, na primer kako se klijent odnosi prema drugima (Joyce & Sills, 2001). Na taj način, terapeut stvara uslove da i sam klijent razvije sposobnost jasne artikulacije iskustva bez izbegavanja ili racionalizacije. Kroz povećanu svesnost, iskustva koja su

bila automatska, potisnuta, fragmentirana mogu se povezati u smisleno iskustvo, čime se, dalje podržava njihova integracija.

### **Zone svesnosti**

Perls (1998) je svesnosti pristupao holistički, a isticao je njene tri zone: *unutrašnju, spoljašnju i središnju zonu*. Ove tri zone mogu biti od koristi terapeutu kao sredstvo procene i mogu pomoći klijentu da postane svestan svojih aspekata (Joyce & Sills, 2001). U svakodnevnom životu osoba se kreće napred - nazad, između pomenutih zona. Kada je svesnost u određenoj zoni preterana to može postati uzrok problema iz razloga narušavanja harmonije čovekove unutrašnjosti i njegovog funkcionisanja.

*Unutrašnja zona svesnosti* često je nevidljiva za terapeuta. Tu spadaju fenomeni kao što su mišićna napetost, opuštenost, otkucaji srca i disanje. Na svesnost unutrašnje zone klijentu se može skrenuti pažnja pitanjima kao što su: 'Kako se sada osećaš i šta sada doživljavaš?' Takođe, terapeut može iznositi komentare onoga što zapaža, pitajući klijenta da li primećuje da mu je disanje nepravilno i da li oseća napetost u nožnim mišićima. (Joyce & Sills, 2001).

*Spoljašnja zona svesnosti* je svesnost o kontaktu sa svetom koji nas okružuje. Način na koji možemo proširiti klijentovu svesnost u njegovoj spoljašnjoj zoni je da mu se skrene pažnja na ponašanje u sredini i njegov odnos sa spoljašnjim svetom. Treba mu postaviti pitanje da li je on svestan sveta oko sebe, šta u njemu zapaža, šta čuje, da li zapaža boje, oblike, zvukove i mirise. Ova zona podrazumeva kontakt funkcije kao što su gledanje, slušanje, govor, ukus, dodir i pokret (Joyce & Sills, 2001). Ono što će klijent dobiti proširivanjem svoje spoljašnje zone svesnosti

zasigurano je stvar od velikog značaja. Njegova percepcija sveta koji ga okružuje biće dosta bogatija, a njegova lepota biće nešto što će klijent moći da oseti.

*Središnja zona svesnosti* sastoji se od naših misli, osećanja i fantazija. Jedna od njenih glavnih funkcija je organizacija našeg iskustva i odgovor na pitanje kako smo došli do emocionalnog razumevanja. Druga funkcija je pravljenje izbora, stvaranje, zamišljanje, predviđanje i planiranje. Samim tim ona je glavni uzrok naših poteškoća. Tu se nalaze ograničavajuća uverenja, fiksirani načini shvatanja, kao i naš manjak prisutnosti u sadašnjosti. U skladu sa pomenutim, sadašnjost neprestano ispunjavamo mislima o prošlosti ili budućnosti (Perls, 1998). Da bi se pomoglo klijentu i da bi se povećala svesnost njegove središnje zone, važno je da ne pretpostavljamo šta on misli i zamišlja. Stoga se može pitati kakav on smisao daje određenom predmetu njegovog razmišljanja, kad bi to bila istina, šta bi to značilo za njega (Joyce & Sills, 2001).

Cilj terapijskog procesa je da klijent postane svestan sopstvenog iskustva. Povećanje svesnosti jako često prati i reakcija samog tela i fizička probuđenost. Neki klijenti menjaju boje lica zbog osećaja neprijatnosti, neki zbog entuzijazma i euforije, koja ih u trenutku obasipa. To nas vodi do fleksibilnosti govora, promena energije i telesnih pokreta. U momentu kada svesnost raste nama sve više biva jasno da čak i ako nismo odgovorni za sve ono što nam se dešava mi zapravo jesmo odgovorni kako ćemo na to gledati i kako ćemo se u vezi sa svim tim osećati. Takođe smo odgovorni i za to kako ćemo se sa svim tim nositi. Mi smo „tumači“ našeg iskustva i to je ona vrsta egzistencijalne odgovornosti koja se na mnogo mesta ističe u geštalt terapiji (Yontef, 1993).

Integracija iskustava se dešava kada je klijent svestan svih zona, kada ih povezuje u sadašnjem trenutku, kada je u stanju da poveže unutrašnje doživljaje sa spoljašnjim događajima i dati im značenje, umesto da pojedine zone dominiraju ili budu isključene.

### ***Proces prisutnosti kao svesnost sadašnjeg trenutka***

„Svesnost sadašnjeg trenutka zapravo je Prisutnost“ (Braun 2010 str. 10).

Svesnost je nužna za promenu, ali nije dovoljna. Proširenje svesnosti i novi uvidi proizišli iz tog procesa, moraju se konstantno primenjivati u sadašnjosti kako bi se ustalili u svesnu organizaciju elemenata (nasuprot automatizovanoj) iskustvenog polja. Na taj način, kreiraju se nova iskustva bivanja u relacijama. Kao što je naš Self stalno u procesu nastajanja, tako je i iskustvo u stalnom procesu rađanja. Podršku svesnosti, njenom proširivanju i primenjivanju u sadašnjem trenutku, možda i najviše, može da pruži prisutnost koja je jedna posebna svesnost – svesnost o sadašnjem trenutku.

O procesu prisutnosti, pisaću inspirisana istoimenom knjigom Majkla Brauna (Michael Brown, 2010), ne bi li približila početnu ideju ovog teorijskog rada, da je zapravo za grund koji podržava promenu, prethodno neophodan proces *integracije naših iskustava* kako bi se primenili uvidi iz terapijskog procesa, a opet kreirajući nova iskustva koja se dalje integrišu. Ovaj proces je najbolje održiv kroz kontinuiran proces prisutnosti. To bivanje u trenutku je sastavni deo promene, podržavajućeg karaktera. Jer, kako navodi Pecotić (2021), promena u sebi sadrži, ne samo nastajanje (intencionalnost, kreativnost, aktivnost itd.), već i kapacitet da se biva u onome što jeste, respektuje to što jeste i da se uživa u onome što jeste. U tom kontestu, svaki momenat je balans

nastajanja (nastajanje novog uz destrukciju onoga što je bilo) i bivanja (čuvanje onoga što jeste). To je „konstantno remećenje koje ne remeti spontanost“ (Pecotić, 2021).

Govoreći o sadašnjem trenutku i svesnosti o istom, Braun (2010) je isticao da svesnost sadašnjeg trenutka nije samo stanje postojanja, već da je to samo postojanje. On svesnost ne vidi kao samo kognitivni uvid, već iskustveni – kroz bivanje u iskustvu bez izbegavanja. U geštalt terapiji, proces integracije i započinje u trenutku kada se iskustvo može doživeti. On govori i o zaključanim emocijama koje, često sežu u detinjstvo, gde su ostale zamrznute u telu, i kao takve onemogućavaju integraciju iskustva, te je ključno da se u 'sada i ovde' one prožive. Ključno sa stanovišta geštalt terapije – dok se iskustvo ne osvesti i ne proživi do kraja, ne može da bude integrisano. Kada dozvolimo iskustvo, prelazimo sa automatskih odgovora/oblika preživljavanja na autentične. Neintegrisana iskustva, prouzrokuju ponavljajuće negativne obrasce ponašanja, sklonost projekciji spoljašnjih „krivaca“ kao i teškoće u odnosima i povezivanju (Braun, 2010). Kako vežbati proces prisutnosti odn. svesnost o sadašnjem trenutku? Najpre svime onim što već radimo – svesnim disanjem (svakog jutra nakon buđenja i svake večeri pred spavanje), osećanjem sopstvene prisutnosti, svesnim opažanjem sveta oko nas, ali i izjavama za buđenje/pokretanje prisutnosti („mogu da budem prisutan sa ovim“). Cilj je – usmeriti vlastitu volju na svesno korišćenje pažnje i namere, za šta je neophodna, najpre disciplinovanost. Vežbajući proces prisutnosti, prolazimo kroz iskustvo spoznaje da stvarni rast, uvek proizilazi iz nečega što ne znamo. To je iskustveni proces koji otvara mogućnost da ne znamo ko smo, kuda smo krenuli, šta je to što uistinu tražimo, niti kako bismo to mogli pronaći. Moramo biti otvoreni za mogućnost da u svemu grešimo. Ako mislimo da tačno znamo šta se događa u bilo kojem delu našega životnog

iskustva, biće nam teško prepustiti se procesu, jer rasti možemo tek kad priznamo da nešto ne znamo. Ovde se govori samo o bivanju, o čistom iskustvenom, doživljajnom, bez interpretacije.

Kada je u pitanju kontinuum svesnosti, kome geštalt terapija i teži, naspram svesnosti samo o sadašnjem trenutku (bivanje), ona podrazumeva, pored „biti“, još jednu dimenziju - „znati“, gde „znati“ govori o iskustvu, a „biti“ je samo iskustvo. Karakteristika takve svesnosti je integrativnost i geštalt terapija, zapravo teži toj integraciji (Vukša, 2023).

### ***Uloga svesnosti u procesu samoregulacije i kontaktu***

Biti svestan svojih potreba i načina kako iste možemo zadovoljiti je polazna tačka samoregulišućeg procesa koji se u Geštalt terapiji naziva organizmička samoregulacija. Ta svesnost pretpostavlja da osoba ima prirodnu tendenciju da sebe reguliše. Efikasna samoregulacija zavisi od sposobnosti diskriminacije koja omogućuje osobi da iskoristi ono što je za nju hranljivo (npr. hrana, ljudi, stimulus) i da odbaci ono što je nehranjivo. Ova tendencija organizma ka samoregulaciji, u geštalt terapiji se tumači kao određeni vid znanja ljudi šta je za njih dobro. Samoorganizacija se odvija kroz interakciju sa sobom i drugima, i određena je kvalitetom kontakta koji osoba ima sa širim društvom i okolinom (Sills et al., 2012).

Geštalt koncept organizmičkog toka predstavlja se zdravim tokom izmene geštalt formacije i destrukcije kao što je to prirodni tok disanja – smenjivanje udaha i izdaha. U tom kontekstu, tok od jasne pojave potrebe koja postaje jasna figura, izbora akcije za adekvatno zadovoljenje te potrebe do trenutka kada ona postaje pozadina stvarajući priliku za pojavu sledeće potrebe, je kontinuirani tok organizmičkih potreba koje se javljaju i bivaju zadovoljene kroz kompletiranje geštalta (Clarkson, 1989). Samoregulacija je, zapravo “proces kojim osoba teži održavanju

homeostaze koja ja neprestano poremećena pojavom potrebe (figure) i ponovo je uspostavljena zadovoljenjem te potrebe” (Radionov, str. 92, 2013). Homeostatičkim procesom, organizam, u uslovima koji se menjaju, održava ravnotežu i zdravlje, zadovoljava potrebe ali i ulazi u kontakt sa okolinom. U tom kontekstu, ovaj proces, osim potrebe osobe (lična odgovornost, za sebe i vlastiti život), uzima u obzir i potrebe drugih ljudi (odgovornost za odnos – kakav je u tom odnosu) kao i potrebe okoline (društvena odgovornost – odgovornost za druge u našoj porodici, grupi, zajednici, društvu i svetu) (Radionov, 2013). Samoregulacija, u cilju zadovoljenja potreba te kompletiranju geštalta uključuje naše izbore ali i kreativnu adaptaciju koju izvršavamo iz trenutka u trenutak kako se prilagođavamo stalno menjajućim okolnostima. Kada samoregulacija primereno funkcioniše, ona dovodi do integracije delova u celinu i zdravog funkcionisanja osobe. S druge strane, ističe Perls (1998) kada je organizam dugo u neravnoteži znači da nije u mogućnosti da zadovolji svoje potrebe, koje mogu biti fiziološke i psihološke, odnosno organizam tada ne funkcioniše zdravo (Perls, 1998, prema Radionov, 2013). U skladu sa pomenutim efikasna samoregulacija uključuje kontakt u kojem je osoba svesna novine u sredini koja je potencijalno hranljiva ili toksična što uključuje takav vid egzistencije koji podrazumeva diferenciranje sebe od drugih (alijenacija) i povezivanje sebe i drugih (identifikacija) i to su dve funkcije granica (Yontef, 1993). U tom smislu, naše granice odnosno granica između sebe i okoline mora biti propustljiva kako bi omogućavala razmenu, ali i dovoljno čvrsta kako bi sačuvala autonomiju.

Razvoj jedinke nije moguć bez kontakta, bez njene razmene sa okolinom. U tim kontaktima izoštava se razlika između organizma i okoline. Perls (1951) je sistem kontakata ili reakcija organizma sa okolinom nazvao Selfom (Perls i dr., 1951, prema Yontef, 1993). Svesnost o ovim kontaktima, procenjivanje šta je organizmu u datom trenutku potrebno kao i izbor aktivnosti u skladu sa potrebom predstavljaju tri aspekta Selfa. Suprotnost kontaktu sa okolinom je povlačenje

koje nije gubitak kontakta već prenošenje kontakta sa okoline na unutrašnje procese. Za optimalno funkcionisanje organizma neophodni su i jasan kontakt sa okolinom i jasno povlačenje u druge oblasti doživljavanja. Kako je navodio Perls (1973), neurotičar se, između ostalog odlikuje i time što niti može da uspostavi valjan kontakt niti da pribegne povlačenju. Kada organizam funkcioniše na prirodan, spontan i dinamičan način, on reaguje na spoljna i unutrašnja zbivanja i energija je usmerena ka aktivnom učešću ili razmeni sa okolinom sa kojom je jedinka u kontaktu. Blokiranje ove dinamičke reakcije sprečava neophodno formiranje geštalta omogućavajući da se razviju stanja koja nisu zdrava. Takođe, kada granica između osobe i drugog postane nejasna, kada se izgubi ili postane nepropusna, to rezultira poremećajem u razlikovanju između sebe i drugog što je poremećaj i kontakta i svesnosti.

Na osnovu svega navedenog uloga svesnosti je ključna, polazna tačka u procesu kontaktiranja i samoregulacije, jer, u slučaju njenog odsustva ceo ciklus iste biva poremećen. Polsterovi (Polster & Polster, 1991) su govorili o svesnosti kao o „kontinuiranim sredstvom da se bude u toku sa samim sobom. To je tekući proces koji nam stoji na raspolaganju u svako doba. Svesnost o potrebama, željama, itd, neophodna je kako bi se osoba mobilisala i stupila u akciju zadovoljenja istih. Polsterovi (1973) su spominjali više vrsta svesnosti: o senzacijama i postupcima; o osećanjima; o željama; o vrednostima i postupcima. Uzimajući u obzir značaj svesnosti koji seže od kontakta do zdravlja i njenom uticaju na stvaranje rezonantnijih percepcija, još jednom se potvrđuje njen kapacitet koji u terapijskim uslovima ima primat.

### **Pojam integracije u geštalt teoriji**

Ono što nastojimo u geštalt terapiji jeste da integrišemo sve rasute i otuđenje delove selfa kako bi čovek ponovo postao ceo. Celovitost jedne osobe ogleda se u njenom dobrom funkcionisanju, u mogućnosti oslanjanja na sopstvene resurse i povratku na put rasta kada god se

„zaglavi“ (Vukša, 2023). Ličnost je celina, a celina je više od same sume delova, ali se ona ipak sastoji od tih delova i integracija podrazumeva dostupnost tih delova selfu (integrišuća funkcija organizma). Ljudska priroda se sastoji iz raznih aspekata - fizičkog, afektivnog, verbalno-kognitivnog, socijalnog, ekonomskog, spiritualnog i svi ovi aspekti postojanja čine jedinstvenu celinu (*geštalt*). U toku procesa rasta i razvoja, kroz razmenu sa sredinom, naročito u nepovoljnim uslovima, dolazi do otcepljenja pojedinih aspekata ličnosti, a samim tim i do nepotpune svesnosti o sopstvenom postojanju (Vukša, 2023). Ako želimo promenu, potrebno je da se sprijateljimo sa aspektima sebe koji su do sada bili van naše svesnosti ili smo ih odbijali, najčešće iz najbolje namere (Sills et al., 2012). Izolovani delovi celine moraju, zapravo, da se reintegrišu u cilju samoaktualizacije (Vukša, 2023). Koristeći se pojmom celovitosti, kao geštalt terapeuti, razumemo i da je celokupan čovekov život pozadina za sadašnji trenutak. Repertoari životnih iskustava uvećavaju fond pozadine, iz koje može da se posegne za novim iskustvima u sadašnjosti. Jer, što se u pozadinu iskustva jedne osobe unosi više raznolikosti, to ona postaje potencijalno harmoničnija sa širokim spektrom događaja (Polster & Polster, 1991). U pozadini čovekovog života, takođe je i generalna orijentacija – gledište samog pojedinca čemu život služi i kako može na najbolji način da se proživi. Polsterovi (1991) su ovu pozadinu čovekovog života, objasnili kroz tri elementa: „prethodni život“ (kvaliteti koji daju orijentaciju u životu i koji utiču na doživljaje koji se javljaju u iskustvenom polju sadašnjosti); nezavršeni posao (iskustva iz prošlosti koja teže završavanju) i tok sadašnjeg trenutka (upravljanje privremenim i neizbežnim nesaglasnostima – tzv. 'stavljanje u zgradu')“ (Polster & Polster, str. 40, 1991). Da bi se integrisala iskustava, neophodno je, u terpijskom procesu raditi na svim nezavršenim poslovima i kreativnim adaptacijama, kako bi sve tri funkcije selfa bile usklađene, na način da id i ego podržavaju personu, koja je mesto asimilacije novih iskustava i nastajanja novih identiteta.

### ***Self kao proces integracije kroz kontakt***

„*Self je u tolikoj meri 'bačen' u svet iz kojeg nastaje koliko je i slobodan 'umetnik Života'*“ (PHG, str. 235, 1994).

U geštalt terapiji self se percipira kao proces, kao promenljivi entitet koji nikada nije fiksiran. Perls, Heferlajn i Gudmen (Perls, Hefferline i Goodman, 1994) navode da self nije samo organizam kao takav, koji obuhvata potrebe, fiziologiju, organsku osnovu, telesni sklop, emocije, mišljenje osobe, ali nije ni pasivni primalac onoga što dolazi iz okoline. Self je kompleksan sistem kontakta i neophodan je za prilagođavanje. Manifestuje se na granici organizma i sredine, na granici koja ne pripada ni okolini, ali ni organizmu, a u isto vreme dodiruje oboje. Kao što je nekada davno rekao Aristotel: 'Kada se uštinete za palac, self postoji u bolnom mestu na palcu' (Perls et al, 1994). Self uvek integriše percepciju, proprioceptivne funkcije, motoričko - mišićne funkcije i organske potrebe. Posедуje svesnost i mogućnost da se pozicionira, može da posegne i da manipuliše, emocionalno oseća i razlikuje da li je trenutna situacija prikladna i u skladu sa okolinom i organizmom. Pored toga što je proces (kontinuirano formiranje i iskustvo koje osoba ima u toku kontakta na granici), self ima i strukturu (sadrži konzistentnu ličnost - osećaj osobe da opstaje tokom vremena i sa individualnim karakteristikama) (Mackeven, 1997, prema Radionov, 2013).

Kada je organizam u kontaktu sa sredinom ono što vidimo jesu njegove manifestacije, te ga stoga doživljavamo kroz tri funkcije: id funkciju, ego funkciju i funkciju persone (Vukša, 2023). Kroz svoje funkcije on vrši diferencijaciju na 'self' i 'drugo' koja se postiže procesom identifikacije i alijenacije (funkcija ega), gde se biranje pojavljuje kao centralni čin čovekovog funkcionisanja u psihološkom smislu. To biranje, a zatim i kreiranje figure, odvija se na osnovu

naše 'pozadine sopstva' – ida (data pozadina koja se rastvara u njenim mogućnostim, a uključuje organske pobude i nezavršene situacije iz prošlosti kojih postajemo svesni, kao i nejasno doživljenu sredinu i početna osećanja koja su povezana sa organizmom i sredinom) (Perls at all, prema Filipson, 2001). Na kraju, dolazi do stvaranja određene persone - 'ko sam, kakav sam, kako radim neke stvari?'. Sva tri aspekta selfa su kreativna adaptacija u datom trenutku. Self se ne može precizno, hirurški podeliti na ova tri aspekta, ali u svakom kontaktiranju je neminovno da su sva tri prisutna, i da zajedno, holistički čine fluidnu, misterioznu, promenljivu formaciju selfa (Radionov, 2013). Naš doživljaj selfa, uključujući dimenzije kao što su: doživljaj kontrole, emocionalni kapaciteti, čak i individuacija i diferencijacija, naš kapacitet za intimnost, zavisi od našeg razvojnog i neposrednog emocionalnog konteksta. To ne znači samo da smo svi mi međupovezani, već i da kvalitet funkcionisanja našeg selfa, i najvažnije, naše razvojne mogućnosti, zavise od naše relacije/kontekstualne podrške (Jacobs, 2019). Naše samo postojanje je potpuno i temeljno zavisno od konteksta, i naši svetovi iskustva nastaju iz naših konteksta. Svako iskustvo koje imamo nastaje iz onog šta ja donosim i šta ti donosiš, zajedno sa našim setingom, zadatkom i drugim aspektima koji čine našu situaciju. Tvoj svet iskustva i akcije i moj su potpuno međuzavisni. Mi sačinjavamo jedni druge. Mi uvek reagujemo i odgovaramo jedni na druge. Svaki čin koji iniciramo je uvek odgovor ili reakcija na našu situaciju. I kada je o Selfu reč – tu se ne radi o osobi, već o načinu njenog bitisanja koji se u geštalt pristupu sagledava kroz ciklus iskustva – iskustva kontaktiranja na granici kontakta. Self je funkcija polja (način na koji polje uključuje organizam) a njegov glavni posao je formiranje geštalta. On je dinamički odnos figure i pozadine. Nije fiksirani entitet. Kao stalno nastajući – on je prolazni kontakt (Vukša, 2023). Takođe je i integrator naših iskustava kontaktiranja i ta integrišuća funkcija značajna je kako u stvaranju naših identiteta, tako i u njihovoj reintegraciji.

Ključna dimenzija selfa u integrišućem procesu je persona. Ličnost je u osnovi verbalna replika selfa. Ona je "transparentna". To je određena struktura koja može da se prepozna, za razliku od koncepta selfa, koji nije tako lako uhvatljiv. Ličnost je odgovorna struktura selfa (Perls et al., 1994). Ona predstavlja graund koji čine iskustva jedne osobe, njen skup stavova, vrednosti, svega što je osoba integrisala do sada i svega što objašnjava njeno ponašanje. Ako su neka iskustva ostala nezavršena, ako prošlost osobe interferira u njenom sadašnjem iskustvu kontaktiranja ishod je takav da funkcija ida ne može biti podržavajuć za funkciju persone kao ni funkciju ega. Tada se, kroz terapijski proces, radi na idu, kao i na egu. Na taj način, klijent se podržava da kroz terapijski odnos asimiluje neasimilovano i tako unese i novo iskustvo u svoj graund. Ovakav proces je i podrška za ucelovljenje i ostvarivanje potencijala selfa, koje je bilo prekinuto i onemogućeno. Iskustva svake osobe se kombinuju u određene konfiguracije. Prvo se registruju sirovi podaci iz života osobe, onda se oni razvijaju u prepoznavanje ličnih karakteristika, pa formiraju self.

U terapiji se radi kako na kontaktu tako i na 'srži' selfa, jer je to jedini način da se dode do 'srži' osobe (Radionov, 2013). Terapijski izazov je da se dobije svež pogled na ove postepene uticaje koji će se sjediniti u novi doživljaj selfa (Polster, 2017). Krajnji rezultat bi bio - spontani self u srednjem, midl modu (eng. *middle mode*). Onaj koji leprša između pasivnog, prijemčivog režima ida i aktivnog, autonomnog režima ega, a čija je 'merna jedinica' – spontanost, kao surfovanje na talasima (Philipson, 2001).

### ***Uloga tela i emocionalnog iskustva u procesu integracije***

*“Naša tela postaju hodajuće autobiografije koje govore prijateljima i svim ostalima o glavnim i sporednim stresovima naših života” (Ferguson, 2008 prema Dictvald, str. 5, 2008).*

Naše postojanje je telesno utemeljeno. Sve što nam se kao osobama dešava, dešava se, prvenstveno, u fizičkom smislu isto koliko i u psihološkom. Doživljaj sopstvenog tela je iskustvo selfa baš kao i što su naše mišljenje, predstave i ideje, delovi našeg selfa. Self oseća i veliki deo našeg osećajnog života obuhvata somatsko iskustvo. Kada govorimo o telesnim procesima, vraćamo se na početak organizmičke samoregulacije jer ciklus doživljavanja počinje upravo senzacijama. Značaj senzorne pozadine u procesu formiranja jasne figure na kojoj se bazira ciklus kointakta je u sposobnosti za potpunu osetljivost. Kada imamo siromašan doživljaj svojih osećaja mi ostajemo bez podloge, nismo u vezi sa realnošću niti sa sredinom. Kepner (1997) je isticao dve kategorije čula – one orijentisane ka unutrašnjem osećaju selfa (osećaj položaja delova tela, osećaj pokreta, glad, vizuelne predstave, bol, itd.) i one orijentisane na odnose sa sredinom (vidjenje, slušanje, dodir, miris). Celokupno naše doživljavanje i delovanje u svetu, pojavljuje se iz senzorne percepcije i bazirano je na njoj te su tako telesne senzacije osnovno sredstvo našeg uzemljenja u sopstvenu realnost i realnost okruženja (Kepner, 1997). Većina naših telesnih procesa mogu da se posmatraju kao egzistencijalne poruke otudjenih delova selfa. Tu je od velike važnosti da terapeut pomogne klijentu da poruke svog tela učini razumljivim, da razreši nedovršene situacije koje su zahtevale od osobe da otudji određeni deo selfa, i da tako popuni praznine u organizmu (Dictvald, 2008). Telo je u centru svih iskustava i neizostavni je deo polja koje čini zajedno sa okolinom (Robin, 2019). Ono ima funkciju koja je u vezi sa emocijama. Ono što nije proživljeno, ostaje u našem telu, do trenutka kada dođe ‘dobro vreme’ da se ‘raščvori’. Telo je tako skladište naših nezavršenih poslova (Pecotić, 2022).

U terapiji, u radu sa telom, tragamo za potrebom, nezavršenim poslom i vodimo ih kroz ceo ciklus ili dolazimo do svesnosti i dajemo joj reč. Rad na telu podrazumeva i rad sa telom, gde otelovljeno prisustvo označava kapacitet da se doživi integralni kontinuitet između tela i ostalih

aspekata bića (Pecotić, 2017, prema Opačić, 2021). Utelovljenost klijenta, ali i terapeuta je svojevrsni korak dalje u terapiji (Pecotić, 2022). U otelovljenom relacijskom polju terapeut koristi 4 veštine koje podržavaju njegov proces facilitatora: otelovljenje (proces prisutnosti u sada-i-ovde, doživljaj tela i njegovog uticaja na druge), usklađivanje (preusmeravanje sa klijentovog sadržaja na telesne senzacije), vibriranje/rezonancija (osećanja i senzacije koje se javljaju kod terapeuta kada 'unese' klijenta u svoje telo) i artikulacija (proces terapeutovog davanja značenja rezonanciji i pretvaranja u misao (za sebe) ili izjavu (za klijenta)) (Francesetti, 2019, Clemmens, 2012; Pecotić 2017, prema Opačić, 2022).

Za mnoge klijente je od suštinskog značaja povećanje svesnosti o onome što izbegavaju ili ne vide, te ponovno povezivanje sa energijom, vitalnošću i inteligencijom telesnog procesa. Ponovno uspostavljanje ovih prirodnih procesa može biti glavni faktor uceljenja i omogućavanja funkcionisanja 'celovite osobe' (Joyce & Sills, 2014). Ovaj način se oslanja na iskustvo i verovanje da sve ono što je esencijalno, može se osetiti u telu kroz smislene telesne senzacije (Leijssen, 2006). Time se podstiče kontaktiranje sa slojevima telesnog selfa kao i artikulacija telesne svesnosti, što jeste put ka integraciji, ali, često bolan, iz razloga dodirivanja starih emocionalnih rana koje je nužno otvoriti, ne bi li se stara iskustva iznela u sadašnjosti i dovela do isceljenja i uceljenja. Posebno su osetljivi i rizični telesni eksperimenti i vežbe, jer nas telo vodi direktno u kontakt sa emocijama, nezavršenim poslovima, stidom i traumatičnim iskustvima (Opačić, 2021). Važno je da terapeut bude pažljiv za to kad i kako koristi eksperiment, da bi izbegao rizik primenjivanja tehnike sa svrhom menjanja klijenta (Roubal, 2019), te izazvao povredu i stid klijenta. U toku rada sa telesnim iskustvima, neophodno je pokretima davati reči i značenja, a na kraju svakog eksperimentisanja, posvetiti dovoljno vremena i pažnje asimilaciji i integraciji doživljenog iskustva. Ova verbalizacija i davanje značenja telesnim doživljajima pretvara iskustvo

u identitete koji, onda, postaju utisnuti – “trajni tragovi” koji se mogu po potrebi ponovo koristiti (Žinžer, 2010).

Otelovljeni dijalog, nas poziva da obratimo pažnju na naš „doživljaj stvari“, šta nam naše viscelarne senzacije i naši pokreti i disanje govore o bivanju sa drugom osobom. Takođe pokušavamo da osetimo senzacije, pokrete i disanje naših klijenata koji govore o njihovom bivanju u ovoj situaciji sa nama (Jacobs, 2019). Spagnuolo (2013) pomenuto naziva *estetsko relaciono saznanje* koje geštalt terapeutu omogućuje da obuhvati sad – za - sledeće kao i klijentovu intencionalnost za kontakt (Spagnuolo, 2013, prema Jacobs, 2019). Terapeut tako ostaje u sada – i - ovde i istovremeno prepoznaje kako klijent prekida ili ostvaruje kontakt u tom trenutku.

Integracija tela i selfa tiče se prevladavanja podvojenosti između duha i tela (primer klasičnih polarnosti). Ona uključuje dovođenje u svesnost otuđenih aspekata selfa tako da može da se uvaži čitav opseg potreba, osećanja i ponašanja, te da se može dopustiti uticanje na formiranje figura. Dovođenje ovih otuđenih aspekata selfa u svesnost zahteva ispoljavanje telesne prirode naših polarnosti, stoga u tom obnovljenom posedovanju, mi ne samo da povećavamo opseg našeg self imidža već i opseg našeg aktivnog postojanja.

### ***Završavanje geštalta kao iskustvo integracije***

*„Osvrnuti se ponekad neophodan je pokret kako bismo se kretali napred“ (Vukša, str.133, 2023).*

Kako je čitav život beskrajn niz nezavršenih geštalta, čovek je osuđen na nezavršene situacije u životu. Postoji određeni kapacitet za nedovršene situacije kod čoveka, i iako čovek može da podnese znatan opseg nezavršenog posla, nezavršena iskustva ozbiljno traže završavanja. Nezavršena iskustva koja se u terapiji donose u sada i ovde, posmatraju se u kontekstu prošlosti,

sa potencijlom da se njihovo razrešenje desi u sadašnjosti. Neometani ciklus kontakta čini osnovu iskustva. Tako da, kada čovek može da dozvoli svakom iskustvu da se realizuje onako kako mu je potrebno – ono izbledi i smešta se u pozadinu (Polster & Polster, 1973). U uobičajenom toku stvari, čim je jedna aktivnost (psihička ili ponašajna) završena, postajemo raspoloživi za sledeću novu aktivnost. Neprekidno ređanje geštalta, pri kojem se jedni formiraju, a drugi raspadaju, sačinjava kontinuum svesnosti svake mentalno zdrave osobe čije su misli u neprekidnom toku. Kad se ciklus kontakta ne dovede do kraja, situacija može da ostane nezavršena i tako postane podsvesni element koji izaziva unutrašnji pritisak, koji će delovati bilo kao pokretačka energija, bilo kao oblik neurotičnog ispoljavanja. Tako na primer, bilo koja započeta aktivnost koja je prekinuta, može da ostane u našem umu čekajući priliku da se dovrši. To je tzv. *Zeigarnik efekat* (po ruskoj psihološkinji Blumi Zeigarnik koja ga je izučavala) (Žinžer, 2010). Ovaj proces nezavršavanja, u nekim životnim situacijama poput gubitka bliske osobe, razvoda koji smo loše podneli, dugotrajna nezaposlenost, hronična seksualna nezadovoljenost, stalno padanje na ispitima, itd., može da preraste u hronične teškoće u funkcionisanju – neurozu. Nezavršeni poslovi kreiraju tenziju i imaju za cilj da mobilišu osobu da ih završi. Oni nisu samo lični i svesni, već mogu biti i transgeneracijski i nesvesni (Pecotić, 2022). Nastaju svaki put kada se kontakt ciklus prekine, što se dogodi kada organizam u kontaktu sa sredinom naiđe na prepreke, koje su za njega teške, gde način nezavršavanja, predstavlja zaštitu od bola.

Rad na nezavršenim geštaltima je tipičan primer pažnje koja se u geštaltu pridaje tragovima prošlosti koji interferiraju sa sadašnjim životom. I ovde se ne radi o tome da se klijenta „otarasimo“ napornog unutrašnjeg tereta, već je reč o uklapanju tog teškog delića života u celinu koja mu nešto znači (Žinžer, 2010). Pružajući podršku klijentu da izrazi neizraženo, kroz terapijski proces u sadašnjosti, stvaramo uslove da se ono staro, nasleđeno, stečeno i često zagušujuće, sagleda iz nove perspektive, što dalje otvara mogućnost da to staro postane nešto novo i osvežavajuće. Završavanje starog - rađa iskustvo novog. Integracija novog - vodi u celjenje, a ono dalje - transformaciji ka ponovnoj jedinstvenosti i viđenosti na jedan nov način.

### **Davanje značenja iskustvima**

Davanje značenja iskustvima način je na koji od prolaznih događaja gradimo unutrašnju priču o sebi i drugima. Iz geštalt perspektive, značenje iskustva ne postoji unapred, već nastaje u kontaktu između osobe i sredine u 'ovde i sada'. Ako iskustvo nije osvešćeno ili je izostalo davanje značenja, ono ostaje fragmentirano i ne može da se integriše. Asimilovana iskustva u graundu osobe nose ona značenja koja su data u određenom trenutku, u skladu sa tadašnjim kapacitetima, odnosima i kontekstom. Ta značenja nisu trajna istina, već privremene organizacije iskustava. Kroz terapijski proces, otvara se mogućnost reintegracije iskustva kroz novi kontakt sa njim. Na taj način, stvara se mogućnost njegovog dovršavanja kao i davanja drugačijeg značenja koje dalje vodi i asimilaciji tog iskustva u graund osobe.

### ***Mehanizmi koji sprečavaju integraciju iskustva***

Da bi se integralno novo iskustvo, pa tako i terapijsko, uslov je neometano odvijanje ciklusa iskustva tj. kontakt ciklusa. To je situacija kada su funkcije selfa - id i ego u funkciji persone, gde se asimiluju "ishodi" kontaktiranja koji će, nadalje, biti i "utisnuti" u naš graund. Situaciju kada smo diferencirani i konstituisani kao subjekti, ali nismo u stanju da budemo potpuno

prisutni na granici kontakta jer smo anestetizirani za sopstvena čula i svesnost, doživljavamo kao neurotska iskustva (Francesetti, 2012, 2015, prema Opačić, 2021). Prisutnost na granici kontakta remetimo prekidima ili modifikacijama kontakta na raznim nivoima ili fazama kontakta (senzacije, svesnost, mobilizacija, akcija, finalni kontakt, asimilacija, povlačenje) (Pecotić, 2018). Ti prekidi kontakta, onemogućuju neometano kretanje kroz iskustveni ciklus, osujećujući tako zadovoljenje potreba i rezultirajući osećanjem nezadovoljstva, ometenosti, bola, pa i patnje. Ove kreativne adaptacije kreirane za preživljavanje nepodržavajućih okolnosti, bolnih iskustava kontakta i/ili odsustva istog, sada gube svrhu, jer sprečavaju rast i razvoj selfa, a time i bogatstvo i lepotu življenja nakon težine preživljavanja. U sklopu GT osoba se posmatra kao holistička celina misli, emocija i tela. Osoba koja prekida kontakt, ne oseća se ni celovitom ni integrisanom. (Perls, 1981, prema Radionov, 2013). I u toj necelovitosti, ona je otuđena, ne samo od svojih bolnih iskustava koje je otepcila, već i od svojih snaga i potencijala. Akumulacijom takvog iskustva tokom života osobe - nedovršeni poslovi i fiksirani geštalti, dolazi do formiranja fiksirane ličnosti i nefleksibilne strukture (Perls et al., 1951, prema Radionov, 2013). I pošto je svaka situacija nova, čak i ako sadrži zajedničke tačke sa situacijama sa kojima smo se prethodno susretali, svaki kontakt će ujedno biti i kreacija i adaptacija. Brojne su forme koje kreativna adaptacija može poprimiti u određenoj situaciji, dok su s druge strane - ograničene forme prekida, distorzija, inhibicija, fiksacija i drugih aktivnosti, za koje Robin (2019) govori kao o fleksijama iskustava (sveukupne adaptacije).

Pored 5 tradicionalno opisanih i već navedenih mehanizama prekida kontakt, u fokusu i sve većoj pažnji geštalt terapeuta je i jedna rana kreativna adaptacija, na koju se kasnije nadograđuju i druge kreativne adaptacije „psihopatološke forme“, a to je *internalizovani stid* (Opačić, 2025). On može predstavljati stalnu pozadinu, zadnji plan brojnih svesnih iskustava

(Robin, 2019). Nastao je kao patnja odnosa, u prisustvu “disregulišućeg drugog” (Dejang, 2022). To su situacije kada smo kao dete bili kritikovani, obezveđivani i/ili neugledavani i nepotvrđivani za ono što jesmo (Erskin, 1995, prema Opačić, 2025). Opačić (2025) navodi da u nastojanju da se preživi ovako velika bol, dete se kreativno adaptira na odsustvo prisustva značajnih odraslih, kreirajući složeni mehanizam stida. Da bi se održao doživljaj povezanosti u odnosu, ovaj složeni mehanizam uključuje i poricanje i retrofleksiju besa, kao i snižavanje samovrednosti kroz konfluenciji sa nametnutim umanjujućim definicijama (Opačić, 2025). Ova kreativna adaptacija stvara identitet u čijem središtu je dominantan introjekt “kao osoba ja ne vredim i/ili kao takav sam nedovoljan”. Dejang (2022) ovaj proces opisuje kao “doživljaj pojedinca da mu se self dezintegriše u odnosu sa disregulišućim drugim” (Dejang, str. 51, prema Opačić, 2025). Obzirom da iza svake rigidne adaptacije, pa tako i internalizovanog stida, postoji istorija *adaptacije bez podrške*, ista se ističe kao jedan od najvažnijih uslova terapijskog setinga. Kao fiksirana adaptacija, kod osoba koje su internalizovale stid, kontaktiranje se odvija kroz sve otpore gde su dominantni - retrofleksija i introjekcija, a zatim i projekcija i egotizam. Polsterovi (1973) su isticali važnost poštovanja otpora, koje ne treba otkloniti, već se na njih fokusirati. U terapijskom radu, dovode se u sada i ovde, osvešćuju se. Osoba kroz njih raste i svaki korak u razvoju otpora postaje deo nove formacije prirode osobe, odnosno ne radi se o "staroj osobi plus otpor" koji može otkloniti čim se pojavi, već se radi o novoj osobi (Polster & Polster, 1973). Osvešćivanjem otpora u sadašnjem trenutku u terapijskom procesu, klijent dolazi u kontakt s onime ko on jeste, time spoznaje novu informaciju o sebi, odnosno proširuje svesnost. U trenutku kada se uspostavi kontakt sa otporom, on nestaje, iz razloga jer se ne može istovremeno biti u kontaktu sa onim što jeste i opirati se tome. Cilj je iskusiti otpor (Polster i Polster, 1973, prema Radionov, 2013). Kod neurotičnog iskustva, radimo na otkrivanju i razumevanju kako zajedno organizujemo i koristimo self funkcije, kako

kokreiramo odsustvo na granici kontakta, koristeći sve geštalt koncepte kroz koje razumemo šta se dešavava u kontaktu sada i ovde. Ugledavanje ovog načina odsutnosti je već prisustvo (Pecotić, 2018, Francesetti, 2012, prema Snežana Opačić, 2025). Kada se mehanizmi prekida kontakta osveste, kada klijent prepozna načine na koji prekida kontakt, kao i kada se stid prepozna i doživi u svesnom kontaktu, umesto da ostane skriven ili automatski, rađa se mogućnost asimilacije potisnutih potreba i izbegnutih iskustava u celinu.

### ***Primena geštalt terapijskih tehnika u integraciji iskustava***

Tehnike Geštalt terapije pokrivaju spektar ponašanja - verbalnih, neverbalnih, strukturisanih i nestrukturisanih, introspektivnih i interpersonalnih, usmerenih ka unutra i ka spolja, simboličkih i nesimboličkih. Jedinstvenost geštalt terapije je generisanje nove sinteze iz dostupnih mogućnosti, poseban obrt dat starim formama. Ideja podržane svesnosti preko usmerenosti na sadašnjost do iskustva biti prisutan a sve kroz sposobnost doživljaja jeste vodilja svih tehnika. I upravo dovođenje u kontakt sa sopstvenim doživljajima i povratkom osetljivosti, vodi pobuđivanju iznutra kada osoba dolazi sebi (Naranjo, 1980). „Kada se obrati pažnja na sopstvene potrebe i kada se one jasno formulišu, čovek može da otkrije koji su to lični, jedinstveni, njemu svojstveni pravci u kojima želi da se kreće. On tada postaje nezavistan agent koji zna gde želi da ide i kako da, uz pomoć sopstvene energije, tamo i stigne“ (Polster & Polster, 1973).

Prema Radionov (2013) “terapijske tehnike i metode mogu se posmatrati kao proces otkrivanja kroz direktno iskustvo i eksperimentisanje kojima osoba širi svoje granice i svesnost i temelji se na ja – ti odnosu, šta i kako te ovde i sada metodologiji” (Radionov, str. 226, 2013). Naranjo (1980) ističe ekspresivni kvalitet terapijskih tehnika i metoda obzirom da se svesnost može povećati ili kroz ekspresiju ili supresiju. Putem supresivnih zahteva, terapeut obeshrabruje

kod pacijenta ono što on nije i pozivajući ga na izražavanje, stimuliše ono što on jeste. Kada klijent postane sposoban da izrazi ono što prethodno nije bilo izraženo, neće otkriti sebe samo drugima, već i svetu. Ekspresivnim tehnikama, kojima pripadaju i tehnike integracije „poziva“ se dovođenje u svest onoga što je bilo odvojeno od svesti, ili dovođenje u domen akcije nečega što je osoba nosila u svom umu (misli, slike, osećanja) kao nešto nevezano i stoga neefikasno (Naranjo, 1980). Na ovaj način, odvija se proces integracije prethodno udaljenih i otuđenih delova ličnosti, što je, samo po sebi, ujedno i proces doživljavanja jednog novog iskustva, nastalog u terapiji, koje se dalje, integriše u ground.

Integrisanju iskustava u stvaranju novog identiteta, pa tako i promene, prethodi rad na svim funkcijama selfa, a to se čini kroz primenu svih tehnika koje su nam, kao geštalt terapeutima na raspolaganju. Pored tehnika, koje su značajni alati, *terapijski odnos* se ističe kao krucijalan u procesu uceljenja i promene.

### ***Podrška kao pozadina integracije iskustva***

Podrška je celokupna pozadina iz koje se izdvaja sadašnje iskustvo i stvara smisaoni geštalt. Zdravo funkcioniše ona osoba koja je dovoljno samopodržana, ali takođe ume da prepozna kada joj je potrebna dodatna podrška iz sredine i zatraži je (Vukša, 2023). Prelazak od sredinske ka unutrašnjoj podršci je primer takvog funkcionisanja. Sredinska podrška je ključna u procesu razvoja unutrašnje podrške. Kroz ponavljana iskustva sigurnog kontakta osoba integriše i kapacitete za samopodršku. S druge strane, odsustvo podrške u trenutku formiranja iskustva, često dovodi do nezvršenih geštalta i rigidnih adaptacija. Tada se iskustvo ne može do kraja integrisati, te ostaje aktivno, u pozadini iskustvenog polja (Polster & Polster, 1973). Takva iskustva imaju tendenciju ponovnog pojavljivanja sve dok se ne stvore uslovi dovoljne podrške za njihovo

zatvaranje. Terapijski proces, kroz relacioni odnos, stvara uslove novog kvaliteta podrške, omogućavajući reorganizaciju iskustva u sada – i – ovde, a time i njegovu integraciju.

### ***Terapijski odnos kao polje integracije***

Geštalt terapija je terapija odnosom. Videli smo da je, iz Geštalt perspektive, pogrešno da posmatamo „self“ kao nešto što nastaje „u meni“ i da onda razumemo terapiju kao „unutrašnji rad“. To je pre odnosni proces koji nastaje na granici interakcije između terapeuta i klijenta. Ta granica nije nastala tako što su se udružili „self“ i „drugo“, već je granica preteča i „selfa“ i „drugog“. Na granici, terapeut i klijent ko-kreiraju jedno drugo i istražuju tu ko-kreaciju (Philipson, 2001). Bolna iskustva nastaju u odnosu i ne mogu biti 'obrađena' niti asimilovana bez podržavajućeg, prisutnog drugog. To odsustvo prisustva drugog nekada, ostaje i odsustvo sada. „Na taj način, odsutni drugi postaje odsustvo u sadašnjem kontaktu, a prošlost, pošto još uvek nije u prošlosti javlja se u sadašnjosti“ (Opačić, str. 31, 2025). Franceseti i Roubal (Francesetti & Roubale, 2020, prema Opačić, 2025)) nazivaju ovu pojavu zastoje (eng. *impasse*) koji osoba ne može da razreši sama. Kroz terapijski odnos, stvaraju se uslovi da se ovaj imaps rezreši, i u ovom procesu, ključnu ulogu ima prisutnost podržavajućeg drugog. Zinker (1977) za prisutnost kaže da ona stimuliše nepoznate delove osobe, delove koji još nisu u potpunosti doživljeni, opisani ili imenovani kao svesnost. Prisutnost drugog čini da osećamo sopstveno bivanje u trenutku, sopstvenu validnost. Prisustvo je generalno osnažujuće. On opisuje kvalitete prisutnosti u terminima osećaja: duboko, puno i jednako disanje, doživljaj uzemljenosti, difuzna obazrivost, spremnost na odgovor. Kada opisuje prisustvo, Zinker (1977) navodi da se osoba tada oseća slobodno da izrazi sebe, da otkrije bilo koje nežne, ranjive delove, da veruje da će biti prihvaćena bez suđenja ili procene. Po njemu je bivanje u prisustvu prisutnosti samo po sebi isceljujuće

(Zinker prema Jacobs, 2019). Osim prisutnosti, aspekti terapijskog odnosa koji vode uceljenju, ogledaju se u *relacionom, dijaloškom „Ja-Ti odnosu“, inkluziji, afirmaciji, samootkrivanju* (selektivno, u najboljem interesu klijenta) kao i *podršci* da se klijent pojavi na granici kontakta onakav kakav jeste. Da ga ugledamo, priznamo, razumemo i da ne težimo da ga menjamo. „Terapeutova voljnost da drži Ja-Ti stav tokom Ja-To odnosa, da posegne i bude dostupan klijentu bez očekivanja za susretanjem jeste ono što kreira ground za duboko relaciono isceljenje“ (Mann, 2010, str. 218, prema Jacobs, 2020). Miler (Miller, 2018) ističe i pažnju kao aktivnu silu u stvaranju nečeg novog, te njenu važnost u terapijskom odnosu. Ona je i svesnost i intencionalnost, i uključuje ljubav koja je njen osnovni oblik. Ona je davanje potpune posvećene pažnje drugom biću i pokreće našu želju da se približimo, da budemo fizički bliski i da saosećamo. To isceljenje kroz relaciju, vodi i uceljenju, a iskustvo svega toga i integraciji, koja je, na dalje – ground za promenu.

### **Put promene – od uvida i kontakta do integriranih iskustava**

Svako iskustvo može biti smatrano intrapsihičkim, ali ga geštalt terapija delokalizuje kao iskustvo na granici kontakta. U terapijskim procesu, klijent svoje iskustvo opisuje govoreći o krivici, stidu, besu, mržnji, napuštanju, odbacivanju, konfliktu, itd., doživljajima koji mu služe da okarakteriše psihi, dok se, zapravo, tim doživljajima može direktno pristupiti kao iskustvima na granici kontakta. I zahvaljujući iskustvu koje je doživeo prilikom kontakta, klijent će moći da asimiluje elemente i time transformiše sadržaj i organizaciju psihe (Robin, 2019). Da bismo mogli da doživimo i asimilujemo bilo koje iskustvo, posebno bolno, potrebna nam je rezonantna i usklađena druga osoba (Francesetti, 2019a, prema Opačić, 2025). Za nastajanje selfa – potreban je drugi self (Dejang, 2022). Ono što može biti blokirano da se izrazi, oseti, proživi, nisu samo bolna iskustva, već i radost i zadovoljstvo. Zato, „kroz doživljaj povezanosti sa drugima i svetom,

naš self može ostati živ, svež i budan u svakom novom kontaktu, percipirajući novinu (a ne projektujući), te se kreativno adaptirati, iznova i iznova, na stalno promenljivu realnost“ (Opačić, str. 30, 2025). U terapiji, konkretno se takvo iskustvo, koje je klijentu, možda i prvo iskustvo sa ishodom uvažnosti, viđenosti i potpunog razumevanja za to što je morao da postane, kreativno se adaptirajući na ono što je bilo neizdrživo bolno. Kroz terapijski proces, radom na svesnosti i širenju iste, dolazi se do uvida, čijim stalnim, strpljivim i disciplinovanim primenama u svakodnevnom životu, i iskustveno prolazimo kroz proces promene. Na taj način, i iskustvo terapije i iskustvo drugačijeg kontaktiranja sa sredinom, asimilujemo u naš grund, koji, zajedno s funkcionalnim telesnim selfom, čini uslov za promenu.

### ***Razlika između kognitivnog uvida i iskustvene promene***

Geštalt terapija je, u suštini, neinterpretativni pristup, jer je njen cilj doživljaj, svesnost, a ne intelektualni uvid (Polster & Polster, 1973). Pecotić (2018) ističe da klijenti često brzo dolaze do značajnih uvida, ali bez iskustvenog ponavljanja i integracije u polju odnosa, ti uvidi brzo iščezavaju. Kada uvidi iz terapije ( *'stara šema – uvid – nova šema'* ) počinju da se primenjuju u iskustvima – tada počinje promena . Održiva promena zahteva utelovljeno prisustvo i reflektivnu svesnost (veština pažnje) u trenutku kada se kontakt dešava, što uključuje ne samo razumevanje, već i novo iskustvo sebe u kontaktu. Da bi telo bilo u iskustvu, ono mora biti funkcionalno , u suprotnom, ono je figura – u fokusu je (Pecotić, 2021). Uvid kao rezultat kognitivnog procesa i svesnosti, nije dovoljan. Da bi se integrirali kao novo iskustvo, uvidi zahtevaju otelotvorenje (utelovljena svesnost), ali i stalno, aktivno, uvežbavanje i disciplinovano apliciranje u novim iskustvima. Prema Pecotić (2021) znak da je proces promene počeo je drugačiji narativ (kako vidim sebe i druge sada u odnosu na nekada), ali i telesnost klijenta (utelovljeni uvid). Kada se desi promena, klijent drugačije izgleda. Ona je holistička, tiče se celokupnosti bića - njegovog

novog iskustva bivanja kako sa sobom, tako i u svetu. Kako navodi Pecotić (2022), ako je svesnost dostignuta u terapiji učinjena intelektualno ('Aha, vidim šta se desilo'), kao uvid izvan nas, objašnjava se, onda je ponavljanje tog kognitivnog uvida bezbrojno. Ako je svesnost 'prostrelila' klijenta holistički ('Aha, to je to'), onda je ona zauvek promenila način funkcionisanja (Pecotić, 2022).

### ***Paradoksalna teorija promene***

Uzimajući u obzir holistički princip geštalt terapije, te njenu težnju više ka sintezi nego analizi, rekla bih da se čovek kao celina i ne menja, on se, zapravo – uceljuje. Ta inetegracija rasutih' otcepljenih delova selfa, ključan je proces koji prethodi promeni. A kada se čovek uceli, kada proširi svoju svesnost u onoj meri u kojoj bistri maglovito polje svojih šema, kada je ovladao veštinom izbora, preuzimanjem odgovornosti i refleksijom za vreme odvijanja iskustva, održavajući kontakt sa sobom na način da ne ode u egotizam – onda se on menja. Ovako bih opisala čuvenu postavku *paradoksalne teorije promene*, jedno od najuticajnijih teorijskih uporišta geštalt terapije, autora Arnolda Bajsera (Beisser, 1970). On 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). „Lepota principa paradoksalne promene je u tome što nas

podseća da je sve što nam se dešava podržavajuće, što nije lako shvatiti i prihvatiti“ (Vukša, str.150, 2023).

## **Zaključak**

Celina je različita od sume njenih delova, ali se ipak ona sastoji od delova. Integracija podrazumeva prethodnu dostupnost delova selfu (integrišuća funkcija organizma). Kroz terapijski proces kreiramo uslove integracije iskustava u pravcu celovitosti. Na ovaj način, na integrativni rad gledamo kao na kulminaciju razvojne sekvence, pre nego kao na startnu poziciju terapije, po sebi (Kepner, 1997).

Najveći broj ljudi ulazi u terapiju identifikujući se sa jednim svojim delom, pri čemu otpisuje svoje druge delove, uz značajna područja nesvesnosti za različite delove sopstvene ličnosti (posebno nesvesnost njihovih telesnih procesa). Ili pak, ulaze u terapiju tražeći da neki otuđeni aspekti procesa, tzv. 'uzročnici problema' budu korigovani. 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. Novostečena iskustva kako u terapiji, tako i van nje, samo se kroz ponavljanja mogu otelotvoriti, materijalizovati i integrisati. Vremenom, takva iskustva se dalje integrišu u sistem podrške (Perls 1992, prema Pecotić, 2018). Terapija je razvojni proces u kome kreiramo uslove za integraciju iskustva u pravcu celovitosti kako bi takva krajnja integracija bila i ground za promenu.

U skladu sa temom ovog rada, uzimajući u obzir ključne postavke geštalt terapije, zaključuje se da bez kontakta sa sobom, nema ni integrisanog iskustva sebe. Kada, konačno,

odustanemo od impulsa da pobeđemo iz iskustva, kada počinjemo da ga obuhvatamo svojim prisustvom, taj čin prihvatanja počinje da oslobađa energiju koja je ranije bila vezana za otpor i omogućava pomeranje iz zastoja. Obuhvatanje naših iskustava u celosti, podstaknutim bivanjem i doživljajno, u relacionom kontekstu terapijskog iskustva, vodi integrisanju istih i stvara uslove u našem graundu za promenu. Nastala na taj način, ta promena trajno egzistira u nama. Ovo stoga, jer je 'prostrelila' naše biće u celosti.

I sama, kroz edukaciju za psihoterapeuta, shvatih da nisam mnogo toga shvatala, a i ono što jesam – sama sam 'nosila'. Vođena kognicijom i kognitivnim uvidima, „vrtela“ sam se bez zastajanja, stvorivši vrtlog misli koje su se polako 'gubile' u susretima sa podržavajućim drugim (učiteljice, lični terapeut), ali i drugima (edukacijska grupa). Bivanjem sa njim, vrtlog se transformisao u put kojim smo godinama zajedno koračili, otkrivajući 'sebe' jedni drugima. Tokom tog puta, život se dešavao, u svim bojama, uključujući i crnu. Crna je dugo bila i moja boja. Iskustvo bivanja sa drugim i drugima u toj boji, podržalo je, iznova, javljanje šarenila, otkrivajući snagu susreta, odnosa i bivanja, u nekim, do tada nepostojećim i/ili nedovljno postojećim iskustvima. Integracijom istih, i sama, sa ovog čudesnog putovanja nosim, dalje u život, jedno novo iskustvo, sada duboko ukorenjeno u moj graund koje me iznova, snažno podržava!

Duboku zahvalnost za ove procese i ishode istih, osećam prema edukacijskoj (peer) grupi, prema predavačima Opačić Snežani i Marini Pješčić koje su je vodile, prema mojoj ličnoj terapeutkinji Oliveri Ćirković, kao i samoj Dr Lidiji Pecotić, čija je vizija kreiranja ovakvog jednog konteksta edukovanja, nadmašila sva moja očekivanja, ali i potrebe.

## Literatura

- 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
- Braun, M. (2024 (2010)). *Proces prisutnosti* (S. Bošnjak, prev.). Čarobna knjiga
- Clarkson, P. (2013). *Gestalt counselling in action (4th ed.)*. SAGE Publication
- Dejang, P. (2022 (2015)). *Stid – Razumevanje i terapija hroničnog stida* (J. Đerić Počuča, prev.) Psihopolis Institut
- Dičtvald, K., (2008). *Telesni um* (M. Papić, prev.). Esotheria
- Jacobs, L. (2019). Relationality and Relational Process in Gestalt Therapy. In P. Brownell, *Handbook for Theory, Research, and Practice in Gestalt Therapy* (2<sup>nd</sup> ed. pp. 268-303). UK: Cambridge Scholars Publishing
- Jacobs, L., & Hycner, R. (2009). *Relational approaches in Gestalt therapy*. Gouldsboro, ME:
- Joyce, P., & Sills, C. (2001). *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.

- Miler, V (2018). Refleksivnost i kontakt. U: *Geštalt zbornik* (br. 5, V. Vukša, prev.). Srpsko udruženje za geštalt psihoterapiju.
- Naranjo, C. (1980). *The techniques of Gestalt Therapy*. Gestalt Journal Press
- Opačić, S. (2021). *Telo kao hram svesnosti*. Teorijski seminari i predavanja geštalt terapije, EAPTI SEB.
- Opačić, S. (2022). *Geštalt terapeut u terapijskom odnosu*. Predavanje na maloj grupi, EAPTI SEB
- Opačić, S. (2025). *Stid u edukaciji za geštalt terapeute – perspektiva edukanata*. Srpsko udruženje za geštalt psihoterapiju.
- 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.
- Pecotić, L. (2021). *Process promene kroz geštalt terapijsko iskustvo*. Predavanje iz teorije i metodologije gestalt terapije, EAPTI SEB.
- Pecotić, L. (2022). *Rad na telu i telesni procesi*. Predavanje iz teorije i metodologije geštalt terapije. EAPTI SEB.
- Pecotić, L. (2024). *Veština održavanja promena nastalih u psihoterapiji*. Predavanje iz teorije i metodologije geštalt terapije. EAPTI SEB.

- Perls, F. (1973). *Geštaltistički pristup psihoterapiji* (prev. J. Stakić, 1998). Vuk Karadžić
- Perls, F. S., Hefferline, R. & Goodman, P. (1994). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. (2ed ed)USA: The Gestalt Journal Press, Inc.
- Philippon, 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.
- Polster, E. (2017). *Više od terapije – Pokret zajednice životnog fokusa*. (V. Vukša, prev.).  
Srpsko udruženje za geštalt psihoterapiju.
- Radionov, T. (2013). *Geštalt terapija*. Zagreb: Naklada Slap.
- Robine, J-M. (2020). *Bivanje u prisustvu drugog* (U. Mirković, prev). Psihopolis institut.
- Robine, J-M. (2018) O nekim promenama u geštalt terapiji i nekim promenama nastalim geštalt terapijom U: *Geštalt zbornik* (br. 5, V. Vukša, prev.). Srpsko udruženje za geštalt psihoterapiju.
- Spagnuolo Lobb, M. (2018). Psihoterapija u postmodernom društvu kao društvena podrška ljudskim resursima današnjice U: *Geštalt zbornik* (br. 5, V. Vukša, prev.). Srpsko udruženje za geštalt psihoterapiju.
- Zinker, J. (1977). *Creative process in Gestalt therapy*. New York, NY: Vintage Books.
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness, dialogue and process: Essays on Gestalt therapy*. Highland,

NY: Gestalt Journal Press.

Vukša, V. (2023). *Put kući: rečnik geštalt terapije*. Srpsko udruženje za geštalt psihoterapiju.