

Studio za edukaciju Beograd, EAPTI SEB
Prezentacija završnog teorijskog rada

Integracija iskustava kao graund za promenu



Student: Jelena Nikolić Petković

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

Februar, 2026

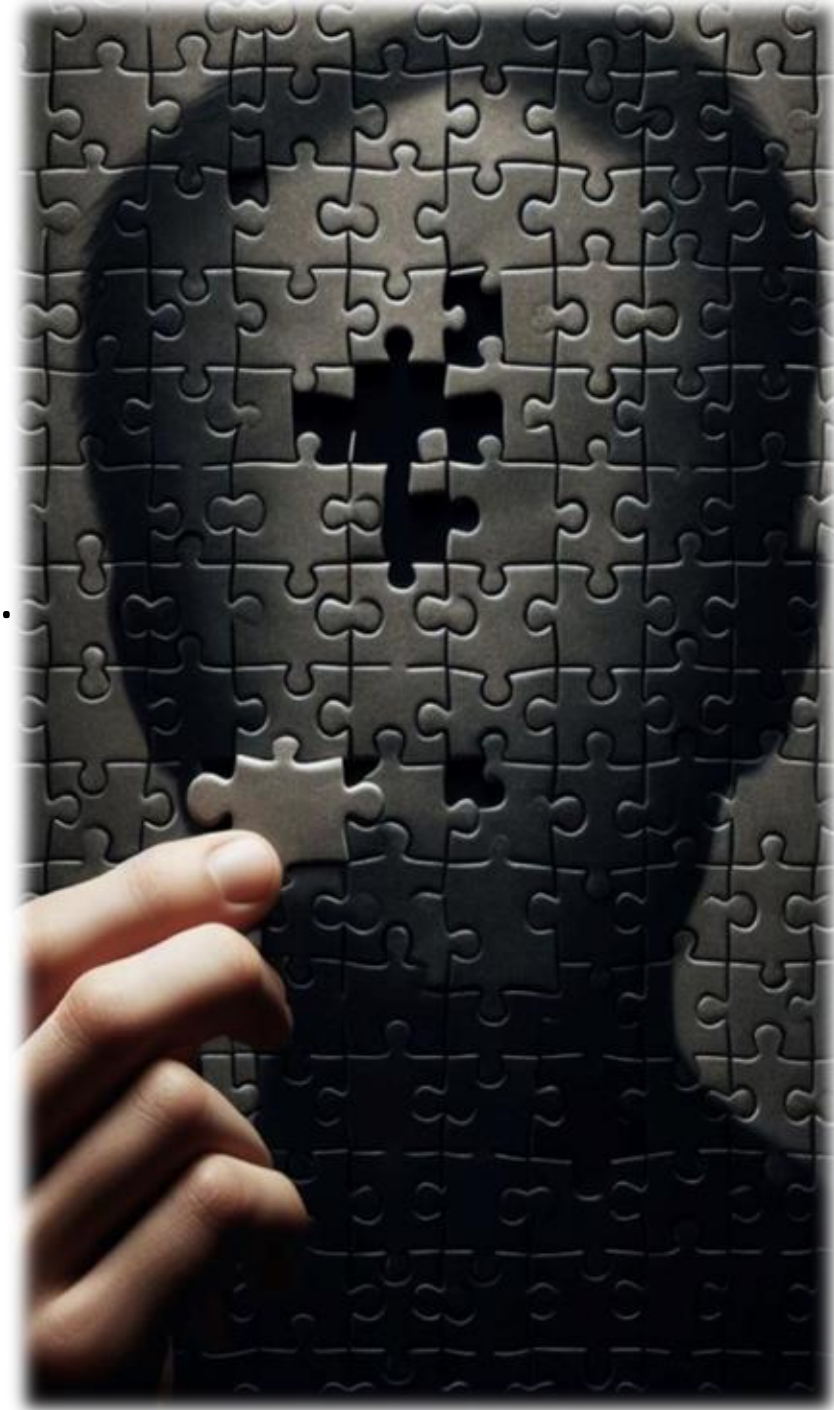
Geštalt terapija - isustveni, relacioni fenomenološki i holistički pristup

- Geštalt terapija - **holistička, relaciona, fenomenološka, iskustvena, doživljajna.**
- **Iskustvo se opisuje**, ne interpretira se, donosi se u sada i ovde; kroz svesno opažanje onoga što se pojavljuje u doživljaju (oseti, misli, emocije, telesne reakcije); klijent biva u stanju da iznova doživi prekinuta i/ili potisnuta iskustva (problem, trauma) u novom, relacionom, terapijskom procesu
- Terapijski odnos je novo iskustvo za klijenta koje pruža podršku za postupno **integriranje** prekinutih i/ili potisnuta iskustva u celinu.



Pojam integracije u geštalt teoriji

- Ljudska priroda se sastoji iz raznih aspekata - fizičkog, afektivnog, verbalno-kognitivnog, socijalnog, ekonomskog, spiritualnog i svi ovi aspekti postojanja čine jedinstvenu **celinu** (*geštalt*) koja je drugačija od prostog zbira svojih delova.
- Čovekov život - pozadina za sadašnji trenutak. Repertoari životnih iskustava uvećavaju fond pozadine, iz koje može da se posegne za novim iskustvima u sadašnjosti. **Neasimilovana iskustva** sprečavaju posezanja, usmeravajući energiju na ono što je ostalo nezavršeno.
- Terapijski cilj - integracija izolovanih delova u funkcionalnu, svesnu i odgovornu celinu, gde osoba postaje "drugačija" (celovitija, autentičnija), što, dalje vodi rastu, razvoju i samoaktualizaciji.



Geštalt koncepti u integrišućem procesu

“SADA & OVDE”

Sadašnjost - stalno pokretna **nulta tačka** suprotnosti prošlosti i budućnosti, referentan je okvir života.

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.

SVESNOST

Iskustveni kontakt o onome što se dešava u telu, mislima, osećanjima i relaciji (Joyce & Sills, 2001). **Jačanje i buđenje svesnosti** - kamen temeljac geštalt terapije (Yontef, 1993). Kroz povećanu svesnost, iskustva koja su bila automatska, potisnuta, fragmentirana mogu se povezati u smisljeno iskustvo, čime se, dalje podržava njihova integracija.

KONTAKT

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.

POLJE

Dinamički sistem (celina), u kojem promene u ma kojem njegovom delu utiču na čitav sistem (Perls, 1998). **Integracija iskustava** se događa 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.



Proces integracije

- **Self**
- **Telo i emocionalno iskustvo**
- **Završavanje geštalta**
- **Mehanizmi otpora**
- **Terapijski odnos**
- **Terapijske tehnike**



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).

- **Proces** – kontinuirano formiranje i iskustvo koje osoba ima u toku kontakta na granici; (sistem kontakata); manifestan kroz **funkcije ida, ega i funkcije persone**
- **Struktura** - sadrži konzistentnu ličnost – osećaj osobe da opstaje tokom vremena i sa individualnim karakteristikama
- Kvalitet funkcionisanja našeg selfa kao i naše razvojne mogućnosti, zavise od naše **relacione/kontekstualne podrške** (Jacobs, 2019).
- **Persona** - integrator naših iskustava kontaktiranja – integracija i reintegracija iskustava, stvaranje naših identiteta.



Telo i emocionalno iskustvo

- **Telesna utemeljenost** ljudskog postojanja. Doživljaj sopstvenog tela je iskustvo selfa baš kao i što su naše mišljenje, predstave i ideje.
- **Self oseća** - veliki deo našeg osećajnog života obuhvata somatsko iskustvo.
- **Telesane senzacije** – početak organizmičke samoregulacije i osnovno sredstvo našeg uzemljenja u sopstvenu realnost i okruženje (Kepner, 1997).
- **Telo** - centar svih iskustava. 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).
- **Rad sa telesnim iskustvima** – pokreti, reči, davanje značenja, obezbeđivanje vremena za integraciju doživljenog iskustva kako bi se ono pretvorilo u **identitete** koji postaju 'utisnuti tragovi' koji se, po potrebi, mogu ponovo koristiti (Žinžer, 2010).



Završavanje geštalta

„Osvrnuti se ponekad neophodan je pokret kako bismo se kretali napred“

(Vukša, str. 133, 2023).

- **Neometani ciklus kontakta** - osnova iskustva. Realizovana iskustva po meri potrebe osobe, smeštaju se u pozadinu (Polster & Polster, 1973).
- **Nezavršeni posao** - ciklus kontakta nije doveden do kraja – prekinut je usled prepreka; nastao kao zaštita od bola; situacija koja izaziva unutrašnji pritisak, kreira tenziju i ima za cilj da mobiliše osobu da ga završi.
- **Rad na nezavršenim geštaltima** – podrška da se izrazi neizraženo; stvaramo uslove u ‘sada- i -ovde’ da se ono staro sagleda iz nove perspektive. Iskustvo se reintegriše kroz novi kontakt sa njim. Stvara se mogućnost njegovog dovršavanja kao i davanja drugačijeg značenja koje dalje vodi i asimilaciji tog iskustva u ground osobe.
- **Završavanje starog** - rađa iskustvo novog. Integracija novog - vodi u celjenju, a ono dalje - transformaciji ka ponovnoj jedinstvenosti i viđenosti na jedan nov način.



Mehanizmi koji sprečavaju integraciju

- **Prekidi kontakta/kretivne adaptacije** - onemogućuju neometano kretanje kroz iskustveni ciklus, osujećuju zadovoljenje potreba i rezultiraju osećanjem nezadovoljstva; nekada kreirane za preživljavanje nepodržavajućih okolnosti, bolnih iskustava kontakta i/ili njihovog odsustva; sada – gube svrhu i sprečavaju rast i razvoj
- Osoba koja prekida kontakt, ne oseća se ni **celovitom** ni **integrisanom**; u toj necelovitosti, ona je otuđena, ne samo od svojih bolnih iskustava koje je otcepila, već i od svojih snaga i potencijala.
- 5 tradicionalno opisanih prekida kontakta kao i internalizovani stid
- **Stid** – rana kreativna adaptacija na patnju odnosa na koju se, često nadograđuju i druge psihopatološke forme; mehanizmi – poricanja, retrofleksije besa; snižavanje samovrednosti kroz konfluenciju sa umanjujućim definicijama(Opačić, 2025).
- **Terapijski rad** – otpor se **ne otklanja**, već se osvešćuje u ‘sada i ovde’ terapijskom procesu.



Terapijski odnos kao polje integracije

- **Geštalt terapija** - terapija odnosom; odnosni proces koji nastaje na granici interakcije između terapeuta i klijenta;
- Bolna iskustva nastaju **u odnosu** i ne mogu biti 'obrađena' niti asimilovana bez podržavajućeg, **prisutnog drugog**.
- **Prisutnost** – Prema Zinkeru (1987) ona stimulira nepoznate delove osobe, koji još nisu u potpunosti doživljeni, opisani ili imenovani kao svesnost; prisutnost drugog čini da osećamo sopstveno bivanje u trenutku, **sopstvenu validnost**.
- Drugi aspekti terapijskog odnosa koji vode uceljenju: **relacioni, dijaloški, 'Ja-Ti' odnos, inkluzija, konfirmacija, samootkrivanje** (selektivno); kao i **podrška** da se klijent pojavi na granici kontakta onakav kakav jeste.



Primena terapijskih tehnika

- **Jedinstvenost geštalt terapije** - 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.
- **Tehnike integracije** – ekspresivne tehnike; dovođenje u svest onoga što je bilo odvojeno ili dovođenje u domen akcije nečega što je osoba nosila u svom umu (misli, slike, osećanja) kao nešto nevezano i stoga neefikasno (Naranjo, 1980).
- Rad na **svim funkcijama selfa** primenom **svih tehnika** koje su su nam na raspolaganju.
- **Ishod** - proces integracije prethodno udaljenih i otuđenih delova ličnosti, proces doživljavanja novog iskustva, nastalog u terapiji, koje se dalje, integriše u graund.



Put promene

- Ključno u GT– 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.
- **Uslov za promenu** – rezonantna i isključena druga osoba kako bi se iskustvo doživelo i asimilovalo (Francesetti, 2019a, prema Opačić, 2025). Za nastajanje selfa, potreban je drugi self.
- GT – **kokreacija promene** kroz relaciju, kontakt, rad na svesnosti i njenom proširivanju; rad na telu (otelotvoreno prisustvo) čime se dolazi do uvida, a čijim stalnim, strpljivim i disciplinovanim primenama u svakodnevnom životu, prolazimo i iskustveno kroz proces promene.
- Na taj način, i **iskustvo terapije** i iskustvo **drugačijeg kontaktiranja** sa sredinom, asimilujemo u naš graund, koji, zajedno s funkcionalnim telesnim selfom, čini uslov za promenu.



ZAKLJUČAK

Obuhvatanje naših iskustava u celosti, vodi njihovom integrisanju i stvaranju uslove u našem graundu za promenu. Održiva promena zahteva **utelovljeno prisustvo** i **reflektivnu svesnost** u trenutku kada se kontakt dešava, što uključuje ne samo razumevanje, već i **ново iskustvo sebe u kontakt.**

Nastala na taj način, promena trajno egzistira u nama.

Ovo stoga, jer je 'prostrelila' naše biće u celosti.



HVALA NA PAŽNJI!



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* (2nd 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 geštalt 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.
- Philippson, P. (2001). *Self in relation*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- Polster, E., & Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory & practice*. New York, NY: Vintage Books.
- 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.

