

Stid u Geštalt psihoterapiji



BILJANA TRAJKOVIĆ

MENTOR: MARIJA STEFANOVIĆ

OKTOBAR, 2024.

Šta je stid?

Fritz Perls je jednom rekao:

»Životni je cilj učiniti pomak od potpore okoline do samopotpore«.

Svrha je života postići neovisnost.

Neovisnost je utemeljena u zdravom osjećaju stida.

Odgovorni smo za svoje živote.

U našim su nas izvornim vezama napuštali i pružali nam loše uzore.

To je stvorilo našu osobnost utemeljenu na stidu.

John Bradshaw, (1997)

(Oslobodite se stida koji vas sputava)

Stid je zdrava ljudska snaga koja može postati istinska bolest duše (Bradshaw).

Stid obočno nastaje rano, pre nego što je formirana jasna memorija. Temelji se na najranijim interpersonalnim iskustvima osobe. Nastaje pre nego što svest postane verbalna, pa se obično pamti na telesnom nivou, nejasno-nije deo verbalne svesti. Dešava se u fazi predkontakt, gde ostale faze ciklusa iskustva – asimilacija i povlačenje su posledično ometene.

Stid i njegove manifestacije

Stid se razvija pre kogniciji, napre se manifestuje na neverbalnom/telesnom nivou: pognuta glava, pogled, gledanje u stranu, znojenje, crvenilo, postoji i taj impus za skrivanjem. Manifestuje se i afektivno: kao usamljenost, bespomoćnost i kroz tugu; i kognitivno: neadekvatan sam, drugačiji, niko me ne razume,...

Relaciona priroda stida

Kada osoba doživi stid, ona se oseća usamljeno i posramljeno zbog onoga ko smo, ne i zbog onoga šta radimo. U stidu akciona tendencija osobe jeste da se sakrije, da se slomi interpersonalna komunikacija i izbegne da osoba bude viđena. Stid vodi ka verovanju da drugi nije deo njegovog iskustva. Međutim, upravo drugi prouzrokuje stid. Drugi je neophodan medijator između mene i mog selfa: mene je sramota sebe u prisustvu drugog. Self organizuje kontakt sa drugima i relaciono polje.

Povezanost stida i krivice


Često se doživljaj krivice koristi kako bi se izbegao doživljaj stida i doživljaj stida se koristi kako bi se izbegao doživljaj krivice. Zajedno sa stidom, krivica je jedna od dva glavna oblika negativnih - Ja reakcija na proces akulturacije. Po nekad se poistovećuju, mada su različiti fenomeni. Krivica dodirne biće a stid ga celog obuzme.

Kada organizam nema dovoljno podrške za svoju aktivnost, bilo za ono što je učinio, ili bilo za ono što nije učinio osećaj krivice je iskustvo organizma. Krivica je kao iskustvo vezana za osećaj uključenosti u aktivnost koja nije podržana, znači ona je vezana za ponašanje. Dok je stid vezan za identitet.

Terapiski pristup

»Razotkrivanje pred sobom leži u srcu stida: otkrivamo, u iskustvu stida, najosjetljivije, najintimnije i najranjivije dijelove sebe.
«autor knjige »Stid« (Shame)

U terapiskom radu stid se retko direktno spoznaje. Funkcioniše u pozadini i bez specifičnih intervencija ne postaje figura. Terapeut ga u radu sa klijentom najčešće opaža prilično supilno i kroz svoju senzitivnost. Klijenti tokom terapiskog procesa prepoznaju pojedine aspekte stida, ali ih ne povezuju sa sobom, jer im je teško da ga sami definišu, imenuju. Kada se susretnu sa svojim procesom, klijenti se uznemire i prekidaju ga. Na neki način stid je u osnovi svega. To je ljudski fenomen, koji zahteva i telesnu i emotivnu i kognitivnu stranu ličnosti, te se može reći da dejstvuje kao neka vrsta egzistencijalne teskobe. Terapeut koji je prepoznao u sebi i kontinuirano radi na svom stidu, najbolje može da razme i da koristi ono što zna o sebi i svojim telesnim senzacijama, osećanjima i mislima da bi pomogao svom klijentu, te je na taj način u većoj mogućnosti da kontroliše proces.



U terapiskom pristupu postoje osnovni princip geštalt terapije, kako ih je Jontef formulosao, jesu:

1. Geštalt terapija je fenomenološka terapija i njen osnovni cilj je svesnost.
2. Geštalt terapija se bazira na dijaloškom egzistencijalizmu odnosno na horizontalnom JA – TI odnosu. Horizontalnost JA – TI odnosa predstavlja najhrnjivije mesto za psihoterapiski rad sa stidom.
3. Geštalt terapija se zasnivna na holizmu i terapiji polja. Na ključnim konceptima sada i ovde, proces formiranja figure i polariteta.

Specifične intervencije u radu sa stidom

Rad sa stidom podrazumeva postepen i dugotrajan proces jačanja klijentovog prihvatanja sebe, izgradnje samopoštovanja, do konačnog postizanja toga da sami sebi budu dobri roditelji.


Osobe opterećene stidom uglavnom nisu sebi dobri roditelji i jedan od ciljeva terapije je osveščivanje tog procesa kako ne bi nastavio da deluje šematski. Ljubav prema sebi se uči, najpre mehanički, a vremenom se proces asimiluje i postaje autentičan.

Terapeut rad na stidu može započeti: primerenim zapažanjem, refleksijom, pitanjem o klijentovom trenutnom doživljaju itd. i da pri tome koristi rečnik koji će klijent razumeti. Kao korisnim u radu sa stidljivim osobama se pokazala i edukacija o delovima procesa stida pre nego što se ovo osećanje po automatizmu počne odvijati. Ovim načinom klijenti stiču utisak da ih terapeut stvarno razume i lakše mogu da osveste ovaj proces kada se počne dešavati.

Postoje brojni primeri eksperimenata i njihove varijacije, ali oni se mogu primenjivati samo ako su ispoštovani svi drugi uslovi (horizontalan odnos, rad sa podrškom, prostor, vreme itd.), jer to nisu vežbe, već fenomenološko istraživanje iz koga klijent uči, raste i razvija se.

Stid u supervziji

Mnogo istraživanja pokazuju da je stid destruktivan po supervizante i njihovu sposobnost da uče, remeti im proces razmišljanja smanjuje empatiju, dovodi do prekida u superviziskom odnosu, narušava poverenje i supervizanti se zatvaraju pred supervizirom. Stoga je važno da supervizori prepoznaju suptilne manifestacije stida kod supervizanata. Supervizijski proces, za razliku od psihoterapijskog odlikuje veća neravnoteža i dinamika moći, te narcisoidne ranjivosti u procesu učenja i razvoja novog identiteta psihoterapeuta, neizbežno dolazi do stida, koja se vremenom menja, ali i pored toga moguće je pojavljivanje stida kod supervizanata. Stid je prirodan pratilac procesa učenja, jer učenje, rast i razvoj zahtevaju izoštravanje različitosti i diferencijaciju od polja čiji smo deo, tj. kontinuirani proces prekidanja konfluencije, veće pojavljivanje i izlaganje za ono što jesmo (Fuhr & Gremmler-Fuhr, 1995; Robine, 2015).



*“Vjerovarno bih i ja ostala zarobljena u klopci te prisile da zaštitim roditelje...
da nisam došla u dodir s Djetetom unutar sebe, koje se pojavilo kasno u
mojem životu i željelo mi je ispričati svoju tajnu...
tada sam stajala pred otvorenim vratima... Ispunjena strahom odrasle osobe
od mraka...”*

*Ali nisam mogla zatvoriti ta vrata i zauvijek ostaviti dete samo...
Donijela sam odluku koja mi je trebala potpuno promijenit život... Darova ću
povjerenje tom gotovo autističnom biću koje je preživelo desetljeća izolacije.”*

Alice Miller, Slike detinstva



HVALA NA PAŽNJI!

meil: trajkovicbiljana@yahoo.com