

## **Fenomenološka metoda u psihopatologiji-geštalt pristup**

Goran S. Marjanović

Evropski akreditovan psihoterapijski trening institut Studio za edukaciju Beograd

(EAPTI-SEB) & EAPTI-GPTIM NETWORK (EGN)

Program: Diploma iz geštalt psihoterapije

Modul: Završni ispit

Mentor: Snežana Opačić, D. Psych (Gest.)

Mart, 2024.

## Sadržaj

Apstrakt .....	3
Fenomenološka metoda u psihopatologiji-geštalt pristup .....	4
Teorijske formulacije psihopatološkog u geštalt psihoterapiji .....	4
Konceptualizacija fenomenološkog pristupa .....	5
Renesansa fenomenološke psihopatologije .....	5
Dve strane naše ličnosti – polariteti.....	8
Modifikacija kontakta.....	9
Organizmička samoregulacija i kreativna adaptacija .....	15
Značaj teorije polja Kurta Levina u shvatanju psihopatologije u geštaltu .....	18
Prepoznavanje patološkog iskustva .....	21
Odnos geštalt terapeuta prema problemu psihopatologije.....	27
Psihoterapijski odnos u sada i ovde .....	29
Zaključak .....	30
Literatura .....	34

## Apstrakt

Filozofska disciplina koju nazivamo fenomenologija ima svoju agendu da analizira i proučava strukture subjektivnog iskustva. Geštalt psihoterapija time formuliše svoje principe istraživanja psihopatologije jer u našem svetu postoje osobe koje doživljavaju psihopatološke pojave. Psihopatologija je proučavanje psihičke patnje ljudskih bića (Opačić, 2020). U ovom radu pokušavam da objasnim kako fenomenologija može da olakša prepoznavanje ovakvih pojava. Koje su to nijanse i koje su to dubine i oblici raznih psihopatoloških poremećaja koje mogu da počnu od blagih neuroza preko poremećaja ličnosti, psihopatija, sumanutih ideja, graničnog poremećaja, pa do ozbiljnih psihoza, ostavljam za neka druga proćavanja i neću ih obrađivati u ovom radu. U radu dajem primere za razne psihopatološke pojave koje sam primetio kod svojih klijenata negujući fenomenološku metodu, omogućavanjem pojavljivanja fenomena u sada i ovde u psihoterapeutskom radu. Ja sam pri stavu da nam prekidi kontakta nam daju posle nekog vremena sliku problema klijenata. Postavlja se pitanje zašto osoba kada radi nešto što voli nema prekide kontakta, a kada radi nešto što ne voli prekidi se pojavljuju u svojim dugotrajnim formama? Zašto se kod nekih osoba koje imaju ozbiljne probleme u životu u razgovoru sa psihoterapeutom u sada i ovde ne primećuju prekidi kontakta i razgovor teče i završava se najnormalnije? Da li ustvari za prvu fazu ciklusa kontakta koji se zove senzacija možemo fenomenološki da primetimo da je ljubav kao bazična sigurnost i njen kontinuitet od koje sve počinje i sve završava?

*Ključne reči:* fenomenologija, psihopatološki poremećaji, ljubav, prekid kontakta, ciklus kontakta

## **Fenomenološka metoda u psihopatologiji-geštalt pristup**

Inspiraciju da pišem na temu fenomenološkog metoda u psihopatologiji sam dobio slušajući edukacijska predavanja mentora ovog rada Snežane Opačić i ostalih edukatora u geštalt školi i čitajući literaturu na tu temu. Danas se vrlo često srećem sa raznim oblicima psihopatologije radeći sa svojim klijentima, što me je još više poguralo u tom pravcu. Dok sam radio u kazneno popravnom zavodu, kada nisam mogao ni da pomislim da bih jednoga dana mogao da budem psihoterapeut, pitao sam se kako bih stekao znanja koja bi mogla da mi posluže da dobijem neke referentne tačke u smislu prepoznavanja patološkog ponašanja i osmišljavanja njegovog tretmana. U toj ustanovi svi su se ponašali vrlo slično, po pravilima, i da nisam imao mogućnost da budem upoznat sa kartonom osuđenika, ne bih iz razgovora mogao da zaključim zbog čega su oni vrlo često i na višegodišnjem odsluženju kazne. Na predavanjima sam se prvi put ozbiljnije sreo sa psihopatologijom i fenomenološkom metodom koja mi je pomogla da na tu pojavu u društvu pogledam iz humanije i holističke perspektive. Kreativna adaptacija, mesta gde dolazi do fiksacija, modifikacije kontakta, nezavršeni poslovi, organizmička samoregulacija, odsustvo prisustva na granici kontakta, kako se formira figura, a kako pozadina i kojom dinamikom se one smenjuju, šta su to polariteti i kako utiču na ponašanje, teorija polja su osnovni geštalt koncepti kojima opisujemo patološka stanja i ja bih u ovom radu pokušao da objasnim neke od njih.

### **Teorijske formulacije psihopatološkog u geštalt psihoterapiji**

Teorijske formulacije koje je dao Fric Perls (Perls, 1951) i njegovi sledbenici nisu imali nameru da objasne celokupnost ljudskog ponašanja, bilo normalnog ili patološkog. Geštalt formulacije psihopatologije su ograničene na psihoneurozu u najširem smislu. Psihoze i druge kategorije nisu razmatrane do kraja. Teorija geštalt terapije nema poglavlje specijalne

patologije. U teorijskim formulacijama nije podvučena razlika između normalnosti i neuroza i koristi se opšti termin “kreativna adaptacija”. Prelaz između njih je kontinuiran tako da su oba stanja opisana i definisana pomoću istih koncepata, to su pojam granice, poremećaj ciklusa kontakta, nezavršenih poslova i fragmentacije, zavisnosti i autonomije i svesnosti. Ipak, osobe sa neurozom su prepoznatljive i geštalt psihoterapeut je sa njima najviše u stanju da postigne. Kada šema nije rigidna, nazivamo je funkcionalnom, ali kada šeme ponašanja kreiraju bol kod drugih osoba onda govorimo o disfunkcionalnoj ličnosti (Pecotić, 2015).

### **Konceptualizacija fenomenološkog pristupa**

Konceptualizacija fenomenološkog pristupa jeste upoređivanje sa naučnim pristupom i interpretativnim pristupom. Naučni pristup je preuzet iz prirodno naučnih teorija. Opserviramo određene pojave iz kojih izvlačimo zaključke, ako se dve pojave često javljaju zajedno, zaključujemo da su povezane. Zbog toga se naučni pristup bavi merljivim performansama. Interpretativni pristup se bavi sadržajem pojava poput psihoanalize. Fenomenološki pristup se bavi formom iskustva. Izvori podataka za fenomenološko psihopatološku analizu predstavljaju pažljivo ispitivanje klijenta iz relacione perspektive, udubljivanje u njegovo ponašanje, pregled napisanih opisa iskustava. Primer relacione perspektive u slučaju rada sa (antisocijalnim) poremećajem ličnosti nalazimo u tekstu Van Balena (Van Baalen, 1999) koji, takođe, kombinuje znanje psihijatrije i geštalt psihoterapije kako bi podržao rad na granici kontakta, kontakta koji se kokreira između klijenta i terapeuta.

### **Renesansa fenomenološke psihopatologije**

Fenomenološka psihopatologija je doživela renesansu tokom poslednjih nekoliko decenija kroz radove savremenih geštalt psihoterapeuta. U sadašnjem kulturalnom trendu centriranom na odnos, geštalt terapija se redefiniše u terminima ko-kreacije koja posmatra

iskustvo kao dešavanje na granici kontakta u “između”, što znači između mene i tebe (Spagnuolo Lobb, 2003). Na polju kliničke psihoterapijske prakse, geštalt terapija, zahvaljujući pre svega doprinosima Isadora Froma, prošla je od stanovišta organizam sredina interakcija, usmerena na zadovoljavanje individualnih potreba (Wheeler, 2000) do stanovišta organizam-sredinsko polje, kao jedinstvenog fenomenološkog događaja, iz kog proizilaze modaliteti kontakta, koje psihoterapeut iščekuje da bi favorizovao čistu percepciju, a time i spontanost selfa pacijenta. Ovaj tip terapijskog shvatanja otvara klijentu mogućnost da prevaziđe relacione anksioznosti koju pokušava da izbegne prekidanjem kontakta. Jednom kada se relaciona intencionalnost usmeri na granicu kontakta, terapeut može da koristi niz geštalt intervencija sposobnih da podrže energiju kontakta, ali ovoga puta svesno. Pomeranje od intrapsihičke paradigme na ono “između” implicira da terapeut vidi sebe i klijenta, ne kao odvojene entitete, već kao dijaloški totalitet: klijent u dijalogu sa terapeutom, i terapeut u dijalogu sa klijentom (Yontef, 2005). Svaka komunikacija poprima značenje različitih percepcija, u kojima se izražava relaciona intencionalnost. Intuicija Frica Perlsa (Perls, 1969) o razvoju deteta, koja daje vrednost dekonstrukciji implicitnog u razvoju zuba (Perls, 1942), bazirana na koncepciji ljudske prirode kao sposobne za samoregulaciju, je sigurno pozitivnija u odnosu na mehanicističke koncepte. Naglasak koji geštalt terapija stavlja na odnose tako ima antropološki značaj posmatrajući samoregulaciju između organizma i sredine, i socio-politički značaj u posmatranju kreativnosti kao normalnog ishoda odnosa između organizma i sredine. Psihopatologija se posmatra kao kreativna adaptacija koja je, u stvari, rezultat ove spontane snage preživljavanja koja omogućava individui da se diferencira iz socijalnog konteksta, ali i da bude njegov važan deo. Prvo pitanje koje postavljamo, a tiče se psihopatologije je:”Kako možemo da pričamo o psihopatologiji u geštalt terapiji?” (Robine, 1989). Osnovno

razumevanje poremećaja kao kreativnog prilagođavanja vodi posmatranju psihopatologije na poseban način. Mi verujemo da je bilo koji simptom ponašanja, koji se obično definiše kao patološki, kreativna adaptacija osobe u teškoj situaciji. Ovi gubici ego funkcija su kreativni izbori da bi se izbegao razvoj uzbuđenja tokom raznih faza iskustva kontakta sa sredinom. Princip posmatranja ljudskog razvoja i psihopatologija kao kreativno prilagođavanje pretpostavlja da ne postoje ponašanja koja su ispravna i zrela ili druga koja su pogrešna i nezrela. Termini “zdrav” i “nezreo”, “patološki” odnose se na norme van iskustva osobe koji su donešeni od nekoga ko nije uključen u situaciju i ko je siguran da je objektivan. Fenomenološka perspektiva posmatra iskustvo kao ono koje daje znanje i koje ne može da bude zamenjeno konceptualnom analizom. Vrlo važno je da se razmotri intencionalnost ponašanja, drugim rečima, kontakt koji ga animira i motiviše. Znanje koje je utelovljeno, usmereno na kontakt i estetiku, ukorenjeno u jedinstvenoj prirodi, je ono što je najvrednije u našem pristupu. Kao što nas Merlo Ponti (Merlo-Ponty, 1978) podseća, je da nas fenomenološko znanje uči da ponovo gledamo. Znanje ne isključuje intuiciju i striktno je povezano sa estetikom. Odbrana koja je u psihodinamičkoj perspektivi viđena kao prepreka terapijskom procesu, u geštalt pristupu je viđena kao relaciona sposobnost bazirana na kreativnom prilagođavanju. Ovo omogućava da se pomeri sa ekstrinzičnog modela ka estetskom koji je baziran na trenutnoj percepciji susreta između klijenta i terapeuta. Tako klinički problem polazi od očiglednog ide ka transcendentnom znanju puštajući da nas vodi intuicija. Takođe se poklapa sa pragmatizmom koji koren iskustva vidi u senzacijama i smatra da je to estetski proces između organizma i sredine u kokreativnom ekvilibriumu Merlo Ponti (Merlo-Ponty, 1978).

### **Dve strane naše ličnosti – polariteti**

U kontekstu psihopatologije fenomenološki mogu da se istražuju suprotstavljeni aspekti ličnosti ili unutrašnje borbe koje doprinose emocionalnim problemima. Postoje dve strane svakog novčića, pa tako i dve strane svakog od nas. Smatra se da su polariteti upravo dve strane našeg novčića. Ako smo svesni onog dela sebe koji oseća osudu, takođe postoji deo nas koji osuđuje. Ako je neko krotak, ponizan tip, njegova druga strana je obično arogantna. Dolaženjem u dodir sa obe strane polariteta, posebno sa stranom sa kojom se osoba obično ne identifikuje, omogućava se integracija – spajanje delova jedne ličnosti u celinu. Dakle, da bi se postigla ravnoteža, integrisanost, potrebno je da poznamo obe strane svog novčića (Mann, 2010).

### **Nezavršeni poslovi u geštalt psihoterapiji**

U teoriji geštalt terapije, nezavršene situacije nazivaju se „nezavršeni poslovi“ i ti nezavršeni poslovi kontinuirano nam odvlače pažnju, vreme i energiju. Fric Perls (Perls, 1951), jedan od osnivača geštalt terapije, psihijatar i psihoanalitičar, smatrao je da nas gomilanje nezavršenih poslova blokira i onemogućava naš razvoj. Naša psihološka dinamika je takva da imamo potrebu za zaokruženim i završenim celinama, da bismo mogli nesmetano da nastavimo dalje. Ta potreba obuhvata sve segmente našeg života, kako ciljeve koje sebi postavljamo, tako i procese kroz koje prolazimo. Zato, kada je neka situacija nezavršena, mi se i dalje njome bavimo. „Premotavamo“ je u mislima, prepričavamo ili ponavljamo kroz očekivanja i ponašanje sa drugim ljudima, kao da ponavljamo isti snimak neodređeni broj puta. Ono što je zajedničko snimku i nezavršenoj situaciji je njihova nepromenljivost, – radnja se odigrala onako kako se odigrala i neće se promeniti zato što je mi razmatramo iznova i iznova sa željom da se odigra drugačije. Nezavršeni poslovi neretko su jedan od uzroka sniženog raspoloženja i



energije i ukoliko ne otkrijemo pravi razlog našeg nezadovoljstva, može da nam se dogodi da krenemo da rešavamo nešto, a da ne znamo tačno šta. Hronično nezadovoljstvo, osećaj bezidejnosti, odsustvo inicijative, iritabilnost, depresivnost, ljutnja, strepnja i osećaj beznađa česta su posledica nezavršenih poslova.. Tako na primer, može da se dogodi da izaberemo pasivno ponašanje u cilju da se zaštitimo od neprijatnih osećanja i da vreme provodimo u sanjarenju i maštanju, a da ne preduzmemo konkretnu akciju koja bi vodila ka konkretnim rezultatima. Ili, možemo da odaberemo da sebi zadajemo različite zadatke ili namećemo određene aktivnosti sa ciljem „da uđemo u formu i da se dovedemo u red“. S obzirom da su to često zadaci i aktivnosti kojima u suštini ne želimo da se bavimo, efekat ovih izbora je još veća otuđenost od sebe jer prisiljavamo sebe na aktivnosti koje nas istinski ne zanimaju. Cilj obe „strategije“ je da se bolje osećamo, a zajednička mana to što ne rešavaju problem. One samo olakšavaju trpljenje, a efekti traju onoliko koliko i upražnjavamo izabrani „lek“. Prema geštalt terapiji naš razvoj više ometa ono što se nije desilo negoli ono što se desilo, a nezavršeni poslovi predstavljaju veliko opterećenje za svakog od nas. Iz tog razloga privlače našu pažnju i zato je važno da ih završimo, kako bismo mogli da ih ostavimo iza sebe i nesmetano da nastavimo dalje.

### **Modifikacija kontakta**

Poremećaj granice kontakta (fiksirani geštalt) ispoljava se i održava uz pomoć sedam mehanizma otpora koji se međusobno poprilično razlikuju. Može da se utvrdi i najčešće deluju zajedno više njih. U nekim slučajevima dolazi do traumatskih neuroza. U suštini traumatske neuroze su obrasci odbrana koji nastaju iz nastojanja osobe da se zaštiti od nekog zaista zastrašujućeg nametanja društva ili sudara sa sredinom. Dobar primer može da bude malo dete koje roditelji preko noći zaključavaju i napuštaju pri čemu je ono izloženo gotovo

nepodnošljivom osećaju. Roditeljsko ponašanje ga je svelo ni na šta, na objekat manipulisanja bez ikakvih prava. Da bi se dete odbranilo od takve situacije, u njemu se verovatno razvijaju kruti obrasci ponašanja koje će da zadrži, iako se te stvari više ne ponavljaju. Poremećaj granica koji leže iza većine neuroza obično nisu tako dramatični. Najčešće su to dosadna, hronična, svakidašnja ometanja procesa rasta i spoznavanja sebe kroz koje sazrevamo i stičemo oslonac u sebi (Perls, 1974).

Introjekcijom u životu prihvatamo ono što nam sredina nudi. Od sredine uzimamo i u sredinu vraćamo. Sposobnost pravljenja razlike i sama funkcija granice ja-drugi omogućava rast. Ako procese potpuno svarimo i temeljno asimilujemo, možemo da sazrevamo pravilno. Ono što nekritički prihvatamo, ostaje kao strano telo u nama, kao nešto što nije deo nas. Fiziološki proces asimilovanja gotovo je isti kao psihološki (Perls, 1974). Shvatanja, činjenice, merila ponašanja, morala, tj. etičke vrednosti, estetičke i političke vrednosti dolaze iz spoljašnje sredine. Ako sve to prihvatimo nekritički, onda ni ponašanje i stavove ne možemo da uskladimo sa tim. Čovek ne dobija priliku da izgradi vlastitu ličnost, jer je prezauzet kontrolisanjem stranih tela. Što je veći broj introjekata, to je veći napor potreban da se izrazi i to mu ostavlja manje prostora da otkrije svoje pravo ja. Introjekcija dovodi i do raspada ličnosti jer se stvaraju polariteti i ako ne asimiluje dva suprotna shvatanja dolazi do nestabilnosti. Osoba oseća kao da je nešto deo nje, ali to je deo okoline jer je došlo do lažne i prisilne identifikacije. „Moraš uvek da radiš puno, glup si, lenj si“ itd. Uintrojekcijama je važno da klijent osvesti šta je njegovo, da preuzme odgovornost kao deo egzistencije, da može da kaže šta želi i šta ne želi. Tendencije koje mogu da karakterišu introjekte su nestrpljivost i pohlepa, gađenje i njegova negacija preko gubitka ukusa i apetita, fiksacija za ono što osoba smatra da je dobro za nju kao što je prijateljstvo koje i nije prijateljstvo, ostajanje u zajednici iako treba da se osamostali.

Desenzitizacija u geštalt psihoterapiji se odnosi na proces smanjenja emocionalne reaktivnosti osobe na određene stimulanse ili situacije koje izazivaju strah anksioznost ili druge negativne emocionalne odgovore koje mogu da budu deo psihopatologije. Kroz različite tehnike kao što je rad na svesnosti trenutnih iskustava, eksperimentisanje u sigurnom terapeutskom okruženju i usmeravanje pažnje na telesne senzacije klijenti uče da promene svoje automatske emocionalne reakcije. Cilj je da se pomogne klijentima da budu više prisutni u sadašnjem trenutku i da smanje izbegavajuće ponašanje kao i povećaju kapacitet za suočavanje sa prethodnim situacijama.

Projekcija je proces obrnut od introjeksijske. Umesto da izrazi osećanja u stvarnoj situaciji, klijent stvara sećanja (Perls, 1947). Kao što je introjeksijska sklonost da se na sebe preuzme odgovornost za ono što je deo sredine, tako je projekcijska sklonost da se na sredinu prebaci deo odgovornosti za ono što je nastalo u samom čoveku. To je crta ličnosti, stav, emocija ili oblik ponašanja koji je ustvari deo neintegrisane negativne osobine koja pripada ličnosti, a ona to odbacuje tj. pripisuje drugome. To je konfuzija sebe i drugog (unutrašnjeg i spoljnog sveta). To je sklonost da se na okolinu prebaci odgovornost za ono što je nastalo u samoj osobi. Mnogi slučajevi potvrđuju da su paranoičari veoma agresivne osobe koje su nesposobne da preuzmu odgovornost za svoje želje, osećanja i potrebe, pa ih pripisuju objektima ili ljudima iz svoje sredine. Njihova uverenja da su proganjani ustvari su izraz želje da proganjaju druge, da je neko agresivan, umesto da osveste svoju agresivnost, da je neko ljubomoran itd. Trebalo bi da se razlikuje projekcija koja je patološki proces od zamišljanja koje se temelji na posmatranju. Planiranja i predviđanja su ponašanja koja se temelje na posmatranju i pretpostavkama o spoljašnjem svetu. U projekciji, granica između sebe i ostalog sveta se pomera suviše daleko sebi u korist, na način koji omogućava da se odbace one strane ličnosti za koje smatramo da su

u suprotnosti sa našim uverenjima, koje su neprijatne i teške za asimilaciju. Lepo ponašanje je nekad važnije od zadovoljenja prećih ličnih potreba i tako dolazi do sukoba u ličnosti. Predostrožno preterano oprezna osoba koja tvrdi da želi da bude voljena i okružena prijateljima, ali istovremeno i da čovek ne može nikom da veruje je pravi primer za projekciju. U terapijskom radu na projekcijama važno je da klijent osvesti da je on sam kreator u svojoj okolini, da je odgovoran za svoju realnost. Osoba koja projektuje svoje neželjene emocije na taj način se ne oslobađa tih emocija. Jedini stvarni način je da ih osvesti kao svoje, da ih prihvati, izrazi i onda otpusti.

Egotizam u geštalt psihoterapiji može da se posmatra kroz prizmu prekomerne fokusiranosti na sebe i sopstvene potrebe uz zanemarivanje drugih i njihovih potreba. To može da dovede do problema u međuljudskim odnosima i da oteža emocionalnu povezanost sa drugima. U kontekstu psihopatologije egotizam može da bude povezan sa različitim oblicima emocionalnih i ponašajnih problema uključujući narcistički poremećaj ličnosti. Cilj je da se individua podrži u učenju tako da uspostavi zdravlje i autentičnije veze sa sobom i drugima fenomenološkim pristupom opisivanja iskustva sa više emoatije i međuljudske povezanosti.

Konfluencija se javlja kada pojedinac ne oseća nikakvu granicu između sebe i sredine, kada mu se čini da su on i sredina jedno. Tada delovi i celina postaju magloviti. Tek rođene bebe nemaju nikakav osećaj razlikovanja spoljašnjeg i unutrašnjeg sebe i drugoga. U trenucima zanosa ili krajnje koncentracije i odrasli ljudi mogu da budu konfluentni sa sredinom. Kad osećaj ovog krajnjeg poistovećivanja postane hroničan, a osoba nesposobna da vidi razliku između sebe i ostalog sveta, onda je to problem jer se gubi osećaj sebe. Ne može da uspostavi kontakt, a ni da se povuče, jer je nesvesna granice između sebe i okoline. To je poremećaj koji se javlja u fazi povlačenja. Najviše se vidi kada osoba „ne pušta“ prethodnu situaciju ili „žuri

na novu figuru“. Na taj način izbegava da ostane u plodnoj praznini pre nego što se neka nova figura pojavi. Često se u početku rečenice koristi „mi“ umesto „ja“. Odustaje se od svoje bazične potrebe za odvajanjem. Svako isticanje granica doživljavaju kao pretnju u odnosu i opstanku samog sebe. Svaka ideja o konfliktu ili nesuglasici izgleda kao pretnja temelju veze. Osoba koja teži konfluenciji u odnosima nema sposobnost tolerisanja različitosti drugih i nije spremna da otkrije sebe i svoje resurse. U takvom odnosu nijedna osoba ne može da se razvije u potpunosti. Nema konflikta i osobe veruju da imaju ista razmišljanja i emocije. Čovek koji se nalazi u stanju patološke konfluencije trpa sve svoje potrebe, emocije i aktivnosti u istu vreću krajnje pometnje, tako da nije svestan, ni onoga šta želi da uradi, ni načina na koji sebe sprečava. Takva patološka konfluencija se krije iza mnogih oboljenja za koja danas kažemo da su psihosomatska. Postoje i posledice gde se deca shvataju pukim produžecima sebe, ne uviđa se da deca treba da imaju razlike. U terapijskom radu naglasak je na kontaktu, razlikovanju sebe od drugih i artikulaciji sebe. Važno je da klijent uđe u kontakt sa sobom, odnosno da osvesti šta oseća, šta želi, šta radi, potrebno je da više koristi ja rečenice i tako uspostavi ravnotežu, odnosno granicu između sebe i okoline (Perls, 1969).

Retrofleksija je neurotički mehanizam koji bukvalno znači da se određeno mišljenje, emocija, reakcija, naglo vraća u osobu, umesto da se normalno reflektuje u sredinu. To je mehanizam gde osoba čini sebi ono što bi htela da čini drugima. To je poremećaj u fazi finalnog kontakta, kada osoba nije u potpunosti povezana sa akcijom i kada akcija nije primereno izvršena. Prestaje usmeravanje energije u polje s ciljem da u sredini izazove promene koje će da zadovolje njene potrebe. Umesto toga ona svoju aktivnost preusmerava prema sebi i umesto sredine sebe postavlja kao metu svojih postupaka. Tom prilikom ona cepa svoju ličnost na vršioca i trpioca i postaje svoj dušmanin. (Perls, 1969).Ljudsko biće ne može kroz život da ide

tako što stalno pušta na volju svim svojim impulsima. Neophodno je da se oni suzbiju kada je za to pravi trenutak. Retrofleksija se vidi po upotrebi povratno „se“ ili „sebe“. Recimo stidim se, osećam krivicu itd. Pometnja između sebe i drugog, koja se krija iza neuroze, iskazuje se u pometnji selfa. Osoba ne unesrećuje samo sebe, već svojim samorušilačkim ponašanjem kažnjava i sve druge kojima je stalo do nje. U terapiji treba da se ponovo uspostavi sposobnost pravljenja razlika. Treba da joj se pomogne da otkrije sebe, šta je to što je osujećuje, a šta ispunjava i da to integriše. Potrebno je da pronađe pravu ravnotežu, tj. granicu kontakta, jer je granica poremećena promenom njene lokacije. Do toga dolazi najčešće kada je prema osobi u detinjstvu postupano neprijateljski, kada je dete često kažnjavano zbog izražavanja svojih potreba i impulsa. U tako neprijatnoj situaciji, kako bi dete izbeglo bol i neprijatnost, ono odustaje od svojih reakcija koje dovode do kazne. To zadržavanje se ogleda i u napetosti mišića u trenucima kada su dva dela ličnosti u sukobu, tj. U unutrašnjem konfliktu. U terapiji sada i ovde pruža se prilika da se blokirani impulsi oslobode, završe i zadovolje, kako bi došlo do mirovanja, asimilacije i rasta osobe (Perls, 1969).

Defleksija u geštalt psihoterapiji se odnosi na mehanizam odbrane kojim osoba izbegava direktni emocionalni kontakt ili izražavanje pravih osećanja i misli usmeravajući pažnju ili komunikaciju na manje značajne teme ili osobe. To je način na koji pojedinac odvrća energiju od središta svog unutrašnjeg doživljaja ili bitnih interpersonalnih reakcija čime izbegava sukob sa dubljim emocionalni problemima ili konfliktima. Defleksija može da bude nesvesna i često služi kao zaštitni mehanizam da se smanji anksioznost ili nelagodnost koja dolazi sa direktnim izražavanjem ili suočavanjem sa teškim emocijama.

U geštalt psihoterapiji kada govorimo o psihopatologiji koncept modifikacije kontakta se temelji na ideji da načini na koje osoba modifikuje kontakte mogu da postanu disfunkcionalni

i da dovedu do psiholoških poteškoća i poremećaja. Ovi odbrambeni mehanizmi mogu da budu privremeno korisni ali dugoročno mogu da ometaju rast, razvoj i sposobnost formiranja značajnih međuljudskih odnosa. Psihopatologija može da uključuje anksioznost, depresiju, poremećaje ličnosti i druge mentalne poremećaje. Na primer osoba koja konstantno koristi mehanizam defleksije kako bi izbegla emocionalnu bol može da razvije anksiozni poremećaj. Osoba koja se oslanja na konfluentnu modifikaciju gde se granice gube može da se bori sa održavanjem zdravih međuljudskih odnosa što može da dovede do emocionalne zavisti i ili poremećaja ličnosti. Geštalt terapija traži fenomenološki opis iskustava klijenata koja dovode do patnje tj. patologije da bi klijent mogao da osvesti tj.fenomenološki doživi ovakvo organizovanje iskustva koje ga ometa i tako razvije adaptivnije strategije kontakta.Modifikacija kontakta kao vid otpora je realnost koja je deo nas, gde nas upozorava na koji način mi sami utičemo na naše funkcionisanje. Kako se opiremo kontaktu i onome što jeste mehanizmima otpora koji su neurotski kada se koriste hronično neprimereno, kada su fiksirani na nemoguće ili nepostojeće objekte, kada uključuju osiromašene svesnosti i kada sprečavaju smislenu integraciju potrebe i iskustva (Clarkson, 1999).

### **Organizmička samoregulacija i kreativna adaptacija**

U geštalt psihoterapiji organizmička samoregulacija se odnosi na sposobnost pojedinca da prepozna, doživi i integriše svoje fizičke i emocionalne reakcije. Ovaj koncept naglašava važnost svesnosti o trenutnim senzacijama i potrebama kako bi se se postigla celovita lična transformacija. S druge strane psihopatologija proučava disfunkcionalne obrasce ponašanja ili blokade u svesnosti koje mogu da ometaju proces integracije često polazeći od nepravilne organizmičke samoregulacije. Rad na svesti, kontekstu i kontaktu sa okolinom su ključni elementi u radu sa psihopatologijom unutar geštalt psihoterapije. Mi postojimo, svako u svom

polju, svako na svom lokalnom nivou kako govori Malkolm Parlet (Parlet, 1991), ali smo isto tako neraskidivi deo porodice gde imamo ulogu oca, majke, brata, sestre, pripadamo kolegama na poslu, gde stvaramo zajedničko polje, što može da se objasni relacionim terminima, tj. načinima našeg povezivanja, večne međuzavisnosti. Šta može da se dogodi ako ne lociramo stres, nelagodu, nezadovoljstvo u okviru ličnih situacija, nego fokus prebacimo na ekonomske razlike u društvu, na to kako se nagrađuju određena ponašanja na poslu, a druga dovode ljude u nepovoljan položaj. Šta ako kod nas na poslu postoje osobe koje su došle preko veze i neće i ne znaju da rade jer su zaštićene? Kako pristupiti tome? Da li fokus treba i dalje da bude u unutrašnjoj potrebi za uvidom ili na kreativnoj adaptaciji praktičnih životnih veština? Kada je neurotičnost u pitanju, osećanje nepravde i sve ono što ide uz to, postoji, ali postoji prostor za više pristupa i nijedan neće biti pogrešan, iako se kombinuju. Svaki simptom, svaki fenomen ne proizilazi iz jednog uticaja, već svi oni deluju zajedno dok izbacuju osobu iz ravnoteže. Ne treba da smanjujemo obim ili prividnu trajnost patnje nekih ljudi, ali to možemo da posmatramo i kao i ekstremniju verziju onoga što je često prisutno u našem društvu. Nedostatak blagostanja i kreativne adaptacije je negde vrlo evidentan, ali to bi trebalo da se posmatra kao jedan kontinuitet u kom su to prolazna stanja. Naši odgovori se menjaju u zavisnosti od situacije. Uspostavljanje ravnoteže je proces u kome može da bude pomaka na bolje i na lošije organizovanje ponašanja, ali pažnja kod mnogih neuroza u geštaltističkom jeziku Frica Perlsa (Perls, 1973), i ostalih osnivača, može da bude pomerena i od lečenja ka obrazovanju, gde bi se stimulisao prirodni interes ljudi i kreativni potencijal sa kreativnom adaptacijom. Ponekad osoba sputava sebe, a može da utiče na ostatak polja. Razmišljajući o kontaktu kao kreativnom prilagođavanju, stvaraoci ovog termina uvode ovaj pojam da bi opisali proces življenja unutar osobe i polja: „Sav kontakt je kreativno prilagođavanje organizma i okoline. ” (Perls et al. ,



1951 str.3); .Upravljanje našim životima nije puko prilagođavanje, to je aktivni proces približavanja, držanja i promene starih struktura, u polju uključujući primenu moći orijentacije i manipulacije i kretanje između kontaktiranja i povlačenja (Perls at al, 1951); .Jedna od najvećih činjenica o čoveku jeste da je čovek objedinjen organizam (Perls, 1973). Po Malkolmu Parletu (Parlet, 1991), postoji pet dimenzija kreativnog prilagođavanja: 1. Reagovanje ili odgovor 2. Međusobno povezivanje 3. Samoprepoznavanje 4. Otelotvorenje 5. Eksperimentisanje. Svaka od ovih dimenzija može da se tumači zajedno jer su usko povezane. Ove dimenzije su ljudski potencijali koji mogu da se poboljšaju. Neko će na teške okolnosti da reaguje zatvaranjem, izolovanjem i to može da bude trajno stanje. Postoje primeri kada se reaguje snalažljivo, osnaženo. Povezivanje sa nepoznatim ljudima može da ima za posledicu strah od nepoznate, neočekivane reakcije. Loši odnosi u porodici ili na poslu, mogu da imaju loš uticaj na sve sfere života jer se šire kao zaraza. Ako se neko oseća poštovanim, uvaženim, voljenim, njegova šansa da iz nepovoljne situacije izađe kao pobednik je uvećana. Zbog današnje tendencije globalizacije porodice se sve više razdvajaju jer članovi nalaze posao u različitim zemljama. Nema više kontinuiteta u tradicionalnoj podršci. Samoprepoznavanje se odnosi na jačanje samospoznaje gde pojedinci pokušavaju da pronađu smisao svog života, da imaju kontinuitet, ali ne uspevaju uvek u tome nego se osećaju fragmentirano i imaju osećaj zbunjenosti. Sve veći broj životnih stilova, veliki komercijalni pritisci i obrazovna očekivanja otežavaju izbor. Naši životi su previše zasićeni, nema kontakta sa prirodom, odmora je sve manje, nema vremena za bavljenje sobom. Samo privilegovani nalaze nove načine kreativne adaptacije. Otelotvorenje se odnosi na to da svoja osećanja pomirimo, da nemamo osećaj nelagode i da osećamo telesni mir. Često prejedanje ili neuzimanje hrane može da znači da smo desenzibilisani i da nismo u skladu sa sobom. Kreativna adaptacija zahteva više kretanja.

Eksperimentisanje je shvatanje da je svaki trenutak i pristup privremen, podložan promeni. Treba izmišljati nove mogućnosti i ispitivati ono za šta mislimo da smo postali zavisni (Parlet, 1991).

Kod onih koji su emocionalno povređeni, reprezentacije emocionalnih stanja se stalno ponavljaju, a postupak razlikovanja tih polja, prošlosti i sadašnjosti, su jedan od glavnih fokusa u psihoterapiji. Iako su se okolnosti promenile, stare emocije preplavljaju naše sposobnosti da ocenimo sadašnje polje. Jednostavni uzročno-posledični odnosi se sve više izbacuju i navode kao manje važni. Razvoj i proces su istaknuti kao bitni u relacijskom odnosu. Ako se usredsredimo na ljudske sposobnosti i na potencijale, povećavamo kreativno prilagođavanje.

### **Značaj teorije polja Kurta Levina u shvatanju psihopatologije u geštaltu**

Kurt Levin (Lewin, 1951) je proširio geštaltizam kako bi obuhvatio ljudske potrebe, ličnost, društvene uticaje i iznad svega motivaciju. Postavke geštalt psihologije su uticale na Kurta Levina i razvoj njegove teorije polja (Radionov, 2013). On je koristio fizičku teoriju polja kao paralelu za ljudske situacije. Razvio je dijagrame koji ilustruju prošlost sadašnjost i budućnost života ili situacija uključujući i pokrete, prepreke, spoljašnje uticaje, odnose, lične ambicije itd. Rane rasprave o magnetizmu i uzroku plime i okeana odavno su sugerisale ideju o “zoni uticaja” koja okružuje određena tela (McMullin, 2002). Oni pomažu u razumevanju pokušaja postizanja ravnoteže između pojedinaca i njihovog okruženja.

Kao na individualno ponašanje Levin (Lewin, 1939) je svoje koncepte primenio i na grupno ponašanje. Socijalna polja sadrže prepreke, ciljeve, linije komunikacije. Njegova otkrića se primenjuju u obrazovanju, terapiji, dijagnostici. Nijedan pristup nije koristio snagu klijentovog neposrednog iskustva kao sredstvo istraživanja i dijagnostičke metode kao geštalt pristup. Ono što proučavamo je fenomenološka teorija polja, tj. neposredno iskustvo čoveka koji

opaža naivno i nekritički, tj. samu pojavu, a ne snage za koje predpostavljamo da deluju u pozadini pojave koja nam nije dostupna. Metodologija proučavanja polja je deskriptivna i ona opisuje šta i kako strukturu funkcije. Proučava polje onako kako ga neposredno doživljavamo u tom trenutku. Fenomenologija kao svoje jedine podatke koristi ono što je neposredno i naivno doživljeno. U teoriji polja sve pojave smatraju se jednako vrednima i podesnima da budu predmet istraživanja. Ni jedna pojava se ne smatra izuzetom, slučajnom ili neponovljivom. Ako govorimo fenomenološkim rečnikom, svaki događaj može da se proučava ili iskusi. Kada kažemo da se iskusi, ne mislim samo na subjektivni aspekt iskustva ili osećaj. Iskusiti uključuje podjednako objektivno iskustvo ili ekstrocepciju kao i emocije i ostala subjektivna iskustva. Sistematsko opažanje ponašanja je isto toliko važno za fenomenologiju psihopatologije koliko i razjašnjavanje čulnih događaja. S obzirom da se fenomenološko istraživanje zasniva na iskustvu, od bitne važnosti je da razlikujemo ono što je zaista doživljeno od onoga što pretpostavljamo, što smo naučili ili zaključujemo da bi moglo da bude. Tada se govori o iskustvu koje je neiskvareno učenjem. U toku fenomenološkog istraživanja, predrasude, na primer, one metafizičke ili preduverenja koji su podaci važni, kao i unapred stvorene stavove o vlastitim vrednostima, stavljamo u stranu ili u zagrade da bi smo omogućili subjektu da iskusi ono što je dato u sadašnjoj situaciji bez ometanja. Jedan od najčešće spominjanih, a najmanje shvaćenih aspekata geštalt terapije jeste njen naglasak na sada i ovde. To znači da se proces svesnosti uvek događa u ovde i sada, a ne onda i tamo. Na primer, klijent koji oseća odbačenost od svoje majke govori o tome u prostoru za psihoterapiju i vrlo verovatno će doživeti tu odbačenost i sa psihoterapeutom. Sećanje i osećaj se dešavaju ovde i sada u terapijskoj seansi, ako se osećaj na koji se iskustvo odnosi odigrao u prošlosti Kurt Levin (Levin 1939). U fenomenološkoj teoriji polja, polje za proučavanje se određuje iskustvom posmatrača. Pri

izboru predmeta proučavanja pojedinac određuje taj predmet, a zatim se unutar tog polja istražuje na osnovu onoga što se doživljava. Polje može da bude iskustvo osobe koja učestvuje u nekom dešavanju unutar polja. Na primer, iskustvo jednog od učesnika u dijalogu, ali to može da bude i polje određeno iskustvom neke treće osobe, posmatrača koji sebe doživljava izvan interakcije koju proučavamo. Geštalt pristup je fenomenološki pristup polju, tako što on radije opisuje nego pretpostavlja ili objašnjava. Neposredna svesnost se koristi da bi se dobio uvid u osnovnu strukturu polja. Predrasude i preduverenja se odlažu na stranu, odnosno stavljaju u zagrade. U geštalt terapiji cilj terapije je dosledan tako što je svesnost naš jedini cilj. Na primer, pacijentovo poremećeno ponašanje i načini na koji se takvo ponašanje potkrepljuje potpuno je u skladu sa fenomenološkim stavom. Pri tome eksperiment služi kao sredstvo za postizanje uvida odnosno svesnosti Kurt Levin (Levin, 1939). Na primer, klijent misli da svi na poslu imaju nešto protiv njega i da ga stalno ogovaraju. Istraživanje ove njegove izjave i njegovog doživljaja koji podseća na psihopatologiju je od velike važnosti za dalji terapijski i dijagnostički rad. Geštalt terapeut ne deli sa njim to verovanje. U skladu sa fenomenološkim pristupom podstiče se istraživanje ovog klijentovog uverenja, ali se uzdržava da donese zaključak umesto njega. Umesto toga, istraživanje bi moglo da uključi razmatranje raznih iskustava iz životnog iskustva klijenta. Dijalog sa osobama za koje misli da ga ogovaraju mogu da otkriju suprotne činjenice. Istraživanje klijentovih osećanja možda dovede i do toga da nije bilo dovoljno razloga da to ogovaranje bude u većoj meri preuveličano. Celina ima neka svoja svojstva koja nastaju i razvijaju se, a ne pripadaju i nisu sadržana niti u jednom pojedinačnom delu te celine. Celina ima kvalitete koji su isključivo njeni i nisu samo suma delova koji ih sačinjavaju. Znači celina je više od sume delova. Na ljudsko iskustvo se gleda kao na proces razvoja pune svesti, koja postaje smisljena celina ili geštalt (Roth, 2010).

## **Prepoznavanje patološkog iskustva**

Kako da razlikujemo različita iskustva? Patološko iskustvo se vrlo često u geštalt terapiji poklapa sa zdravim iskustvom i zato treba biti oprezan u dijagnostici. Neurotično, zdravo i psihotično iskustvo nisu kategorije već dimenzije iskustva. Svako iskustvo može da bude više manje sve ovo od ove tri dimenzije jer svi mi imamo potencijal da ih ispoljimo u određenim situacijama. Svaka situacija je nova na svoj način, a zdravo iskustvo je proces estetskog i spontanog kontakta u tim situacijama i ako postoji asimilacija nečeg lepog i novog u kojoj predstoji rast možemo da kažemo da je to zdravo iskustvo. Za razliku od zdravog postoji neurotično iskustvo gde dolazi do prekida kontakta u raznim fazama i gde se pojavljuje fiksirani geštalt koji je na neki način i povezan sa nezavršenim poslovima u prošlosti. Te navike su nesvesne i aktiviraju čitav niz odbrambenih mehanizama koji nisu prikladni za novu nastalu situaciju. Ego ili Ja može refleksijom da posmatra i opisuje ono što je ostalo kao konkretan sadržaj svesti (Bloom, 2020). To iskustvo nije hranljivo i sprečava da osoba bude u sadašnjosti. Novina nije asimilovana i samim tim nema rasta.

Kod psihotičnog iskustva podloga spontanog ponašanja i delovanja postaje močvarna i nestabilna; prostor i vreme, kao i objekti i ljudi se shvataju i prihvataju kroz distorziju. Recimo osoba koja je doživela traumu u svojoj emotivnoj vezi i gde više nije u kontaktu sa svojim partnerom ima utisak da njena trenutna samoća i nemogućnost da nađe partnera leži u tome da joj prethodni emotivni partner svuda stavlja bubice za prisluškivanje i osujećuje svaki pokušaj stupanja u kontakt sa novom vezom. On sazna broj telefona njenog novog partnera i zove ga da mu ispriča kako je u njihovoj vezi bilo užasno loše. To po njoj, obeshrabri potencijalnu vezu do te mere da se povuče iz daljeg kontakta. I to se stalno dešava. Još jedan primer iz kategorije psihopatologije iz oblasti sumanutih ideja je da osoba koja je doživela traumu u saobraćaju zbog

neke male greške, na način da je vozač izašao iz automobila i fizički na nju nasrnuo i pri tom joj naneo povrede na licu, ima strah od toga da je ta ista osoba prati u saobraćaju da bi je opet povredila. I ne samo to nego je unajmila druge osobe da je prate, ako ponovo slučajno negde opet pogreši, da je ponovo povrede. Ta osoba posle nekog vremena prestaje iz straha da vozi automobil da ne bi učestvovala u saobraćaju i time došla u neprijatnu situaciju. Na posao putuje autobusom i neki vremenski period bude sve u redu, ali u jednom trenutku fiksira pogled na nekim ljudima u gradskom prevozu i počinje da veruje da su uspeali da ga pronađu. I neurotično i psihotično iskustvo ne mogu da prihvate novinu tj. nove događaje bez većeg ili manjeg gubitka self funkcija. Gubitak ego funkcija je vrlo karakterističan i prepoznatljiv. Iako možemo da vidimo kontinuum između neurotičnog i psihotičnog iskustva, pritom vodeći računa da ne upadnemo u zamku psihologizama, odnosno, principa kauzaliteta jer ove dve dimenzije iskustva su kvalitativno različita. Osim ovih očiglednih spoljnih kriterijuma koji nam pomažu kao neka vrsta referentnih tačaka, postoje i neki drugi načini da se vidi da li su dimenzije iskustva patološke. Estetski momenat, kao i njegov intenzitet u kontaktu, kao i spontanost na granici kontakta, je vrlo važan u smislu formiranja figure. Distorzije ovih kvaliteta na granici kontakta mogu da nam ukažu na skrivenu patnju u sada i ovde. Simptomi mogu da budu potreba ili figura da se potraži neka zamena za već postojeći odnos koji se pokazao kao neodrživ. Ako stojimo na granici kontakta pruža nam se mogućnost da razumemo patnju, da vidimo kako osoba pokazuje slabosti u odnosu sa svojom okolinom, a u ovom sadašnjem trenutku mi smo ta okolina. Ljudska patnja se pojavljuje u relacionom polju i time se daje šansa da se transformiše u lepotu prisustva bez strahova. Geštalt terapija daje dobre epistemološke korene u svojoj fenomenologiji na koju se oslanja. Sposobnost da se opišu procesi klijenta i njegovo aktuelno funkcionisanje u odnosima prema drugim ljudima i uslovima u polju su vrlo važni u

geštalt terapiji. To isto tako može da se sagleda kao geštalt analiza ili dijagnoza procesa tokom odnosa, koja nije samo kompatibilna, već i aktuelno suštinska u geštalt pristupu (Melnick & Nevis, 1992). Treba biti oprezan u dijagnostikovanju, ali ne treba izbegavati uobičajenu tipologiju koja ne bi trebalo da bude fiksirana jer se prepoznaje stalna promenljivost i razvojna priroda selfa u odnosu. Možemo da iskoristimo opservacije o fenomenološkim procesima kontaktiranja i ublažavanja kontakta da bi razvili najbolje psihoterapijske tehnike. Isto tako, potrebno je da ispravljamo svoje prethodne planove i razvijamo nove strategije, hipoteze koje se menjaju u svetlu ljudskog iskustva. Psihopatologija je ko-kreativni fenomen polja koji predstavlja jedinstveno kreativno prilagođavanje u teškoj situaciji. Iz ove ovakve perspektive svako može da ispoljava simptome graničnog poremećaja, jer i okolnosti mogu da budu ključne. Vrlo lako možemo da upadnemo u zamku da ono što klijent donese vidimo kao jasnu sliku nekog poremećaja. Način na koji osoba ulazi u situaciju, a to može da bude sa sigurnošću, agresivno, sa strahom, utiče ne samo na to kako doživljava situaciju, već i na ono što nalazi u aktuelnoj situaciji. Naravno, isto je i primenljivo za sve ljude koji učestvuju u situaciji. U terapiji ovo ulaženje u okolnosti drugog (Robine, 2012) je ono što se istražuje.

### **Primena fenomenološkog pristupa u psihopatologiji geštalt psihoterapije**

Fenomenologija je nauka o pojavama. Pod fenomenologijom podrazumevamo filozofsku disciplinu čiji je cilj da razume suštinske strukture ljudskog iskustva i egzistencije (Parnas & Zahavi, 2002) Fenomen je način na koji se pojava prikazuje u ljudskom iskustvu. Pojava, objekat, predmet razmatranja može da se prikaže u iskustvu u gotovo beskrajnom varijetetu. U okviru ljudskog iskustva pojava može da bude opažena, željena, zamišljena, anticipirana, prizvana iz sećanja. Zato je prema filozofskoj literaturi fenomen nešto što se prikazuje, tj. objekat koji se otkriva, predstavlja našem iskustvu, a ne objekat onakav kakav,

možda, stvarno jeste u stvarnosti (Zahavi, 2018). Pretpostavke od čega se svet sastoji metafizički i kako može da se sazna epistemološki, kao i strategije za opisivanje psihičkih pojava su njene karakteristike. Neko ko je u strahu ima utisak sporog proticanja vremena, dok neko ko radi nešto zanimljivo ima utisak kao da mu vreme brzo prolazi. Cilj je da se uhvate iskustvene esencije, odnosno, šta je ono što čini neodvojivu srž subjektivnog iskustva. Prema fenomenolozima, iskustvene esencije predstavljaju višu formu saznanja uz pomoć kojih može da se rekonstruiše realnost. Ukratko, može da se kaže da fenomenologija ispituje samu srž doživljaja, kao i način na koji doživljaj može da se spozna. Karl Jaspers (Jaspers, 2019) je uveo taj metod u psihijatriju, tj. u psihopatologiju. Osnovna pitanja na koja odgovara je kako se svest sa svojim sadržajima odnosi prema spoljnom svetu, kako je moguće diferencirati mentalne fenomene od fizičkih materijalnih i kako se mentalni fenomeni mogu razlikovati jedan od drugog. Kako bi razumeli nastanak ovih pitanja neophodno je da razumemo i istorijski koncept u kojima su se javljala. Smatra se da je fenomenologija prvobitno nastala kao reakcija na psihologizam, tj. shvatanje da se celokupni život čoveka razume kao posledica kauzalnih dešavanja i da sve može da se objasni psihološkim pojmovima. Ovakvo tumačenje predstavlja mehanicistički model koji je preuzet iz prirodnih nauka, a primenjen na duševna zbivanja. Na taj način, čovek se tretira kao objekat koji se analizira na isti način na koji bi se tretirao bilo koji drugi materijalni objekat, što nije dobro. Osnovni koncept na kome se zasniva fenomenologija je koncept intencionalnosti. Intencionalnost podrazumeva sposobnost ljudskog uma da se odnosi prema objektima izvan sebe samog, kao na primer mišljenje koje je usmereno na objekat kao svoj cilj. To znači da postoji neodvojiva povezanost između psihičkog procesa koji doživljava i objekta koji je doživljen. Dakle, svest je uvek svest o nečemu ili drugačije rečeno svest o svojem ja se uvek može suprotstaviti svesti o predmetu (Jaspers, 1978). Opis



realnosti je zapravo sadržaj svesti. Intencionalnost na ovakav način definiše nešto što je svojstveno ljudskoj svesti. Ovo viđenje podrazumeva odbacivanje Kartezijanskog dualizma, tj. podele na subjekat i objekat kao i podelu na dušu, psihu i telo koja je i dalje izrazito prevalentna u savremenoj medicini, iako se propagira bio-psihosocijalni model i holistički pristup klijentu. Isto tako postoji mišljenje da povreda tela ne povlači uvek povredu duše. Kod mnogih osoba postoji savršenstvo tela, ali duša je jako povređena i osoba ne može dalje. Isto tako neko i zbog teškog invaliditeta nije klonuo duhom.

Merlo Ponti (Merleau Ponty, 1978) je jednom prilikom izjavio da je čovek uronjen u svet, odnosno, mi postojimo jedino zbog kompromisa sa svetom. Huserl (Huserl, 1991) je idejni tvorac fenomenologije. On je tvrdio da tadašnja analitička psihologija nije uspela da stvori adekvatan konceptualni mehanizam koji bi mogao da se izbori sa ljudskim umom. Zato je govorio o neophodnosti da se kreiraju nove deskriptivne i analitičke metode koje bi stvorile osnov za novu deskriptivnu psihologiju. Ne postoje ti senzori koji mere tugu čoveka ili vrline, ili senzori koji mogu unapred da odrede šta je to najbolje što može da izabere na svom životnom putu što je u skladu sa njim. On je to u svojoj knjizi “Krizna evropskih nauka i transcendentna fenomenologija” koju je izdao u Beogradu 1936., pred sam II svetski rat, kao najveće filozofsko delo ikada izdato u Srbiji, objasnio. Primena fenomenološkog pristupa u psihopatologiji prema Jaspersu (Jaspers, 1978) podrazumeva interdisciplinarnu nauku čiji je cilj razumevanje i objašnjavanje prirode patoloških pojava psihičkog života. U okvirima psihopatologije govorimo o patološkim psihičkim pojavama koje su svesne. Zbog toga, psihopatologija zahteva metod uz pomoć koje može da se izvrši detaljna, sistematična analiza subjektiviteta, odnosno doživljenog iskustva. Fenomenologija pruža metod koji to omogućava, a primena fenomenologije na psihopatološke pojave se naziva fenomenološka psihopatologija. Zadatak

fenomenološkog psihoterapeuta koji upotrebljava fenomenološke principe jeste da izvrši karakterizaciju psihopatološke pojave. Postupak karakterizacije podrazumeva artikulaciju iskustvene strukture koja je uslov postojanja psihopatološkog fenomena, a ne puko opisivanje iskustvene pojave. Na primer, u psihopatološkoj eksploraciji klijenta možemo da govorimo o zaravnjenom ili pojačanom afektu, tek kada uspostavimo osnovu da struktura takvog doživljaja svesti zauzima formu emocionalnog doživljaja. Čovek ima porodicu, dobar posao, ugled u društvu, ali ipak traži pomoć jer ima utisak da više nema emociju, ne raduje ga više ništa i ne oseća zadovoljstvo života kao nekada. O čemu se tu radi? Iz čega se sastoji fenomenološki metod primenjen na psihopatologiju? Sastoji se iz sticanja jasne predstave, šta se dešava u umu klijenta, izolacije odnosno demarkacije psihičkih fenomena, formulacije odnosno deskripcije i razumevanje psihičkih fenomena. Na primer, devojka sasvim lepo priča bez salate od reči ili odnosa ja-to sa jako lepim vokabularom, ali u trenutku kada postavim pitanje da li ima neku vezu odgovara da bi je rado imala, ali ne može jer njen bivši momak stavlja bubice u njen džemper i tako je prisluškuje. On nađe broj telefona tih momaka koji se njoj sviđaju i pozove ih da im kaže kako ona nije dobra za njih. Za primenu ovog modela postoje određeni preduslovi, od kojih je osnovni empatija ili empatijska logika (Jerotić, 2021). To što sadista može da ima empatiju prema drugome jer tačno zna šta tu osobu najviše boli i šta najviše voli i to upotrebi u određenom trenutku protiv nje, ne treba da zavarava. U mnogo slučajeva žene koje mi se obrate za pomoć zbog zlostavljanja objašnjavaju da nisu mogle ni da pretpostave u kakvu će se zver pretvoriti njihov muž jer je u početku bio jako pažljiv i pun ljubavi. Prema Jaspersu (Jaspers, 1978) subjektivnim iskustvima ne pristupamo kroz čula već putem prenošenja sebe u psihi drugog čoveka. Cilj fenomenološke deskripcije je što detaljniji i obuhvatniji uvid u jedan slučaj kao dubinski pristup. Takođe cilj nije isključivo objašnjavanje nastanka psihičkog fenomena,

već hvatanje procesa doživljavanja, a ne samo uzroka i rezultata doživljavanja. Zbog toga fenomenologija ne posmatra subjektivno iskustvo kao objekat koji je potrebno opisati po svaku cenu, već kao medijum koji dozvoljava da se manifestuje. Imamo nešto što je figura trenutnih dešavanja, ali imamo i pozadinu kao veliku potrebu da se ostvari veza sa ocem preko starijeg muškarca, a u isto vreme da se pokaže i dokaže upornost koju majka nije imala jer ih je tako lako ostavila. Imajući to u vidu cilj nije da se objasni sadržaj samog objekta, već forma i struktura svesnog doživljenog iskustva. Fenomenološki pristup zahteva potrebu da se zaroni ispod površinskih bihevioralnih ponašanja ili zdravo razumskih simptomatskih deskripcija.

### **Odnos geštalt terapeuta prema problemu psihopatologije**

Geštalt terapeuti se na različite načine odnose prema psihopatologiji. Po mnogima je to disfunkcija ljudskog iskustva. U svakom slučaju, postoje mnoga razmišljanja koja otvaraju temu psihopatologije i postavljaju pitanja kreiranja polja, poremećaja granice kontakta, preplavljanje, gubitak ego funkcija, nedostatak intencionalnosti, samopouzdanja, uticaj traume. Štetan uticaj spoljnih faktora mogu da se manifestuju klasterom fenomenoloških pojava, a ima ih bezbroj. Da li je ključan nedostatak empatije? Za neke autore, empatija je sposobnost da se odgovori na afektivni sintoni način (Francesetti, 2019). Najčešće se viđa da ljudi idu putanjama fobičnog povlačenja iz konkretnih situacija ili iz života uopšte, mazohističko repetitivno razmišljanje o uznemirujućim stvarima i sakupljanja "nepravdi" koje je osoba pretrpela, hronična ljutnja i težnja ka osveti, nametljiva osećanja, noćne more, reakcije pojačane uplašenosti, stvaranje narcističkog kapitala od nesreće i smatranje sebe "izuzetkom" od redovnih pravila i propisa društva. Sve ovo je samo jedan mali deo koji je već dobro poznat, a čini svakodnevnu građu kliničke prakse u oblasti mentalnog zdravlja i psihopatologije. Pored toga, odmah se postavljaju pitanja da li će posle raznih loših iskustava preovladati pozitivne ili

negativne posledice. Šta to određuje njihove razmere ? Da li posledice ostaju zauvek ili može da dođe do njihovog raslojavanja i menjanja na bolje? Kapacitet odgovaranja na stres bez većih teškoća se odnosi na jačinu ego funkcija i rezilijentnost (Pecotić, 2015). Da li u regulisanju ishoda značajnu ulogu imaju prirodni resursi koji su postojali pre neke traume i koliko su važni budući lepi događaji koji deluju blagotvorno? Kakva je uloga inteligencije, urođenih talenata i imaginacije, fantazije. Manje je prepoznata činjenica da psihološke traume mogu da imaju i tihe pozitivne efekte na funkcionisanje i prilagođavanje osobe. Kada se osoba nađe u novim situacijama neravnoteže, opasnosti, pretnje, opstanka, situacije koju holistički kreatori opisuju kao vanrednu, formuliše se opšti odgovor na adaptaciju jer mogućnost koja se javlja na granici kontakta daje šansu da se upravlja događajima i na spontan i kreativan način. Kada uzmemo u obzir ovu perspektivu, terapeut dijagnostikuje gde su zastoji u funkcionisanju i potom na odgovarajući način kroz eksperimente, vežbe i tehnike radi sa klijentom (Roubal, 2013).

### **Psihoterapijski odnos u sada i ovde**

Psihoterapijski odnos se rađa u sada i ovde, kao što se ljudi rađaju u nekim društvenim odnosima koji su im potrebni za razvoj na različite načine u zavisnosti od faze. Gestalt terapeut pristupa fenomenu svakog klijenta kroz usmeravanje svoje pažnje na sebi svojstven način (Bloom, 2020). Iskustva u vezi su neophodna u adekvatnoj formi. Neprikladnost može da dovede do oštećenja tj. do formiranja simptoma, psihopatologije, poremećaja u kontekstu pratećih i stresnih faktora. Procena intersubjektivnih i interpersonalnih dimenzija odnosa omogućava da se sva razmatranja podrede terapijskom cilju odnosno da promovišu razvoj i procese promene u korist i u interesu klijenta. Konkretno, treba da se teži ka tome da se ostave po strani lični interesi psihoterapeuta, emocije i nametljive misli, ako nisu relevantni i korisni proces. Ova specifična sposobnost refleksije je suštinski kriterijum kvaliteta koji se stiče tokom

obuke. To je svojstveno psihoterapijskoj aktivnosti. Različitim psihoterapijskim metodama je zajednički svestan i planski pristup. Dominantna funkcija selfa u ovom odnosu je Ego funkcija ili šta to terapeut i klijent rade zajedno (Roubal, 2019). Prema ovom pristupu psihoterapijski profesionalci se ponašaju stimulatивно i promovišu poverenje u odnosu na proces promene. Zauzimaju neutralan stav, odnos prema vrednostima ljudima i promenama i u odnosu na njih stavljaju ponude i zahteve klijenata. Kroz dijalog može da se dođe do integracije u novu celinu u kojoj postoji diferencirano jedinstvo (Yontef, 1989). Prema ovom procesu psihoterapijski stav karakteriše oscilacija između empatije sa klijentovim svetom iskustva i refleksivnog pogleda u daljinu zahvaljujući intuiciji.

### **Zaključak**

Ono što pokušavam u ovom radu da objasnim gledajući kroz prizmu geštalt psihoterapije je da se psihopatološki simptomi ne posmatraju samo kao znaci unutrašnjeg poremećaja već i kao izraz nezavršenih situacija ili neprepoznatih potreba koje osoba nije uspela da adekvatno integriše ili izrazi.. Hoću time da na fenomenološkom nivou naglasim važnost sadašnjeg iskustva i autentične komunikacije sa drugima videći psihopatologiju kao kao rezultat prekida kontakta sa trenutnim iskustvom i okolinom.. Ova perspektiva mi je omogućila da umesto da radim na uklanjanju simptoma, radim na njihovom istraživanju i traženju funkcije u životu pojedinca. To je holističko razumevanje psihopatologije gde se najviše fokusiram na integraciju i usklađivanje različitih aspekata ljudskog iskustva.

Geštalt terapeuti se na različite načine odnose prema psihopatologiji. Po mnogima je to disfunkcija ljudskog iskustva. U svakom slučaju postoje mnoga razmišljanja koja otvaraju temu

psihopatologije i postavljaju pitanja kreiranja polja, poremećaja granice kontakta, preplavljanje, gubitak ego funkcija, nedostatak intencionalnosti, samopouzdanja, uticaj traume. Štetan uticaj spoljnih faktora mogu da se manifestuju klasterom fenomenoloških pojava, a ima ih bezbroj. Da li je ključan nedostatak empatije? Za neke autore empatija je sposobnost da se odgovori na afektivni sintoni način (Francesetti, 2019). Najčešće se viđa da ljudi idu putanjama fobičnog povlačenja iz konkretnih situacija ili iz života uopšte, mazohističko repetitivno razmišljanje o uznemirujućim stvarima i sakupljanja "nepravdi" koje je osoba pretrpela, hronična ljutnja i težnja ka osveti, nametljiva osećanja, noćne more, reakcije pojačane uplašenosti, stvaranje narcističkog kapitala od nesreće i smatranje sebe "izuzetkom" od redovnih pravila i propisa društva. Sve ovo je samo jedan mali deo koji je već dobro poznat, a čini svakodnevnu građu kliničke prakse u oblasti mentalnog zdravlja i psihopatologije. Pored toga odmah se postavljaju pitanja da li će posle raznih loših iskustava preovladati pozitivne ili negativne posledice. Šta to određuje njihove razmere? Da li posledice ostaju zauvek ili može da dođe do njihovog raslojavanja i menjanja na bolje? Kapacitet odgovaranja na stres bez većih teškoća se odnosi na jačinu ego funkcija i rezilijentnost (Pecotić, 2015). Da li u regulisanju ishoda značajnu ulogu imaju prirodni resursi koji su postojali pre neke traume i koliko su važni budući lepi događaji koji deluju blagotvorno? Videli smo kakav je odnos između teških životnih iskustava i psihopatološke patnje (kao adaptacije na njih) (Opačić, 2020). Kakva je uloga inteligencije, urođenih talenata i imaginacije, fantazije? Manje je prepoznata činjenica da psihološke traume mogu da imaju i tihe pozitivne efekte na funkcionisanje i prilagođavanje osobe. Kada se osoba nađe u novim situacijama neravnoteže, opasnosti, pretnje, opstanka, situacije koju holistički kreatori opisuju kao vanrednu, formuliše se opšti odgovor na adaptaciju jer mogućnost koja se javlja na granici kontakta daje šansu da se upravlja događajima i na

spontan i kreativan način. Kada uzmemo u obzir ovu perspektivu, terapeut dijagnostikuje gde su zastoji u funkcionisanju i potom na odgovarajući način kroz eksperimente, vežbe i tehnike radi sa klijentom (Roubal, 2013). Da bi smo razumeli zadatak geštalt psihoterapeuta treba da nam bude jasna priroda problema kojima se on bavi. O društvenim problemima kao što je razvod braka, problemi u porodici, sukob na poslu ne bi trebalo da razmišljamo kao o odvojenim slučajevima "nenormalnog društvenog ponašanja", tj. psihopatologije. Mnogi bračni parovi govore da se jako vole, ali u nekim trenucima kažu jedno drugome i što treba i što ne treba i to ih jako povređuje. Dovoljno je da žena svom mužu ne skuva supu koju on voli jer mu je kuvala majka kada je bolestan, da nastane velika svađa i da se ozbiljno preispituje ljubav. Kako kaže klijent : „Umesto da mi skuva supu i pokaže da me voli ona gleda u telefon”. Dok je za jednog supa simbol ljubavi za drugog to uopšte nije. Čovek deluje prema svojim idejama. Njegovi iracionalni postupci ništa manje nego njegovi racionalni postupci vođeni su onim što on misli što veruje, predviđa. Svaki čovek pokušava da kroz ono što saznaje, izgradi za sebe svoj smisaoni svet u kome klasifikuje i sređuje mnoštvo objekata među kojima su najznačajniji drugi ljudi. Ako shvatimo kako čovek dolazi do ideja o stvarima i ljudskim bićima od kojih je izgrađena njegova slika sveta napravićemo veliki korak ka razumevanju njegovog "psihopatološkog" ponašanja (Lewin, 1951).U ovom radu sam se fokusirao na upotrebu fenomenologije u psihopatologiji i na subjektivna iskustva koja sam dao i u nekim primerima. Naglasio bih da ovim radom nisam ni zagrebao površinu jer primena fenomenologije u geštalt psihoterapiji predstavlja izuzetno široku oblast, koja nije samo ograničena na opisivanje patološkog iskustva. Fenomenologija se zasniva na mnogim filozofskim pitanjima, na primer šta su to sumanutosti, kako da ih razlikujemo od PTSP-a, na kojim se osnovama zasniva koncept psihičkog poremećaja. Danas radovi na tu temu pokrivaju pitanja: šta i kako se doživljava u

stanjima depresije, poremećaj selfa u paničnim poremećajima, ispitivanje sličnosti i razlika između mističnih stanja i psihoze, pitanja poremećaja ishrane i raznih psihopatoloških stanja. Stvaranje i primena fenomenološkog metoda u psihopatologiji je jedno od najznačajnijih dostignuća 20. veka i uvod u mnoge aktuelne promene kada je u pitanju noozologija i dijagnostika psihopatoloških poremećaja. Imajući u vidu da se način sagledavanja menjao kroz vekove postoji optimistično verovanje da konačno imamo priliku za dugoročna stremljenja ka sagledavanju i razumevanju doživljenog iskustva klijenata, a ne samo da se zadovoljavamo uopštenim i površnim objašnjenjima o uzrocima psihopatoloških fenomena.



### Literatura

- Aristotel. (1988). *Nikomahova etika* (T. Ladan, prev.). Globus - Biblioteka episteme.
- Bloom, D. (2020). *Gestalt Therapy and Phenomenology: the intersecting of Parrallel Lines*. Handbook for theory, Research and Practice in Gestalt Therapy (2nd ed.), Cambridge Scholars Publishing.
- Clarkson, P. (1999). *Ethics: working with ethical and moral dilemmas in psychotherapy*. Paperback.
- Delisle, G. (1999). *Personality Disorders: a Gestalt Therapy Perspective*. Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Francesetti, G., Gacele, M. & Roubal, J. (2013). Gestalt Therapy Approach to Psychopathology. In G. Francesetti, M. Gacele and J. Roubal (Eds). *Gestalt Therapy in clinical practice: From Psychopathology to Aesthetics of Contact*, 59-76. Franco Angeli.
- Francesetti, G. (2019). The Field Perspective in Clinical practice: Towards a Theory of Therapeutic Phronesis. In P. Brownell (Ed.). *Handbook for Theory, Research, and Practice in Gestalt Therapy* (2nd ed.), 268-303. Cambridge Scholars Publishing.
- Huserl, E. (1991). *Kriza Evropskih nauka* (Z. Đinđić, prev.). Dečje novine.
- Jaspers, K. (2019). *Filozofska autobiografija* (B. Zec, prev.). Bratstvo Jedinstvo, SVETОВI.

- Jaspers, K. (1978). *Opšta psihopatologija* (P. Milekić, prev.). Prosveta.
- Jerotic S. (2021). *Prejudices in the psychopathologist: Karl Jaspers ' heritage*. Eur Arch Psychiatry Clin Neuroscience, 271(6):1193-1200.
- Lewin, K. (1939). *Field Theory and Experiment in Social Psychology: Concepts and Methods*. American Journal of Sociology, 44(6); 868–896
- Lewin, K. (1951). *Field Theory in Social Science*. Harper.
- Mann, D. (2010). *Gestalt Therapy: 100 Key Points & Techniques*. Routledge.
- McMullin, E. (2002). *The Origin of the Field Concept*. Physics in Perspective. 4, 13-69.
- Melnick, J. & Nevis, S. M. (1997). Diagnosing in the here and now: A gestalt therapy approach. *British Gestalt Journal*, 6(2), 97-106.
- Ponti, M. (1978). *Fenomenologija percepcije* (A. Habazin, prev.). Veselin Masleša.
- Opačić, S. (2020). *Shvatanje psihopatologije u savremenoj geštalt terapiji*. Predavanje iz teorije i metodologije geštalt terapije. EAPTI SEB.
- Parnas J. & Zahavi D. (2002). The role of phenomenology in psychiatric classification and diagnosis. In M. Maj, W. Gaebel, J. J. Lopez-Ibor & N. Sartorius (Eds). *Psychiatric diagnosis and classification*, 137-62. World Psychiatric Association 's Series on Evidence and Experience in Psychiatry.
- Pecotić, L. (2015). *Narcističko i granično iskustvo*. Predavanje iz teorije i metodologije geštalt terapije. EAPTI SEB.
- Perls, F. S. (1947). *Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method*. Allen & Unwin, London.
- Perls, F S., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. The Gestalt J Press.
- Perls, F. (1969). *Ego, Hunger and Aggression*. Vintage Books.

- Perls, F. S. (1969). *In and Out the Garbage Pail*. Real People Press.
- Perls, F. S. (1974). *Gestalt Approach and Eye witness to therapy*. Science & Behavior Books.
- Radionov, T. (2013). *Geštalt terapija*. Naklada Slap.
- Roth, A.H. (2010). *A gestalt oriented phenomenological and participatory study of the transformative process of adolescent participants following wilderness centered rites of passage*. (Doctoral dissertation), Cleveland State University. Preuzeto sa [https://etd.ohiolink.edu/acprod/odb\\_etd/r/etd/search/10?p10\\_accession\\_num=csu1273163917&clear=10&session=22236598931909](https://etd.ohiolink.edu/acprod/odb_etd/r/etd/search/10?p10_accession_num=csu1273163917&clear=10&session=22236598931909)
- Roubal, J. (2019). Theory of change in Geštalt therapy clinical work. In G. Francesetti, E. Kerry & Reed, & C. Vazquez Bandin (Eds.). *Obsssive-compulsive experiences: A Gestalt Therapy Perspective*, 7-21. Asociacion Cultural Los Libros del CTP.
- Spagnuolo Lobb, M. (2003). *The art of gestalt therapy*. Springer Verlag Wien New York.
- Van Baalen, D. (1999). *Geštalt Diagnosis*. Norsk Gestalt Institut.
- Wheeler, G. (2000). Individual differences in social comparison. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.). *Handbook of social comparison: Theory and research*, 141–158. Kluwer Academic Publishers
- Yontef, G.M. (1989). *Awereness, Dialogue & Process*. Gestalt Journal Press.
- Zahavi D. (2018). *Phenomenology: the basics*. Routledge.