

ZAVRŠNI RAD

**Uloga geštalt terapije u prevazilaženju egzistencijalne
krize uslovljene fizičkom bolešću**

Tamara Piper Radišić

POJAM EGZISTENCIJALNE KRIZE

Egzistencijalna kriza se odnosi na **period života u kome iz vida gubimo smisao života i osećamo se nemoćnim da ga stvorimo**. Objašnjava se kao egzistencijalna pretnja koja **može biti fizičke, socijalne ili emocionalne prirode** i koja može biti usmerena prema sebi, prema drugima, prema svetu uopšte, ili prema idejama i stavovima koji pokreću život.

PITANJA POSTOJANJA

U trenucima egzistencijalne krize, suočavamo se s najdubljim pitanjima o našem postojanju:

- **Ko sam ja?**
- **Zašto sam ovde?**
- **Koji je smisao mog života?**
- **Šta je smrt i šta dolazi posle nje?**

Egzistencijalna kriza nije kraj, već **početak novog puta**, otkrivanje nečeg višeg i dubljeg u nama.

PSIHOLOŠKI SIMPTOMI EGZISTENCIJALNE KRIZE

- Intenzivna anksioznost
- Depresija
- Osećaj besmisla ili praznine
- Poteškoće s donošenjem odluka
- Preterano razmišljanje o svrsi života

FIZIČKI SIMPTOMI EGZISTENCIJALNE KRIZE

- Umor
- Iscrpljenost
- Promene u apetitu ili spavanju
- Glavobolje

Pored navedenih simptoma, vidljive su i **promene u ponašanju**. Ljudi se često **povlače iz društvenih aktivnosti, smanjuju produktivnost, odlažu poslove i obaveze, i gube interes za hobije.**

Ovo stanje je često izazvano događajima poznatim kao granične situacije.

GRANIČNE SITUACIJE

Granične situacije su pojam iz egzistencijalne filozofije koji označava ključne, često **krizne trenutke u ljudskom životu, kada se osoba suočava s fundamentalnim pitanjima o postojanju, vrednostima, i smislu života**. Ove situacije su obično povezane sa suočavanjem s vlastitom konačnošću, neizvesnošću, patnjom, krivicom, slobodom i smrću.

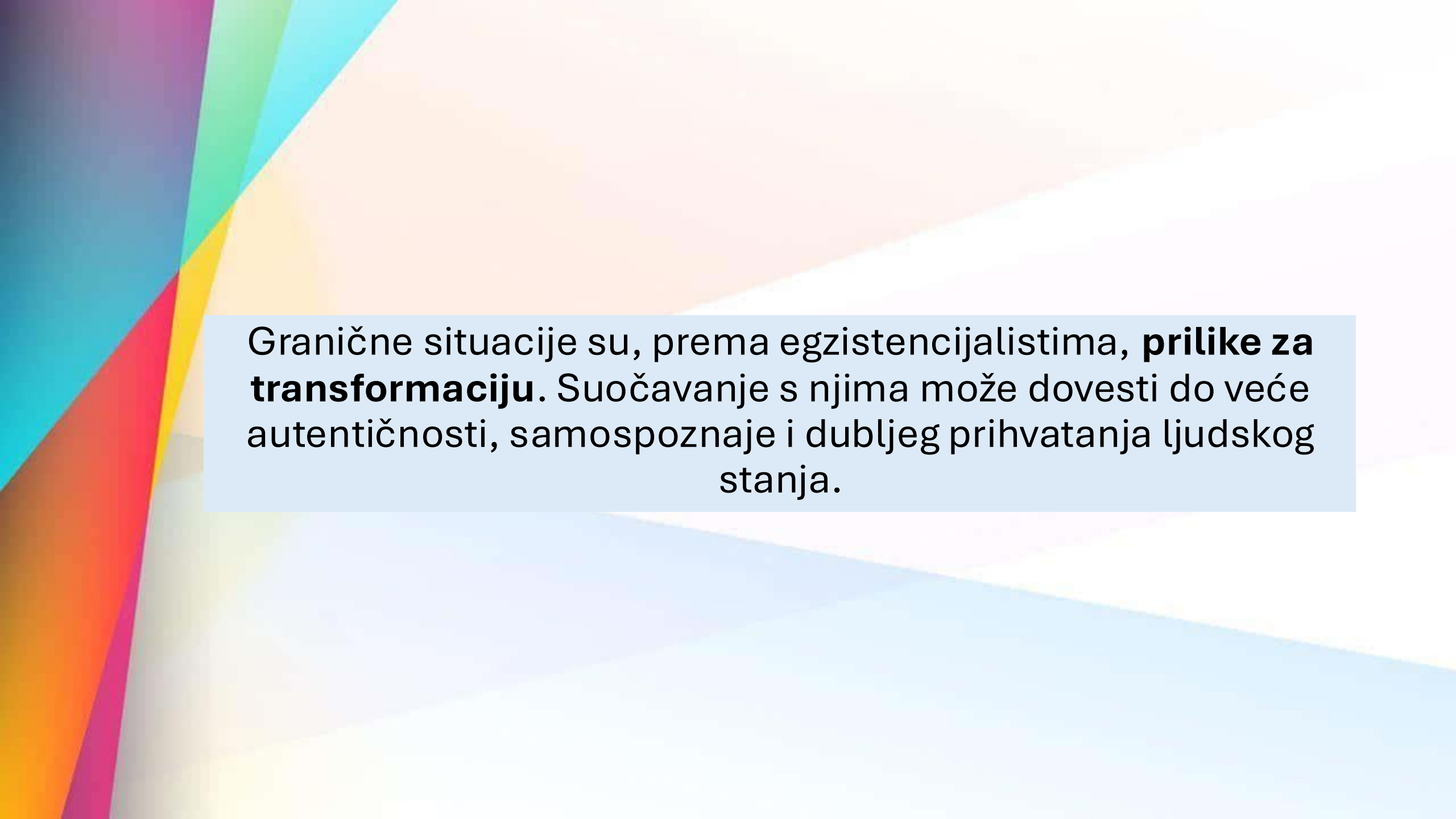
PRIMERI GRANIČNIH SITUACIJA

Smrt – Suočavanje s vlastitom ili smrću bliske osobe, koje nas podseća na konačnost života.

Sloboda i odgovornost – Suočavanje s činjenicom da smo slobodni da donosimo odluke, ali da nosimo odgovornost za te izbore.

Krivica i promašaj – Kada se suočimo sa osećajem da smo podbacili ili povredili druge, što nas primorava da preispitamo svoje postupke i vrednosti.

Patnja i bolest – Fizička ili emocionalna patnja koja otkriva krhkost života i postavlja pitanja o smislu trpljenja.



Granične situacije su, prema egzistencijalistima, **prilike za transformaciju**. Suočavanje s njima može dovesti do veće autentičnosti, samospoznaje i dubljeg prihvatanja ljudskog stanja.

FIZIČKA BOLEST KAO GRANIČNO STANJE

Suočavanje s vlastitom smrtnošću:

Ovo može izazvati strah, osećaj gubitka kontrole, ali i nagon da se preispitaju prioriteta, vrednosti i svrha života.

Promena identiteta:

Kada bolest ograniči nečije fizičke sposobnosti ili izmeni izgled, to može da dovede do krize identiteta. Osoba može osećati gubitak sopstvenog „ja“ jer više nije u stanju da obavlja aktivnosti ili funkcioniše kao ranije.

Gubitak autonomije i slobode:

Hronične bolesti često zahtevaju zavisnost od drugih, bilo kroz medicinsku pomoć, brigu ili ograničenja u svakodnevnim aktivnostima. Ovo može izazvati osećaj nemoći i frustracije, ali i krizu vezanu za slobodu.

Patnja i smisao bola:

Fizička bolest može doneti značajnu patnju, kako fizičku tako i emocionalnu, što često vodi ka pitanjima o prirodi patnje i njenom smislu.

Pitanje ciljeva i svrhe:

Bolest može promeniti percepciju vremena i prioriteta, često podstičući ljude da preispitaju ono što smatraju važnim. Mnogi se u ovakvim situacijama okreću pitanjima o tome šta žele postići, šta im je važno.

FIZIČKA BOLEST KAO POKRETAČ UNUTRAŠNJEG SUKOBA

- U geštalt psihoterapiji, fizička bolest se može posmatrati kao pokretač unutrašnjeg sukoba, **jer otkriva nesvesne emocionalne konflikte i nerešene psihološke tenzije**. Bolest može da "izvuče na površinu" potisnute emocije i nerazrešene poslove.
- Umesto da se fokusira samo na ublažavanje simptoma, **geštalt psihoterapija podstiče klijenta da istraži šire značenje bolesti u kontekstu svog života**. Kroz ovaj proces, klijent može da otkrije dublje unutrašnje konflikte, postane svesniji svojih emocija i potreba, te razvije veći osećaj integracije između tela i psihe.



NAČINI NA KOJE GEŠTALT TERAPIJA PRISTUPA EGZISTENCIJALNOJ KRIZI

Svesnost o trenutnom iskustvu: Pristup omogućava klijentu da postane svestan svojih dubokih strahova, nesigurnosti ili unutrašnjih konflikata vezanih za egzistencijalna pitanja.

Integracija emocija i autentičnost: Kriza često otkriva potisnuta osećanja ili unutrašnje konflikte. Geštalt terapeut podstiče klijenta da izrazi ova osećanja i da ih integriše u celokupno iskustvo, omogućavajući dublje razumevanje sebe i autentičniji odnos prema životu.

Preuzimanje odgovornosti i donošenje autentičnih odluka: Tokom krize, klijent se suočava sa pitanjima slobode i odgovornosti, i terapeut mu pomaže da pronađu autentične odgovore koji mu pomažu da bolje prihvate svoju situaciju.

Eksperimenti i kreativne tehnike: U radu na egzistencijalnoj krizi, geštalt terapeuti koriste tehnike poput "prazne stolice" ili igranja uloga kako bi klijent istražio konfliktne delove svoje ličnosti, suočio se s osećajem gubitka ili pronašao način za prevazilaženje straha od nepoznatog.

Pronalaženje smisla u prisutnom trenutku: Terapeut pomaže klijentu da pronađe smisao u svakodnevnim iskustvima i postigne osećaj prihvatanja sopstvenih ograničenja i prolaznosti.

ČETIRI OSNOVNE EGZISTENCIJALNE TEME (prema Jalomu)

Smrt: Svest o sopstvenoj smrtnosti može izazvati intenzivan strah i krize smisla. Jalom istražuje kako suočavanje s konačnošću života može motivisati ljude da žive autentičnije i smislenije.

Sloboda: Svest o tome da smo odgovorni za svoje odluke i živote može biti osnažujuća, ali i zastrašujuća, jer nema unapred zadatog plana ili svrhe.

Izolacija: Iako su ljudi društvena bića, svest o tome da na kraju ostajemo sami sa sopstvenim iskustvima izaziva egzistencijalnu usamljenost.

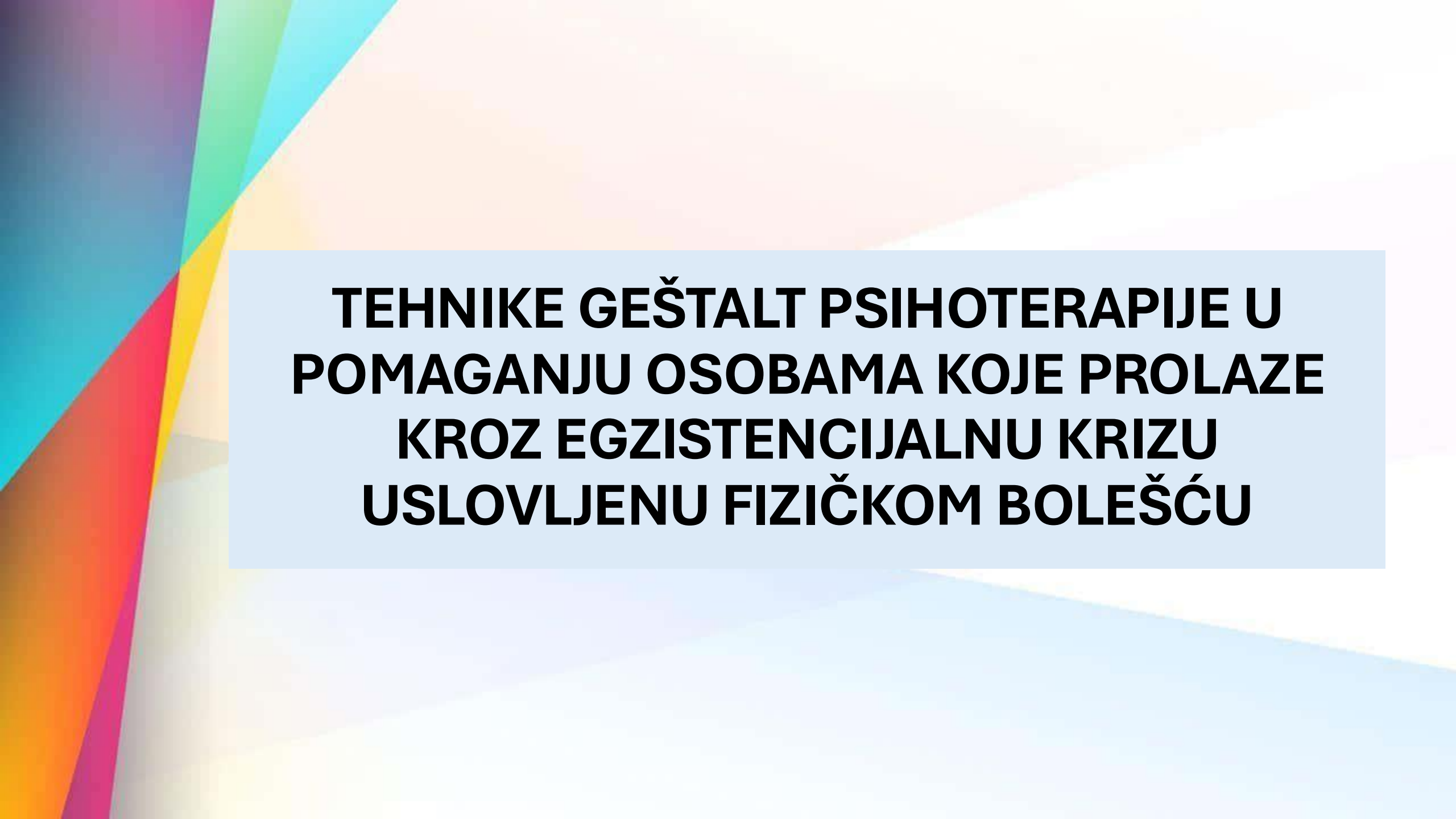
Smisao: Ljudi često prolaze kroz krize kada se suoče s pitanjem ima li život inherentan smisao i kako ga pronaći u svetu koji može delovati haotično.

U SVOM PRISTUPU, JALOM SE OSLANJA NA:

Otvoren dijalog: Ohrabruje klijente da otvoreno istraže svoje strahove, posebno one vezane za smrt i besmisao.

Normalizacija: Pomaže klijentima da shvate da su njihovi strahovi univerzalni i deo ljudskog postojanja.

Pronalaženje smisla: Vodi klijente ka otkrivanju smisla u njihovim individualnim iskustvima, vezama i doprinosima svetu.



**TEHNIKE GEŠTALT PSIHOTERAPIJE U
POMAGANJU OSOBAMA KOJE PROLAZE
KROZ EGZISTENCIJALNU KRIZU
USLOVLJENU FIZIČKOM BOLEŠĆU**

Svesnost i prihvatanje trenutnog stanja

- Rad na svesnosti može osobama pomoći da postanu svesne svojih strahova, osećanja gubitka, frustracije ili tuge, što je prvi korak ka njihovom prihvatanju i integraciji u celokupno iskustvo.

Integracija tela i uma

- Terapeuti podstiču klijente da istraže kako bolest i fizički simptomi utiču na njihove emocije i samopercepciju. Rad sa telesnim senzacijama i emocijama može pomoći klijentima da pronađu načine za izražavanje onoga što im je teško da verbalizuju, smanjujući osećaj izolacije i gubitka kontrole.

Rad na nezavršenim poslovima

- Geštalt terapija se bavi ovim “nezavršenim poslovima,” omogućavajući klijentima da se suoče sa starim konfliktima, nerazrešenim odnosima ili osećanjima krivice koja se mogu pojačati u krizi. Na taj način, klijent može doživeti osećaj unutrašnje jasnoće i oslobođenja.

Fokus na ovde-i-sada

- Geštalt terapija pomaže klijentima da se fokusiraju na ono što se trenutno dešava, umesto na neizvesnu budućnost. Ova usmerenost na prisutni trenutak može pomoći u smanjenju anksioznosti i omogućiti klijentima da pronađu trenutke mira i smisla u sadašnjosti.

Podrška u donošenju autentičnih odluka

- Ovo osnaživanje može im pomoći da osećaju da imaju neku kontrolu nad svojim životom i da donose autentične izbore u vezi sa tretmanom, načinom provođenja vremena, ili prioritetima koje žele postaviti.

Povezivanje sa osećajem svrhe i smisla

- Terapeut može klijentu pomoći da istraži kako bolest može uticati na njihov osećaj svrhe. Kroz razgovor i iskustveni rad, klijent može otkriti šta im daje osećaj značenja, što može doprineti većoj otpornosti i osećaju smislenosti.



STUDIJA SLUČAJA

Pacijentkinja; 44 godine, trenutno se leči od raka dojke.

Nakon završenih operacija i zračnih terapija, odlučuje se za geštalt terapiju, jer sa njom već ima iskustva. Kaže da je čekala da joj fizički bude bolje, kako bi se psihološki posvetila sebi.

SENZACIJE

- „Izgubila je bitku sa opakom bolešću“
- Bes, ljutnja, neprihvatanje
- Kriza identiteta uslovljena promenama na telu

SVESNOST

- Rad na snu
- Sa obe ruke mora da se odupre
- Prihvatanje

MOBILIZACIJA

- Rad sa crtežom
- Unutrašnja borba
- Prihvatanje bolesti kao dela sebe

KONTAKT

- Globalna inicijativa u preduzeću u kome je zaposlena na temu „Raditi sa kancerom“

POVLAČENJE

- Kroz psihoterapiju spoznala snage, a kroz bolest prioritete u životu



ZAKLJUČAK

1. Suočavanje sa smrtnosti kao prilika za transformaciju
2. Snaga iskrenosti i otvorenog dijaloga
3. Egzistencijalna izolacija i povezivanje s drugima
4. Pronalaženje smisla i ostavštine
5. Prevazilaženje straha kroz perspektivu univerzalnosti
6. Sadašnji trenutak kao terapijski fokus
7. Uticaj na terapeuta