

Гешталт студио

Бес и агресија из угла гешталт терапије

Завршни рад

Кандидат:

Владимир Јовановић

Ментор:

Марија Стефановић

Београд, март 2024.

Садржај

Сажетак	2
Увод	3
Гешталтистички приступ агесији	4
Увод	4
Приступ гешталт теорије	5
Рад на агесији	8
Критика Френка и Барбаре Штемлер	8
Лични осврт на критику и приступ Штемлерових	11
Агесија – лични осврт	13
Гешталтистички приступ бесу	17
Увод	17
Рад на бесу	18
Гешталтистички приступ	18
Доприноси других аутора	20
Услови за терапију	21
Катарза и изражавање беса	22
Бес и друге емоције	23
Трансфер и контратрансфер у раду са бесом	24
Литература	26

Сажетак

У овом раду ћу обрађивати теме беса и агресије са акцентом на приступу који нуди теорија и пракса геиталт психотерапије иако ће, свакако, бити споменути и становишта неких других теорија попут етолошке.

Први део рада ће бити више теоријски. У њему ће бити представљено пре свега становиште Фрица Перлса јер оно представља и камен темељац теорије геиталт психотерапије. Биће представљене и критике које су упућене од стране Штемлерових јер указују на то да постоје делови теорије које треба поново размотрити. У првом делу су изнета и мишљења аутора овог рада по питању неких Перлсових поставки као и по питању критика које су Штемлерови упутили.

Други део рада се више бави практичним питањима и ту је акценат на раду са бесом. Ту сам се највише ослањао на приступ Џона Хариса који је детаљно приказао како изгледа радити са бесом кроз цео циклус контакта те преставља један „чист“ геитатистички приступ.

Увод

Не треба посебно наглашавати да су теме агресије и беса значајне за људе. Оне су од давнина заокупљале људску пажњу, да се лако видети. То могу бити централне теме дела као што је Ахилејев гнев у Илијади или спореднији као што је гнев увређене богиње Иштар коју је Гилгамеш одбио.

Још су у та античка времена, људи писали о проблемима које бес и агресивно понашање могу изазвати. Наравно, трагање за решењем тих проблема није изостало (Миловановић, 2017).

Да су се људи са проблемом агресије још и пре античких времена хватали у коштац, можемо видети из радова неких аутора (Жирар, 1990) који су изнели хипотезу да су ритуална жртвовања животиња имала функцију превенције насиља између чланова племена.

Ако овој теми приступимо из угла психологије и психотерапије, схватићемо да одмах на почетку имамо један проблем. Наиме, бес и агресија су појмови који су свима добро познати, који се често заједно спомињу и који се често у свакодневном говору мешају. Иако често иду заједно¹, лако ћемо навести примере у којима се може показати да бесна особа не мора испољавати агресивно понашање. И обратно. Многи злочини се изврше хладнокрвно, што ће рећи, без икакве емоције.

С обзиром на наведено као и на чињеницу да гешталт теорија појам агресије посматра другачије него друге теорије, одлучио сам се да овај рад поделим на два дела: део о агресији и део о бесу. Тако ће се постићи још нешто. Наиме, како је агресија један од темељних појмова гешталт теорије одлучио сам посебно да га размотрим. Даље, читајући литературу, наишао сам на то да се о агресији говори готово искључиво са теоријског становишта док се о бесу, у много већој мери, говори из угла праксе. Тако ће први део овог рада бити више оријентисан на теорију док ће у другом делу бити много више говора о практичном раду са клијентима.

¹ Неки аутори, попут Перлса (Perls, 1947) и Росалбе Аксиак (Axiak, 2021) су скоро подвели агресију под емоције.

Гешталтистички приступ агресији

Увод

Агресија је једна од појава за које ће мало ко рећи да не зна шта је. Највећи број нас ће без проблема навести мноштво примера агресије. Ипак, ако једну тако познату појаву покушамо да дефинишемо, да је разграничимо од других, сродних, наједном ћемо схватити да смо себи задали један веома тежак задатак.

Није изнађујуће што Ентони Стор своју књигу „Људска агресивност“ почиње примедбом да је агресију тешко дефинисати. Као прилог тој тврдњи наводи веома широк спектар понашања које се могу оценити као агресивне: од дречања малог детета које тражи флашицу, преко запостављене жене која прети да ће се убити па све до злостављања људи заточених у логору (Стор, 1989).

Никола Рот повлачи разлику између агресивности и борбености. Циљ агресије је повређивање или наношење штете другоме док борбеност долази до изражаја када нам други сметају да дођемо до неког циља (Рот, 2010). Дакле, према Роту, агресија је усмерена на друге док је борбеност средство да се преброде препреке.

Са Ротовим одређењем се Ентони Стор и Конрад Лоренц вероватно не би сложили. Упрошћено, могли бисмо рећи да они агресију одређују као понашање која за циљ има обезбеђивање живота појединца и врсте (Лоренц, 1970; Стор, 1989).

Лоренц агресију одређује као: „борбеним нагоном животиња и човека усмереним на припаднике сопствене врсте“ (Лоренц, 1970, стр. 5). Он наводи да агресија има три функције: да држи јединке довољно удаљене једну од друге тако да ресурси буду равномерније распоређени, да се бране млади² и да кроз међусобну борбу најјачи припадници остварују потомство (Лоренц, 1970). Видимо да Лоренц изједначава борбеност и агресију.

И Стор и Лоренц праве разлику између агресије без које не би било живота и деструктивности којој је циљ уништење (Лоренц, 1970; Стор, 1989). Лоренц експлицитно каже: „...никада нисмо наишли да је циљ агресивности истребљење братских припадника

² На овом месту бисмо само обратили пажњу на то да ово није у потпуности у складу са одређењем агресије јер родитељи младе често бране од припадника других врста (интересантан пример можемо наћи на стр. 97). Додајмо још и то да Лоренц такође наводи и примере да се животиње боре међусобно (стр. 26). Ипак борбе између врста су ретке тако да та чињеница иако у супротности са одређењем агресије, не мења њену суштину.

одређене врсте. Ово, природно, не негира чињеницу да би под неприродним околностима, на пример у заточеништву, које „конструктори“ еволуције нису предвидели, агресивно понашање могло имати и деструктивних последица." (Лоренц, 1970, стр.47) и „ ... налазимо да да је агресивност далеко од тога да буде дијаболичан, деструктиван принцип..." (Лоренц, 1970, стр.47). Видимо да оно што Лоренц и Стор сматрају деструкцијом, Рот подводи под агресију. Наведимо још и то да Лоренц експлицитно искључује могућност да једна врста истреби другу врсту: „ Последњи лавови би свакако умрли од глади још много раније но што би убили последњи пар антилопа или зебри;" (Лоренц, 1970, стр. 26).

У овом раду се нећу бавити покушајем да понудим коначно решење проблема. Нити ћу се бавити исцрпним поређењима виђења различитих аутора. Бавићу се гешталтистичким приступом овој тематици. Увод је служио као кратак опис сложености појаве која је пред нама као и то да постоје аутори који агресију посматрају не само као нешто што је позитивно (иако са негативним последицама, наравно), већ и нешто без чега појединац и његова група не могу преживети. Без даљег одлагања, пређимо на нашу тему.

Приступ гештат теорије

У својој књизи, коју је објавио 1947. године, Перлс говори о ревидирању психоанализе. Иако се од почетка позива на појмове холизма и гешталта, још увек нема темељних поставки онога што данас називамо гешталтистичком терапијом.

Перлс започиње своје излагање о агресији наводећи чињеницу да се боље сажвакана храна боље вари. Након ове тврдње, Перлс поставља основу своје теорије: ментални метаболизам функционише по истим принципима као и метаболизам варења хране. Конкретно, као што морамо сварити храну коју смо узели у себе уколико хоћемо да је искористимо, исто тако морамо поступити и са менталном храном коју у себе уносимо (Perls, 1947).

Перлс, потом, прелази на нешто што бисмо могли назвати развојном теоријом. У њој, Перлс предствља развојне стадијуме који се разликују по начину на који беба уноси храну (Perls, 1947). С обзиром на изречено у претходном пасусу, неће нас изненадити што развојне фазе носе имена која носе.

Пренатални стадијум и предентални стадијум: Ембрион добија сву храну преко плаценте и пупчане врпце. Након рођења, беба мора сама себи да обезбеди ваздух али

храну и даље мајка обезбеђује. Ипак, јавља се прва акција коју беба сама мора да уради: да направи вакуум да би повукла млеко. Перлс наводи да је то **свесна** активност за разлику од сисања која је невесна активност (Perls, 1947).

Стадијум грижења (секутића): По избијању секутића, беба почиње да гризе мајчину брадавицу. Уколико мајка кажњава бебу ударцима или повлачењем брадавице, беби остаје једино да своје **импулсе** (Перлсов термин) пројектује или ретрофлектује. Како егo- функција још увек није развијена, потискивање импулса или одупирање није могуће. Што се више „**способност да повреди**“ (Перлсов термин) инхибира, то се више пројектује те се појачава страх да ће и само бити повређено. Истовремено, јавља се и све веће оклевање да се нанесе бол. То ће имати за последицу да ће дете бити мање способно да се бави објектима, да „зграби живот“.

На крају, имамо *стадијум кутњака*. Када кутњаци израсту, храна се може даље уситњавати.

Вратимо се сада стадијуму секутића и агресији коју беба почиње да испољава. Осујећење агресивности, каже Перлс, доводи до различитих психолошких последица (Perls, 1947). Погледајмо како настају одређени карактери уколико дође до тога да се не користе зуби:

Имамо *неспутане паразите* (unrestricted parasites). Њихова карактеристика је да стално желе нешто у замену за ништа. Конкретни примери су: пијавице, gold diggers... (Perls, 1947).

Како са таквим ставом не би доурали далеко, ти паразити се скривају иза плашта па тако имамо *инхибиране паразите*. Њихова карактеристика је та да ће и најмању услугу коју чине изједначавати са жртвовањем и у замену ће очекивати да буде награђен или хваљен (Perls, 1947).

Супротност наведеном карактеру је *надкомпензовани паразит* који „... живи у сталном страху да ће бити гладан“ (Perls, 1947, стр. 115).

Ипак, највише простора Перлс је оставио за нешто што се зове комплекс лутке. Наиме, уколико дође до ране денталне инхибиције, развијају се две различите карактерне одлике: фиксација и лутка. „Особе са овим карактеристикама се држе једне особе или ствари...“ (Perls, 1947, стр. 134). „Много се труде да добију некога/нешто, међутим, чим

то добију и постигну они се опусте. Покушавају да стабилизују било коју везу у првој фази контакта. На тај начин имају многа познанства, а никада дубоко пријатељство; у сексуалности битно им је освајање партнера а однос касније им је неинтересантан и постају равнодушни" (Perls, 1947, стр. 135). „Они о свему знају нешто, али ништа што захтева посебан напор. Њихов рад је некреативан, механичан и ограничен углавном на рутину. Опште гледано, ретко су успешни у већини ситуација које траже добар контакт, да се загризе, одржи интерес и активност." (Perls, 1947, стр. 135).

Због озлојеђености и незадовољства оваквим односима долази до повишене агресивности. Фрустрирано и незадовољно дете тражи лутку (палац, цуцлу, играчку), нешто неуштиво, што може да гризе без последица. То омогућава пражњење одређене количине агресивности али то не доводи до било какве промене у детету „не храни га" (Perls, 1947, стр. 135)". Лутка која се гризе не задовољава агресивност јер је померена са биолошког циља: задовољење глади. Тако скоро било шта може постати „лутка". Тако се јављају фетиши који имају за циљ да не доведу до односа, дневна сањарења која спречавају да се донесе одлука... Интересантан пример „лутке" је и вишегодишње похађање психоанализе. На тај начин, вели Перлс", једна лутка је замњена другом.

Наведимо овде да Перлс спомиње **деструктивну тенденцију** која треба да има свој биолошки излаз у употреби зуба и која због денталне инхибиције остаје незадовољена. Деструктивна тенденција, која није нагон већ инструмент нагона глади, је сублимирана и испољава се у убијању, вођењу ратова, окрутности... (Perls, 1947).

Приметимо овде једну ствар везану за агресију. Она може имати како позитиван, тако и негативан израз. Веома интересантну и (потенцијално терапијски) корисну дистинкцију прави Надежда Костић. Она каже: ...да је агресија сама по себи природна и нужна фаза у процесу здраве комуникације организма са околином" (Kostić, 1990, стр. 618). Са друге стране, она користи и термин патолошка агресија. Наводи да је разлика између патолошке и организмичке (непатолошке) агресије у томе што је патолошка агресија праћена осећањем тријумфа док организмичка агресија „носи осећање апетита и ексцитацију усмерену ка стварању нове целине" (Kostić, 1990, стр. 618).

Рад на агесији

Покушај да пронађем конкретне примере како се ради са особама које испољавају агресивно понашање (у свакодневном значењу) су доживеле неуспех. Сасвим извесно да је узрок томе чињеница да гештALT посматра агесију као нешто позитивно и да, уколико се правилно испољава, неће бити деструктивна. Морам напоменути и то да је ова тема обрађена у текстовима у којима се говорило о раду са бесом. О томе ћу у другом делу текста говорити.

Перлс је у књизи „Его, глад и агесија“ на више места говорио о томе да је решење у томе да почну поново да се „користе зуби“, односно да треба поново успоставити биолошку функцију агесије, да је потребно научити клијента да поново жваће да би асимиловао све оне ствари које је претходно интројективирао (Perls, 1947).

На жалост, Перлс нигде не даје конкретне примере како је своје пацијенте учио да поново жваћу. Једине пријеме на које сам наишао јесу конкретни примери како постати свестан онога што се једе, како треба увежбати да храну коју жваћемо треба пуко да опажамо: температуру, укус, текстуру... а да се суздржимо од евалуација. Ипак, у другом делу овог рада видећемо колико је свесност важан део у практичном раду.

Није на одмет навести ни то да је Перлс сматрао да циљ није да се агесија „испуца“ већ да се примени. Стога није био заговорник сублимације сем у случају када је је заиста неопходно „спустити притисак“. Само у тим случајевима, цепање дрва, агресивно рибање, ударање лопте... може бити оправдано али треба имати на уму да је то краткотрајно решење (Perls, 1947).

Критика Френка и Барбаре Штемлер

Критику Перлсових идеја Штемлерови започињу тврдњом да постоји појмовна конфузија. Наиме, они тврде да је Перлс увео конфузију на начин на који је користио термин агесија. И више од тога, он је сам неконзистентно користио тај термин.

Одмах на почетку констатују да је Перлс, користећи аналогију са узимањем хране, направио ту грешку јер је рекао да се храна уништава. Кажу да би прикладнији термин био „декомпоновање“. Као пример неадекватности тог термина наводе аутомеханичара који расклапа мотор да би извадио и поправио одређени део, а за кога би се погрешно рекло да уништава мотор (Staemmler, F-M., 2009).

Други проблем који наводе јесте тај да је Перлс начинио погрешку категорије када је сковао термин „ментални метаболизам“. Најконкретније, Штемлерови показују да процес узимања „менталне хране“ иде обратним путем од узимања обичне хране. Наиме, док храну апсорбујемо тек након што је у потпуности сваримо, „менталну храну“ (идеје нпр.) ми прво морамо да узмемо у себе па тек онда да је „варимо“. Да бимо одбацили неку идеју, ми прво морамо да је разумемо (да је сваримо) па тек је онда можемо критиковати или одбацивати (Staemmler, F-M., 2009).

Трећи проблем који наводе јесте индивидуалистички поглед на човека. Уколико се агресија посматра као нешто што је здраво и што служи томе да особа из спољашње средине узима оно што јој је неопходно за живот, онда долазимо до тога да средина служи конкретном појединцу. Потребне средине, потребе других људи се занемарују. Гледано из угла Пијажеа, особа користи само процес асимилације али не и акомодације (Staemmler, F-M., 2009).

У овом раду нећу улазити детаљно у све критике које су Штемлерови упутили. Ипак, детаљније ћу представити две критике. Једна се тиче начина на који су Перлсови користили појам агресије као и које је последице (према мишљењу Штемлерових) то произвело, док се друга тиче емпиријских налаза који не иду у прилог Перлсовој теорији.

Већ смо видели да се у гешталт теорији агресија не перципира као нешто што је само по себи лоше. Ипак, проблем који се јавља јесте тај да је сам Перлс користио тај појам у оба значења: и као позитивну животну силу али и у свакодневном значењу, тј. када треба испољити агресију према другоме. Тако он каже: „Убрзо након што је спреман да отпусти своју агресију ... он виче и псује течно ...“ (Perls, 1947, стр. 262).

Лора Перлс, према Штемлеровима, такође користи термин у оба значења. Тако са једне стране под агресију спада: грижење, шутирање, гребање, цепање, ломљење. Све те термине своди под термин физичка агресија (Perls, L. према Staemmler, F-M., 2009).

Са друге стране, она каже: „Агресија не чини само да нападамо, она чини да се позабавимо стварима; она не уништава искључиво, она гради; она не чини да крадемо и пљачкамо, она такође лежи иза нашег настојања да се заузмемо и овладамо онима на шта имамо право“ (Perls, L. према Staemmler, F-M., 2009, стр. 37).

Видимо да она прави разлику између крађе и пљачке са једне и изградње, савлађивања са друге стране. Штемлерови, рекло би се, зачуђено постављају питање откуд то да су Перлсови очигледно правили разлику између две категорије понашања да би на теоријском нивоу све то спојили у једну агресију.

Ако бисмо ову критику сажели, рекли бисмо да Штемлерови постављају следеће питање: због чега Перлсови тврде да у основи постоји само једна агресивност када касније у практичним примерима то раздвајају?

Прилог критикама је дао и Гери Јонтеф. Он сматра да Перлс „није направио адекватну разлику између агесије као деконструкције и агесије као хостилне деструкције" (Yontef, 2015, стр 1).

Што се тиче критике на емпиријском плану, Штемлерови наводе резултате истраживања која нам долазе из неуронаука. Истраживања Јака Панксепа су показала да су *систем трагања* и *систем гнева* два опозитна система који се међусобно инхибирају (Panksepp, 2005. Према Staemmler, F-M., 2009). *Систем трагања* подразумева понашања попут трагања за водом, храном, сексуалним партнером... док се код људи овај систем испољава у радозналости и интелектуалном трагању (Panksepp, 2005. Према Staemmler, F-M., 2009). Јонтеф експлицитно каже да би „могући увид да постоји заједничка енергија коју организам користи на сваком нивоу, од биолошког па до креативног адаптирања на глобалном нивоу могла бити корисна ако би била објашњена." (Yontef, 2015, стр 1).

Погледајмо сада које су, према Штемлеровима, практичне последице Перлсове концепције.

Сматрам да је ово важно јер се практичне последице тичу и терапијског рада. Прва се тиче концепта катарзе. Штемлерови наводе неколико примера у којима Перлс тврди како се испољавањем агесије може доћи до решења проблема. У првом примеру, Перлс наводи како је један хронични муцавац то престајао да буде у тренуцима када би отпуштао своју агесију кроз викање и псовање и тада муцање не би било присутно. У другом примеру, Перлс говори о једном клијенту који није могао да се супротстави свом запосленом. Он се на сеанси „извентилирао" што је за последицу имало то да је био подржан да свог радника промени. Из ових примера, Штемлерови изводе закључак да се Перлс залагао за примену концепта катарзе (Staemmler, 2009). Сматрају да је то утицало и на потоње генерације гешталтиста који су исто становиште заступали.

Друга могућа последица тиче се мешања горе поменутих система понашања. Сматрају да уколико дође до стапања та два система (како су то Перлсови урадили), долази до конфузије и на понашајном нивоу. Конкретно, долази до поистовећивања

између асертивног и непријатељског понашања. То ће за последицу имати то да се особа неће заузети за себе јер ће заузимање за себе поистовећивати са агресијом коју ће инхибирати. Обратно, може доћи и до тога да ће особа у свакој ситуацији реаговати агресивно када треба да се заузме за себе (Staemmler, 2009).

Лични осврт на критику и приступ Штемлерових

Када је у питању прва критика, морам се сложити са Штемлеровима да јесте нејасан разлог неконзистентног коришћења термина. Видели смо да су у практичним примерима Перлсови јасно раздвајали позитивну и негативну агресију. У њихову одбрану могу рећи да су то радили из чисто дидактичких разлога: да не би било забуне код читалаца (јер је у свакодневном говору реч агресија негативно конотирана), они су морали да праве ту разлику. Ипак, морамо приметити и то да Перлс у делу „Его, глад, агресија“ то нигде није експлицитно навео.

Ако би неко за прву критику могао рећи да су у питању чисто концепцијска наглабања, за другу критику се то већ не би могло рећи. Овде имамо посла са критиком која представља озбиљан ударац за гешталт теорију. Зашто је Панксепов налаз веома важан за нас? Ако се Панксепови налази, да те две врсте система понашања (за које би гешталт теорија рекла да им обома у основи стоји агресија) потичу из различитих и супротстављених система на неуралном нивоу, буду потврђивали у будућности, то ће гешталт теорији представљати поприличан изазов (мада не споримо да и овај један налаз већ представља озбиљан изазов). Јер, на основу чега ће се моћи тврдити да је агресија у основи проактивног понашања када налази из неуронаука тврде супротно? Гешталтисти би, истина, могли тврдити (као што је и Јонтеф, видели смо, изнео потенцијално објашњење) да се та два система понашања темеље на једном, заједничком. Ипак, да би та (контра)тврдња имала тежину она би морала бити и емпиријски потврђена у тој мери да макар буде подједнако вероватна као и Панксепова.

Споменимо на овом месту једно запажање које би можда могло бити инспирација за истраживања у том смеру. Наиме, Панксепова трдња да су та два система супротна, нас³ води ка појму *поларности*. Не само да се овде налазимо на „домаћем терену“ већ се

³ Нас, гешталт терапеуте

враћамо Перлсовој тврдњи да се агресија која се не примењује „Испољава се на штетне начине попут убијања, вођења ратова, окрутност..." (Perls, 1947, стр. 110). За оваква понашања, Штемлерови би већ рекли да спадају под агресију.

Шта можемо рећи о критикама које се тичу практичних последица? Сматрам да упозорење о опасностима које доноси бркање асертивног и агресивног понашања немају много основа када је у питању терапијски рад⁴ чак и под претпоставком да теза о агресији као основној покретачкој енергији није тачна. Зашто то тврдим? Тврдим јер се сви слажу да треба да се прави разлика између позитивне и негативне агресије (често називане деструкцијом). Самим тим, у терапијском раду, терапуети ће (макар највећи број њих), правити разлику између позитивне и негативне агресије, те опасности по клијенте неће бити. Тада постаје небитно да ли су у праву Штемлерови и Панксеп или Перлс.

За крај, пар речи о личном утиску који је оставила књига Штемлерових. Пре свега, она је представљала једну врсту освежења када је реч о теми агресије јер је прва на коју сам наишао а да се поприлично критички односи према Перлсовом виђењу агресије. Сви радови на које сам наилазио до тог тренутка су више мање говорили исто. Питање Штемлерових због чега се све ставља под једну агресију је питање које сам самом себи постављао од тренутка када сам се упознао са гешталтстичким концептом агресије тако да ме је њихова књига од самог почетка привукла.

Лично сматрам да су критике Штемлерових значајне. Не зато што сматрам да је свака у потпуности тачна (што је, надам се, јасно из претходних редова) већ зато што је ово најозбиљнија критика Перлсових идеја у вези агресије на коју сам до сада наишао. Дело Штемлерових видим пре свега (или прецизније, после свега), као позив свима нама да се вратимо Перлсовом делу да бисмо га поново „сварили". Сама чињеница да има толико мало критика⁵ указује на потребу да се коренима гешталта вратимо са извесном дозом агресије. Ту се морам сложити са Штемлеровима у потпуности. Сматрам да се њиховом позиву треба одазвати макар и одбацили све што су они у својим критикама навели. Не заборавимо да и њихово дело треба „сварити".

⁴ За разлику од васпитања, где је велика вероватноћа да то тога дође

⁵ Штемлерови наводе само три: French (2000), Wheeler (2006) и Petzold (2006) према Staemmler, 2009.

Агресија – лични осврт

Можемо видети да је Перлс агресију гледао на радикално другачији начин него што је то до тада рађено, поготово у психоанализи. У свом делу, он агресију посматра као позитивну животну силу која је задужена за асимилацију а самим тим и за развој (de Araujo & Holanda, 2018, Žinžer, 2010). Тиме је направио значајну дистинкцију у односу на Фројда. Ипак он ту није стао. Користећи појам асимилације, он се још једном супроставио Фројду тврдећи да се здрав его не може састојати од интројеката. Радом ега кроз агресивне силе, нови материјали могу бити одбачени или асимиловани. Овим ставом Перлс супротставља здрав рад ега интројекцији (de Araujo & Holanda, 2018, Perls, 1947). Тврдио је да се откривањем узрока не постиже много већ само толико да се пацијент може постидети или само прихватити свој проблем. Циљ је да научи да асимилује (Perls, 1947). Можемо видети да је у свом делу заступао померање фокуса терапије са прошлости на терапију „сада и овде" иако нигде не спомиње експлицитно тај термин. Ипак, можемо рећи да овде видимо појављивање једне од поставки која ће бити темељ гешталт терапије.

Погледајмо сада мало подробније агресивност како је види Перлс. На почетку морам приметити како није баш најјаснији статус појма агресивности. Иако га нагоном нигде не назива⁶, он ипак говори о његовом задовољењу када каже: „Лутка представља озбиљно ометање у развоју личности јер она не задовољава агресивност..." (Perls, 1947, стр. 135). Можемо поставити питање: Шта је онда агресивност ако није нагон а ипак се може задовољити? На другом месту (стр. 110), Перлс користи израз **деструктивна тенденција**. Иако нигде не каже експлицитно, јасно је да је изједначава са агресијом. То се да видети јер и о њој говорио као о „биолошком испољавању коришћења зуба " (стр. 110). Њу назива инструментом нагона глади и каже да може остати незадовољена (стр. 110). Можемо поставити питање, како то да се средство толико отуђи и осамостали па да почене да делује независно од нагона глади? Даље (стр. 109) се спомиње да мало дете не може да се одупре **импулсу** да угризе. Откуд то да средство има импулс?

Нагон глади, постоји још од пренаталног периода као и по рођењу. Иако нигде не спомиње када се агресија први пут јавља, извесно је да Перлс њене почетке (или макар као готово уобличен феномен) везује са појавом зуба. То се да видети на више места.

⁶ Шта више, о њему каже: „...агресија је углавном функција инстинкта глади. У принципу, агресија може бити део сваког инстинкта... (Perls, 1947, стр. 117).

Када говори о фази грижења (фази секутића), Перлс каже да се тада први пут храна напада (Perls, 1947, Radionov, 2013). Даље каже: „...коришћење зуба најистакнутија биолошка репрезентација агресије (Perls, 1947, стр. 114). Још један цитат: „Свако ко не користи своје зубе ће обогалити своју способност да користи своје деструктивне функције за сопствену добробит" (Perls, 1947, стр. 115).

Овде можемо поставити питање да ли се нешто суштинско променило у самом нагону глади па он одјеном захтева уништење хране. Јер глад је у току пренаталне и преднаталне фазе била без проблема задовољавана и без присуства агресије. Делује да би нагон глади свакако био задовољен и када би се константно уносила храна која је претходно самлевена. Дакле, због чега је онда агресија толико везана за инстинкт глади?

Даље, Перлс експлицитно спомиње да само грижење лутке не доноси задовољење агресије/деструктивне тенденције већ да мора доћи до уништења : „Лутка представља озбиљно ометање у развоју личности јер оно **не задовољава** (моје подебљање) агресивност већ је скреће са свог биолошког циља, наиме задовољење глади и постизање обнове индивидуалне целовитости" (Perls, 1947, стр. 135). Поставља се поново исто питање на мало другачији начин: Како то да се инструмент/средство могу задовољити и да инструмент уопште тражи задовољење? Друго, зашто је од једном задовољење глади постало **неопходно** везано за агресију?

Све наведено указује да Перлс, иако је из неког разлога хтео, није успео да побегне од чињенице да је агресија нешто независно од глади. Можемо саркастично констатовати да је њен нагонски статус избацио кроз врата а да му се она вратила кроз сваки прозор који је имао. Остаје питање зашто је толико инсистирао на агресији као на инструменту нагона глади.

Осврнимо се кратко на сам појмом агресије. Критикујући Фројда, Перлс је навео одличан пример у ком је указао како се физиолошки разликују једење и сексуални однос. Тиме је упутио критику теорији либида која каже да су задовољење нагона глади и сексуалног нагона блиско повезани. Ипак, Перлс није видео да је направио исту грешку као и Фројд: превелико растезање појма. Тако су се растегнути појмови почели преклапати са другим. Као што је Фројд превише проширио појам сексуалног задовољства и довео га у везу са свим другим (или прецизније, све друге појмове је довео

у везу са сексуалним), тако је Перлс превише проширио појам агресије⁷. Фројд није узео у обзир нпр. да се систем понашања афективне везе јавља значајно раније од система понашања у сексуалности, Перлс није узео у обзир да се глад јавља пре агресије као ни то да глад може бити утољена без икакве употребе зуба, без било какве деструкције.

Перлс је пропустио да види оно што су видели етолози: испољавање агресије код животања (а она се, према њима, испољава готово искључиво када се догађа борба припадника исте врсте), нема готово никаквих сличности са ситуацијом када предатор лови и убија плен зарад исхране (Лоренц, 1970). Наравно, овде се мора поставити питање због чега је Перлс толико инсистирао на ширењу појма агресије? Истини за вољу, морамо споменути чињеницу да је Ерих Фром у свом чувеном делу „Анатомија људске деструктивности“ описао једну врсту агресије коју је назвао самопотврђујућом агресијом (From, 2016). Његов опис невероватно подсећа на Перлсов појам агресије. Иако Перлса нигде не спомиње, не можемо а да се не запитамо да ли је Фром био инспирисан Перлсовим идејама с обзиром на чињеницу да је Фром своју књигу издао 26 година након што је Перлс издао своју књигу.

Перлсове идеје ипак подсећају на Фројдове у још нечему. Код Фројда агресија извире из нагона смрти а код Перлса извире из нагона глади. Ни један од њих двојице није поставио питање које ће (или су већ у то време поставили) етолози: да ли је агресија независан нагон?

На самом крају додао бих још нешто. Треба имати у виду да је ово прво, важно Перлсово дело у коме се налазе основе гешталт терапије. Зато сматрам да је важно рећи још о самом делу, поред горенаведених критика. У овом делу Перлс почиње да користи термине фигуре и позадине. Термине без којих нема гешталт терапије. Говори, као што сам поменуо горе о томе да би терапија требало да се односи више на садашњост него на прошлост. Можда и најважније, кроз цело дело се провлаче тврдње у којима можемо видети колико су за њега процеси важни. Опет концепт без кога је гешталт психотерапија као и сам практични рад незамислив.

Најкраће речено, без обзира на то што му ова књига није ни утицајна ни популарна

⁷ Агресија је тако дефинисана као позитивна животна сила и доведена у везу са деструкцијом, асимилацијом и растом (Steinler према de Araujo & Holanda, 2018). Већ сам термин позитивна животна сила показује колико је појам широк.

као неке друге, Фриц Перлс је, ипак, са овим делом поставио темеље гешталт терапије и као такво оно је изузетно важно за једног гешталт терапеута.

Гешталтистички приступ бесу

Увод

Различите теорије емоционалног развоја узимају бес као базичну емоцију: теорија Џона Вотсона, теорија Алана Сроуфа. У теорији Катарине Брицес, иако бес није базична емоција (тако нешто у њеној теорији и не постоји), бес се јавља рано: током 6. месеца живота (Мирић, 2019).

Када говоримо о бесу (као и било којој другој емоцији), треба да имамо у виду и нешто што неки аутори називају сачинитељима емоција (Мирић, 2019) док Харис (Harris, 2001) на то указује једноставно као на проблеме: 1. Ситуације које провоцирају емоцију (или побуђивач), 2. симптоми љутње, као и 3. понашање (Harris, 2001).

Ако узмемо једну дефиницију емоција: „Емоција је релативно краткотрајна субјективна реакција на истакнути догађај, који носи физиолошке, изражајне, искуствене и бар потенцијално отворене понашајне промене" (Мирић, 2019, стр. 10), можемо бити задовољни јер на почетку макар имамо слагање једног чисто академског и једног теоријско-практичног приступа.

На почетку је важно споменути још једну ствар, бес има свој узрок и свој објекат. Често се догађа да узрок и бес нису исти објекат из различитих разлога (Harris, 2001).

Гешталтистички приступ наглашава „да је бес функција поља окружење-особа, те када говоримо о бесу, ми не мислимо само на субјективна осећања, него говоримо о комплексном међудејству окружења и околине" (Harris, 2001, стр 6). Иако се могу сложити у највећој мери, морам се запитати да ли је увек нужно **комплексно** међудејство и уколико јесте, у којој мери је? Колико средина има утицаја на појаву емоције уколико неко доживи емоцију беса док чита о неком историјском догађају који се збио 1204. године? А колико има уопште ако неки писац доживи бес док пише свој роман у коме је све измишљено? Наравно, уколико личну и колективну историју посматрамо као окружење (позадину), онда се можемо сложити.

Шта се може рећи о функцији беса. Гешталтисти би рекли да је функција контактирање са средином. Конкретно, Харис каже да бес **покреће ка непријатном** (Harris, 2001). Непријатно окружење може представљати и ексер који не можемо

закуцати, може бити вољена особа која жели да нас напусти, а може бити и опасност коју ћемо одагнати баш тако што ћемо бесно кренути ка њој.

На крају уводног дела, додао бих само још то да, иако се бес, најчешће, преципира као нешто негативно (овде не мислимо на то да је то емоција са негативном валенцом), бес може итекако бити корисна емоција. Уосталом, да није, свакако би се кроз еволуцију изгубила. Гешталтистички речено, докле год се можемо „шетати“ на континууму без проблема и у скаду са циљевима, корисно је.

Рад на бесу

Гешталтистички приступ

Када је у питању терапијски рад на бесу, може се рећи да тај рад може бити централна терапијска тема а може бити и успутна. Може се десити да бес постане централна тема иако се клијент због тога није јавио. Може се радити и на освешћивању а може се и радити на контроли беса.

Сада ћемо погледати како изгледа рад на бесу из угла прекида контакта циклуса који предлаже Харис (Harris, 2001).

Прекиди фаза контакта циклуса:

Заустављање пре сензитизације или заустављање механизмом *десензитизације* се најчешће догађа код оних особа које су биле злостављане. Те особе су штитиле себе тако што би „замрзавале“ своје тело. Терапијски рад се заснива на томе да поново доживе своје тело. Блокирајући сензације, свакако су те особе блокирале и сензације у вези са настанком емоција. Ово је важно из још једног разлога када је у питању рад са злостављаним особама. Те особе веома често имају много неосвешћеног беса тако да је рад на освешћивању беса често саставни део рада на трауми.

Блокада пре свесности или блокада *дефлексијом* се може различитим начинима постизати: од напуштања ситуације, преко конзумирања психоактивних супстанци, вишесатно гледање телевизије. Повлачење из ситуације може практиковати и особа која се боји да се суочи са туђим бесом нпр. Сродан начин је скретање са теме. Рад се састоји у томе да клијент постане свестан свог беса. Када клијент саопшти: „Бес је присутан“, терапеут треба да му то врати и да га пита да ли је он (клијент) бесан; уколико клијент

тврди да не осећа бес а при томе стиска шаке нпр, терапут му може сугеристи са **појача** ту активност.

Блокирање пре мобилизације – Прекиди у овој фази су често повезани са **интројектима**. Рад би се састојао у томе да се пре свега интројекти освесте и виде да ли те поруке доприносе оптималном функционисању у конкретним ситуацијама. Бес се у овој фази често зауставља тако што успоравамо дисање.

Блокада пре акције – Харис наводи да овде укључујемо „различите страхове и фантазије помоћу којих се суздржавамо" (Harris, 2001, стр 28). Задатак терапута јесте да се фантазије учине видљивим и да се на сеанси испитају. Да ли су фантазије пројекције?

Блокирање пре контакта се догађа помоћу пројекције и ретрофлексије. Харис спомиње два примера везана за пројекцију. У оба примера, како се чини, бес је пројектован ка онима који нису узрок бесу. Овде постављамо питање зар пројекција не би требало да буде усмерена, између осталог, према особи која је извор беса и баш стога бес према истој не сме да се испољи?

Још неки начини на које се може избећи пуни контакт јесте на неспретан или неадекватан начин: нпр. тако што „експлодирамо" од беса и доведемо до тога да друга особа прекине контакт. Може прекинути и тако што ће се бес испољити посредно: нпр. комшији запалимо сено.

Блокирање пре задовољства/довршења - Када је контакт направљен, он може бити прекинут тако што ће се протрчати кроз доживљај уместо да се у томе ужива. Ово је такође место на коме трба уочити шта још треба урадити (Harris, 2001). Овде се не спомиње никакав механизам прекида. Да ли овде делује **еготизам**?

Блокирање пре одмора/повлачења – Претпостављамо да овде делује механизам **конфлуенције**. Задатак терапеута јесте да помогне клијенту да идентификује онај образац понашања због ког није био вољан да пусти бес.

Овај део ћу завршити тврдњом да је гешталт приступ суштински оријентисан ка свесности и избору. Када клијент постане свестан шта се у њему збива, он има избор да уради оно што мисли да је најбоље.

Доприноси других аутора

Претходни приступ сам детаљно размотрио јер лепо приказује један чист гешталтистички приступ. Но, навешћу и доприносе још неких аутора чији приступи свакако могу обогатити практичан рад.

Јонтеф (2015) наводи да са бесом треба радити као и са другим осећањима. То подразумева да се на почетку ради на свесности и прихватању. Због чега је то толико важно па га спомињем више пута? Поново ћу реч препустити Јонтефу (2015) који сматра да је од велике важности да у центар свесности дође она фигура која то на почетку није. „Са довољно дубоком и широком свесношћу, од беса можемо доћи до мира или до асертивног понашања" (Yontef, 2015, стр. 4). И даље: „Без јасне свесности, постоји повећана вероватноћа да ће понашање које долази из осећања беса бити деструктивно за индивидуу и/или за околину" (Yontef, 2015, стр. 4).

Штемлерови (2009) дају четири основна аспекта процене ситуације који доводе до реакције беса:

1. Оно што се дешава, мени је важно
2. Оно што се дешава је у контрасту са мојим потребама, интересима и циљевима
3. Другога/друге сматрам одговорним
4. Не морам ово да трпим, довољно сам снажан да предузmem акцију

Погледајмо кратко ову листу. За многе случајеве у којима се јавио бес, ова листа ће заиста бити корисна за откривање важних момената који су водили јављању беса. Ипак, не можемо рећи да то важи за све случајеве. Наиме, док је прва тачка јасна сама по себи (можда чак и сувишна) остале три су дискутабилне.

Свако од нас ће се лако сетити ситуација када смо се изневирали или разбеснели јер смо чули нешто а што нас се не тиче лично. То могу бити и примери из далеке прошлости у којима су људи били злостављани, убијани, понижавани. Дакле, ништа што је у супротности са нашим потребама и нашим циљевима.

У највећем броју случајева (посебно када се тема ради на терапији), трећа тачка ће бити у складу са изнетом. Но, зар је неопходна друга особа када се разбеснимо јер нам нпр. неки посао никако не иде од руке.

Што се тиче четврте тачке, ситуација је слична као и са другом. Конкретно, како тачно предузимамо акцију поводом догађаја који нас је изнервирао а догодио се веома давно нпр.?

Можда би једна сажета дефиниција могла да помогне да се обухвате све ситуације у којима се јавља бес: „ Субјект осећа љутњу када процењује да се неко неоправдано понаша на начин који угрожава неку субјектову вредност." (Миливојевић, 2007). Дакле, није на одмет тражити које је то клијентово „правило" прекршено (а на ком он исистира) па се јавио гнев.

Услови за терапију

Пар ствари треба имати на уму када је у питању рад на бесу. Ево шта наводи Харис (Harris, 2001):

1. Окружење мора бити одговарајуће: морају постојати материјали који ће моћи послужити као објекти према којима се испољава бес попут јастука или нечега сличног. Такође, просторија мора бити добро звучно изолована јер изливе беса често прати велика бука.
2. Морају се поставити јасне границе шта је прихватљив а шта није прихватљив начин испољавања беса: уреду је ударати јастуке и цепати папир, није уреду ударати друге особе и ломити намештај.
3. Терапеут мора водити рачуна о томе да ли је у стању физички да се избори са клијентом уколико се ситуација отме контроли. Увек постоји сигуран начин да се бес испољи а да то не буде опасно.
4. Неопходно је имати информације о психичком и физичком здрављу клијента и на основу њих одредити да ли је безбедно пуштати га да се физички и емотивно напреже.
5. Безбедност пре свега. Треба водити рачуна о томе да ли је клинет био раније насилан и у којим ситуацијама. Колегама треба пренети важне информације уколико се догоди да неки колега почне да ради са неким ко је насилан.

Катарза и изражавање беса

Посветимо се на кратко и појму катарзе. Појам катарзе је познат још из античких времена (Рот, 2010) и означава поступак током којег долази до ослобађања од емоционалне тензије.

Да ли је катарзу оправдано практиковати или није, тешко је рећи. Још је у античко време било аутора код који су тврдили да пуко пражњење не доноси резултате (Плутарх, 2017). Уколико се окренемо емпирији, одговор ни на том месту нећемо наћи јер емпиријски налази нису једнозначни (Рот, 2010, Аронсон, Вилсон, Акерт, 2013).

Шта нам каже гешталт теорија и пракса. Пре свега морам рећи да сам стекао утисак да постоји неслагање у вези са тиме да ли одрђени терапијски поступци у гешталт терапији представљају катарзу или нешто друго. Штемлерови су изразито против практиковања катарзе. Сматрају (и наводе резултате истраживања који показују) да не само да испољавање беса не доводи до релаксације већ повећава вероватноћу да се бес и агресивно поступање понове. Они тврде да су генерације гешталтиста пратиле Перлса те су заговарале катарзу као терапијски метод. У својој књизи, Штемлерови су на много страна писали о неефикасности и штетности катарзе као терапијског метода. Не улазећи у то да ли катарза има или нема ефекта, овде ћу само навести то да је њихова критика без основа. Пре свега они су наводили примере оних терапуата који су тај метод заговарали. Ипак, нису навели ни једног гешталт терапеута који није заговарао катарзу као терапијски метод. Такви су нпр. Филипсон и Харис (Philippson 1992, Harris, 2001). Ако погледамо шта је Перлс говорио, видећемо да његове речи говоре баш супротно од онога што тврде Штемлерови. Они наводе Перлса: „Испољи своју озлојеђеност – директно њему или њој у лице" (Perls, 1969, стр. 48 према Staemmler, 2009, стр. 62). Иако Перлсови примери говоре о томе како су клијенти из себе избацивали све и свашта, никако не можемо рећи да је ту у питању заговарање катарзе како они тврде. Конкретно, Перлс каже: „ Агресија има један циљ заједно са већином емоција: не бесмислено **пражњење**⁸ пре већ примена" (Perls, 1947, стр. 116). Уколико сада поново погледамо примере које је Перлс навео (додајмо томе и примере клијента који је интензивном виком и псовањем решио проблем муцања и клијента који је помоћу „вентилирања" на сеанси решио

⁸ Моје подебљање

проблем са охолом запосленим, Perls, 1947), видећемо да је циљ био завршавање недовршеног посла а не пуко пражњење⁹.

Чему онда служи изражавање беса на сеанси? Има неколико разлога. Иако пражњење беса има бенефита и препоручује се када треба под хитно спустити тензију, таква стратегија не даје дугорочне резултате¹⁰. Циљ гешталтистичког приступа је да клијент **постигне свесност** о бесу (на кога је бесан, колико је бесан, шта жели од те особе...). Другим речима, циљ је да се поново успостави веза између емоција и потреба/жеља. Када се то постигне, клијент ће много лакше одлучити шта да уради (Philippson, 1992, Harris, 2001). Можда је корисно нагласити да **пражњење емоција не завршава циклус**.

Друга важна ствар која се може постићи је та да клијент стекне увид у разлику између емоција и понашања. Како се, према гешталт теорији, емоције јављају у фази између свесности и акције, ми немамо пуну контролу над њима. Но, ми свакако имамо контролу над нашим понашањем (Philippson, 1991). Ово је веома важна ствар јер је бес емоција која нас често „обузме“. Прављењем разлике између емоција и понашања, клијент ће стећи увид у то да га бес не контролише и да је он сам **одговоран** за поступке које ће преузети упркос бесу који осећа.

На који се начин бес може изразити? Начина на који се бес може изразити има много. Од креативности терапеута зависи на које све начине клијент може изразити бес. Ево неких начина: Викање, уралање; цепање и гужвање папира; ударање, шутирање, бацање јастука; жврљање и шарање; цртање слика беса; рађење напорних вежби; записивање мисли беса или фантазија... (Harris, 2001).

Бес и друге емоције

У раду са клијентима можемо наићи на емоцију беса која прикрива неке друге емоције или да наиђемо на друге емоције испод којих се крије бес. Погледајмо их.

⁹ На страници бр 7 овог рада се налази део који говори о Перлсовом ставу по питању пуког пражњења.

¹⁰ Интересантан је налаз који је неколико истраживања показало: људи који „кипе“ у себи ређе оболевају од корнонарних болести од оних који своју иритираност испољавају директно (Ђурић-Јочић, Џамоња-Игњатовић, Кнежевић, 2009).

Стид је једна од емоција због којих клијент на сеанси може испољити бес према терапуту због коментара или интервенције која је до стида довела. У тим тренуцима је важно да терапут остане присутан и да издржи нападе клијента. То посебно важи у случају када клијентова реакција код терапеута изазове стид. Веома је значајно и за самог терапеута а посебно за клијента, да се терапут у тој ситуацији не повуче или не крене у противнапад. На тај начин ће клијенту понудити другачије искуство у ношењу са стидом (Joyce & Sills, 2014).

Бес се може користити и као маска за дубља, аутентичнија осећања. У трансакционој анализи је овај феномен познат под називом рекет осећања и критеријум за разликовање од аутентичних је тај да рекет осећања одржавају клијенту представу о себи а да при томе не решавају актуелни проблем (Budiša i sar. 2011). У раду са таквим клијентима је потребно време да би се дошло до тога које се аутентичније емоције крију испод беса.

Што се тиче емоција испод којих се крије бес, ту се најчешће налази осећање кривице. Перлс је о кривици говорио као о пројектованој агресији и озлојеђености (Perls, 1947, Perls, 1972). Конкретно, агресија се пројектује на савест која почиње да напада особу. Харис (Harris, 2001), даје конкретан пример у коме конфлуенција игра важну улогу. У том примеру, ћерка је у конфлуентном односу са мајком и ту конфлуенцију она жели да прекине али не може због осећања кривице. Испод осећања крице се налазио бес (озлојеђеност) ћерке јер мајка од ње захтева ствари (а које изискују конфлуентан однос) које ћерка њој не жели да испуни а на којима мајка инсистира.

Трансфер и контратрансфер у раду са бесом

Није реткост да се на терапији догоди да клијент, као последица процеса трансфера, буде љут на терапеута. Пример који Харис наводи (Harris, 2001) је ситуација у којој се клијент наљути на терапеута који је изјавио да ће пар недеља паузирати са сеансама јер одлази на годишњи одмор. Тада је на терапуту задатак да се позабави тим трансфером и да види шта то клијент пројектује (или можда боље речено: трансферише) на њега. Лако можемо замислити ситуацију да је у питању клијент који је током живота често бивао напуштан.

Када је у питању контрансфер, Харис (Harris, 2001), наводи случај када терапеут пројектује своје недовршене послове на клијента. Наводи лични пример у коме каже да пажљиво ради са клијенткињама које су злостављане да би избегао пројктовање сопственог беса због личног искуства у коме је његов отац малтретирао мајку. Ако би се „препустио“ бесу, јасно је да би то био прекид контакта.

Горњи пример представља пример сопственог трансфера како су га назвали Силс и Џојс (Joyce & Sills, 2014). Но, то није једина врста контратрансфера. Такође постоји и усклађени реактивни контратрансфер и комплементарни реактивни контратрансфер (Joyce & Sills, 2014).

Што се првог случаја тиче, можемо замислити терапеута који осећа бес самог клијента а којег се клијент одрекао. Наравно, могућа је и ситуација у којој је клијент свестан свог беса а контратрансфером се терапут „ускладио“ са клијентом.

Комплементарни контратрансфер представља ситуацију у којој клијент несвесно ставља терапеута у позицију неке друге особе из клијентовог живота. Тако нпр. терапут може „бити стављен“ у улогу оца који је бесан на сина из разлога што син (клијент) неће да прихвати своје обавезе.

На крају, једна напомена. Не треба сметнути са ума да није свака терапутова реакција контратрансфер који захтева темељну разраду. Неки пут ће терапутова реакција бити реалан и аутентичан одговор на тренутну ситуацију (Joyce & Sills, 2014).

Литература

1. Axiak, R. M. (2021). Aggression and Contemporary Gestalt Therapy. *GESTALT TODAY*, 77
2. Budiša, D., Gavrilov Jerković, V., Dickov, A., & Martinović Mitrović, S. (2011). Reket osećanja kod nekliničke i kliničke populacije prema Transakcionom teorijskom modelu. *Engrami*, 33(1), 5-19.
3. De Araújo, T. S., & Holanda, A. (2018). The origins of the concept of aggression in gestalt-therapy: Freud, Reich and others. *Revista da Abordagem Gestaltica*, 24(2), 246-255.
4. Ђурић – Јочић, Д., Џамоња – Игњатовић, Т. & Кнежевић, Г. (2009). Нео-Пи-Р: примена и интерпретација. Београд: Центара за примењену психологију.
5. From, E. (2016). Anatomija ljudske destruktivnosti. Beograd: Nova knjiga plus.
6. Harris, J.,B., (2001). Working with anger in therapy. A Manchester gestalt centre publication. Manchester.
7. Joyce, P & Sills, C. (2014). Skills in Counselling & Psychotherapy. Sage. London.
8. Kostić, N. (1990). Geštalt terapija. U Berger J., Sulejman H. & Biro, M. (ur.), *Klinička psihologija* (str. 614-627). Beograd: Naučna knjiga.
9. Лоренц, К. (1970). О Агресији. Београд: Савремена администрација.
10. Миливојевић, З. (2007). Емоције. Психотерапија и разумевање емоција. Психополис. Нови Сад.
11. Миловановић, Ч. (2017). Предговор. У Плутарх, О неговању душевног мира и задовољства. Српска књижевна задруга. Београд.
12. Мирић, Ј. (2019). Емоционални развој. Београд: Алгоритам.
13. Perls, F. (1947). Mental metabolism. Ego, hunger and aggression - Revision of Freud's theory and method. London, England: George Allen and Unwin LTD.
14. Perls, F. S. (1972). Gestalt therapy verbatim. Bantan books. New York.
15. Philippson, P. (1991). Sensing, Feeling, Thinking and Acting Gestalt Therapy and Morita Therapy. *British Gestalt Journal* 1(1).
16. Philippson, P. (1992). On yelling and bashing cushions. *Topics in Gestalt therapy*, 1(1)
17. Плутарх (2017). О неговању душевног мира и задовољства. Српска књижевна задруга. Београд.
18. Рот, Н. (2010). Основи социјалне психологије. Завод уа уџбенике. Београд.
19. Staemmler, F., M. (2009). Aggression, Time and Understanding: Contributions to the evolution of Gestalt therapy. Routledge, Taylor and Francis (Gestalt Press). New York.
20. Стоп, Е. (1989). Људска агресивност. Београд: Полит.
21. Yontef, G. (2015). Considering Anger and Aggression: Response to Stovgaard and Winther-Jensen. *Gestalt Review*, 19(3), 220-223.
22. Žinžer, S. (2010). Geštalt terapija: Umetnost kontakta. Novi Sad, Srbija: Psihopolis.
23. Жирар, Р. (1990). Насиље и свето. Књижевна заједница Новог Сада. Нови Сад.