

**STUDIO ZA EDUKACIJU BEOGRAD
EAPTI- SEB
ZAVRŠNI RAD**

TEORIJA PROMENE U GEŠTALT TERAPIJI: PUT KA KONTAKTU

**STUDENT: NEVENA LAZIĆ
MENTOR: DR IVANA VIDA KOVIĆ**



- Geštalt terapiju izdvaja to što istinska transformacija ne događa se kroz napor da postanemo drugačiji, već kroz prihvatanje onoga što jeste.
- Promena se ne postavlja kao unapred određen cilj, već se razvija iz kontakta – iz trenutka u kojem ono što jeste može biti viđeno, prihvaćeno i podržano.
- Promena nije projekat, već posledica živog susreta.

Osnove geštalt terapije i put promene

Fenomenološki princip

Usmerava nas na iskustvo ovde i sada, umesto da tumačimo zašto se nešto dešava, mi istražujemo kako se dešava. Terapeut privremeno „stavlja u zagrade“ svoje pretpostavke i otvoren je za ono što klijent doživljava.

Teorija polja

Ni klijent ni terapeut ne postoje izdvojeno, već su deo zajedničkog dinamičkog sistema. Promena se ne dešava „u klijentu“, već između njih u polju kontakta, u odnosu.

Sposobnost organizmičke samoregulacije

Svaka osoba ima prirodnu tendenciju da teži ravnoteži i celovitosti.

Paradoksalna teorija promene

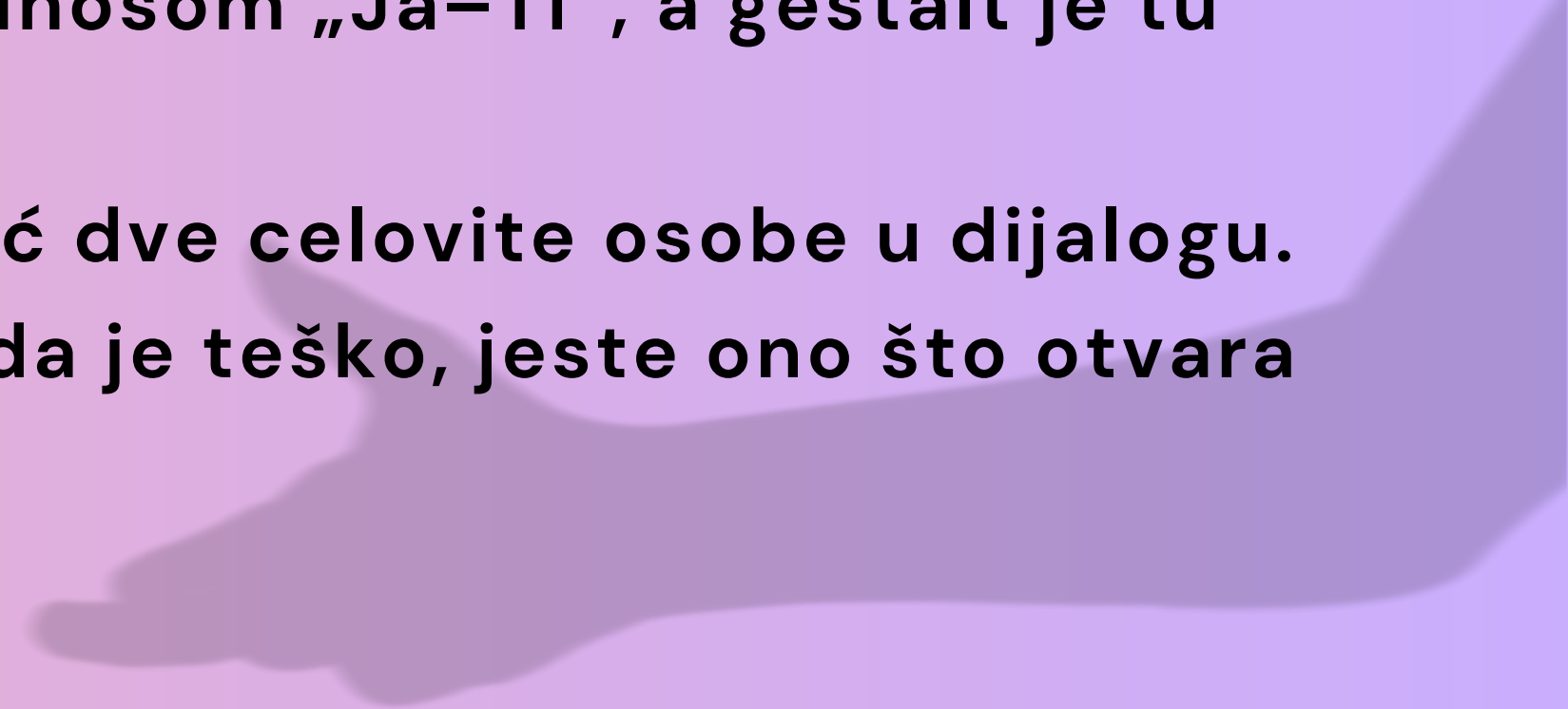
- U središtu geštalt pristupa promeni nalazi se ono što je Arnold Beisser (1970) nazvao Paradoksalna teorija promene.
- Beisser kaže:
Promena se događa kada postanemo ono što jesmo, a ne kada pokušavamo da postanemo ono što nismo.
- Yontef (1996) naglašava da terapeut ne vodi klijenta ka unapred određenom cilju, već stvara prostor autentičnog susreta, u kojem promena može da se pojavi spontano.
- Paradoksalna teorija je u tom smislu i filozofska: u duhu egzistencijalizma i zen budizma, gde se rast događa tek kada napustimo pokušaj kontrole.

Paradoksalna teorija promene

- Paradoks je u tome što odustajanje od pokušaja promene zapravo otvara prostor za transformaciju.
- To znači da promenu ne možemo iznuditi — ona se događa tek kada prestanemo da bežimo od onoga što jeste.
- Dakle, umesto težnje ka idealnom ja, geštalt poziva na prihvatanje stvarnog ja.
- Promena nastaje iz prihvatanja, ne iz napora.

Kontakt i dijalog

- Promena se ne događa unutar osobe, već između osoba, u kontaktu.
- Kontakt je prostor gde se unutrašnje i spoljašnje dodiruju, gde se osoba susreće sa sobom i svetom.
- Martin Buber (1970) je taj susret nazvao odnosom „Ja–Ti“, a geštalt je tu filozofiju preneo u praksu terapije.
- Terapeut i klijent nisu uloga i dijagnoza, već dve celovite osobe u dijalogu.
- Potvrđivanje klijentovog iskustva, čak i kada je teško, jeste ono što otvara mogućnost promene.



Kakav je terapeut potreban za promenu?

- Terapeut ne zna bolje, on zna da bude prisutan.
- Autentičnost terapeuta je najveća podrška klijentovoj promeni.
- Kada terapeut ne pokušava da pomogne, klijent može da se pokrene.
- U duhu Buber a bismo rekli: Susret dvoje ljudi može promeniti oboje.

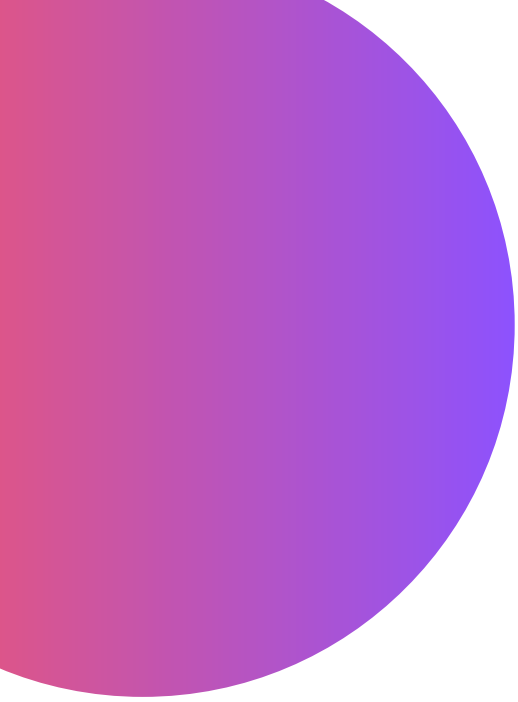


**Klijent prvi put doživljava da je
prihvaćen bez uslova – i upravo to
iskustvo postaje osnova za promenu.**

→ Promena kroz odnos, ne kroz tehniku.

Fiksirani geštalt i promena

- Strategija preživljavanja koja se neselektivno koristi.
- Organizam se štiti i žrtvuje svoju originalnost i jedinstvenost.
- Ova šema se manifestuje u odnosu klijent– terapeut i tu možemo da je prepoznamo i uzajamno preispitujemo u dijaloškom procesu.
- Ali terapijski uvid se brzo zaboravlja, šema se ponavlja.
- **Promena nastaje kada klijent u trenutku iskustva primenjuje svoj terapijski uvid.**



IMPAS – prostor između starog i novog

- Trenutak zastoja, tzv. impas, zapravo prostor gde se stara struktura raspada, a nova se još nije formirala.
- Terapeut tada ne pokušava da „izvuče“ klijenta iz tog zastoja, već ostaje s njim u tišini i neizvesnosti , i upravo tu, u toj praznini, nastaje prostor za transformaciju.

Ne prevazilazi se tehnikama, već uz prisustvo.





Transfer, kontratransfer i dijalog

- **Terapeut koristi sopstveno iskustvo kao instrument za razumevanje onoga što se dešava u polju.**
 - **Transfer u GT je relacijski.**
 - **Odnos je živa laboratorija promene.**
- 

Gianni Francesetti (2013) uvodi predivan izraz: „Transfer je žed za kontaktom.“

- To znači da ono što se prenosi na terapeuta nije samo stari obrazac odnosa, već potreba da se kontakt obnovi, da se nešto nedovršeno u istoriji odnosa klijenta ponovo doživi, ali sada u prisutnosti drugog.
- U kontratransferu se često pojavljuje ono što klijent ne može da oseća sam.
- Kontratransfer postaje most između nesvesnog klijenta i svesnog terapeuta.

Telo kao put promene

- U geštaltu, telo nije sekundarno, ono je **nosilac iskustva i polje kontakta**.

Telo govori pre reči (Kepner, 1987)

- Kada klijent osvesti disanje, napetost, pokret ili gest, on zapravo stupa u kontakt sa onim delovima sebe koji su bili isključeni iz svesti. Tada promena postaje ne samo misaoni, već i telesni doživljaj, nešto što se zaista „oseća“ u celom biću.
- Uvid se ne događa samo u umu, već i u telu; on je istovremeno intelektualni, emotivni i duhovni proces.

Biti prisutan je cilj.

Iz kontakta prirodno nastaje promena.