

**ПОЈАМ ФИГУРЕ И ПОЗАДИНЕ
И ОРГАНИЗМИЧКА САМОРЕГУЛАЦИЈА**

Садржај

1. УМЕСТО УВОДА: О ГЕШТАЛТУ УОПШТЕ	3
2. ИЗВОРИШТЕ: ПСИХОЛОГИЈА ПЕРЦЕПЦИЈЕ	4
3. ФИГУРА И ПОЗАДИНА.....	5
3.1. ЕЛЕМЕНТИ ПОЗАДИНЕ	5
3.2. ПРИСТУПАЧНОСТ ПОЗАДИНЕ	8
4. ПОЉЕ.....	9
4.1. СВЕСНОСТ.....	10
4.2. СЕЛФ.....	10
5. КОНТАКТ	10
5.1. ГРАНИЦА КОНТАКТА	11
6. ОРГАНИЗМИЧКА САМОРЕГУЛАЦИЈА.....	12
6.1. ЦУКЛУС ОС.....	12
7. ПАР РЕЧИ О ЗДРАВЉУ.....	13
7.1. ЗДРАВА И ПАТОЛОШКА САМОРЕГУЛАЦИЈА	13
7.2. ПОРЕМЕЋАЈИ ГРАНИЦЕ КОНТАКТА – МЕХАНИЗМИ ОТПОРА	14
8. ЗА КРАЈ... ..	15
9. ЛИТЕРАТУРА	15

Апстракт рада

Рад је посвећен појмовима фигуре и позадине и организмичкој саморегулацији са становишта Гешталт терапије. Фигура и позадина су динамичке формације које стварају контекст за анализу процеса у личности и њено кретање у пољу. Позадина, коју чини целокупан живот јединке и окружење у ком бивствује, представља храну за раст и развој личности, онда када елементи позадине постану фигурална формација.

Организмичка саморегулација је циклус задовољења потреба кроз контакт који особа остварује са околином. Контакт је начин интеракције особе са околином која се дешава на граници. Ако се поремети граница контакта, особа не одржава адекватан контакт са собом и околином, доводи у питање свој раст и развој и смањује себи шансе да се развије у аутентичну личност.

Кључни појмови: фигура, позадина, гешталт, поље, контакт, саморегулација.

1. Уместо увода: о Гешталту уопште

Гешталт терапију је развио Фредерик (Фритз) Перлс. Израз "гешталт", када би се превео са немачког *Gestalt*, значио би целовитост, изглед, уобличеност. Али у пракси, "гешталт" се не преводи, већ се тај израз, за ову терапију користи на свим језицима. *Гешталт представља облик, структуру и целовитост која, као јединствена целина, има својства која не могу произлазити из сабирања делова и њихових односа.*

Основни принцип Гешталт теорије јесте да човек обликује своја искуства у структуре и да се осећа нелагодно кад се суочи са нечим што се не уклапа у шему, или нема довршену структуру. Циљ ГТ јесте да се човеку омогући постизање целовитости и ослобађање блокираних енергија.

У основи Перлсовог рада лежи концепција о јединству духа и тела. За разлику од класичне психијатријске праксе, ГТ не инсистира на анализи и интерпретацији, већ на ономе што Перлс назива "радом". По њему, у психијатрији се превише вербализује, што блокира стварни доживљај који би једино могао да подстакне процес интеграције.

Перлс је формулисао теорију личности која лежи у основи његовог терапеутског метода. Запазио је неколико пропозиција у склопу теорије, које су имале моћне импликације на психотерапију:

1. Особа тежи да постигне заокруживање. Незавршен Гешталт захтева пажњу све док се не уједини и стабилизује. Особа ће завршити Гешталт у складу са својим текућим потребама.

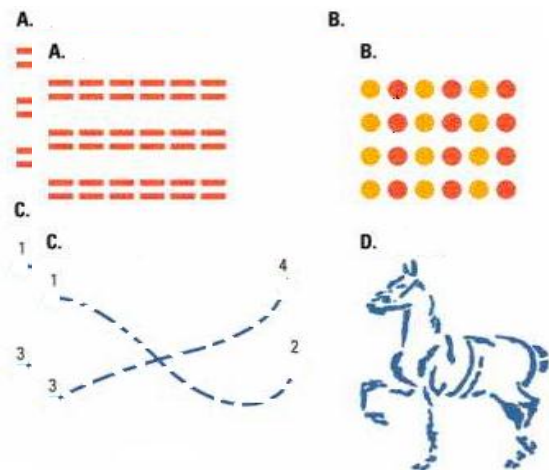
2. Понашање особе је целина која је већа од збира њених делова. Понашање особе може се разумети на прави начин само у контексту. Особа је интегрални део своје средине и не може се схватити ван њеног непосредног и ширег контекста.

3. Особа доживљава свет у сагласности са принципима фигуре и позадине. Ако се посматра слика, боје и облици су фигура, а рам и зид су позадина. Ако пажњу скренемо на лепоту рама он постаје фигура, а сама слика позадина.

2. Извориште: Психологија перцепције

ГештALT психологија поникла је на берлинском универзитету, почетком 20. века. Главни представници су Макс Вертхајмер, Курт Кофка и Волфганг Келер, а паралелан пут је, са својим самосвојним учењем под називом *тополошка психологија*, крчио Курт Левин. Пред Други светски рат сви су прешли у Америку, где су остварили значајан утицај на бихејвиоризам и стекли прве слобенике.

Многи гешталтисти деловали су на Универзитету у Франкфурту, међу њима Курт Голдштајн, чија је *организмичка теорија* једна од основних полазишта ГештALT терапије. Свој успон гешталтисти су постигли на експериментима из области опажања. Они су научној јавности скренули пажњу на целовитост опажаја. Установили су законе опажања, који данас представљају значајан део образовања у области архитектуре, уметности, медија, политике... Да подсетимо:



1. **Закон близине (А)** – просторно и временски блиске дражи се повезују у целину.
2. **Закон сличности (Б)** – објекти који имају сличне карактеристике опажају се као целина.
3. **Закон континуитета или заједничке судбине (Ц)** – као целина опажају се дажи које имају исти правац распростирања.
4. **Закон добре форме, симетричности (Д)** – дражи које образују неку правилну фигуру опажају се као целина.

Експерименти са перцепцијом раних гешталтиста утрли су пут студијама које показују како мотивација и искуство утичу на перцепцију, а касније и тарпеутским увидима Фрица Перлса који је објединио законе чисте перцепције, најпре у концепт терапије, а касније у схватање људске егзистенције.

Објашњавајући ток пажње гешталтисти су озваничили појмове фигура и позадина. Међутим, то што називамо фигуром и позадином сложеније је од једноставних активности перцепције које су установили рани гешталтисти. Перцепција се најчешће не одвија као једноставан ток, већ се, под утицајем мотивације и искуства мења и цензурише, чиме се прилагођава унутрашњим потребама индивидуе. Како се перцепција деформише под утицајем мотивације и искуства, показале су и читаве серије експеримената. Унутрашње

искуство одређује текуће искуство, а целокупан живот једне јединке позадина је за садашњи тренутак.

3. Фигура и позадина

ГештALT психолози су истраживали динамику процеса перцепције. Теоријски су образложили да особа која опажа није само пасивна мета сензорном бомбардовању из околине. Она врши структурирање и издаје наредбе својим опажајима, дакле, она организује перцепцију. Из сензорног оквира који јој се намеће, она организује опажај у фигуру опажену наспрам позадине.

Без обзира да ли се фигура једноставно појављује само из перцепције, или је комплекснија, она искрсава из позадине и намеће се пажњи. Фигура је јасна, ограничена, јасних контура, она иступа ка нама и види се као комплетна слика. Фигура је фокус пажње. Она је садржај који је довољно доминантан да се наметне и енергизује одређене процесе.

Позадина, с друге стране, није привлачна. Она је без граница и форме, нејасна је, замагљена, повлачи се пред нама. Њена основна функција је да пружи контекст на којој ће егзистирати фигура. Она обезбеђује перспективу, али се не намеће.

Снага позадине је у њеној плодности. Све што се налази у позадини може постати фигурални материјал. Подела искуства на фигуру и позадину је пролазна. Позадина је извор непрестано нових фигура. Довољно је обратити пажњу на ток сопствених доживљаја и постати свестан како се смењују објекти који постају фигура. Сваког тренутка оно што је тренутна фигура може да се изгуби у позадини, а нешто из позадине да постане фигура. Тако тече неометано искуство.

У оквирима перцепције фигуру и позадину чини хаос дражи који изазивају чулне утиске. У оквирима личности фигуру и позадину могу чинити било које животно искуство, прошло или садашње.

Основу кретања у животу чини реверзибилност фигуре и позадине. Сви елементи позадине, под одређеним околностима, могу постати фигура. Динамиком на линији фигура/позадина особа може пронаћи клицу своје лажљивости, суровости, лаковерности, неискрености, немоћи и свих других карактеристика, осим оних које већ познаје. Животна виталност и енергичност својствена је људима богатог и пуног фигуралног материјала који се црпи из прихваћене позадине. Ако пак, узбуђење има извориште у „мрачним сокацима“ позадине у које особа не жели да завири, оно не може да се толерише и испољава се као анксиозност.

3.1. Елементи позадине

Позадину у животу индивидуе сачињавају 3 елемента:

3.1.1. Претходни живот

Квалитети који дају оријентацију у животу (амбициозност, дружељубивост, сексуална оријентација, религиозност, обавештеност, филозофски оквир...). Радње и мисли које се уклапају у дату карактеристику или су повезане са њом, биће спремније да постану фигура од других које су мање компатибилне са таквом позадином. На пример, ако нечија позадина садржи амбициозност, у фигуру ће чешће искрснути конкуренција, него у особа у чијој позадини амбициозност не заузима значајно место.

Временска димензија омогућава да сместимо догађаје у прошлост, садашњост или будућност и тиме поставимо границе садашњег искуства. Улога временске димензије за психолошки контекст је значајна. Мада су људи веома заинтересовани за прошле и будуће догађаје, не могу себи дозволити луксуз селидбе у било које друго време ван САДА. Ако се особа понаша као да је у прошлости или у будућности, не дозвољава себи да живи у садашњости, а организам функционише само у садашњости и то је једино могућ начин.

Са друге стране, значење прошлости је неразмрсиво везано са значењем садашњости. Када особа говори о догађају из прошлости, то прати одређен доживљај у садашњости. Ако тај догађај третира само као догађај у прошлости, онда особа није присутна у садашњости. Али ако би могла да у исто време, док говори о прошлости, буде свесна садашњости, дозволила би себи да препозна тензију, незадовољство, бес које у садашњем тренутку изазива догађај... Могла би да постане свесна на који начин јој је ДОГАЂАЈ ИЗ ПРОШЛОСТИ БИТАН У САДАШЊОСТИ.

Задатак психотерапије је да промени начин на који индивидуа доживљава своју позадину. Циљ је да доживљаји буду у хармонији са особом САДА. Особа мора да прихвати да искуства нису неизбежно она за шта их она сматра и да путем њиховог мењања долази до промене позадине, чиме настају веће шансе за склад у њеном животу. Када се из позадине појави неочекивана фигура коју особа до тада није препознавала, може се испољити велико узбуђење. То може да изазове анксиозност и шок јер доводи до делова позадине које је особа брижљиво прикривала.

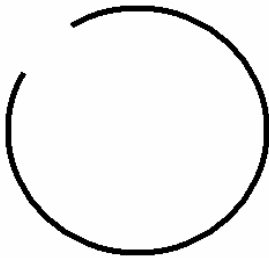
Осетљивост на искуства директно зависи од опсега позадине. Што се у позадину једне особе уноси више разноликих искустава, позадина постаје богатија, шаренија и релевантнија за било шта што се дешава у садашњости. Особа богатијих искустава има већи потенцијал за постизање хармоније у САДА. Ову везу често препознају родитељи и укључују децу у многобројне активности, понекад на непримереном узрасту или се чак опредељујући за непримерене активности, сматрајући да ће оваквом врстом ангажовања створити богату позадину која ће њиховом детету дати шансу за развој и склад.

Однос фигура/позадина, иако динамичан, не гарантује животност и виталност. У позадини једне особе налази се њена вредносна оријентација, саткана понекад од искустава која су била извориште опречних вредносних оријентација, међу којима особа не може да се

снађе, не може да „прецрта“ једну, нити је у стању да их хијерархијски послаже по приоритету. У таквом стању особа се исцрпљује безуспешно вршећи избор.

3.1.2. Незавршени послови

Рани гешталтисти су установили кретање ка довршењу као закон перцепције. На слици лево илустрован је овај принцип. Иако фигура на слици представља отворену линију, она се неминовно перципира као кружница. Ставимо ли овакав цртеж испред људи, већину ће „жуљати“ овај „недостатак“ и готово присилно ће довршити линију како би се формирао



гешталт. Исти ход ка довршавању имамо у односу на сопствено искуство. Незавршени послови потискују се у позадину где остају незавршени и непријатни и обично одвраћају индивидуу од текућег посла. Незадовољство ће остати све док особа не ДОЗВОЛИ тежњи да се испољи и постигне завршење. Да би то постигла мора бити СПРЕМНА да дозволи завршетак. Али све док то не уради, незавршена активност утицаће на даљи развој и раст личности.

Незавршени послови се дешавају готово свакодневно. Они се десе када смо прекинути у намери да нешто кажемо, када смо оћутали нељубазност шалтерске службенице, када се ученик у школи повукао и пристао на неправедну оцену. Некада смо, изнервирани или повређени понашањем друге особе, код куће, док обављамо неки кућни посао, причали сами себи шта смо све хтели да кажемо, а нисмо. Срећом, човек има потенцијал да се носи са незавршеним пословима. Многи од њих ће увек остати незавршени.

Међутим, многи незавршени послови, нарочито они који су везани за блиске особе и они који имају перспективу у прошлости, изазивају тензију и неминовно траже завршење. Све док се не заокруже, они представљају преокупацију која црпи енергију. Енергија се троши на неадекватна задовољења, која не могу довести до завршавања. Завршавање и формирање гешталта може се постићи ВРАЋАЊЕМ на стари посао и ПОВЕЗИВАЊЕМ са садашњошћу. Када се постигне затварање гешталта, ослобађа се енергија и особа може наставити спонтано и слободно да се ангажује у садашњости.

Завршавање послова може бити ометено на два начина. Први је опсесивност, ригидна потреба да се заврши посао, која одвлачи пажњу и енергију. Незавршени посао се држи у центру и најразличитији доживљаји се доводе у везу са њим. Тиме се особа спутава у доживљавању и потпуном учешћу у садашњости. Опседнут изградњом ауторитарне слике о себи међу ученицима, наставник ће спутати себе у својој спонтаности, отворености, ограничити интеракције и ускратити себи драгоцену искуство.

Други разлог може бити лабилност, односно неспособност особе да остане у контакту са искуством довољно дуго да доживи заокруживање. Овакве особе иду кроз живот вођене слободним асоцијацијама, али не као креатори мисли и активности, већ као објекат спољашњих догађаја.

Завршавање послова не подразумева завршетак у смислу општеприхваћених норми, као на пример, завршавање школовања, радног дана, читања књиге. У већини послова које у животу започињемо, подразумевама да ћемо га и завршити. У ГТ не говоримо о таквом завршетку, већ о завршетку у смислу свести особе да је СА ЊЕНИМ ЖИВОТОМ СВЕ У РЕДУ. У том смислу, завршавање посла може представљати и одлука да га никад не завршимо, ако смо у миру са таквом одлуком.

3.1.3. Ток садашњег искуства

Ток мисли, као непрекидни пратилац свих животних збивања, ускраћен је у свом исказивању конвенцијама лепог понашања. Непростојно је упадати у реч, прекидати другу особу, ометати, мада оно што имамо да кажемо може бити и те како релевантно за тему. На тај начин вежбамо да сопствени ток свести „оставимо по страни“ и да му понекад не дајемо приоритет, иако баш из њега следи богатство идеја. Међутим, овакво „остављање по страни“ је нешто што већина људи толерише у комуникацији и збивањима која су им од мањег значаја, углавном онда када је сама комуникација важнија од њеног садржаја. Са друге стране, већина људи има искуство како се ток мисли енергично испољава када је по среди тема која нам је од великог личног значаја. Тада нам постаје важно да испољимо своју идеју, доживљај или угао гледања, па и по цену лепог понашања.

Успешна комуникација између две особе које нису синхронизоване у потребама, може се квалитетно вршити ако развијемо способност „стављања у заграду“. „Стављање у заграду“ подразумева јасан контакт особе са током личног искуства, уз истовремено процењивање и прављење приоритета у вези са питањем шта јој је најважније тог тренутка. Ако процени да је њен лични приоритет сама комуникација, она ће лична интересовања „ставити у заграду“ чиме ће их само ПРИВРЕМЕНО одложити, како би се могла посветити комуникацији, а да истовремено буде у контакту са ОВДЕ и САДА.

3.2. Приступачност позадине

Оно у вези са чим је већина теоретичара сагласна је да у индивидуи постоје искуства и диспозиције недоступне њеној свесности, а које ипак креирају понашање. Појам несвесног увели су и демистификовали психоаналитичари, са тежњом ка преувеличавању њеног значаја. Иако тумачење несвесног од стране терпеута може бити изазовно и довести до везе између свесног и несвесног, оваквим приступом скреће се пажња са једноставног, чистог доживљаја, те може водити до отуђења од сопствених утисака и препуштања личног развоја ауторитету.

Гешталтистички пандам овој динамици је појам фигуре и позадине. Особа се креће од једне до друге фигуралне формације, без интерпретације несвесног процеса. Креће се сопственим правцем и прави сопствене изборе. Када неко искуство у особи постаје довољно снажно, оно избија у први план и реализује се на начин какав је потребан

особи, потом избледи, смешта се у позадину и замењује нечим другим што је у новом тренутку доминантно и важно.

Проблем настаје онда када се ова природна динамика заустави, односно када се фиксира за неку фигуралну формацију”, или када има празнине, чиме се губи осећај смисла. Задатак терапије је да поново покрене кретање од фигуре до фигуре.

ГТ инсистира на промени, али не на форсираној промени по сваку цену. Промена мора настати на начин и ритам који је особа у стању себи да дозволи. Са друге стране, неке особе немају осећај када треба дозволити да наступи природна промена и доводе себе у ризик задржавања и непрекидног одлагања промене.

Важно је разликовати ОСТАЈАЊЕ у искуству од ЗАДРЖАВАЊА у њему. Истрајавање на послу који се не ради са љубављу, у браку у ком је ишчезла љубав или непромењиви ставови, сигнал су задржавања. Задржавање је ситуација и којој се особа трајно држи у позицији да су јој потребе у нескладу са непосредном ситуацијом, а особа не чини ништа да то промени. Она се задржава у искуству, мада од њега више ништа не може добити. Са друге стране, остајање у искуству подразумева само период док се искуство не заврши.

Такође, треба разликовати ОСТАЈАЊЕ У СИТУАЦИЈИ, где је особа, свесна алтернатива, ипак одлучила да остане у ситуацији која може бити и непријатна, па и болна. Особа је вођена уверењем да на неком другом плану ипак нешто добија, због чега је остајање још увек добро решење. На пример, особа може одлучити да остане на радном месту којим је незадовољна, јер процењује да остале могућности које види, могу довести до проблема у вези новца, чувања деце, радног времена и сл. Тада је њена одлука да остане конструктивна. Осим тога одлука може бити и привремена. Дакле, особа ће донети одлуку да остане у ситуацији у случају када процени да би промена могла довести до ремећења осталих процеса.

4. Поље

ГТ наглашава интеракцију организма и околине и појединца и посматра их као неодвојиве. У психолошком смислу, једино разумно је посматрати особу у контексту организам/околина, као што је једино разумно посматрати околину само као перспективу појединца у њој. Ниједан организам не може да егзистира без околине. У интеракцији са околином индивидуа асимилује материјал и енергију за свој опстанак. Околину чине физичка и социјална средина и обе су једнако важне за опстанак. Стога је посматрање индивидуе једино могуће и исправно у контексту ПОЉА ОРГАНИЗАМ/ОКОЛИНА. Поље се састоји од свих продуката интеракције појединца са средином и сви су значајни и међусобно повезани. Промена у било ком аспекту поља утицаће на целокупно поље.

Поље и силе које делују у пољу су у непрекидном току. Особа стално организује и реорганизује опажање у пољу, тако да неки делови поља улазе у фокус и добијају

фигурални карактер, док је све остало позадина. Поље организују потребе и интересовања.

Поље је диференцирано границама. Границе се одређују активним процесима свесности и контакта, који се догађају у пољу. Основне функције границе су одвајање особе од других и повезивање са другима. Раст и развој јединке могућ је само активним променама унутар поља.

4.1. Свесност

Уз контакт, свесност је средишњи појам ГТ. Свесност је облик искуства које се дешава САДА И ОВДЕ, а у којем је особа у контакту са оним што јесте, односно са својом егзистенцијом.

Свесност садржи контакт, узбуђење и формацију гешталта. То је процес контакта с најважнијим догађајима у пољу организам/околина. Перлс (1966) наводи формулу:

с а д а = и с к у с т в о = с в е с н о с т = р е а л и т е т

и истиче да је једина свесност сада и овде, без обзира ради ли се о прошлости или о будућности.

Увид је облик свесности који представља тренутно захватање једне јасне целине. Представља свесност о структури поља организам/околина у одређеном тренутку и подразумева контакт са собом пољу свог живота.

Свесност се може посматрати и као прихватање властите контроле, избора и одговорности за понашање и осећања. Особа која је свесна, зна шта ради, како ради, свесна је алтернатива и сопственог избора да буде таква каква јесте. Свака особа је одговорна за своје реакције и понашање.

4.2. Селф

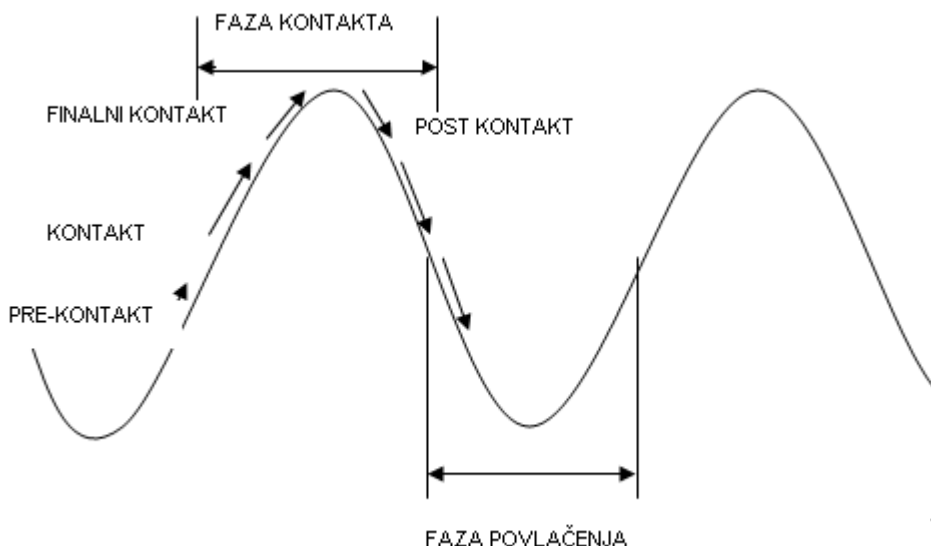
Селф има интегрисању улогу. Оживљава у сусрету са околином, постоји само у контакту и има улогу интегрисања поља у целину.

Преко разликовања селфа и не-селфа, преко процеса који се дешавају на граници, особа се може оријентисати у свом животном простору и конструисати доживљај себе. Рођењем организам улази у интеракцију и развија селф.

5. Контакт

Егзистенција у пољу одвија се кроз међусобно реципрочне процесе контакта и повлачења. Контакт се дефинише као однос између јединке и "другога". "Друго" може бити околина или делови особе који нису интегрисани у личност, па се не доживљавају као "ја" (отуђени делови, мисли, блокиране емције и сл.). Контакт је инициран потребом, а њеним задовољењем долази до повлачења из контакта и асимилације. Контакт је

праћен узбуђењем и енергијом. Кроз ефикасан контакт са околином особа расте и развија се. Контакт је динамичан и креативан, а свако искуство представља креативно прилагођавање организма околини. Сва жива бића живе у околни и прилагођавају се условима поља, док са друге стране обликују околину, како би је прилагодили својим потребама и вредностима. Може се рећи да је контакт формирање фигуре у односу на позадину у пољу организам/околина. Процес контакта одвија се кроз фазе приказане у слици која следи.



1. Пре контакт: фаза у којој су доминантна збивања у организму и то доминира пољем. Још не постоји јасна перцепција околине као извора могућности.
2. Контакт: фаза у којој је активност организма максимална. Одвија се контакт са околином, траже се алтернативе, врши избор. Околина се разлаже ради откривања могућности. Јављају се диференциране емоције у односу на могућности и избор. Ово је фаза решавања проблема. Особа има утисак да она креира ситуацију.
3. Финални контакт: фаза у којој је нађено решење. Особа се спонтано креће ка остварењу циља, ка реализацији.
4. Пост контакт: уједињују се организам, циљ и решење. Почиње асимилација. Ново постаје исто што и организам.

5.1. Граница контакта

Контакт је сусрет различитости (ја/не ја, селф/не селф) и догађа се на граници контакта. Граница контакта, односно место где се догађа контакт, чини Его. Две основне функције границе контакта су разликовање себе од околине и повезивање себе са околином (потреба за заједништвом и потреба за одвојеношћу). Свака особа има своје границе које се називају Ја – границама и представљају ниво контакта који је прихватљив за особу. Ја - границе нису непромењиве, напротив, варијабилне су. За раст и развој је важно да границе буду истовремено и пропустљиве и чврсте, како би особа имала потенцијал за

промену, али истовремено била стабилна и аутономна. Ако особа има сувише ригидне границе, узбуђење које би довело до експанзије ће се потискивати и манифестовати као анксиозност. Са друге стране, ако су границе сувише пропустљиве, може доћи до њиховог исувише лаког померања и губљења идентитета. Дobar контакт карактерише истраживање сопствених граница. У ГТ се то постиже креативним експериментом.

6. Организмичка саморегулација

Контакт се може посматрати и као стварање фигуре у односу на позадину у пољу. У ГТ то се назива формација и деструкција гешталта (односно фигуре/позадине), што се одвија кроз неколико фаза чинећи организмичку саморегулацију.

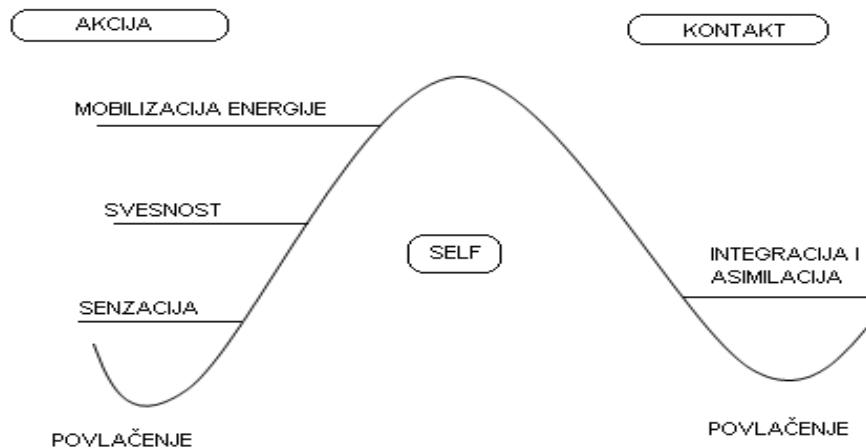
Особа има природну тенденцију ка равнотежи, здрављу и расту. Саморегулација је процес којим особа одржава хомеостазу. Хомеостаза се ремети новим потребама и особа стреми ка њиховом задовољењу. Као метафора за опис процеса психолошких функција односно процеса контакта и границе користи се опис метаболичког процеса којим се одржавамо у животу. Перлс је, користећи ову паралелу, користио појам "ментални метаболизам".

Процес организмичке саморегулације је процес непрестане смене контакта са околином и повлачења од околине, спајања и одвајања, при чему се приликом сваког контакта затвара неки гешталт. Из позадине се издваја доминантна потреба која постаје фигура у пољу организам/околина. Фигура усмерава и организује понашање особе, све док потреба не буде задовољена. Тада се та фигура повлачи у позадину и ствара простор за нову потребу. Фигура садржи оно што је најважније у садашњем тренутку, док све остало, што је изван наше тренутне свесности, чини позадину.

Свака потреба која није задовољена, односно сваки незатворени гешталт, представља "недовршени посао" који нарушава природни процес ОС, утиче на идентитет, интерперсоналне контакте и самопоштовање, што води ка стагнацији и регресији уместо ка расту и развоју.

6.1. Циклус ОС

Паралелно са фазама контакта, организмичке саморегулација се одвија следећом процедуром:



1. Сензација (појава сирових информација) - Организам се врло кратко налази у стању мировања. Вишак или недостатак нечега у организму довешће до нарушавања равнотеже и јавиће се у виду телесних сензација иза којих стоји потреба.
2. Свесност (појава најдоминантније потребе тј. фигуре) – Из позадине ће се диференцирати фигура која дефинише потребу. Фигура постаје фокус интересовања. То је процес контакта са најзначајнијим догађајем у индивидуи.
3. Мобилизација енергије (узбуђење) – Потреба је праћена узбуђењем и мобилизацијом селфа. У стању физиолошке будности фигура постаје јаснија и оштрија.
4. Акција – контакт (бирање адекватне акције) – Особа експериментише тражећи најбоља решења, одбације и прихвата могућности.
5. Задовољење – затварање гешталта (асимилација) – Потреба је задовољена и тиме постигнута поновна равнотежа у организму. Затворен је гешталт који се асимилује и постаје интегрисани део личности.
6. Повлачење – Повлачење омогућује особи предах и припрему за нови циклус. У фази повлачења већ се јављају нове сензације помоћу којих ће идентификовати нову потребу.

7. Пар речи о здрављу

7.1. Здрава и патолошка саморегулација

Када организмичка саморегулација функционише без тешкоћа особа је свесна околине, у стању је да разликује потенцијално "храњиво" и "токсично" и узме "храњиво". Новоузето се интегрише у целину, особа је целовита и здрава и дошло је до раста. Дакле, код особе која здраво функционише динамички процес контакта се одвија спонтано и, у складу са тим, природно се смењују формација и деструкција гешталта. Нови гешталти долазе и затварају се. Особа је интегрисана и адекватно одговара на догађаје у околини. Реалистично процењује ситуацију и реагује одговорно, у складу са оним што она јесте и у складу са оним што ситуација захтева. Таква особа је свесна садашњости и одговорна за своје понашање.

Са друге стране, у случајевима дисфункције личности постоји поремећај у саморегулацији и расту. Дефицитарна је, најпре свесност – о потребама, жељама, осећањима, а затим и одговорност. Контакт је отежан, поремећен, а може бити и блокиран. Временом понашање постаје аутоматско, без намерног избора, а контакт се одвија несвесно и нескладно са контекстом. Особа није у стању да успостави равнотежу између себе и околине. Личност постаје фиксирана и неаутентична. Дакле, болест је стање у којем особа није у равнотежи и у којем не функционише саморегулација.

7.2. Поремећаји границе контакта – механизми отпора

Када дође до поремећаја у циклусу саморегулације настаје неравнотежа. То је поремећај на граници контакта. Постоји неколико поремећаја граница контакта који се називају механизмима отпора: интројекција, конфлуенција, пројекција, ретрофлексција, дефлексија и еготизам.

7.2.1. Интројекција

Материјал из околине се цео апсорбује, без асимилације (гутање у комаду). Особа усваја ставове, вредности и понашања који нису аутентично њени. Граница се помера дубоко у себе. Део околине особа доживљава као део себе. Ради оно што се од ње очекује и не врши слободан избор. Ствара се ригидан карактер.

7.2.2. Пројекција

је обрнута од интројекције. Представља конфузију себе и другог која је резултат приписивања спољашњем онога што је део селфа. То је склоност да се на околину пребаци одговорност за доживљаје саме особе. Граница се помера од себе, одбацује се све што је непријатно. Непожељне особине и понашања виде се у другом, а не виде се у себи.

7.2.3. Ретрофлексција

је подељеност селфа, при чему селф замењује околину. Особа задржава одговор који је намењен околини и замењује га одговором према себи. У таквој ситуацији особа се дели на оног који нешто ради и оног којем се нешто ради.

7.2.4. Дефлексија

је избегавање контакта или свесности кроз окретање импулса Од директног контакта с другом особом. Особа се осећа одвојено и напуштено. Дефлексија је супротна ретрофлексiji.

7.2.5. Конфлуенција

Граница између себе и другог је нејасна. Настаје фузија, особа себе и околину сматра једним. Не постоји ја и "друго", већ "ми". Особа није у контакту са собом, већ са оним што други од ње желе.

7.2.6. Еготизам

је супротан од конфлуенције. Особа је готово искључиво свесна само себе, те у контакту нема пуну свесност о томе са киме или чиме долази у сусрет. Таква особа има чврсте границе, способна је супротставити се и рећи "не". Али може довести до тога да особа није у најбољем контакту са оним што је изван ње.

8. За крај...

Гешталт терапија је ставила акценат на интеракцију особе са средином, чиме је постала еко – теорија. Истовремено довела је у фокус и интеракцију особе са самом собом, чиме је нагласила значај преузимања одговорности за сопствени раст и развој. Инсистира на слободном и креативном кретању кроз живот ослушкујући сопствено тело и уважавајући личне доживљаје. Раст и развој личности су никада завршен процес у настанку аутентичне личности, као врхунског циља и смисла егзистенције.

9. Литература

Бален Д, 1999, ГЕШТАЛТ ДИЈАГНОЗА

Кларксон П, ГЕШТАЛТ САВЕТОВАЊЕ У ПРАКСИ

Костић Н, ГЕШТАЛТ – ТЕРАПИЈА

Меккин Ј, ГЕШТАЛТ САВЕТОВАЊЕ У РАЗВОЈУ

Печјак Вид, 1981, ПСИХОЛОГИЈА САЗНАВАЊА

Перлс Ф, 1983, ГЕШТАЛТИСТИЧКИ ПРИСТУП ПСИХОТЕРАПИЈИ

Полстер И, Полстер М, ИНТЕГРИСАНА ГЕШТАЛТ ТЕРАПИЈА

Радионон Т, 2007, ОСНОВЕ ГЕШТАЛТ ТЕРАПИЈСКОГ ПРИСТУПА