



## Geštalt

### Clj i ishod modula:

Osnovni princip Geštalt pristupa jeste da čovek svoja iskustva oblikuje u strukture i da se oseća neprijatno kada se suoči sa nečim što se ne uklapa u šemu ili nema dovršenu strukturu. Cilj ove terapije je da se čoveku omogući postizanje celovitosti i oslobađanje blokiranih energija, odnosno usmerena je na klijentov doživljaj stvarnosti i njegovo osvešćivanje onoga što čini i oseća. Polazi od prepostavke da svaka osoba ima urođeni potencijal da živi ispunjavajući i kreativan život. Kada znamo što i kako radimo, veća je verovatnoća da ćemo nešto promeniti u životu. Ljude ne možemo razumeti ako se izoluju iz njihovih okruženja ili ako se odvoji psiha od tela. Iz Geštalt perspektive, svi navedeni aspekti naše egzistencije su međusobno povezani u celinu.

### Način održavanja modula:

Modul se održava u okviru jednog vikenda, odnosno 12 sati ili 16 časova.

### Sadržaj modula:

- Svesnost: Geštalt terapeut je treniran da postane ekspert u održavanju fokusa na sadašnjost. Cilj je da se bude što potpunije prisutan u sadašnjosti. Osnovni geštalt principi u psihoterapiji i savetovanju: Učenje se dešava kroz istraživanje “ovde i sada” iskustava.
- Geštalt eksperimenti: Eksperiment podrazumeva da jednostavno isprobamo nešto. Ovde se može asimilovati veliki broj tehnika. Sve imaju za cilj fokusiranje pažnje na suočavanje sa specifičnim temama koje se tiču klijentovog ponašanja. Ovako se osoba stavlja u situacije gde se anksioznost razrešava pod okolnostima koje su podržavajuće i u kojima se daju instrukcije koje ne dobijamo u svakodnevnom životu u takvim situacijama. Eksperiment podstiče učenje dok se izvodi, a ne samo



pričanje o problemu. Takođe suočava klijenta sa stvaranjem pravog kontakta. Stvara sigurnu kriznu situaciju u kojoj se izlazi na kraj sa anksioznošću izazivajući događaj pod relativno sigurnim okolnostima. Postoji mogućnost za široku paletu varijeteta kao što su dramatizacija, fantaziranje i maštanje, usmereno ponašanje i sl.

- Neizbegavajući govor - jezički pristupi: Jedno od sredstava za razumevanje čoveka je proučavanje njegovog jezika. Jezik neke osobe nije obavezno spontan. Govorom se može manipulisati tako da je ono što neka osoba pokušava da kaže maskirano ili uvijeno u reči koje prenose drugačija značenja. Neke od ovih manipulacija su jedinstvene kod pojedinaca. Tipični geštalt rad je na izbegavajućim jezičkim obrascima: "menjanje to u ja", "menjanje vi u Ja", menjanje "mi u ja", "ne mogu u neću", "treba u želim", "mora u izabrati", "znam u prepostavljam"...
- Paradoksalna teorija promene: promena se ne dešava tako što osoba pokušava da bude nešto što nije, već tako što u potpunosti prihvata ono što jeste. Geštalt savetnik posmatra otpore koje klijent postavlja svojoj svesnosti i pomaže klijentu da te nesvesne elemne ponovo dovede do svesti. Međutim, od klijenta se ne traži da odbaci te otpore kao neke defekte, već da ih prihvati kao deo sebe, kao indikatore snage i energije koja se može i drugačije usmeriti, ka novim, adaptivnijim oblicima ponašanja.
- Igre geštalt terapije: Ove igre se koriste u terapiji, bilo individualno ili u grupi, sa ciljem otkrivanja ili senzitiziranja. Geštalt savetnik podstiče svesnost u igramu tako da individua može odlučiti koju će igru igrati i ko će mu u toj igri biti pratilac i saučesnik. Edukanti će proći kroz: Igre dijaloga, pravljenje krugova, igre preuzimanja odgovornosti, završavanja nezavršenih poslova, igre projekcije, introjekcije, preterivanja...



## **Literatura:**

Rider OLI Centra za edukante: "Psihoterapijski modaliteti" I. II. III. IV.-"Zbirka psihoterapijskih tehnika za razvoj emocionalnih kompetencija", (materijali se mogu skinuti sa "čitaonice" OLI centra. Link i šifru edukanti dobijaju prilikom upisa)

## **Dodatna literatura:**

Klaudio Naranho- Geštalt Terapija

Džejn Rejnvoter- Budite sebi psihoterapeut

Radionov, T. (2013)- Geštalt terapija

Perls, F.S.- Ego, Glad i Agresija

Polster, E. & M.- Gestalt Therapy Integrated. New York: Brunner / Mazel, 1973.

Koffka, K.- Principles of Gestalt Psychology.