

Univerzitet u Sarajevu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**LEWINOVA TEORIJA POLJA  
U GEŠTALT TEORIJI I PRAKSI**

Završni diplomski rad

Kandidatkinja: Emina Gljiva

Mentorica: prof. dr. Sabina Alispahić

Sarajevo, 2020

## SADRŽAJ

<b>1.UVOD</b> .....	1
<b>2.TEORIJA POLJA I NJEN ZNAČAJ U GEŠTALT TERAPIJSKOM PRISTUPU</b> .....	3
2.1 <i>Od fizike do psihologije - nova promišljanja o realnosti</i> .....	3
2.2 <i>Kurt Lewin - od fenomena do koncepta</i> .....	5
2.3 <i>Teorija polja u geštalt terapiji</i> .....	11
<b>3. KARAKTERISTIKE, ORGANIZACIJA I PRINCIPI POLJA</b> .....	15
3.1 <i>Princip organizacije i povezanosti</i> .....	15
3.2 <i>Princip moguće važnosti ili potencijalne relevantnosti</i> .....	16
3.3 <i>Princip sadašnjosti ili savremenosti</i> .....	17
3.4 <i>Princip jedinstvenosti ili singularnosti</i> .....	19
3.5 <i>Princip procesa koji se mijenjaju</i> .....	20
<b>4. GEŠTALT DIJAGNOSTIKA KROZ TEORIJU POLJA</b> .....	21
4.1 <i>Psihološki poremećaji iz perspektive polja</i> .....	30
<b>5. OGRANIČENJA KORIŠTENJA TEORIJE POLJA U GEŠTALT DIJAGNOSTICI</b> ...	34
<b>6. ZAKLJUČCI</b> .....	37
<b>LITERATURA</b> .....	39

## **Lewinova teorija polja u geštalt teoriji i praksi**

Emina Gljiva

Cilj ovog rada je napraviti jasnu deskriptivnu prezentaciju nastanka koncepta polja, njegovog razvoja kroz fiziku, psihologiju i geštalt psihoterapijsku teoriju i praksu. Motivacija za pisanje ovog rada dolazi od nejasnosti literature o teoriji polja koja dovodi do njenog pogrešnog korištenja u praksi od strane geštalt terapeuta. Naime, vidljivo je da se teoriji polja u manjku razumijevanja daju misteriozne kvalifikacije koje urušavaju temelje geštalt terapije. Konsenzus oko toga šta se danas misli pod teorijom polja u geštalt terapiji ne postoji. Ovaj rad će ponuditi deskriptivnu, jasnu i konciznu strukturu za razumijevanje teorije polja na širem planu: na koji način je nastala, kako se razvijala, na koji način je primijenjena na teoriju i filozofiju geštalt terapije i na užem planu: kako se koristi u geštalt dijagnostici kroz teoriju ličnosti i ciklus kontakta. Također su preispitane dobrobiti i ograničenja korištenja teorije polja. Kurt Lewinova teorija polja u geštalt terapiji primijenjena je u osnovnim postavkama, te su potrebna dodatna teorijska i praktična istraživanja kako bi se iskoristio njen puni potencijal.

**Ključne riječi:** teorija polja, Kurt Lewin, organizacija polja, principi polja, životni prostor, fenomenološko polje, geštalt psihoterapija, geštalt dijagnostika, ograničenja teorije polja.

## 1. UVOD

Teoriju polja osmislio je psiholog Kurt Lewin četrdesetih godina 20. stoljeća. Smatrao je da je svaki pojedinac složeno energetska polje tj. dinamičan sistem potreba i tenzija koje usmjeravaju njegovo percipiranje i djelovanje, te da naše ponašanje ovisi o interaktivnom djelovanju ličnosti i okoline.

Svaka osoba kreće se u psihološkom polju koje se naziva *životni prostor*. Životni prostor sadrži ciljeve koji imaju pozitivne ili negativne valencije. *Valencija* je psihološka vrijednost, privlačna snaga nekog cilja, osobe, objekta i sl. Ukoliko je valencija pozitivna ona dovodi do traženja i približavanja datom cilju, ukoliko je valencija negativna dovodi do izbjegavanja i udaljavanja od cilja. Kako ćemo se ponašati u odnosu prema cilju ovisi će o interakciji ličnosti i okoline. Drugim riječima, ključna odrednica Lewinovih postavki vezanih uz teoriju polja je “gledanje u cjelokupnu situaciju” (Parlett, 1991).

Teorija polja je okvir ili način istraživanja ili tumačenja događaja, doživljaja, objekata, organizama i sistema kao smislenih dijelova spoznajnog totaliteta uzajamno djelujućih sila koje zajedno oblikuju jedinstvenu interaktivnu kontinuiranu cjelinu (polje), umjesto da ih klasifikuje prema njihovoj urođenoj prirodi ili analizira na posebne aspekte i formira sumativne cjeline. Identitet i kvalitet svakog takvog događaja, objekta ili organizma je u polju istovremeno i može se saznati samo uz pomoć konfiguracija formiranih uzajamnim uticajem interakcija između posmatrača i posmatranog (Yontef, 1989).

Geštalt terapijski pristup osnovali su Frederick i Laura Perls 1940. godine. Ovaj pristup uči terapeute i klijente fenomenološkoj metodi svjesnosti, u kojoj su opažanje, osjećanja i djelovanje odvojeni od interpretacija i reorganizacije postojećih stavova. Objašnjenja i interpretacije se smatraju manje pouzdanim od onoga što se izravno opaža i osjeća. Cilj je da klijenti postanu svjesni onog što čine, kako to čine i kako mogu da promjene sebe, i istovremeno, da nauče da cijene sebe. Geštalt terapija se više fokusira na proces (šta se dešava) nego na sadržaj (ono o čemu se diskutuje). Naglasak je na onome što se radi, misli i osjeća u trenutku, prije nego na onome šta je bilo, što bi moglo da bude ili što bi trebalo da bude. U geštaltu jedini cilj je svjesnost. To uključuje veću svjesnost u određenom području i također veću sposobnost

klijenta da postane svjestan automatskih navika kada je to potrebno. U prvom slučaju svjesnost je sadržaj, u drugom slučaju to je proces. I svjesnost kao sadržaj i svjesnost kao proces napreduju ka dubljim nivoima kako se nastavlja psihoterapija. Svjesnost uključuje poznavanje okoline, odgovornost za sopstvene izbore, poznavanje sebe, samoprihvatanje i sposobnost za kontakt (Yontef, 1989).

Perls, Hefferline i Goodman (1951) opisuju primjenu teorije polja na geštalt terapiju na sljedeći način: „*U bilo kojem psihološkom istraživanju trebamo početi od interakcije organizma sa njegovom okolinom. Svaka humana funkcija je interaktivna u polju organizam/okolina, sociokulturalnom, duševnom i tjelesnom polju. Bez obzira na to kako teoretiziramo o nagonima, impulsima i sličnom, uvijek se obraćamo interaktivnom polju, a ne nečemu izolovanom.*” Način na koji osoba misli o svijetu, uključujući i njegovu filozofsku orijentaciju je dijelom funkcija karaktera, i obrnuto, karakter je funkcija načina mišljenja osobe. Teorija polja se zapravo odnosi na naš proces mišljenja (Perls, Hefferline i Goodman, 1951).

Prema Yontefu (1989) teorija polja predstavlja možda najkompleksniji dio geštalt terapije ali i jedinstven koncept koji najbolje može obuhvatiti socijalne, političke, intelektualne, psihološke i kulturalne teme kojima se geštalt terapija bavi. Neki od osnovnih koncepata na kojima počiva geštalt terapija kao što su fenomenologija, dijaloški egzistencijalizam, cjelovitost, svjesnost, kontakt, razumljivi su jedino ako se posmatraju u terminima teorije polja i zato se može reći da je ona okvir ili temelj metodologije geštalt psihoterapije (Yontef, 1989).

Cilj ovog rada je opisati kako je Lewinova teorija polja značajna u geštalt terapiji. Također želimo opisati kako se teorija polja primjenjuje u geštalt dijagnostici.

U ovom radu pokušat ćemo odgovoriti na sljedeća pitanja:

1. Šta je teorija polja i zašto je značajna u geštalt terapijskom pristupu?
2. Koje su karakteristike, organizacije i principi polja?
3. Na koji način funkcioniše geštalt dijagnostika u terminima teorije polja?
4. Koja su ograničenja korištenja teorije polja u geštalt dijagnostici?

## 2. TEORIJA POLJA I NJEN ZNAČAJ U GEŠTALT TERAPIJSKOM PRISTUPU

### 2.1 Od fizike do psihologije - nova promišljanja o realnosti

Prva konceptualizacija “polja” (eng. *field*) veže se za Michael Faraday-a koji je istraživao elektricitet i magnetizam, te je naišao na sile koje su na nelinearni način utjecale na prostor (Einstein, 2005).

Polje samo po sebi nije fizička cjelina, već umjesto toga, termin opisuje uzajamno utječuće sile koje djeluju jedna na drugu. Iako se polja ne sastoje od materijalnih supstanci, prema Einsteinovim teorijama, njihovo postojanje nije upitno. Einstein je predložio da se koncept čestica više ne smatra primarnim i da se umjesto toga stvarnost od samog početka smatra sastavljenom od polja, poštujući zakone koji su u skladu sa teorijom relativnosti. On kaže: “Konačno, čitav svemir (sa svim njegovim “česticama”, uključujući one koje čine ljudska bića, njihove laboratorije, instrumente itd.) treba shvatiti kao jedinstvenu nepodijeljenu cjelinu, u kojoj analiza zasebno i neovisno postojećih dijelova ne može imati temeljni naučni status.” (Bohm, 1980). Teorija polja koju je Einstein osmislio bila je praćena drugim otkrićima u fizici, poput kvantne teorije.

Zbog indeterminizama Heisenbergovog principa nezvjesnosti, kvantna teorija pokazala se još većim izazovom Newtonovog mehaničkog reda. U svom djelu “Fizika i filozofija - revolucija u modernoj nauci” Haisenberg (1958) kaže: “Postoji generalna svjesnost o tome da je savremena fizika donijela važnu reviziju čovjekovog koncepta univerzuma i njegove povezanosti sa njim. Nove sugestije probijaju osnove razumijevanja čovjekove sudbine i slobode, te vrše utjecaj na koncepciju njegovih kapaciteta da kontroliše svoju sudbinu.”

U epilogu svoje knjige “Šta je život” Schrodinger (1944) zaključuje svoj rad sa filozofskim nagađanjima o determinizmu, slobodnoj volji i misteriji ljudske svijesti. On kaže: “Jedina moguća alternativa je jednostavno zadržati se na neposrednom iskustvu da je svijest jednina od kojih je množina nepoznata; da postoji samo jedna stvar i da je ono što izgleda kao mnoštvo samo niz različitih aspekata ove jedne stvari”. Slijedom svog rada na kvantnoj mehanici, on je posvetio značajan napor radeći na jedinstvenoj teoriji polja koja će objediniti

gravitaciju, elektromagnetizam i nuklearne sile u osnovnom okviru teorije opće relativnosti. Godine 1947. objavio je rezultat, "*Teorija afinog polja*" (Schrodinger, 1947) za koju je bio kritiziran i nakon koje se posvetio drugim oblastima.

Ove teorije nisu imale samo uticaja na fiziku nego i na način promišljanja o svijetu, slobodnoj volji i mogućnostima uticaja na okolinu, i uticaja okoline na nas. Koncepti proizašli iz Einsteinove teorija polja, kvantne teorija polja i principa neizvjesnosti počeli su ukazivati na multi-uzročni, nelinearni i međusobno povezani odnos događaja i dinamika u naizgled nepovezanim aspektima fizičkog svijeta.

Aspekti ovog novog modela polja su postali kamen temeljac za teoriju polja u psihologiji. Ove nove teorije su u dogledno vrijeme prihvaćene u okviru naučne zajednice, ali je bio potreban dodatni razvoj da bi se otkrio njihov potencijal za oblast psihologije. Istraživački psiholog Max Wertheimer, prijatelj Alberta Einsteina, bio je odgovoran za jedan od tih napredaka, a sa saradnicima je obavio pionirski posao koji je doveo do osnivanja Geštalt psihologije (Schulz, 2013).

Geštalt psiholozima možemo zahvaliti na uvođenju koncepta polja u humanističke nauke uopšte, a posebno u psihologiju. Posudili su je iz fizike kako bi naglasili da se perceptivni entiteti mogu shvatiti samo s obzirom na veće percepcijsko polje. Svaki opažaj je besmislen osim u odnosu na druge, i perceptivno polje mora se posmatrati u cjelini (Robine, 2015). Shvatili su da snage polja, djelujući jedna na drugu, proizvode red. Na primjer, atomi formiraju molekule kroz dinamičke interakcije, bez posebnog rasporeda. Geštalt teorija je također u skladu sa konceptom polja u fizici a nasuprot sa mehanicističkom konceptualizacijom prirodnih pojava (Bohm, 1980).

Od geštalt psihologa dolazi ideja da ljudi uvijek djeluju unutar interaktivne oblasti u kojoj su pojedinac i okolina međusobno ovisni dijelovi cijelog polja. Koncepti poput figure i pozadine, principi geštalt sistema poput principa pragnantnosti (*njem. pragnanz*) ili dobrog oblika, svi su djelom teorije geštalt terapije.

Postavke geštalt psihologije utjecale su na Kurt Lewina i razvoj njegove teorije polja (Radionov, 2013).

Geštalt psiholozi su vjerovali direktnom iskustvu i isticali upotrebu fenomenološkog istraživanja a desetljećima kasnije, ovo je dovelo teoretičare geštalt terapije da usvoje iskustveno shvatanje u psihoterapijskom pristupu (Perls i sur., 1951, prema Schulz, 2013).

## 2.2 Kurt Lewin - od fenomena do koncepta

Kurt Lewin (1890-1947) je njemačko-američki psiholog i jedan od pionira i začetnika socijalne, organizacijske i primijenjene psihologije. Dominantno ga se posmatra kao tvorca socijalne psihologije i jednog od prvih istraživača grupne dinamike i organizacijskog razvoja (Radionov, 2013). Dosta ljudi ga identifikuje kao geštalt psihologa ali se on kao i Kurt Goldstein nikada nije izjašnjavao kao geštaltista mada je kao mladić radio sa Wertheimerom, Kohlerom i Koffkom (Parlett, 1991).

Teorija polja ušla je u psihologiju sa totalističkim geštalt teorijama koje su naglašavale da pojedinačna opažanja moraju biti shvaćena u odnosu na šire percepcijsko polje. Kurt Lewin je primijenio ovu totalističku perspektivu na socijalnu psihologiju i doveo teoriju polja u položaj koji je bio važan za društvene znanosti i imao posljedice za teoretiziranje. Koristeći momentum temeljnih otkrića iz fizike, on nalazi relevantnim primjenu ovih otkrića na psihološku teoriju polja.

Lewin je smatrao da bi bolji uvidi o značenju prostora u matematici i fizici trebao doprinijeti razumijevanju socijalnog polja kao epirijskog i koje je “realno” kao i fizičko. Lewin (1939) je napisao: *“Ideja “polja” dolazi od električnog ili magnetnog polja, i ona je originalno metafora. Ono što se dešava nečemu stavljenom u sile polja je funkcija cjelokupnih karakteristika polja na koje gledamo kao interaktivnu dinamičku cjelinu. Polje kao cjelina se također mijenja kao rezultat inkluzije nečega novog.”*

U modernoj fizici, postojanje fizičkog vektora uvijek zavisi od međusobnih odnosa nekoliko fizičkih činjenica, posebno od odnosa objekta prema njegovoj okolini. Potpuno je isto da li je situacija česta i stalna, ili je rijetka i prolazna. Kada to utvrdimo postaje moguće poduzeti zadatak razumijevanja stvarnog, uvijek krajnje jedinstvenog događaja (Lewin, 1935).



Lewin (1935) kaže: *“Koja je vrijednost teorije u objašnjavanju ako je isključena situacija, a to neprestano možemo vidjeti u savremenoj psihologiji, i to dovodi do pojedinačnih hibridnih metoda i pokušaja da se na neki način naknadno uključi pojam situacije. Zaboravlja se da jednostavno ne postoji takva stvar kao "prosječna situacija" ne više od prosječnog djeteta. Koncept polja je metoda koja omogućava korak po korak približavanje razumijevanju”* (Lewin, 1935).

Lewin (1939) je smatrao da su socijalne činjenice jednake ili značajnije za psihologiju od takozvanih „fizioloških činjenica“: *“Psihologija, uključujući socijalnu psihologiju se ne može zadovoljiti „generalizacijama“ (koliko god one bile tačne). Ona mora da sudi naučnim konceptima i teorijama najviše po njihovoj mogućnosti ili nemogućnosti da se nose sa problemima dinamičke međuzavisnosti u takvom maniru koji je dovoljno specifičan da napadne konkretne laboratorijske ili kliničke zadatke.”*

Po Lewinu, bit rada naučnika sastoji se od pravilnog prevođenja fenomena u koncepte. Da bi razvio zadovoljavajući sistem koncepata, naučnik mora biti posebno oprezan u načinu na koji ih razvija. Prije nego što sistem može biti u potpunosti koristan, koncepti u njemu moraju se definirati na način koji dopušta tretiranje „kvalitativnih“ i „kvantitativnih“ aspekata fenomena u jednom sistemu, potrebno je da adekvatno predstavljaju uzročne attribute fenomena, da olakšavaju mjerenje i da omogućavaju generaliziranje univerzalnih zakona i konkretno tretiranje pojedinačnih slučajeva (Lewin, 1951).

Po Lewinu (1935) klasifikacija se treba raditi prema prirodi psiholoških procesa koji su uključeni. Kritizirao je statistički postupak, barem u najobičnijoj primjeni u psihologiji kao najizrazitiji izraz aristotelovskog načina razmišljanja, te je savjetovao izbjegavanje pojmova “općenito”, “u prosjeku”, ili “u pravilu”. Napisao je da *“psihologija fenomene ne smatra protuargumentima sve dok njihova frekvencija nije prevelika”*. Smatrao je da se u psihologiji složenost i prolazna priroda životnih procesa čine nerazumnim za istraživanje što često dovodi do zanemarivanja pune stvarnosti konkretnog slučaja (Lewin, 1935).

Postoji mnogo više asocijacija na Lewina od teorije polja, kao što su akciono istraživanje i trening senzitivnosti (Lewin, 1939).

Interesovao se za uticaj kulture, grupne konflikte i pripadanje, a njegovo teoretiziranje povezano je sa različitim primjenjenim oblastima posebno dječijom psihologijom, pedagogijom, psihopatologijom, i karakterologijom (Lewin, 1935).

Istraživao je nivo aspiracije, grupne odluke, tretman supstitucije, sukobe i regresiju (Lewin, 1951). Prvi je koristio termin “čuvar kapija” (eng. “*gatekeeper*”) u svojim istraživanjima o putevima preko kojih hrana dolazi na kuhinjski sto u domaćinstvu (Lewin, 1943). Neki od Lewinovih koncepta koji su proizašli iz topologije (grane geometrije koja tretira prostorne odnose na ne kvantitativan način) su prostor slobodnog kretanja, životni prostor, i regija. Iz dinamičke individualne psihologije izučavao je: potrebe, nivo aspiracije, i zasićenje. Iz sistema tenzija unutar osobe i okruženja nastali su koncepti poput sile polja (u kojoj motivi ovise od grupnog pritiska), barijera (prepreka individualnoj akciji zbog grupnih ograničenja) te ostali poput: grupne atmosfere, nivoa realnosti, vremenske perspektive, grupnog donošenja odluka, i osjećaja zajedništva ili nas. Zbog unutrašnje konzistencije Lewinovog načina razmišljanja sve zajedno najčešće se naziva “teorijom polja” (Lewin, 1951).

Teorija polja, dakle, teško da se može nazvati ispravnom ili netačnom na isti način kao teorija u uobičajenom smislu pojma. Teorija polja vjerojatno je najbolje okarakterizirana kao metoda, naime, metoda analize uzročnih odnosa i izgradnje znanstvenih konstrukata. Ova metoda analize uzročnih odnosa može se izraziti u obliku određenih općih izjava o prirodi uvjeta promjena. Lewin je polje definisao kao: “*Sveukupnost koegzistirajućih činjenica koje su međusobno zavisne*” (Lewin, 1951).

Osnovna premisa teorije polja je:

1. Ponašanje je proizvod totaliteta koegzistirajućih činjenica.
2. Koegzistirajuće činjenice imaju karakter “dinamičkog polja” u mjeri u kojoj bilo koji dio polja zavisi od svih ostalih dijelova polja (Lewin, 1951).

Po teoriji polja ponašanje i ličnost ne mogu se objasniti isključivo urođenim karakteristikama ili isključivo okolinom, već i jedno i drugo oblikuju svaku osobu. Ponašanje osobe ne može se posmatrati neovisno od situaciji u kojoj se ta osoba nalazi.

Polje se odnosi na polje organizam/okolina, odnosno na cjelokupnu situaciju osobe (organizam) u kontekstu (okolina). Lewinova jednačina ponašanja glasi  $B = F(P, E)$ , u kojoj je B - ponašanje (*engl. behavior*), P - pojedinac (*engl. person*), E - okolina (*engl. environment*) i F - funkcija (*engl. function*) (Radionov, 2013).

U ovoj formuli ponašanja, stanje osobe (P) i njegove okoline (E) nisu međusobno neovisni. Kako dijete vidi određeno fizičko okruženje (na primjer, da li zamrznuti bazen izgleda opasno za njega ili ne), ovisi o stadiju razvoja, karakteru djeteta i njegovoj ideologiji. Svjetovi u kojima žive novorođenčce, jednogodišnje dijete i desetogodišnje dijete različiti su čak i u identičnom fizičkom ili socijalnom okruženju. To važi i za to da li je dijete gladno ili sito, puno energije ili umorno. Drugim riječima,  $E = F(P)$  i obrnuto je istina  $P = F(E)$ . Da bi se pravilno karakteriziralo psihološko polje, potrebno je uzeti u obzir takve posebne stavke kao što su određeni ciljevi, podražaji, potrebe, društveni odnosi, kao i općenitije karakteristike polja kao što je atmosfera (na primjer, prijateljska, napeta ili neprijateljska atmosfera) i stepen slobode (Lewin, 1951).

Predispozicija ili individualna karakteristika osobe (P) ne može se definirati jednim određenim načinom ponašanja, već samo agregatom načina ponašanja takve vrste u kojoj su različite okolinske situacije (E) povezane sa načinima ponašanja (B) koje izazivaju. Varijacije u ponašanju (B) s istim individualnim karakteristikama mogu biti izuzetno velike. Dijete koje je u jednoj situaciji negativno, u drugoj može biti stidljivo, a u trećoj umireno. Da bi se jedna pojedinačna karakteristika (Pa) razlikovala od druge (Pb) ona mora biti povezana s različitim načinima ponašanja (B) u istim situacijama (E) (Lewin, 1935).

Prema teoriji polja, sve promjene nastaju zbog određenih sila (usmjerenih entiteta). S obzirom na sile koje dovode do promjene kognitivne strukture, prikladno je razdvojiti druge koje proizlaze iz strukture samog kognitivnog polja i iz određenih valencija (potreba ili motivacije) (Lewin, 1951).

Sila je definisana kroz tri svojstva: smjer, snaga i tačka primjene. Sukob se psihološki definiše kao suprotstavljanje približno jednako jakih sila u polju (Lewin, 1935).

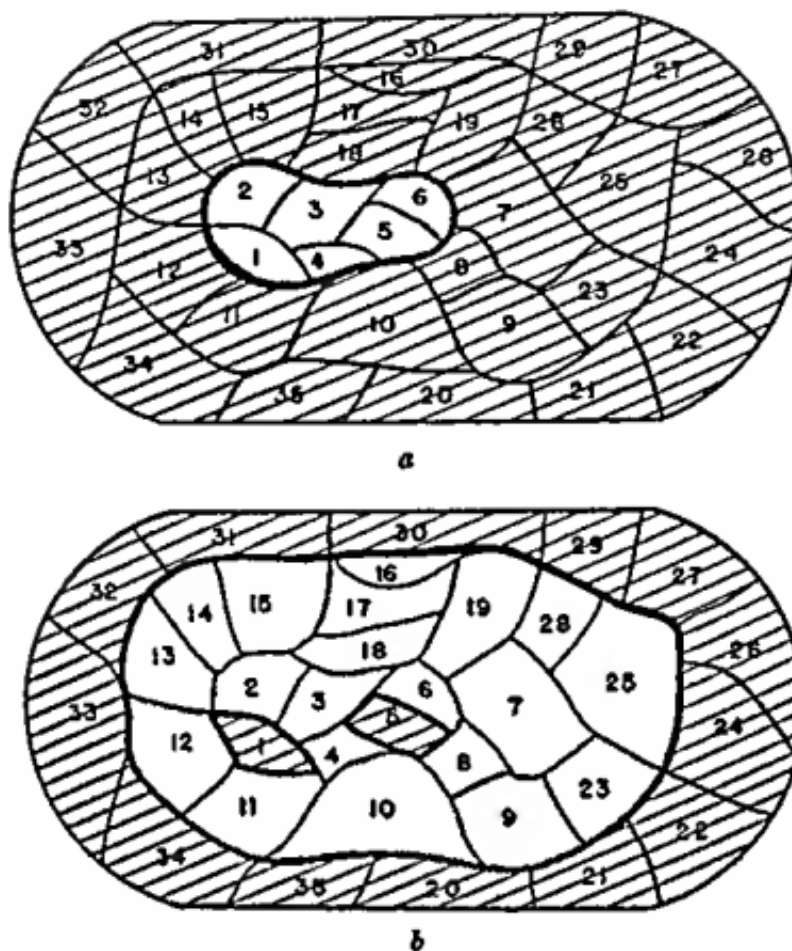
Također možemo razlikovati dvije velike grupe valencija prema vrsti početnog ponašanja koje ispoljavaju: pozitivne valencije (+) ili afektivne; i negativne (-), ili one koje proizvode povlačenje. Radnje u pravcu valencije mogu imati oblik nekontrolisanog impulzivnog ponašanja ili usmjerene dobrovoljne aktivnosti; mogu biti “prikladne” ili “neprikladne” (Lewin, 1935).

Dodatno je potrebno razlikovati između pokretačke snage, koja odgovara pozitivnoj ili negativnoj valenciji, i suzdržavajućih sila, koje odgovaraju preprekama. Vrsta i jačina valencije predmeta ili događaja direktno ovise o trenutnom stanju potreba pojedinca. Valencija okolinskih objekata i potreba pojedinca su korelativne. Ako za određenu osobu postoji određeni cilj, taj cilj djeluje kao psihološko polje koje potiče valenciju u određenim drugim objektima (Lewin, 1935).

Sva ponašanja uključujući akciju, razmišljanje, želje, težnje, vrednovanje, postizanje, itd. zamišljena su kao promjena nekog od stanja polja u određenoj jedinici vremena. Ponašanje je svaka promjena psihološkog polja, a postojanje je bilo šta što ima vidljive efekte (Lewin, 1951).

U individualnoj psihologiji, polje sa kojim se naučnik mora baviti je „*životni prostor*“ pojedinca. Taj se životni prostor sastoji od osobe i psihološkog okruženja kakvo postoji za njega. Može se govoriti o polju u kojem grupa ili institucija postoji s potpuno istim značenjem kao što se govori o pojedinačnom životnom prostoru u individualnoj psihologiji. Ukupnost svih faktora nazivamo životnim prostorom (*eng. life space, skraćeno LSp*) te jedinice i pišemo  $\mathbf{B} = \mathbf{F}(\mathbf{P}, \mathbf{E})$  ili  $(\mathbf{LSp})$ . Životni prostor, dakle, uključuje i osobu i njeno psihološko okruženje. Zadatak objašnjavanja ponašanja tada postaje identičan s pronalaženjem znanstvenog prikaza životnog prostora (LSp) i određivanjem funkcije (F) koja ponašanje povezuje s životnim prostorom. Ova funkcija (F) je ono što obično nazivamo zakonom (Lewin, 1951).

Životni prostor obuhvaća potrebe, ciljeve, nesvjesne utjecaje, sjećanja, vjerovanja, političke, ekonomske i socijalne događaje, i sve ostalo što bi moglo imati izravni učinak na ponašanje. Životni prostor sastoji se od osobe plus njenog kontakta s okolinom - drugim riječima, iskustvenog svijeta te osobe. Lewin je stavio sva iskustva, uključujući osjećaj za sebe, u područje životnog prostora. U nekim spisima o geštalt terapiji životni prostor se naziva fenomenološkim poljem, čime je povezanost s teorijom polja jasnija, a ti pojmovi su postali sinonimi (Schulz, 2013).



**Slika. 1:** Usporedba prostora slobodnog kretanja djeteta i odrasle osobe (Lewin, 1951).

Na slici 1 su predstavljene regije aktivnosti. Dostupne regije su bijele a nedostupne sa linijama. (a) Prostor slobodnog kretanja djeteta uključuje regije 1-6 koje predstavljaju aktivnosti poput kupovine ulaznice za kino po “dječijoj cijeni”, pripadnost klubu dječaka i sl. Regije 7-35 nisu dostupne i predstavljaju aktivnosti poput vožnje automobila, čekovno plaćanje, političke aktivnosti i sl. (b) Prostor slobodnog kretanja odraslih je značajno širi iako je također ograničen regijama aktivnosti koje su nedostupne njemu kao odraslom, kao što je npr. upucati neprijatelja ili ulazak u aktivnosti koje su iznad njegovog socijalnog ili intelektualnog kapaciteta (predstavljeno sa regijama koje uključuju 29-35). Neke od regija koje su dostupne djetetu nisu dostupne odraslom, poput ulaska u kino po “dječijoj karti” ili činjenje aktivnosti koje su socijalni tabu za odrasle, a koje su dozvoljene za dijete (predstavljeno regijama 1-5) (Lewin, 1951).

### *2.3 Teorija polja u geštalt terapiji*

Gary Yontef utvrdio je da je za cjeloviti psihoterapijski sistem potrebno najmanje tri elementa: teorija o terapijskom odnosu, teorija svijesti i znanstvena teorija. Znanstvena teorija za geštalt terapiju je teorija polja (Schulz, 2013).

Teorija geštalt terapije bazira se na teoriji polja. Ovo nije puka historijska slučajnost. Teorija polja predstavlja vrstu naučnog mišljenja koje se najbolje uklapa u ostatak teorijskog sistema geštalt terapije. Postoji bliska veza između teorije polja i fenomenologije, dijaloškog egzistencijalizma, eklekticizma, i fleksibilnog stava prema kliničkim opcijama. Šta više, teorija polja je pristup koji najbolje može da obuhvati široke intelektualne, socijalne, kulturalne, političke i psihološke teme kojima se bavi geštalt terapija (Perls, Hefferline i Goodman, 1951).

Dodatno u geštalt terapiji postoje mnogi dinamički koncepti koji se mogu adekvatno shvatiti samo u terminima teorije polja. Neki od ovih koncepata su: organizam/sredina, granica, podrška, figura/pozadina, dijaloški odnos, fenomenološka konstrukcija percepcije itd. (Yontef, 1989).

Teorija polja je pristup proučavanju “nečega”, a “polje“ je osnovno oružje tog pristupa. Ono što neki pristup čini usklađenim sa teorijom polja jesu njegova filozofija i metodologija koje se drže određenih principa. Svi događaji u ljudskom polju funkcija su svih sudionika i interakcije između njih. Postavka geštalta je da živi sistemi rastu kroz kontakt s onime što je izvan sistema i kroz asimilaciju potrebne novine (Yontef, 1989).

Ljudi aktivno organiziraju i reorganiziraju svoju percepciju polja skladno svojim potrebama i interesima pridajući svom iskustvu osobno značenje. Sadašnje iskustvo realnosti ovisi o raspoloženju osobe, njenom prošlom iskustvu, potrebama, osobnim preferencijama, očekivanjima itd. Potrebe i očekivanja osobe su poput naočala kroz koje ona doživljava i daje značenje polju (Radionov, 2013).

Činjenica da osobe aktivno organiziraju i daju značenje svom polju ima značajan utjecaj na terapiju:

1. Terapijski proces može pomoći klijentima u osvještavanju toga da oni sami organiziraju i interpretiraju svoje iskustvo na osoban i subjektivan način.
2. Klijenti mogu osvijestiti kako oni interpretiraju svoju realnost.
3. Klijenti mogu “olabaviti” fiksirane načine doživljavanja polja, promijeniti način kako organizirati polje, promijeniti odnos između figure i pozadine i odlučiti da će drugačije interpretirati svoje iskustvo i promijeniti svoju situaciju. To im omogućuje da osvijeste da su oni ti koji sami aktivno određuju kako će živjeti svoj život.
4. Klijenti mogu otkriti kako oni na aktivan način određuju kako će ispričati svoju životnu priču sebi i drugima. Ako istinski naučimo pričati svoju životnu priču na drugačiji način, možemo promijeniti naš subjektivan doživljaj realnosti. Kada promijenimo naše subjektivno doživljavanje realnosti, mi mijenjamo našu životnu priču (Mackewn, 1997 prema Radionov, 2013).

Podrška, zdrava konfluencija, saosjećanje, ljubaznost, dobrota i prihvatanje klijentovih želja dio su dobrog terapijskog stava i stava koji je skladan postavkama teorije polja. Osim toga, pitanje odgovornosti također je skladno postavkama teorije polja, prema kojima su svi sudionici polja, i terapeut i klijent, odgovorni za ono što se događa u terapijskom procesu u terapijskom polju (Yontef, 1989).

Terapijski odnos temelji se na ideji da kroz kreiranje zajedničkog polja svako u tom odnosu pomaže u kreiranju polja onoga drugoga, pri čemu je naglasak na ulozi i odgovornosti obje strane u odnosu. Terapeut ne pretpostavlja neku hijerarhiju po važnosti onoga što čuje od klijenta ili onoga što se događa. To podrazumijeva tretiranje svih aspekata polja kao podjednako značajnih, a uključuje jednako proučavanje kako pozadine tako i figure, onoga što je prisutno kao i onoga što nedostaje. Kao što je važno ući u klijentov subjektivni svijet, za terapeuta je važno biti i u kontaktu sa sobom i svim drugim aspektima polja koji trenutno nisu u figuri procesa. Terapeut je vođen principom integracije najrazličitijih dijelova koji čine jedinstvenost

svake osobe. Očituje se u iskustvu cjelovitosti, individualnog bogatstva i integracije različitosti. To prihvatanje multidimenzionalne cjelovitosti jedan je od ciljeva i za klijenta. Čovjek je fizičko, mentalno, emocionalno i duhovno biće (Radionov, 2013).

Holističke postavke mogu se posmatrati i kao prethodnice teorije polja. Budući da je polje kokreirano, funkcija onoga što terapeut donosi u njega kao i onoga što klijent donosi, promjena u načinu na koji terapeut djeluje ili osjeća prema svom klijentu i stepen njihove međusobne povezanost će utjecati na zajedničko polje i imati će u skladu sa tim posljedice za klijenta (Parlett, 1991).

Parlett (1991): *“Ponekad mislim da je najvažnija funkcija koju mi kao terapeuti možemo imati je da budemo u potpunosti prisutni, da budemo jasni, da budemo „svuda“, da u potpunosti prisustvujemo jasnoj svijesti. Čak i ako klijent nije u kontaktu samnom ili sa svojim vlastitim procesom, mogu barem ostati u kontaktu s njom (svjesnošću) i sa svojim potrebama, osjećajima i mislima. Moguće je da, jednostavno bivanjem potpuno prisutnim, već pomažemo u konstelaciji međusobnog polja na način koji poboljšava život.”*

Geštaltistički pristup polja je fenomenološki. Proučava polje onako kako ga doživljava osoba u tom momentu. Fenomenologija kao jedini podatak prihvata ono što je neposredno i naivno doživljeno u tom trenutku. Osnovno shvatanje geštalt terapije je da je kontekst - odnos, prva realnost i da organizam nema značenje izvan svoje sredine, a fenomenološki sredina nema značenje osim u opažaju posmatrača. Osoba u svom životnom prostoru konstituiše polje. Fenomenološko polje definiše posmatrač i ono ima smisla samo kada se poznaje referentni okvir posmatrača. Posmatrač je neophodan jer ono što osoba vidi je u funkciji kako i kada gleda (Yontef, 1989). Efekat posmatrača možemo posmatrati i kroz Heisenbergovo načelo neizvjesnosti u fizici.

Polje može da bude malo i brzo kao subatomske prostor ili veliko kao univerzum. Sile u nekom polju se mogu posmatrati uz pomoć pet ljudskih čula, u drugom ne mogu. Polje može biti opipljivo i fizičko ili neopipljivo. Pri izboru teme istraživanja neke osobe (naučnika, subjekta, terapeuta, pacijenta) odlučujuću ulogu ima subjekt i unutar tog polja nastavlja se eksploracija na osnovu onoga što doživljava (Yontef, 1989).



U geštalt terapiji terapeut opaža najširi mogući spektar izvora podataka, što uključuje:

a) Klijenta:

- tijelo osobe, stav, disanje, pokrete, napetost, glas
- ponašanje
- misli
- emocije
- kognitivne karakteristike
- odnos sadržaja govora i neverbalnog ponašanja
- stepen vitalnosti i energije
- koherentnost životne priče
- funkcionisanje u životu, životne teme
- obrasce, ponavljanja
- stepen i vrstu samopodrške
- dostupnu podršku okoline
- funkcije kontakta, ciklus kontakta
- karakteristike procesa svjesnosti
- nedovršene poslove
- fiksirane geštalte
- mehanizme otpora
- polaritete
- kognitivni stil
- preuzima li inicijativu ili slijedi druge
- sposobnost za dijaloški odnos
- stepen empatije, zadovoljstva, agresije i sl.

b) Okolinu:

- značajne sadašnje okolnosti
- značajne događaje iz prošlosti, odnose iz prošlosti
- obitelj
- kulturološke faktore i sl. (Radionov, 2013)

### 3. KARAKTERISTIKE, ORGANIZACIJA I PRINCIPI POLJA

#### 3.1 Princip organizacije i povezanosti

Sa stanovišta teorije polja sve što postoji sastoji se od mreže odnosa. Polje je mreža odnosa i sastoji se od konteksta koji čini još šira mreža odnosa. Mi opažamo stvari u njihovim odnosima, na primjer ono što želimo da znamo, što vjerujemo, pozadina događaja koji se posmatra, historija, naše potrebe, lingvistički uticaji, itd. Priroda svakog prirodnog fenomena je organizovana, integrisana cjelina. Postoji razlika između odnosa unutar mreže i onoga što je izvan nje, i postoji diferencijacija unutar mreže odnosa. Postoji inherentna dinamička organizacija u mreži odnosa. Energija je jedan aspekt cjelokupnog polja. Promjena u bilo kom djelu polja djeluje na ostatak polja pošto su djelovi neprekidnog polja energije. Svaka promjena "prenosi" se kroz polje (Yontef, 1989).

Princip pragnantnosti (*njem. pragnanz*) ili princip dobrog oblika je postavka prema kojoj će čovjek organizirati podražaje kao dobre figure što je god više moguće. To znači da čovjek ima tendenciju organiziranja svoje percepcije na način da ona bude potpuna, idealna, pravilna, sistematična i jednostavna (Radionov, 2013). Drugim riječima, naša iskustva, uključujući i naše iskustvo sebe, manifestacija su pragnanza, kako se polja organizuju u figure i pozadine u najsofisticiranijem, najkompleksnijem, diferenciranom i unificiranom načinu, s obzirom na raspoložive resurse našeg polja (Schulz, 2013).

Međuovisnost kako je originalno nazvao Lewin osnovna je tvrdnja teorije polja, i ovdje je vidljiv njen bliski odnos s geštalt psihologijom, a to je da su različiti dijelovi određenog životnog prostora u određenoj mjeri međusobno ovisni. Lewin (1951): *“Vjerovatno je da bilo šta što zadovoljava kriterij postojanja u datom životnom prostoru ne može biti potpuno neovisno o bilo čemu drugom u istom životnom prostoru”*.

Kao terapeuti znamo da je većina onoga što se može činiti slučajnim ili neupadljivim zapravo organizovano; to jest, ima smisla u nekim kontekstima kojih možemo biti djelimično ili potpuno nesvjesni. Ako primijetimo da osoba pokazuje znake anksioznosti, lupkanje nogom i sl.

ili na trenutak oklijeva, to nam može skrenuti pažnju zato što iz iskustva znamo da se ne radi o trivijalnim ili slučajnim ponašanjima (Parlett, 1991).

Kada postoje problemi ili disfunkcije u organizaciji polja, rješenja su prisutna u dinamici polja. Situacija u kojoj je problem također je i situacija u kojoj je rješenje. Tako da u psihoterapiji deskripcija situacije putem fenomenološkog fokusiranja i dijaloga dovodi do rješenja koje je sadržano u situaciji. Klijentovo napredovanje je u funkciji cjelokupnog polja koje nije determinisano samo klijentovom motivacijom i snagom, već i vještinom terapeuta, odnosom između terapeuta i klijenta, faktorima organizacije sistema za pružanje zdravstvene pomoći, porodice i prijatelja koji čine dio pacijentovog životnog prostora itd. (Yontef, 1989).

### *3.2 Princip moguće važnosti ili potencijalne relevantnosti*

Nijedan dio polja unaprijed se ne isključuje bez obzira na to koliko se nevažnim, upitnim, običnim ili neopipljivim činio. Sve unutar polja dio je cijele organizacije i sve je potencijalno značajno. Geštalt terapeuti često su zainteresirani za ono što je očito, što postaje nevidljivo ili je automatsko ponašanje koje se uzima zdravo za gotovo, ili se tome uopće ne pridaje nikakva važnost. Ništa se a priori ne isključuje iz terapijskog istraživanja (Radionov, 2013).

Na primjer, u terapiji ukorijenjenog manirizma, način kretanja ili stil govora većina ljudi, uključujući klijenta, može smatrati "trajnom" ličnom osobinom, fiksnom karakteristikom, a time i datom, i kao nečim što nije relevantno za konkretnu stvar. Ipak, u geštalt terapiji i teoriji polja ništa se a priori ne može isključiti iz istrage. Umjesto iscrpnog dokumentiranja onoga što se nalazi u polju, pažnja je na ono što je momentalno ili uporno relevantno ili zanimljivo; a što će pokazati kako je polje trenutno organizovano. Raspon mogućih relevantnosti nije ograničen na neke dijelove ukupnog polja (Parlett, 1991).

Lewin (1935) nas podsjeća da: *"Nije svako iskustvo, ali je svako duboko ili značajno iskustvo povezano sa svim ostalim psihičkim događajima"*. Odnosi psihičkih događaja jednih prema drugima i širina uticaja svakog pojedinog iskustva na ostale psihičke procese ne zavise samo od njihove snage, čak ni od njihove stvarne važnosti (Lewin, 1935).

Individualna psihička iskustva, postupci i emocije, svrhe, želje i nade, su ugrađeni u psihičke strukture, sfere ličnosti i cjelovite procese (Lewin, 1935).

Ovaj princip uči terapeute da nisu u ulozi određivanja onoga što je značajno za klijenta, da izbjegavaju interpretacije i tumačenja, te da umjesto toga nauče bivati u pozadini iz koje će se ono što je potencijalno relevantno neminovno pojaviti.

### *3.3 Princip sadašnjosti ili savremenosti*

Lewinova tvrdnja da su jedine odrednice ponašanja u određenom trenutku svojstva polja u tom trenutku je izazvala više kontroverze nego bilo koji drugi njegov sistematski princip. Ovaj princip tvrdi da životni prostor traje kroz vrijeme, modificiran je događajima i proizvod je povijesti, ali samo kroz savremenost možemo spoznati njegove efekte. Po teoriji polja, ponašanje ne ovisi od prošlosti ili budućnosti nego o trenutnom polju. Trenutno polje ima određenu vremensku dubinu i ono uključuje “psihološku prošlost” “psihološku sadašnjost” i “psihološku budućnost” koje su dio jedne od dimenzija životnog prostora u određenom vremenu. Ovo shvatanje je u kontrastu sa teleologijom po kojoj je budućnost uzrok ponašanja, i sa asocijativnosti po kojoj je prošlost uzrok sadašnjeg ponašanja. Po Lewinu nada odgovara sličnosti između stvarnosti i irealnosti koja se na vremenskoj dimenziji nalazi u psihološkoj budućnosti, a krivnja za određeni nesklad između stvarnosti i irealnosti iz psihološke prošlosti (Lewin, 1951). Ovaj princip se spominje i kao princip istovremenosti ili simultane pojavnosti.

Konstelacija utjecaja u sadašnjem polju je ono što objašnjava ponašanje. Važnost je u tome što se događa “sada”. Karakteristike situacije u određenom trenutku, koje mogu uključivati sjećanja i buduće anticipacije (žaljenja, očekivanja, želje, strahove, planove, fantazije), nemaju poseban uzročni status, već se posmatraju kroz ono što se događa sada. Stoga je naglasak na onome “što jest”, a ne na onome što je bilo ili što će biti i temelji se na proradi događaja u terapijskoj situaciji u “ovdje i sada” (Radionov, 2013).

Karakter situacije u datom trenutku može uključivati prošlost kakva se pamti u sadašnjosti ili budućnost onakvom kakvom je očekujemo, što formira dio iskustvenog polja osobe u sadašnjosti. Ovdje možemo primijetiti radikalno različito poimanje uzročnosti od onoga

koje vidimo u našoj kulturi i drugim vrstama psihoterapije. Kao terapeuti usredotočeni na sadašnje iskustvo, ne objašnjavamo pojave pozivajući se na prošle ili buduće "uzroke" (Parlett, 1991).

Prema fenomenologiji, iskustvo nastaje iz susreta između naših percepcijskih sposobnosti i „sirove materije svijeta“. Fenomen iskustva javlja se samo u sadašnjosti, ovdje i sada, i kao i svaki fenomen polja, podliježe uvjetima polja. Na primjer, suosjećanje sa klijentom u vezi s njegovim iskustvom zanemarivanja od strane majke će u određenoj mjeri utjecati na sjećanje terapeuta na svoju majku (Schulz, 2013).

Kada klijent zna i može da prizna reakciju stida, tada je moguće razjasniti koji aspekt postojećeg polja je doveo do te reakcije. Iako klijent može imati sklonost da osjeti stid, nešto u sadašnjosti obezbeđuje kontekst za takvu reakciju. Neki konteksti vjerovatno će izazvati reakciju stida čak i kod klijenata koji nisu opterećeni stidom. Rezultat rada na stidu po ovom principu je da klijent može da živi potpunu, u sadašnjosti centriranu egzistenciju neopterećen figurama koje pripadaju prošlim poljima. Kao u slučaju borderline klijenata koji krive svoje roditelje za svoje sadašnje stanje, stvarajući atmosferu gorčine, vjerujući da su žrtve, želeći osvetu. Razvojna istraživanja ukazuju na zlostavljanja u djetinjstvu, ali na koji način njihova prošlost uzrokuje sadašnjost? Ona se prenosi pomoću klijentovih uvjerenja, kroz neriješene emotivne procese koji se stalno obnavljaju, stav tjela, intenzivna afektivna stanja koja ostaju nedovršena, slike o sebi u obliku fiksnih geštalta itd. Sve su ovo procesi koje vrši klijent. Do one mjere do koje on postupa drugačije u sadašnjosti, do te mjere prošlost više ne stvara disfunkciju. Sposobnost za zdravlje i patologiju su dijelom sadašnjeg polja, iako su sile počele da djeluju u nekom ranijem polju (Yontef, 1989).

Prošlost ne određuje budućnost, već oblikuje niz mogućih senzibiliteta, interesa i sklonosti ka iskustvu i akciji. Intersubjektivisti bi to mogli opisati kao određenu organizaciju doživljavanja (Jacobs, 2015).

Ovaj princip se spominje i kao princip istovremenosti ili simultane pojavnosti.

### *3.4 Princip jedinstvenosti ili singularnosti*

Svaka situacija i svako polje osobe/okoline ili situacije je jedinstveno. Okolnosti nikada nisu iste, a svaka osoba neizbježno ima različitu perspektivu ili polazište, čak i ako se čini da se nalaze u istom vremenu i prostoru. Uvažavajući singularnost svakog od setova okolnosti osobe zahtjeva i poštovanje ali i spremnost toleriranja nejasnoća i nesigurnosti. Mi se uvijek bavimo "mnoštvom koegzistirajućih međusobno ovisnih činjenica", kao i "uvjetima koji utječu na ponašanje u jednom ili drugom smjeru", i trebamo gledište i metodu koja pokriva "izuzetne" kao i "uobičajene slučajeve" (Parlett, 1991).

U teoriji polja svi događaji i stvari konstruisani su prema uslovima polja i interesovanju posmatrača. Sve realno je konstruisano na ovaj način, bez obzira koliko je konkretno ili apstraktno. Govoreći fenomenološkim terminima, svaki fenomen može da bude doživljen ili istraživan. "Onako kako se javlja u iskustvu" ne znači samo ili prije svega "subjektivno" ili "osjećanje". To uključuje "objektivno" iskustvo ili spoljašnje posmatranje podjednako kao i emocije i ostalo "subjektivno" iskustvo. Ne samo da fenomenološki orijentisani terapeuti posmatraju, vjeruju, i pospješuju totalno iskustvo pacijenta, već također obraćaju pažnju na to koji aspekt pacijentovog iskustva je inhibiran ili zanemaren. One teme koje su u sadašnjem trenutku važne i koje su izvan pacijentove sadašnje svjesnosti, na taj način postaju dio svjesnosti (Yontef, 1989).

Značenja i zaključci koji se donose uvijek su individualni i zbog toga su generalizacije upitne. Geštalt terapeut važnost pridaje individualnim okolnostima, klijentovoj razini samopodrške, stepenu svjesnosti, vrsti otpora, važnosti sadašnje potrebe, načinu kako klijent onemogućuje kontakt, te mnogim aspektima sadašnje situacije, od kojih svi mogu imati važan utjecaj na klijenta i samu terapijsku situaciju (Radionov, 2013).

### 3.5 Princip procesa koji se mijenjaju

Suštinska odlika polja je njegov dinamički aspekt. U geštalt terapiji postoji preferencija prema procesnom jeziku u teoriji, prema opisivanju kliničkih termina procesnim terminima te korištenju intervencija koje naglašavaju razvoj u prostoru i vremenu kroz izražavanje emocija (umesto da se o njima samo priča), korištenje intervencija koje uključuju kretanje, eksperimentisanje sa vršenjem različitih aktivnosti, povjerenje u razvoj koji je sastavni dio paradoksalne teorije promene, itd. (Yontef, 1989).

Princip procesa mijenjanja odnosi se na činjenicu da je iskustvo privremeno a ne trajno i da ništa nije fiksno ni statično na apsolutan način. Čak i kod istog pojedinca polje se nanovo konstruiše iz trenutka u trenutak; i ne možemo dva puta imati potpuno identično iskustvo. "*Vrijeme je sve*" terapeutski je aksiom u geštalt terapijskom radu. Svi smo doživjeli slučajeve kada se određena intervencija učinjena u određenoj tački čini tačno „ispravnom“, kao primjerena i korisna za klijenta. Jednako tako, svima nam je poznato vrijeme kada su intervencije nastupile trenutak ili dva prekasno, kada se iskustvo pojedinca ili grupe nastavilo i intervencija je, ako ništa drugo, distrakcija ili kada je intervencija samo malo preuranjena da je klijent lišen vlastitog zaključivanja (Parlett, 1991).

Razmišljanje u terminima teorije polja je stoga relativističko. Ako je polje u toku, ako se naša percepcija stvarnosti neprestano rekreira, a stabilnost i ravnoteža polja ponovo uspostavljaju trenutak po trenutak, očigledno nema apsolutnih tački presjeka kao "ovdje percepcija završava i projekcija započinje" ili dihotomija poput "ili ste osoba koja je asertivna ili ne". Na odgovarajući način, geštaltisti su oprezni prema kategorijama koje učinkovito postaju trajne oznake, i opisi koji postaju fiksne definicije situacije. Stoga, umjesto da ljude dijelimo, recimo, na „retroflektore“ i „ne-retroflektore“, radije mislimo na retrofleksiju kao na proces u koji se svi uključujemo u određenim trenucima, s obzirom na određene okolnosti. Čak i neko ko često retroflektuje to ne čini uvijek (Parlett, 1991).

#### 4. GEŠTALT DIJAGNOSTIKA KROZ TEORIJU POLJA

Psihopatologija kao nauka, koja dijagnostikuje pojedince smeštajući ih u kategorije, nije kompatibilna sa procesnim pristupom geštalt terapije. Ono što geštalt terapeut želi da dijagnostikuje, a zatim da klasifikuje, su prekidi procesa u polju, čiji je dio sam terapeut. Prirodno je da ovo stvara zabunu s obzirom da se geštalt terapeuti eksplicitno oslanjaju na egzistencijalno-fenomenološku filozofiju polja gde je terapeut koji uspostavlja dijagnozu dio polja i u polju, dok je objekat istraživanja fenomenologija odnosa između klijenta i terapeuta (Baalen, 1999).

Liječenje se ne završava finalnim proizvodom već ličnošću koja je naučila kako da razvije potrebnu svjesnost kako bi riješila svoje probleme. Kriterij uspešnosti nije socijalna prihvatljivost ili interpersonalne reakcije, već „svijest klijenta o povećanoj vitalnosti i efikasnijem funkcionisanju“ (Perls i sur. 1951).

Geštalt dijagnostička procjena je proces proučavanja klijentovog funkcionisanja u terapijskom procesu i svih aspekata polja koji su relevantni za klijenta s kojim se radi (biološko, društveno, etničko, obiteljsko, radno okruženje i sl.). Iako se kontekst polja iz trenutka u trenutak mijenja, svaka osoba ima karakterističan i jedinstven način ponašanja koji se malo mijenja s vremenom, prostorom i kontekstom, a što osoba donosi u svako novo polje. To je obrazac postojanja koji svaka osoba donosi u svaku novu situaciju, a uključuje ponašanje, osjećanja, doživljavanje, misli, emocije, vjerovanja i sl. (Radionov, 2013).

Ako su potrebe neprestano ignorisane ili pogrešno tumačene, javlja se emocionalni prekid u polju odnosa između pojedinca i okoline. Kada se javi taj raskid, osoba se često osjeća neugodno, čudno, pogrešno protumačena i kao da nešto nije u redu. Bazično osoba teži susretu s nezadovoljenom potrebom kako bi se zatvorio nezavršeni geštalt. No, ako taj prekid između osobe i okoline duže potraje, originalna potreba gubi svoju snagu, iskrivljuje se ili “fiksira” u prilagodbu ili fiksirani geštalt. Osoba nema dovoljan osjećaj podrške okoline kako bi se držala svoje potrebe i kako bi tu potrebu doživjela legitimnom, te se prilagođava najbolje što može datim okolnostima (Radionov, 2013).



Regulacija organizma bazirana na moranjima je fiksirana i nefleksibilna, a upravo dio ličnosti koji je fiksno i rigidno zadan umjesto da bude otvoren za autentičnu reakciju u sadašnjoj situaciji je karakter. Potreba može biti iskrivljena, pretjerana, stavljena izvan svjesnosti, maknuta ili zaboravljena. Fiziološki osoba može ograničiti svoje disanje kao način izbjegavanja doživljavanja emocionalne ili fizičke boli, kognitivno osoba može sebi objasniti ili racionalizirati nedostatak podrške i originalnu emociju ili potrebu može maknuti po strani i zamjeniti nekom drugom emocijom, poput "ja sam previše za druge ljude". Regulacija na osnovi moranja, za razliku od organizmičke samoregulacije koja je prirodan proces kontakta, jest regulacija koja je umjetna, koja je funkcija dihotomizacije u polju i procesa konfluencije i izolacije, te rigidno priznaje samo jedan ispravan način (Radionov, 2013).

Neispunjena želja, na primjer, ili poluzavršena aktivnost ne osakaćuje motoriku i ne puni čitav um napetošću, ali ostaje poseban napeti sistem koji se možda neće pojaviti u iskustvu duže vrijeme i koji može neznatno uticati na tok ostalih psihičkih procesa. Međutim, u odgovarajućoj se prilici može najsnažnije pokazati. Možda je ravnoteža u napetosti rezultat zamjenskog dovršetka (kompenzacije) ili može biti da segregacija sistema nije u toj mjeri potpuna na način da isključuje ravnotežu sa susjednim sistemima (Lewin, 1935).

Geštalt terapija je zainteresovana za dinamiku polja, između ljudi i u odnosu, kao i za dinamiku polja unutar pojedinca. Subjekt našeg istraživanja jeste ono što se dešava između ljudi, a ne pojedinac kao objekat. U krajnjem slučaju, ja mogu da vidim osobu u polju odnosa, a također mogu opisati i polje unutar čovjeka. Instrument istraživanja je moje iskustvo, koje je „tačka“ na kojoj neko doživljava „ja“ (dijagnostičar) u odnosu na ono što je „ne-ja“ (onaj koji se dijagnostikuje). Ishod ovoga je da istraživanje uvijek ima uticaj na ono što se istražuje, uvijek uzrokuje promjenu u polju, te je stoga istovremeno i intervencija. Drugim riječima: svjesnost podrazumijeva istovremeno i senzornu i motornu aktivnost a neodvojivost senzorne i motorne aktivnosti znači da je svaka dijagnoza istovremeno i intervencija. U geštalt terapiji, formulišemo teoriju psihodinamičkog polja, u kojoj je „self“ ili „samo-organizujući princip“ sila polja. „Self“ je akcija u polju, a ne neka stvar koja se nalazi u osobi. Kada se odrede psihodinamika i optimum, pojavljuje se obrazac ili pravac. U okviru psihodinamičkog polja ovo može biti uvid ili iskustvo i/ili ponašanje i tada polje postaje uređeno i kompletno (Baalen, 1999).

Da bi dijagnostika bila u skladu sa geštalt terapijom, imamo i kompatibilnu geštalt teoriju ličnosti u kojoj definišemo pojmove self, ego, id i ličnost. Id definišemo kao funkciju ili “ono što mi je potrebno”, to je potreba koja se pojavljuje u polju ili potreba koju osjećam kada je druga osoba tu. Funkcija ličnosti može se formulirati kroz pitanje: “ko sam ja kada si ti tu?”, a ego funkcija kroz “šta ja radim i kako znam šta mi je potrebno?” Self kao sistem kontakata u svakom momentu, fleksibilan je i promjenljiv, i varira u zavisnosti od dominantnih potreba i hitnosti nadražaja iz sredine (Perls, Hefferline i Goodman, 1951).

Geštalt terapeut može da pruži psihosocijalnu podršku, ili takoreći, da ponudi kapacitet za granicu kontakta ili organizaciju polja i da na sebe preuzme ulogu samo-organizujućeg principa. Ono što je interesantno u geštalt terapiji jeste da kada terapeut doživi granicu kontakta ili organizaciju polja, onda i klijent to može doživjeti, jer granica kontakta i organizacija polja predstavljaju fenomen odnosa. Kada je proces formiranja geštalta ponovo moguć, tada se rast i razvoj podrazumijevaju, pošto su oni svojstveni odnosu ili organizaciji polja u procesu. Kada terapeut doživljava granicu kontakta ili organizaciju polja, to jeste terapija za klijenta. Terapija služi da bi se kreirale okolnosti u kojima se terapeut osjeća bezbjedno. Kada terapeut osjeti previše uzbuđenja ili strah, on kreira takve strukture i/ili postavke koje čine da uzbuđenje ili strah budu podnošljivi. Ovo je zatim terapija za klijenta jer kada se terapeut osjeća sigurno, polje je bezbjedno, te stoga klijent može doživjeti da postoji. Terapeut dalje može, kada se osjeti dovoljno sigurno, da podijeli sa klijentom svoj stav. Ovo znači da kaže klijentu kako na njega djeluje repetitivna konfiguracija figura/pozadina, čime klijent ima osjećaj da nije odbijen i da može dalje proširivati svjesnost o ovom obrazcu. Nakon toga, „kontaktiranje“ drugih figura u polju postaje moguće (Baalen, 1999).

Formiranje figure/pozadine je dinamičan proces u kome nagoni i resursi u polju postepeno povećavaju zanimljivost, jasnoću i snagu dominantne figure. Figura posjeduje posebne uočljive osobine kao što su oštrina, jasnoća, jedinstvo, fascinantnost, gracioznost, snaga, nesputanost. Kada je figura mutna, nejasna, bez gracioznosti i energije (“slab geštalt”), možemo biti sigurni da nedostaje kontakt, da je nešto blokirano u sredini, da neka vitalna organska potreba nije izražena gdje osoba nije “potpuno prisutna”, odnosno u njenom cijelom polju nema takvih nagona i resursa koji bi kompletirali figuru (Perls, i sur., 1951).

Kada su figura i pozadina dihotomizirane, ostaje figura van konteksta ili kontekst bez fokusa. Kod zdrave osobe svijest tačno ocrtava dominantnu potrebu cijelog polja. Dihotomija je rascjep u kojem se polje ne smatra cjelinom diferenciranom na različite i međusobno spojene dijelove, već sklopom međusobno kompetitivnih i nepovezanih sila. Dihotomno mišljenje teži da bude netolerantno prema razlikama među osobama i prema paradoksalnim istinama o jednoj istoj osobi. Polje se često diferencira na polaritete gdje se nalaze djelovi koji su opoziti i koji nadopunjavaju i objašnjavaju jedni druge. Nedostatak prave integracije stvara rascjepe, kao što je podjela na tjelo-um, self-spoljašnje, infantilno-zrelo, biološko-kulturalno i nesvjesno-svjesno. Kroz dijalog može se doći do integracije u novu cjelinu u kojoj postoji diferencirano jedinstveno (Yontef, 1989).

Polje je diferencirano granicama. Svjesnost i kontakt su aktivni procesi granice koji se događaju u polju. Osoba postoji kroz odvajanje sebe od drugih i kroz povezivanje sebe s drugima (što su dvije osnovne funkcije granice). Samo aktivna izmjena unutar polja omogućava rast i razvoj osobe. Efikasne granice su propusne i dopuštaju razmjenu, i to dovoljno propusne da dopuštaju ulazak hranjivih tvari i dovoljno nepropusne za održavanje autonomije i držanje izvana onoga što je toksično za organizam. Efikasne granice su fleksibilne i protežu se od dovoljne otvorenosti do zatvorenosti. Ta regulacija fleksibilnosti granice zahtjeva svjesnost (Perls i sur.,1951).

Važno je razumijeti da granica kontakta u većini slučajeva nije fizičko "mjesto". To je ničija zemlja i kao takva ne pripada ni jednom ni drugom, već pripada oboma, i organizmu i okolini, ali nema "vlasnička prava". Govoriti o „mojoj“ granici kontakta je besmislica jer granica nikome ne pripada. Moguće je govoriti o „mom iskustvu na granici kontakta“, ali je i to suvišno ako znamo da je svako iskustvo, iskustvo na granici kontakta. Isto tako, kada koristimo izraz „kontakt“, trebali bismo sistematski dodavati „sa“, pa čak i „kako“ ga uspostavljamo. Mnogo je modaliteta kontakta koji se razlikuju u tome što mogu stvoriti: gledanje, sluh, dodirivanje, osjećaj, ukus, sjećanje, razmišljanje, zamišljanje, pisanje, govor, predviđanje i sanjarenje svi su načini kontakta, kao i planiranje, introjeksija, retrofleksija i tako dalje (Robine, 2015).

"Granica" je striktno relacijski pojam, koji znači samo "*tamo gdje je kontakt između subjekta i njegovog objekta (gdje se susreću)*". Dakle, kada je subjekt svjestan ili u interakciji sa nekim stvarima u vanjskom, javnom svijetu, susret se odvija između organizma (osobe) i elemenata u okruženju (Crocker, Brownell, Stemberger i sur., 2015).

Ukratko, kontaktiranje nije pasivno apsorpiranje rješenja koje je od početka „tamo“, nije izvlačenje rješenja iz ničega, i nije nagodba za kompromis tamo gdje je nešto pasivno prihvaćeno, a zatim halucinirano da se prikaže kao stvarno rješenje. Radije je to u dopuštanju svih sposobnosti - mašti, agresiji, namjernosti, razboritosti, znanju, itd. - da se igraju jer će se dogoditi najbolji kontakt i stvoriti najbolje rešenje (Goodman, 2007).

Koncept granice kontakta omogućava razlikovanje četiri različite organizacije polja, što se može koristiti za geštalt dijagnozu:

1. Polje se lako organizuje, svjesnost, motorne i senzorne aktivnosti su opušteno.
2. Tenzija u polju raste, dinamičnije je, tako da je potrebno da učesnici u polju budu svjesniji i da se više prilagođavaju, kako bi se dostigla uređenost polja. Granica je oštrija, svjesnost je jasnija. Senzorna i motorna aktivnost, iskustvo „bivanja“ i značenje su snažniji.
3. Opasnost prijeti, draži iz okruženja su preplavljujuće, granica je pred rušenjem, nastupa doživljaj nepostojanja. Osoba mora da odbije i/ili izbegne ovu situaciju.
4. Frustracija prijeti, potrebe osobe ne mogu da se zadovolje u ovom okruženju. Granica kontakta postaje nepodnošljivo napeta, ponovo se javlja iskustvo nepostojanja i osoba mora da odbije i/ili izbegne ovu situaciju (Baalen, 1999).

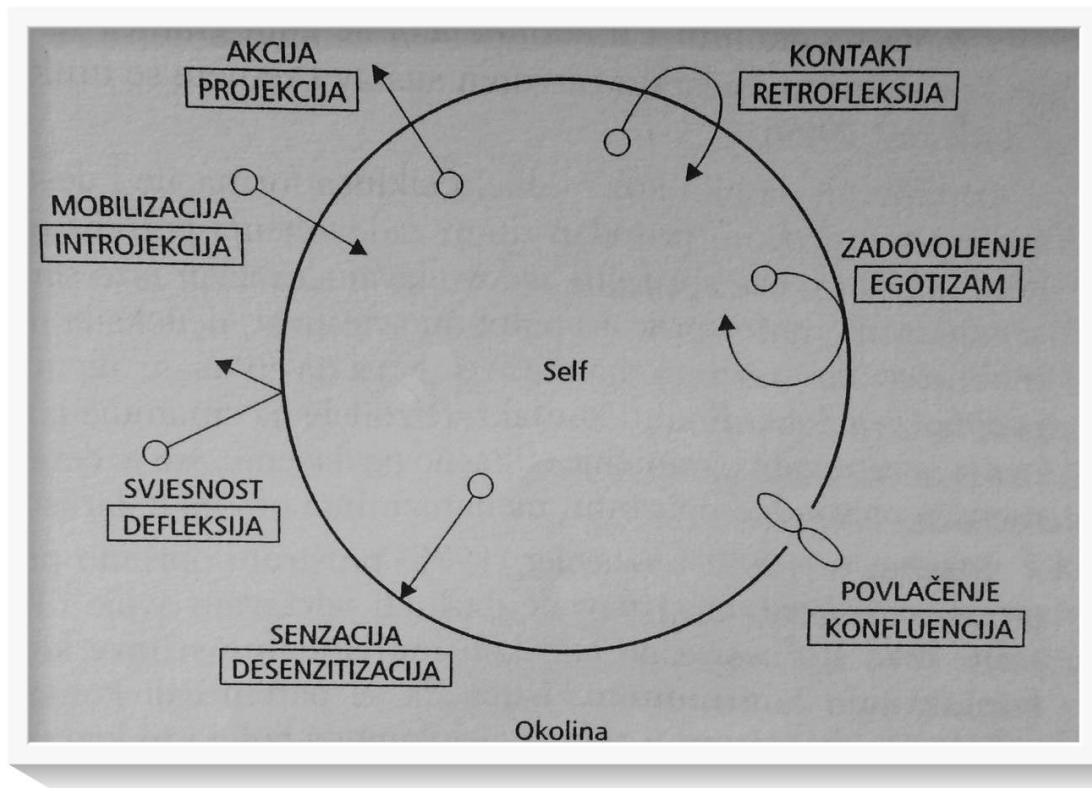
Dinamički proces konfiguracije figura/pozadina u vremenskoj perspektivi ima četiri faze:

1. *Predkontakt*: polje nije organizovano u pozadinu i figuru. Nema svjesnosti (moguće je da postoji doživljaj poremećenosti, haosa, nepostojanja). Onda se pojavljuje senzacija ili potreba, nedostatak ili previše nečega.
2. *Kontaktiranje*: polje počinje da se uređuje u pozadinu i još uvijek nejasnu figuru, subjekat se identifikuje, u zavisnosti od svojih potreba, sa jednom od potencijalnih sukobljenih figura i udaljava se od drugih. Svjesnost se povećava.

3. *Finalni kontakt*: figura je jasna i potpuna, svjesnost je oštra, subjekat je uključen u priču i pojavljuje se doživljaj spontanosti, a polje je maksimalno organizovano.
4. *Postkontakt*: figura se raspada, i javlja se doživljaj zadovoljstva i/ili žaljenja usljed onoga što je bilo. Figura i pozadina nestaju i ponovo dolazi do neodređenosti i smanjene svjesnosti (Baalen, 1999).

Ciklus formacije i destrukcije geštalta ili model faze kontakta prikazuje faze ciklusa jedne epizode kontakta između organizma i okoline, formaciju jedne figure od interesa/potrebe u odnosu na pozadinu ostatka polja, u cjelokupnom procesu samoregulacije. Individualni proces kontakta s okolinom je stalno ponavljajući niz formacija i destrukcija geštalta. Osoba može poremetiti svoj kontakt s okolinom na razne načine skladno svojoj ličnosti i stilu kontakta. To su poremećaji granice kontakta ili mehanizmi otpora. Javljaju se kako bi osoba izbjegla bol, bilo stvarnu ili zamišljenu. Mogu se pojaviti u bilo kojem trenutku ili fazi ciklusa kontakta. Različiti poremećaji kontakta nisu sami po sebi patologija. Postoje teške i opasne situacije u polju kada je prekidanje kontakta ili odustajanje od kontakta kreativno rješenje. Isto tako kada nema vjerovatnosti da dođe do rješenja, kada u polju nema ničeg hranjivog, kada je ono što se nudi u polju neadekvatno potrebama ili čak otrovno za organizam, kada bi cijena nekog rješenja bila previsoka, tada je zdravo rješenje prekid ili izbjegavanje kontakta. Može se reći da kada određeno ponašanje nije svjestan postupak i izbor, kada je automatsko, navika, kronično i izvan kontrole osobe tada se govori o patologiji, za razliku od situacije kada je povremeno i primjereno (Radionov, 2013).

*„Ono što morate imati na umu je da projekcija ili introjeksija nisu oblici ponašanja. To su specifični načini na koje osoba doživljava sebe u svojoj okolini”* (Isador From prema Jacobs, 2015). Za razumijevanje određenog ponašanja, spoznaje, ili osjećaja kod određenog klijenta, često je potrebno vidjeti tog klijenta u kontekstu, recimo, njegove nuklearne ili trenutne porodice ili situacije na poslu, regionalne ekonomske situacije, polja klijenta/terapeuta ili kombinaciju ovih uticaja. U porodičnoj terapiji vidimo da se poteškoće koje doživljava jedan ili više članova porodice mogu shvatiti i tretirati najlakše baveći se većim poljem čiji je svaki član element polja (Crocker, Brownell, Stemberger i sur., 2015).



**Slika 2.** Shematski prikaz ciklusa kontakta s poremećajima granice kontakta (Radionov, 2013)

Mehanizmi otpora predstavljeni kroz odnos klijent/polje u geštalt psihoterapiji:

**Desenzitizacija** je poremećaj u fazi senzacije kada osoba ignorira senzacije iz tijela poput boli i neugode, te informacije iz okoline: osoba izbjegava iskusiti odnosno doživjeti sebe ili okolinu, te se osjeća anestetizirano, umrtvljeno ili čak zanemareno. U terapijskog proradi naglasak je na bazičnim vježbama procesa svjesnosti i kontakta sa sobom, na osvještavanju disanja, tjelesnih senzacija, tijela, misli, emocija, kontakta u “ovdje i sada”, te se poslije postepeno ulazi u njihovu dublju proradu (Radionov, 2013).

**Defleksija** je izbjegavanje kontakta ili svjesnosti kroz preokretanje impulsa od smjera direktnog kontakta ili sa sobom ili sa drugom osobom. Osoba nije u potpunosti svjesna svojih potreba ili zahtjeva okoline i ne pripisuje primjereno značenje i ne usmjerava primjereno pažnju na svjesnost o informacijama iz tijela i iz okoline. Osoba ignorira ili svoje unutrašnje impulse ili one koji dolaze iz okoline kako bi izbjegla svjesnost i kontakt s njima. Osoba pokušava izbjeći

utjecaj podražaja iz sebe ili iz okoline, te se osjeća odvojeno i napušteno. To je način smanjenja svjesnosti kontakta s okolinom kroz nejasnoću, generalizacije ili nezanimljivost. Uključuje pričanje “o”, a ne “prema” (Radionov, 2013).

**Introjekcija** je mehanizam u kojem se strani materijal (element iz okoline) asporbira u cijelosti (proces gutanja u komadu), bez diskriminacije i asimilacije (bez žvakanja i probavljanja). Osoba u sebe inkorporira vrijednosti, stavove, ponašanja i mišljenja okoline/drugih koji nisu stvarno njeni i to bez asimilacije, što znači da se introjekti nameću selfu. Granicu između sebe i okoline osoba pomiče toliko duboko u sebe, da od nje gotovo ništa i ne ostaje. Osoba osjeća nešto kao dio sebe, dok je to zapravo dio okoline (kriva/lažna identifikacija). Osoba nema priliku razviti vlastitu ličnost jer je zauzeta kontroliranjem stranih tijela u svom sistemu, a može doći i do “raspada” ličnosti, posebno ako osoba proguta dva neusaglasiva shvatanja, koja onda pokušava pomiriti (Radionov, 2013).

**Projekcija** je crta ličnosti, stav, emocija ili oblik ponašanja koji u stvari pripadaju vlastitoj ličnosti osobe, ali ona to tako ne doživljava, već umjesto toga, osoba ih pripisuje (projicira) predmetima ili osobama u okolini i onda doživljava kao usmjereno prema sebi od te okoline (od okoline prema sebi), umjesto obrnuto (od sebe prema okolini). Projekcija je konfuzija sebe i drugog (unutrašnjeg i vanjskog svijeta), koja je rezultat pripisivanja izvanjskom onoga što je zapravo dio selfa. Osoba doživljava nešto kao dio okoline, dok je to u stvari dio nje same. To je sklonost da se na okolinu prebaci odgovornost za ono što je nastalo u samoj osobi, te stoga osoba i ne osjeća odgovornost za nastale osjećaje i situaciju, doživljava se kao pasivan objekat kojem se nešto neželjeno događa, te osim što osoba nema odgovornost, gubi i osjećaje izbora, kontrole i moći da inicira promjenu u svom životu. Granicu između sebe i okoline osoba pomiče jako daleko sebi u korist, što joj omogućuje da otpiše i odbaci one dijelove ličnosti koji su joj teški, neugodni i neprivlačni (koji nisu sukladni njenoj slici o sebi). Drugim riječima, osoba u drugome vidi neželjene i nepoželjne osobine i osjećaje, koje joj je teško vidjeti u samoj sebi. U projekciji je osoba svjesna impulsa i okoline, ali se s njime ne identificira i ne slijedi taj impuls skladno vlastitom agresivnom pristupu, te stoga gubi osjećaj da je ona ta koja osjeća taj impuls. Ovdje osoba mirno stoji i čeka da se njezin problem riješi izvana (Radionov, 2013).

**Retrofleksija** se odnosi na ponašanje koje osoba radi sebi, a što je prvobitno radila ili željela raditi drugim osobama ili stvarima. U doslovnom značenju retrofleksija znači “naglo okrenuti protiv”. Osoba zaustavlja usmjeravanje različite energije prema vani u smjeru manipulacije i dovođenja do promjene u okolini kako bi zadovoljila svoje potrebe, i umjesto toga osoba preusmjerava svoju aktivnost prema unutra i stavlja sebe na mjesto okoline kao cilj svog ponašanja. Granica je poremećena promjenom njene lokacije i to tako da se izvrće ono s čime se osoba susreće. Osoba zadržava akciju/odgovor koji je namijenjen okolini i zamjenjuje ga akcijom/odgovorom prema sebi. Ono što je u početku započelo kao konflikt između organizma i okoline postaje unutarasnji konflikt između dva dijela ličnosti, između jednog ponašanja i njegove suprotnosti. Retrofleksija uključuje i ponašanje koje osoba želi od drugih, ali je bila neuspješna u ostvarivanju toga, te ona sama sebi to radi/daje a to može biti: pažnja, ljubav, žaljenje, kažnjavanje, tješjenje samog sebe, samosažaljenje, samokažnjavanje, opsesivnost, suicidalnost (Radionov, 2013).

**Egotizam** je poremećaj kada osoba ne upija iskustvo u potpunosti, niti upija zatvaranje tog iskustva, te prerano žuri s jednog iskustva na drugo. Osoba nema osjećaj zatvaranja i zadovoljstva u većini svojih iskustava, te ostaje u nekom “vakumu” bez osjećaja ugođe koji se inače javlja nakon dobrog kontakta. Kod egotizma se gubi osnovno svojstvo granice kontakta: susret različitosti i međusobno dijeljenje. Prisutan je kada osoba “izađe iz sebe” i postaje posmatrač ili komentator samoga sebe i svojih odnosa u okolini: osoba je gotovo isključivo svjesna samo sebe, svog glasa, misli, emocija i ponašanja odnosno svjesna je svog doprinosa kontaktu, te u kontaktu nema punu svjesnost o tome s kim ili čime je u susretu (nije u najboljem kontaktu s onime što ne čini nju, što je izvan nje same). Kod egotizma je onemogućena efikasna akcija usmjerena ka zadovoljenju potrebe i poremećen je dobar kontakt s okolinom. Prisutna je otuđenost od fizičkog selfa i okoline (Radionov, 2013).

**Konfluencija** je kada se osoba odupire, protivi otpuštanju prethodne situacije ili žuri na novu figuru. Na taj način izbjegava biti u praznini prije nego što se neka nova jasna figura spontano ne pojavi iz selfa ili iz okoline. U konfluenciji (spajanje/fuzija) postoji nejasna granica između sebe i drugog, tako da se ta granica gubi, odnosno osoba i okolina nisu jasno odijeljeni jedan od drugog. Osoba zapravo ne osjeća nikakvu granicu između sebe i okoline, te joj se čini



da su ona i okolina jedno. Nema jasne granice između unutarnjeg iskustva i vanjske realnosti. Konstantno spajanje s drugim, bilo s osobom ili okolinom, vodi prema gubitku sebe, nedostatku zadovoljavajućeg kontakta i u konačnici do dezintegracije (Radionov, 2013).

Projekcija se može posmatrati kao suprotan pol introjkciji. Kod introjkcije osoba na sebe preuzima odgovornost za ono što je dio okoline, uzima sebi ono što je od okoline (smjer energije je izvana prema unutra), dok je kod projekcije na okolinu prebačena odgovornost za ono što je u samoj osobi, pripisuje se drugima ono što je dio osobe (smjer energije je iznutra prema van). I kod introjkcije i kod projekcije dolazi do probijanja granica, samo u suprotnim smjerovima. Slikovito se može reći da je introjkcija uzimanje okoline u sebe, dok je projekcija prebacivanje sebe na okolinu (Radionov, 2013).

Retrofleksija se može posmatrati kao suprotan pol od defleksije. Osobe koje koriste retrofleksiju ili defleksiju prihvaćaju neki impuls kao svoj, ali mijenjaju njegov smjer ili stepen njegovog uticaja na njih. U retrofleksiji se smjer impulsa mijenja s interpersonalnog na intrapsihički, dok se u defleksiji otupljuje utjecaj interakcije bilo prema sebi ili od sebe. Slikovito u retrofleksiji, nešto što je prvobitno usmjereno prema vani okreće se unutra, a u defleksiji nešto što je usmjereno prema unutra okreće se i ostavlja vani (Radionov, 2013).

Konfluencija se može posmatrati i kao mehanizam suprotan egotizmu. Dok se u konfluenciji gube granice između sebe i okoline, odnosno osoba ne postavlja granicu između sebe i drugih, čime onemogućuje dobar kontakt, u egotizmu su te granice vrlo čvrste, odnosno osoba zna da ih postavi, i to vrlo čvrsto, čime pak onemogućuje pravi kontakt (Radionov, 2013).

#### *4.1 Psihološki poremećaji iz perspektive polja*

Neurotična osoba ima poremećaj u homeostatičkom procesu, na način da nije sposobna osjetiti dominantne potrebe i nije sposobna iskoristiti okolinu kako bi zadovoljila svoje potrebe. Izgubila je sposobnost organizacije svog ponašanje skladno hijerarhiji potreba. Ne može jasno sagledati svoje potrebe, ne može ih zadovoljiti i ne može povući jasnu granicu između sebe i ostatka svijeta. Nije u mogućnosti uspostaviti primjeren kontakt, niti se povući iz kontakta. Svi neurotični poremećaji nastaju iz nesposobnosti osobe za pronalaskom i održavanjem ravnoteže

između sebe i ostatka okoline, te se granica okoline doživljava kao nešto što zadire previše duboko u pojedinca (Perls i sur., 1981).

Neuroza je gubitak i ego funkcije i poremećaj u samoregulaciji. Neurotična osoba gubi svoje granice ili ih osjeća nefleksibilnim i fiksiranim, gubi osjećaj za to ko je, šta radi i kako to radi i ne može se nositi sa okolinom. Kod neurotičara se javlja redukovana svjesnost, povećava se anksioznost i depresija, kao i unutrašnji konflikt. Ali oni nastavljaju da manifestuju zainteresovanost i sposobnost da shvate konsenzusom utvrđenu realnost, uključujući i fenomenološku realnost drugih. Kod njih također postoji lični kontinuitet, bar neki minimalni doživljaj samopoštovanja i poštovanja od strane drugih i uspevaju da se kreativno prilagode sopstvenom kontekstu. Sve ovo je drugačije je kod karakternih poremećaja. Oni u tome ne uspijevaju, ne mogu da zadrže ovaj vid aktivnosti granice i lične kohezije. Kod njih se javlja izvjestan poremećaj u ostvarivanju osjećaja lične kohezije i/ili neuspjeh da se povežu sa kontekstom na konsenzualno percipiran način i/ili ne uspijevaju da uspostave adekvatan intiman ili dijaloški interpersonalan kontakt, tj. kontakt koji prepoznaje različite fenomenološke realnosti i dopušta im da se pojave, a da ne teži ka nekom cilju na instrumentalan način. Potrebno je da terapeut ovo prepozna i da sa tim uskladi svoje intervencije (Yontef, 1989).

U psihozi je sam temelj tačne percepcije, logike i orijentacije u vremenu, prostoru i prema osobama poremećen. Dijagnostičar može da doživi osjećaj „nebivanja u istom svetu”, u svom tijelu, u osećanjima, kao i u svom mišljenju. Ovo iskustvo koje odgovara predkontaktnu dešava se u svakom novom odnosu. Ovisno od toga koliko ono traje i da li dolazi do organizacije u odnosu, možemo da opažamo mjeru „kapaciteta za stvaranje granice kontakta ili formacije figura/pozadina“ u odnosu. Kad je ovaj kapacitet umanjen DSM i ICD koriste termine šizofrenije i drugih psihotičnih poremećaja (Baalen, 1999).

Kada tokom terapije uočimo da se granica kontakta formira, polje se organizuje, ali ipak lako nestaje sa relativno slabom dinamikom i/ili se organizuje u fiksiranu stereotipnu formaciju figura/pozadina ili manje ili više normalna konfiguracija figura/pozadina razvija toliku tenziju da granica kontakta ili organizacija polja doživljavaju kolaps DSM ovo naziva trajnim poremećajem ili poremećajem ličnosti. Kako bi se održala granica kontakta ili organizacija polja i doživljaj

egzistencije, polje se organizuje u neprekidno ponavljaju karakterističnu konfiguraciju figura/pozadina. Prva nepodržana figura postaje „odcjepljena“, a neprekidno ponavljana karakteristična figura/pozadina služi za „preživljavanje“. Kod poremećaja ličnosti klijent i terapeut ostaju u istom svijetu. Ponavljane konfiguracije figura/pozadina često same po sebi nisu abnormalne, ali konzistencija sa kojom se dešavaju, jeste. Repeticija često uzrokuje simptome i patnju u poljima čiji dio čini klijent (Baalen, 1999).

Narcistička ličnost je na sebe usmjerena, ali nije centrirana na svoje "pravo ja". Pravo ja čini polje organizam/sredina. Zdrava svjesnost nije svjesnost o sebi, već o sebi i drugima. Narcističke ličnosti su konfluentne i zavisne od polja. Jako su zavisne od pažnje i pozitivnog prihvatanja drugih. Dok zavise od polja, nisu dobro diferencirani od ostatka polja. Tretiraju okolinu kao da postoji kako bi njih podržavala. Oni ne vide zaista druge kao autonomne, različite, vrijedne. Oni ne sagledavaju potrebe drugih kao važne koliko i svoje, često uopšte ne opažaju potrebe drugih. Klijenti sa narcističkim poremećajima su dvostruko otuđeni. Oni su otuđeni od drugih ljudi jer su toliko usmjereni na sebe, ali i od svog pravog ja, jer su usmjereni na sliku o sebi, umjesto na ono što zaista jesu i što čini njihovo iskustvo. Prije tretmana njima nedostaje razvijena sposobnost da prihvate, njeguju, poštuju i hrane sebe onakvim kakvi jesu. Naravno, efikasna terapija, treba da pred klijenta postavi zahtjeve polja uključujući i njegove organizmičke potrebe i kapacitete, potrebe drugih, ograničenja, itd. Kao i svako učenje, ovo uključuje frustraciju, konflikt i poteškoće. Narcističkoj ličnosti je potreban terapijski odnos u kojem se duže vrijeme terapeut dosljedno usklađuje sa njenim potrebama kako bi je zaštitio od osjećanja preplavljujuće praznine i deflacije (Yontef, 1989).

Za granični poremećaj značajano je razumijeti kako je razvojni zadatak konstantnosti objekta izgubljen. Ako je osoba biološki intaktna i poseduje bar minimalno brižnu sredinu tokom prve godine života, ovo se javlja kao prirodan proces maturacije. Ovo je od esencijalne važnosti za integraciju i razvoj razumno stabilne i tačne slike interpersonalnog svijeta. Za ove osobe zavisnost i kompetentnost ne mogu biti integrisane, čak ni kao mentalna mogućnost. Zato kompetencija znači napuštenost, što znači ostati bez ikakve emocionalne hrane. Razvoj se javlja iz kontakta i eksperimentacije u polju organizam/sredina. To znači da klijent i terapeut kao posebne osobe kontaktiraju jedna sa drugom i da se razvoj javlja iz ovog "širokog spektra"

kontakta. Dobra terapija sa graničnim osobama zavisi od kvaliteta brige, empatije, autentičnosti, predanost tokom vremena, i od jasnoće i adekvatnosti terapeuta kliničkog znanja, lične svjesnosti i procesa kontaktiranja. Granični klijent je često emocionalno ekspresivan, a da nije u kontaktu sa sadašnjim kontekstom, a efikasan terapeut mora da bude senzitivna na ovakav "kontakt". Često, proces svjesnosti graničnog klijenta se teško sedimentira, tj. usmjeren je na repetitivne misli zasnovane na percepciji očiglednog ili datog u trenutnoj situaciji. Graničnom klijentu je potreban terapeut koji energično, pouzdano, eksplicitno, doslovno i na insistirajući način zahtjeva da se okolina uzme u razmatranje. Ovo uključuje potrebu da klijent bude svjestan višestrukosti sopstvenih potreba, potreba drugih, ograničenja, mogućnosti i zahtjeva situacije, kao i mogućnosti da se ti zahtjevi zadovolje na različite načine. Terapeut mora, uz dobar tajming i procjenu da na neki način uvede u fenomenološko polje klijenta na razmatranje ono što je isključeno njegovim rascepljenim stanjem. Dobra terapija sa graničnim klijentima zahtjeva terapijsku empatiju kao osnovu za širok spektar reakcija, uključujući: otvaranje, vođenje slučaja, edukaciju, eksperimentaciju, i borbu u kojoj cilj nije konformisanje klijenta sa terapeutovom realnošću, već to da pacijent i terapeut uzmu u obzir svjesnost onog drugog (Yontef, 1989).

## 5. OGRANIČENJA KORIŠTENJA TEORIJE POLJA U GEŠTALT DIJAGNOSTICI

Najznačajnije ograničenje teorije polja u geštalt dijagnostici je nedovoljno jasna literatura. Lewinove originalne postavke su kompleksne, njegov stil pisanja, teoriziranja, crtanja šema i korištenje topologije nerijetko odbiju istraživače i teoretičare koji su zainteresovani za teoriju polja. Lewinova teorija polja uobličena je u geštalt psihoterapiji u najosnovnijem obliku, nerijetko na nesistematičan način uz dosta nedosljednosti i generalizacija.

Yontef (1989) smatra da je bilo iznenađujuće malo elaboracije teorije polja u literaturi o geštalt terapiji. On kaže *“Ne znam za diskusiju o teoriji polja u literaturi koju smatram jasnom, konzistentnom, sistematičnom, uvjerljivom i razumljivom. Pričajući i čitajući o teoriji polja shvatam da je veoma težak, možda i najteži dio geštalt teorije za razmatranje. To je veoma drugačiji način mišljenja i veoma je apstraktan. Njegova veza s kliničkim razmatranjem manje je jasna od drugih aspekata geštalt teorije”* (Yontef, 1989).

Ponekad se teorija polja razmatra na način koji spriječava interesovanje. Često se čuje pojednostavljen aspekt teorije polja, možda jalovo pozivanje na Kurta Lewina, a zatim se prelazi na drugu temu, govori se o tome kako ljudi ne vide njenu vrijednost. Ali teorija polja nije tek semantički izum ili bilo šta što se odnosi na cjelinu sistema i ona je više od Lewinove topologije. Potrebna su nam dalja objašnjenja uključujući: odnos kao fundamentalni proces u svakoj teoriji polja, poređenje sa urođenim selfom, odnos sa fenomenologijom i egzistencijalizmom, šira eksplikacija prirode strukture u teoriji procesa, odnos između ovih pitanja u definiciji selfa, šta “sada i ovdje” znači u terminima teorije polja, preporuke za metodologiju istraživanja u psihoterapiji koja proističe iz našeg shvatanja teorije polja, objašnjenje dijagnostike, ličnosti, ljudskog razvoja, porodičnih sistema, organizacionog razvoja itd. (Yontef, 1989).

Značajno je da su postojala ozbiljna ograničenja ugrađena u Lewinove definicije, posebno u mjeri u kojoj je on pokušao to područje učiniti potpuno psihološkim. Najvažnija su ograničenja u njegovoj koncepciji valencija. Valencija je nešto što privlači prema ili od a samo polje se može smatrati proizvodom mnogih valencija. Međutim, ova definicija dovodi do paradoksa, jer je Lewin smatrao da je valencija "u glavi" bilo koje osobe u pitanju (Martin, 2003).

Lewin je shvatio da se polje sastoji od svega što je važno za dotičnu osobu odjednom no budući da akteri ne znaju uvijek o svim faktorima koji su u stvari relevantni, bio je prisiljen zaključiti da psihološki životni prostor ili polje za koje je tvrdio da je u glavi subjekta sadrži elemente koji su u potpunosti izvan psihe osobe (Martin, 2003).

Možda je najveća opasnost teorije polja tendencija ka tautologiji budući da su polja poznata samo po njihovim efektima. Primamljivo je širiti nevidljiva polja koja "objašnjavaju" sve što inače ne možemo objasniti. Čak i teoretičari koji primjenjuju terminologiju polja na društvene znanosti priznaju da postoji potencijalni problem u našoj nesposobnosti da kažemo točno kako se prenosi neka „sila“ (Martin, 2003).

Neki geštalt terapeuti također su počeli govoriti o polju kao živom i osjećajnom. Viđeno na takav način, osoba postaje svjesni agent polja i sredstvo po kojem polje pravi izbor, mijenja smjer ili se usmjerava. Za ostale geštalt terapeute to ide predaleko i ostavlja osobu beznačajnom (Brownell, 2010).

Yontef (1989) opaža da: *“Ponekad izgleda da se teorija polja koristi kao da može da da validnost i prestiž određenom shvatanju. To je kao kada bih ja rekao da je nešto u skladu sa teorijom polja i da je zato tačno. Ovo povezuje sve što osoba zastupa sa prestižom fizike i može zaista da pruži nešto prestiža ali ne sviđa mi se korištenje teorije polja radi sticanja statusa i prestiža. Teorija polja ne obezbeđuje validaciju. Na primjer, mislim da teorija polja može da obezbjedi post-hoc argument za to kako mistične i transparentne ideje mogu da budu moguće, ali ništa osim toga. Ipak sam slušao ljude kako koriste teoriju polja kao da mogu da zaista validiraju transpersonalna iskustva ili mistične ideje. Ovdje ne pokušavam da komentarišem mistične ideje ili transpersonalne doživljaje, već komentarišem ograničenja korištenja teorije polja kao validacije. Teorije mogu da obezbjede vodstvo i uvjerljivost, ali ne i istinitost ili lažnost tvrdnjama. Teorija je samo teorija, sistematska integracija ideja i kao takva može da bude korisna, utješna, stimulativna, provokativna, može da ima heurističku vrijednost, itd. ali u postmodernoj nauci, teorije se ne smatraju bilo kojom vrstom apsolutne istine. Stavljanje nečega u kontekst teorije polja ne čini to istinitim.”*

Kada se sopstvene misli predstavljaju bez testiranja putem istraživanja ili debate ili bez fenomenološke eksplikacije ili filozofske analize to dovodi do idealizacije autoriteta, harizmatičkog vodstva što je zamjena za logičku artikulisanost izlagača. Umesto toga nedostaje pažljivo fenomenološko istraživanje bazirano na stvarnom iskustvu, koje bi bilo provjereno tokom vremena i rafinirano kroz dijalog (Yontef, 1989).

Dobra geštalt terapija znači činiti ono što je potrebno prema jasnom modelu. Ne postoji dozvola da se radi prema svojim impulsima i da se to naziva geštalt terapijom. Geštalt terapija nema dozvolu da bude aljkava. Geštalt terapija podrazumijeva slobodu da se terapija radi sa spontanošću, kreativno i životno, ali takođe podrazumijeva odgovornost. Odgovornost da znamo šta radimo. Odgovornost da znamo da imenujemo to što radimo i podjelimo to sa drugima tako da efekti mogu da budu proučeni. Odgovornost da znamo šta djeluje, da tražimo najbolje rješenje. Odgovornost da poboljšamo terapiju (Yontef, 1989).

## 6. ZAKLJUČCI

Prve konceptualizacije polja vežemo za istraživanja u fizici, početno elektriciteta i magnetizma, a kasnije kroz teoriju relativnosti, kvantnu teoriju i teoriju afinog polja. Ove teorije su ukazale na polja nematerijalnog uticaja, na multiuzročne, međusobno i nelinearno povezane događaje i dinamike. Geštalt psiholozi uvode koncept perceptivnog polja kako bi naglasili cjelovitost opažajne stvarnosti. Spoznaje iz fizike kao i geštalt psihologije imale su uticaj na Kurt Lewina koji je formulisao svoju teorija polja kao metod analize uzročnih odnosa i izgradnje znanstvenih konstrukata. Po teoriji polja ponašanje organizma je funkcija cjelokupnog polja, koje obuhvata i organizam i okolinu, odnosno funkcija je prirode njihovog odnosa. U geštalt terapiji polje je fenomenološko, onakvo kako se javlja u iskustvu posmatrača. Proučavanje načina na koji ljudsko biće funkcionira u svojoj okoline je proučavanje kontakta, odnosno onoga što se događa na granici osobe i okoline, jer su misli, emocije i ponašanje načini na koje osoba doživljava upravo događanja na toj granici.

Glavni principi geštalt teorije polja su da se ljude se ne može razumijeti u izolaciji, već samo unutar organizovane i interaktivne cjeline. Polje sadrži sve interaktivne fenomene pojedinca i njihove okoline i svi aspekti tog polja potencijalno su važni i međusobno povezani. Ljudsko ponašanje ne može biti pripisano nijednom pojedinom uzroku, već proizlazi iz međudjelovanja sila unutar polja. Polje i sile koje djeluju u polju u neprestalnom su toku i strujanju. Pojedinci neprestano mijenjaju svoju perspektivu polja skladno tome kako ga organiziraju i razumijevaju iz trenutka u trenutak. Ljudi aktivno organiziraju i reorganiziraju percepciju svojih okolnosti, kontinuirano postavljajući neke aspekte tog polja fokusom dok ostali postaju pozadina i obrnuto. Potrebe ili interesi organiziraju polje. Ljudi nalaze situacije koje onda doživljavaju s osobnim značenjem i na taj način doprinose stvaranju vlastitih okolnosti ili životnog iskustva. Oni sudjeluju u stvaranju polja i imaju egzistencijalnu odgovornost za svoje živote ili u najmanju ruku za značenje koje daju svojim životima. Ponašanje i iskustvo događa se u sadašnjosti i to ponašanje može se objasniti samo u terminima sadašnjeg polja a kako su svi aspekti polja međusobno povezani, tako će promjena u jednom dijelu polja utjecati na cijelo polje.



Geštalt dijagnostika posmatra self klijenta kao proces kontakta između njega i okoline, koja se može vidjeti kroz prekide procesa u polju koje se kreira sa terapeutom. Geštalt terapeuti oslanjaju se na egzistencijalno-fenomenološku filozofiju polja, teoriju ličnosti i ciklus kontakta. Klijent može poremetiti svoj kontakt sa okolinom kroz mehanizme otpora: desenzitizaciju, defleksiju, introjeksiju, projekciju, egotizam ili konfluenciju. Ovisno o kapacitetu za stvaranje granice kontakta ili formacije figura/pozadina možemo govoriti o nivoima organizacije ličnosti kod neurotičnih, psihotičnih, graničnih, i narcističnih poremećaja.

Naznačajnija organičenja teorije polja su: nejasnost literature, apstraktnost, manjak poveznica sa ostalim aspektima geštalt psihoterapijske teorije, manjak testiranja i debate, te sklonost ka tautologiji i misticizmu.

## LITERATURA

1. Baalen, D. (1999). *Gestalt diagnosis*. Oslo: Norsk Gestaltinstitut, AC: Senter for Psykoterapi.
2. Bohm, D. (1980). *Wholeness and the Implicate Order*. New York: Routledge Classics.
3. Brownell, P. (2010). *Gestalt Therapy-A Guide to Contemporary Practice*. New York: Springer Publishing Company.
4. Crocker, S., Brownell, P., Stemberger, G. i sur. (2015). Discussions at Gestalt-L:Check-in: impasse; field & boundary. U: B. J. Mistler, P. Brownell (Ur.), *Global Perspectives on Research, Theory, and Practice* (str. 240-268). Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
5. Einstein, A. (2005). *Relativity*. New York, NY: Pearson Education, Inc.
6. Heisenberg, W. (1958). *Physics and Philosophy, The revolution in modern science*. Northampton: John Dickens & Co Ltd.
7. Jacobs, L. (2015). It's Not Easy to Be a Field Theorist: Commentary on Cartesian and Post-Cartesian Trends in Relational Psychoanalysis. U: B. J. Mistler, P. Brownell (Ur.), *Global Perspectives on Research, Theory, and Practice* (str. 348-361). Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
8. Lewin, K. (1939). Field Theory and Experiment in Social Psychology: Concepts and Methods. *American Journal of Sociology* Vol. 44, No. 6. 868-896.
9. Lewin, K. (1935). *Dynamic theory of personality, Selected papers*. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
10. Lewin, K (1943). Forces behind food habits and methods of change. *The problem of Changing Food Habits. Report of the Committee on Food Habits*. Washington D.C: National Academy of Sciences.
11. Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: selected theoretical papers*. New York: Harpers.

12. Martin, J.L (2003). What Is Field Theory? *American Journal of Sociology* 109, No.1. 1-49.
13. Parlett, M. (1991). Reflection on Field Theory. *The British Gestalt Journal*, Vol. 1, 69-81.
14. Perls, F.S., Hefferline, R.F., Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press.
15. Robine, J-M. (2015). A background to “The Field”.U: B. J. Mistler, P. Brownell (Ur.), *Global Perspectives on Research, Theory, and Practice* (str. 493-504). Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
16. Radionov, T. (2013). *Geštalt terapija* Jastrebarsko: Naklada Slap.
17. Schulz, F. (2013). Roots and Shoots of Gestalt Therapy Field Theory: Historical and Theoretical Developments. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand Vol 10*, 24-47.
18. Schrodinger, E. (1944). *What is life? The Physical Aspect of the Living Cell*. Cambridge: Cambridge University Press. Preuzeto sa: <http://www.whatislife.ie/downloads/What-is-Life.pdf> Datum pristupa: 1.10.2020.
19. Schrodinger, E. (1947). The Final Affine Field Laws. *Proceedings of the Royal Irish Academy. Section A: Mathematical and Physical Sciences Vol. 51A*, 163-171. Preuzeto sa: <https://www.jstor.org/stable/20488479?seq=1> Datum pristupa: 1.10.2020.
20. Yonteff, G. M. (1989). *Awareness, Dialogue & Process*. New York: Gestalt Journal Press.