

СРАМ – ГЕШТАЛТ ПРИСТАП: ТЕОРИЈА, МЕТОДОЛОГИЈА И ПРАКТИЧНИ ИМПЛИКАЦИИ

Ели Гроздановска¹

Кратка содржина:

Срамот, како важно клиничко и психолошко прашање, ќе биде разгледан низ призмата на гешталт-теоријата и методологијата, истовремено давајќи импликации за психотерапевтската работа и за интервенции. Врз основа на она што е познато, теоријата на гешталт терапија долго време се занимавала со феноменот срам, иако честопати не го именува срамот со неговото име.

Во срцето на гешталт-моделот е претставување на доживувањето преку теоријата на поле кое го вклучува доживувањето на себе и на околината како релативна целина, интеракциските процеси помеѓу *себе* и *групата*. Како таков, срамот се гледа како прекин на поддршката во полето и неорганизираност на процесот на селфот. За да се разбере како функционира феноменот срам, неопходно е да се искористи концептот на „ид“, „его“ и функцијата на личност на селфот, како и концептот на прекините во контактот, особено интроекција, ретрофлексција и конфлуенција. Сето ова е интегрирано во теоријата на контактот, како и во формирање и во фиксирање на гешталтите.

Ова разбирање на динамиката на срамот е од суштинско значење за деконструкција на срамот во психотерапијата, додека се работи со индивидуални и за релативни процеси. Исто така, од големо значење е да не се напуштат основните столбови на гешталт терапијата, како што се организмичката саморегулација, феноменолошкото доживување на клиентот, постојаната интеракција помеѓу полето и селфот, сето тоа вклопено во форма на дијалогот Јас-Ти.

Клучни зборови: *гешталт терапија, срам, психотерапија*

¹ eli.grozdанovska@gmail.com

Вовед

Потребата за разгледување на срамот од перспектива на гешталт терапија и практика е од големо значење, особено во денешното феноменолошко поле, каде глобализацијата, културните норми, класните разлики и системските нееднаквости го засилуваат чувството на неизвесност, несигурност и отуѓеност, правејќи го срамот чест феномен. Основните принципи и методологијата на терапијата гешталт остануваат релевантни и применливи. Нивната надградба со релацискиот пристап овозможува терапијата гешталт да располага со интервенции доволно сензитивни за да одговорат на потребите на современиот клиент, преку зголемување на свесноста, сокреирајќи во полето, од поддршка на здрав раст и развој, до градење и одржување автентични релации.

Почетоците се во 1990-тите години, кога голем број на автори во рамките на клиничката практика на терапијата гешталт значително го зголемуваат интересот и фокусот кон срамот како феномен (Robine, 1991; Evans, 1994; Erskine, 1995; Lee & Wheeler, 1996; Resnick, 1997; Jacobs, 1996; Yontef, 1996). Професионалната гешталт-литература за срамот е продолжение на работата на Tomkins (1963) и Kaufman (1980, 1989) за феноменот срам (според Lee & Wheeler, 1996). Според Robine (2013) ова придонесува за напредок во теоријата и во практиката на гешталт терапијата, истовремено доведувајќи до логично радикално преминување од индивидуална парадигма кон интерсубјективна перспектива, а со тоа кон одново разгледување на целата традиција на привилегирање на интрапсихичките феномени.

Гешталт-терапијата, во нејзината релациска основа, е фокусирана на истите прашања за воспоставување или за прекинување на релациите во полето (што во пристапот на гешталт се нарекува *конџаки*) кои биле од интерес на теоретичарите на *афектиите*. Интересот во гешталтот за овој феномен произлегува од фактот дека пристапот на гешталт е модел на поле и самоорганизација, кој се фокусира околу формирањето и модулацијата на процесите на контакт-циклусот. Модулацијата на контакт-циклусот во пристапот на гешталт и во модулацијата на афектот срам во моделите на Tomkins (1963) и Kaufman (1980, 1989) се многу слични (според Lee & Wheeler, 1996). Разликите лежат најмногу во фактот дека гешталтистичкиот пристап се фокусира на динамиката на срамот без да ја именува, додека моделите на афекти ја опишуваат истата динамика, без целосната слика на саморегулација и на организација на полето што ја обезбедува гешталтистичкиот пристап.

Теоријата на афектите, според Lee и Wheeler (1996), го разбира срамот како афект-регулатор, кој го обликува активирањето и доживувањето на другите афекти, емоционални состојби, желби и избегнувања. Но, во теоријата на терапијата гешталт (која можеме да ја дефинираме како проучување на

соконструкцијата на доживувањето и искуството), нашите афекти и емоции, се разбрани како клучни динамички компоненти во процесите на контакт, поврзување и создавање на значење во искуственото поле. Така, разбирањето на динамиката на афектите и инкорпорирањето на динамиката на срамот во гешталт-теоријата, при објаснување на процесите на контакт, нудат подлабоко разбирање на природата на срамот.

Феноменот срам

Во литературата постои кластер на опсервации, шпекулации и предвидувања за природата на срамот, кои повеќето автори активно ги застапуваат или изгледа дека имплицитно се согласуваат со нив. Истовремено има и други поконтроверзни гледишта за тоа што е срамот и како да се работи клинички со него. Тука накратко ќе бидат разгледани неколку клучни гледишта за срамот како феномен.

Најзастапено гледиште е дека срамот се темели на прекин на поддршката во полето; интерпесонален неуспех, кој е поврзан со многу сложени состојби и нарушувања меѓу кои: депресија, посттравматско стресно растројство (ПТСР), параноидно и шизоидно растројство на личноста, бордерлајн, нарцисистичко нарушување на личноста, опсесивно-компулсивно растројство, зависности, хронични болести, ниска самоверба, анксиозност, отуѓеност, осаменост, перфекционизам, длабоко чувство на инфериорност, неадекватност или неуспех (Lee, 1996; Wheeler, 1996, 1997).

Со цел да се избегне паѓањето во замката на влегување во поларитетот на едниот екстрем (користејќи гешталт-терминологија) каде што срамот станува примарна и основна причина за речиси сите психолошки тешкотии, Resnick (1997) развива алтернативен поглед на срамот како „Здрав срам“ и „Малагај-џивен/невројски срам“.

Според Perls, „здравиот“ срам е модулатор на асимилирани вредности; ненамерно прекршување на асимилирана вредност, на пример, приватност, ненанесување болка на другите и така натаму (F. Perls, лична комуникација, 1975, според Resnick, 1997). Според него, срамот, како и гадењето, се „квислинзи (предавници) на организмот,“ што значи дека овие доживувања делуваат како корективен баланс кога човекот го прекршил својот сопствен интегритет. Тој вели дека фразата „Тој/ѿаа нема срам... или е бесрамен/на“ има големо значење. Таквата личност не знае како да изврши самокорекција, ниту пак некогаш има чувство дека во ситуацијата е возможна самокорекција, кај неа постои отсуство на здраво чувство за „должност“.

„Здравиот“ срам ја чува нашата приватност во области како што се пријателството, љубовта, духовноста, сексот, раѓањето и смртта и е штит за постојаниот процес на самоинтеграција (Schneider, 1987).

Додека пак, маладаптивниот/невротски срам е социјален артефакт, метод на социјална контрола, а не непроменливо примарно чувство (Resnick, 1997). Секој невротски механизам е прекин на некаква возбуда – превенција на понатамошен развој (Perls et al., 1951). Кога срамот станува фиксиран, претставува интрапсихички конфликт помеѓу интроекција на друга личност и одбранбена, конфлуентна архаична фиксација: дете кое копнеело за релација. Фиксацијата се однесува на релативно трајна организациска шема на афект, однесување или когниција од некоја претходна развојна фаза, која се задржува и може да доминира подоцна во животот. Станува збор за фиксиран гешталт кој бил научен во одредено поле, а потоа станува автоматизирано однесување или интерпретација на доживувањето, воедно ограничувајќи ја флексибилноста на индивидуата.

Она што е несомнено е дека ефектите од срамот го вклучуваат целиот селф. Одржувањето на долг контакт со очи станува неподнесливо, па поради тоа погледот се насочува надолу, говорот се стишува (Wheeler, 1997). Главата се наведнува и се повлекува во рамениците, дишењето и срцебиенето се забрзуваат, телото се собира, дланките се потат, лицето и вратот се зацрвенуваат, или лицето бледее, додека бледилото е проследено со телесна слабост. За да се објасни срамот често се даваат метафори од типот, да пропаднам во земја или земјата да ме голтне. Очигледна е желбата да се исчезне, да се стане невидлив за другите. Овие телесни манифестации ја покажуваат двосмислената, парадоксална природа на срамот. Како поинаку да го разбереме фактот дека индивидуата има желба да исчезне, додека во исто време телесните знаци што ги дава неизбежно привлекуваат внимание (Robine, 2013). Што нè тера да размислиме дали можеби срамот е израз на несвесна надеж дека другиот ќе преземе одговорност да го спречи прекилот во релацијата?

Срамот како прекин во релациите

Срамот е релациски феномен. Тргувајќи од теоријата на поле, која е од особено значење во гешталт-терапијата, прво постои полето во кое сме родени (Perls et al., 1951). Ова поле е сè што постои, сè што можеме да користиме и од што можеме да бидеме дел, во постојаниот креативен процес на самоорганизација. Свесноста е способност да се одговори на полето; самосвесноста е свесност дека го правам тоа, додека го правам. Најосновната карактеристика на доживувањето, за самосвесниот субјект, е чувството на разлика или гра-

ница во полето, т.е. почувствувана, квалитативна разлика во доживувањето помеѓу “внатре” и “надвор” или, помеѓу “јас” и “ти.” Животот, всушност, се состои од тоа да се поврзат и да се интегрираат овие два света за да се случи здрав раст и развој.

Срамот е доживување дека она што сум јас не е прифатливо, дека ова не е мојот свет (Lee, 1995, 1996). Како таков, срамот значи прекин (или закана од прекин) помеѓу потребите и целите на индивидуата, од една страна, и (не)прифаќање на тие потреби и цели од околината, од друга страна. Постои прекин (или закана од прекин) во процесот на селфот, процесот на организирање на полето во селфот и другиот. Под овие услови, *разрешување* на полето може да се постигне само преку дисторзија на границата помеѓу селфот и другиот: потребата која не е прифатена од другиот се отфрла и станува „не јас.“ Така, преку срамот, преку отфрлање на неприфатливата потреба полето се враќа во рамнотежа (воспоставувајќи врска помеѓу срамот и потребата која не е поддржана од другиот или од околината).

Според Wheeler (1997), срамот е еден вид регулатор за безбедност, на границата помеѓу селфот и социјалното поле, кога социјалното поле не изгледа доволно цврсто за да ја поддржи акцијата на селфот. Кога ни треба нешто, зависиме од полето околу нас, а доживувањето на зависење од нешто предизвикува можно изложување на ризик, моќ и контрола. Срамот е процес на самозаштита, црвено светло што нè предупредува да се повлечеме од ризично изложување (понижување, ранливост), кое нема да биде добро прифатено од социјалното поле. Афектот срам се манифестира како одвојување од полето, чувство дека полето се оддалечува, не нè прифаќа, со сите негови осуди и поврзани чувства кои се јавуваат како резултат на неговата одредена структура. За индивидуата срамот изгледа како одвојување од нејзиното витално социјално поле. Полето во оваа смисла е есенцијален и интегрален дел од селфот. Прекиноот во полето секогаш е потенцијален прекин во процесите на селфот и прекин во кохезивната интеграција на селфот, што всушност претставува расцеп на селфот (Lee, 1996; Wheeler, 1997).

Гешталтистичкиот пристап ни помага да ја разбереме оваа функција на срамот во малку поинакво светло. Преку контекстуалниот модел на селфот опишан претходно, не постои такво нешто како „одвојување од социјалното поле“ (Wheeler, 1997). На индивидуата се гледа како активен дел од полето, каде што се соконструира и се истражува границата помеѓу внатрешниот и надворешниот свет (Lee, 1995). Од овој аспект, срамот може да служи како сигнал дека границата помеѓу мене и мојот свет е загрозувана или бара одредено внимание. Кога поларитетот *срам-поодгришка* функционира оптимално, постои потенцијал за *контакт* кој овозможува да се случи раст. Поддршката

и овозможува на индивидуата да ризикува, додека срамот (можеби во облик на засрамување, срамежливост или блага разочараност) и овозможува да се повлече кога нема поддршка.

Срамот и селфот

Во теоријата на терапијата гешталт, на селфот се гледа како на процес, односно активност на интеграција (Perls et al., 1951). Така, селфот не е „лоциран“ некаде длабоко внатре, во тајните агли на индивидуалната психа, туку тој се наоѓа „на границата“ меѓу јас и полето. Селфот има улога да дејствува и да интегрира во целото поле преку искусување на „внатрешното“ и „надворешното“ во кохерентни, употребливи целини на разбирање, давање значење и акција во полето. Или можеби треба да кажеме „на полето,“ бидејќи селфот не е „посебен ентитет, одвоен од полето,“ туку повеќе е вид позиција или метапозиција, во или на него; селфот, можеме да кажеме, е „точка на гледиште“ и „организатор“ во и на тоа поле.

Срамот за првпат се појавува во моментот кога настанува прекин во конфлуенцата помеѓу бебето и мајката, така што од позадината се диференцира нова фигура, којашто се јавува во форма на потреба. Во овој контекст, конфлуенцата треба да биде сфатена во нејзиното оригинално значење, како отсуство на диференцијација на фигура и позадина, бесконтактна и несвесна состојба, односно кога бебето е едно со мајката (Perls et al., 1951). Срамот може да се разбере, односно да се прикаже како придружник на „одгушувањето“, како прекин во атачментот, така што бебето станува свесно за тишината, одбивањето и отсуството на знаци на признание. Како резултат на оваа промена се јавува срамот во функција на заштита од изолација. Зборувајќи феноменолошки, не постои некој друг, освен мајката, во однос на кого бебето би можело да се диференцира (Evans, 1994).

Кога зборуваме за настанувањето на срамот, треба да напоменеме дека тој примарно е метод на социјална контрола и воспитување на детето, така што во детското фундаментално, организмичко/животно поле поддршката (љубовта) е прекината и повлечена кога детето не ги прифаќа (интроектира) ставовите, вредностите, верувањата и однесувањата на родителот (примарниот негувач). Ова се случува во развоен период во кој за емоционалниот опстанок на детето му се потребни поткрепување и поддршка изразени со љубов и нежност. Детето, во полето, се обидува да им даде значење на овие настани, а може само да заклучи дека нешто е фундаментално погрешно со тоа: *што е што*, кое е и какво е. Најчесто возрасните се многу јасни во изразувањето на нивното неодобрување, критикување, потценување, па дури и гадење од дете-

то. Ваквите искуства на срам, проследени со чувство за немање вредност, повлекување и желба да се исчезне, го оставаат детето очајно да сака да го задоволи родителот, со цел да ги избегне идните прекини во релацијата и да го избегне непријатното искуство на самиот срам, колку што е можно подолго. Во овие случаи на потенцијална загуба на релацијата, детето може да биде принудено да направи одбранбена, конфлуентна одлука и да ја прифати како свој идентитет дефиницијата на оние од кои зависи (нарушување на его-функцијата на селфот), на сметка на загубата на природната виталност, возбуда и спонтаност (нарушување на ид-функцијата на селфот) (Erskine, 1995).

Всушност, присуството на другиот го трансформира доживувањето (Robine, 2013). Присуството може да биде придружено со зборови и/или забелешка, но, исто така, може да биде немо и да остави простор за најразлични проекции од страна на индивидуата која го доживува срамот. Но, за да се доживее срамот, не секогаш е потребно присуството на другиот во конкретна, физичка форма. Во маладаптивниот срам, не само што се интроектираат вредностите и нормите на другите, туку се интроектира и неодобрувањето од другите, а можеби дури и потценувањето и гадењето кон него самиот (Resnick, 1997). Доволно е тоа што другиот ќе биде интернализиран (интроектиран) и активиран. Па така, ако тоа што индивидуата, некоја нејзина карактерна црта, експресија или аспирација, е неприфатена од другите, станува неприфатлива и за неа самата. При изложеност или при потенцијална изложеност на присуството на другиот, срамот кај индивидуата предизвикува чувство на недостиг од хармонија помеѓу нејзиното доживување на самата себе и нејзиното доживување од надворешниот свет (Robine, 2013). На овој начин, според Erskine (1995) интроектите продолжуваат да бидат активни во тоа како индивидуата се гледа и се опишува себеси (нарушување на функцијата на личноста на селфот), интрапсихички влијаејќи на потребите што ќе се појават (нарушување на ид-функцијата на селфот), или во феноменолошкото доживување (нарушување на его-функцијата на селфот).

Еванс (Evans 1994) смета дека системот на срам се завршува кога ретрофлексивната и проективната почнуваат да функционираат истовремено, односно кога индивидуата го мисли и чувствува за себе она што мисли дека другите го мислат и чувствуваат кон неа (презир, потценување, гадење). Како да се има огледало пред очите, единката мисли дека гледа надвор, односно дека гледа кон светот надвор од себе, но всушност сопствените слики ги одразува назад (проекција) и затоа се казнува (ретрофлексивна).

Кога срамот не е признаен или не е почувствуван, тој не исчезнува, туку е истиснат од свесноста и е заменет со некоја помалку интензивна емоција. Тагата, лутината, депресијата, презирот и негирањето се најчестите супсти-

тути за срамот поради нивната поврзаност со срамот. Која емоција ќе биде избрана зависи од тоа колку е прифатлива, а прифатливоста е резултат на социјализацијата и на релевантноста на ситуацијата (Mills, 2005).

Според Еванс (Evans 1994), не е ни чудно што срамот се наоѓа меѓу најмногу негираните афекти, доминира над голем број на избегнувачки процедури и лежи во основата на многу стратегии кои овозможуваат да се избегне доживувањето на срам на свесно ниво. На пример, кога индивидуата ќе направи дури и најмала грешка во јавност, таа брзо и немилостиво ќе почне да се критикува самата себе, пред да може некој друг да го стори тоа. Во случаите кога мисли дека прави или зборува нешто глупаво, самата себе ќе се направи предмет на шега, само за никој друг да не го направи тоа. Самокритичноста и шегите на своја сметка се само една од стратегиите за избегнување на чувствувањето на срамот и честопати тие се понижувачки и се погруби отколку што би биле кога некој друг би ги направил. Сепак, самопонижувањето на индивидуата може да ѝ даде чувство на контрола над ситуацијата, во која во спротивно би се чувствуваа засрамено.

Покрај самокритичноста, шегите на своја сметка и самопонижувањето, постојат многу други модалитети за избегнување на чувството на срам, а тие се: лутина, бес, насилство насочено кон другите и кон себе, длабока анксиозност (Wheeler, 1997). Како и проекција, префрлување на срамот на некој друг, потсмевање, критикување и сарказам, понижување насочено кон другите, стремеж кон совршенство, ароганција и вообразеност, имање контрола над секоја ситуација, чувствување на претерана потреба за грижа кон другите, потреба да се биде фин и да се задоволат другите (Robine, 2013).

Во литературата постои и нешто што се нарекува *есенцијален срам*, срам кој не е почувствуван, ниту пак е идентификуван како срам од страна на индивидуата. Таа себеси се опишува како срамежлива, самотна, интровертна, антисоцијална, невротична и така натаму. Овие дескрипции се наречени „реторички ставови“ (Perls et al., 1951). Тие се дел од функцијата на личноста на селфот и овозможуваат да се избегне конфронтирањето со срамот и срамот од чувството на засраменост (Robine, 2013).

Импликации за терапија

Терапијата често е последната опција, особено откако многу други обиди за решавање на животните предизвици не успеале. Jacobs (1996) го илустрира ова преку кратки терапевтски вињети од својата практика, преку кои ја нагласува сложеноста на срамот во терапевтскиот однос. Тој заклучува дека елементите на терапевтската ситуација сами по себе често предизвикуваат

срам кај клиентот. Особено во долгорочна терапија, клиентот вложува огромни надежи во терапевтот и во терапевтскиот однос. Потенцијално засрамувачки елемент е нееднаквото изложување на клиентот и терапевтот. Друг елемент кој не е инхерентен на терапевтската ситуација, но е честа појава, е дека клиентот понекогаш се срами бидејќи терапевтот гледа премногу. Или пак, самиот однос на терапевтот кон срамот, дали тој го избегнува срамот или може да ја толерира можноста дека и самиот може да почувствува некаков срам ако биде вклучен како „партнер“ во интерсубјективното поле на клиентот.

Во суштина, ако се тргне од почетоците на гешталт-терапијата, самиот Perls (1947) користел конфронтирачки стил бидејќи кај клиентите често „гледал“ скриена, непризнаена агресија. Според него, целта на терапијата е да го поврати нивото на интеграција кое води до сопствен развој. Од перспектива на гешталт-терапијата, изворот за психолошка „болест“ се наоѓа во расцепот или во недостатокот на интеграција која го попречува човечкиот организам да се саморегулира во даденото животно поле (Perls et al., 1951).

Оттука Wheeler (1997) вели дека целта на терапијата со срамот е во трансформирањето на доживувањето на срам во доживување на поврзување со полето и развој на вештини и на процеси кои ќе ја поддржат промената во актуелниот живот на клиентот. Ова негово гледиште е поддржано во личниот наратив на Stein и Lee (1996), каде посочува дека клиентите (меѓу кои и таа самата) изложени на емпатична поддршка во терапија пријавуваат зголемено чувство на прифаќање и намалена самокритика. Потребата да се зборува за срамот се гледа како обид да се поправи срамот, со барање на емпатично поврзување кое ја обновува целovitоста на селфот. Wheeler (1996, 1997) имплицира дека среќавањето со срамот на клиентот во топла, незасрамувачка и поддржувачка средина, и споделувањето на сопствени искуства на срам, можеби е најмногу што терапијата може да понуди.

Како одговор на овие ставови, Resnick (1997) во својата критика кон литературата за срам истакнува дека емпатичната поддршка во средина која не нè срами, на клиентот кој доживува срам често може да му помогне да се почувствува подобро; сепак, тоа не е „крајната цел“ на терапијата. Деконструкцијата на невротскиот срам бара нешто повеќе од приспособеност и емпатија насочена кон индивидуата која доживува срам. Според него, понатамошната терапевтска работа барамагање на клиентот да се фокусира и да го следи своето феноменолошко доживување, додека тие двајцата, терапевтот и клиентот, ги исклучат сите тековни теории и верувања за срамот. Феноменолошкото истражување и фокусирање, придружено со целосна контактна поддршка на терапевтот, му дозволува на клиентот да „влезе“ во научените и

фиксирали, феноменолошки организирани гешталти кои резултираат во за-срамувачко доживување. Во овој процес може да се појави која било комбинација од четирите примарни емоции, лутина, тага, среќа и страв, и потребно е некоја од нив или сите да се доживеат и да се изразат за да може да се започне со одмотувањето на процесот и секвенците на овој феномен. Најважно е клиентот да ја открие матрицата на родителските и на културолошките интроекти, пред ретрофлексите и проекциите и пред лутината, стравот и тагата што ги „информираат“ неговите/нејзините когниции, афекти и сензации. Ова го потврдува Mathys (1996), каде што низ студија на случај сликовито ги прикажува релациските и системските аспекти на срамот во различни култури. Разбирањето што е срамот, како бил конструиран, развиен и како бил користен, може да биде прилично корисно за справувањето на клиентот со кластерот на интроекти со кои неговото/нејзиното однесување било нарушено. Секако, овој пристап се темели на познатата теорија за срамот, според која тој е конструиран интерперсонално. На овој начин, клиентот ќе има повеќе функционални избори отколку што имал претходно во однос на срамот, избегнувањето на срамот и други проблеми поврзани со срамот. Овој модел на работа со срамот повеќе е насочен кон процесот отколку кон содржината, и поради тоа не остава простор за правење претпоставки кои специфични емоции, когниции и сензации би се појавиле за време на работата со него, ниту претпоставки за тоа како ќе се одвива работата со срамот. Кога се работи добро со срамот, терапевтот не прави претпоставки дека срамот не може да се намали, или дека е крај на работата, или дека мора да се оди понатаму. Тука фокусот е на феноменолошкиот дијалог помеѓу клиентот и терапевтот, ако некој се обидува да го контролира резултатот и не се остави работата сама да се „случи“, принципите на феноменолошкото истражување и дијалогскиот метод се нарушуваат (Yontef, 2005). Така, теоријата базирана на организмичка саморегулација би рекла дека кога индивидуата е во допир со и целосно се идентификува со сè што е негово/нејзино, промената сама ќе се случи организмички, во моментот кога, и доколку, е од најдобар интерес за двајцата, клиентот и полето.

„Скриениот срам“, претпоставката за секогаш присутниот срам, според Resnick (1997) го нарушува нашиот феноменолошки начин на слушање, како и нашата почит кон феноменологијата на клиентот. Исто така, јасно го нарушува нашиот мета-светоглед на пристапот на гешталт, што сугерира дека нашето создавање на значење за тоа каде, колку и што претставува срамот, не ја рефлектира „реалноста“ повеќе од која било друга индивидуа, особено конкретниот клиент кога неговото/нејзиното лично искуство е референт. Таквата позиција го враќа терапевтот во улога на „експерт“, што, исто така, е

затворен систем во кој „*тиој љо знае тшоа шшо љо знае*“, и секој податок што не го одобрува тоа што го „*знае*“, може да се објасни само со нешто друго што го „*знае*“. ИИли доживуваш срам или негираш дека доживуваш срам и тогаш се добива доказ за скриен срам. Ова тврдење е поддржано во студијата на Simon & Geib (1996), каде што преку извадоци од случаи разгледуваат како терапевтите ненамерно може да предизвикаат чувство на срам кај своите клиенти користејќи техники кои обично се сметаат за добра практика.

Според Jacobs (1996) една работа за која клиентите во терапевтскиот процес имаат потреба е да добијат дозвола да го искушат својот срам и своите одбрани против него. Оваа негова теза може да се поддржи со Парадоксалната теорија на промената од Beisser (1970), кој сметал дека иако терапевтот не може директно многу да му понуди на клиентот, тој може да му понуди дозвола. Таа дозвола е дозвола клиентот да биде она што е во моментот. Според него, клиентите постојано ги оценуваат интервенциите на терапевтот за тоа дали тој нуди дозвола за чувствата, целите и потребите кои се јавуваат. Тие го забележуваат ставот на терапевтот, тонот на гласот и изборот на зборови. И кога не наоѓаат дозвола, често претпоставуваат дека нивните чувства, цели и потреби се „надвор од границите“, проследено со доживување на неприпаѓање. Всушност, ова е фундаменталната изјава на срамот: *Јас не сум дошшо-ен за да се вклопам меѓу луѓето*.

Оттука, Yontef (1996), доаѓа до заклучок дека јазикот кој го користи терапевтот особено влијае на создавањето на значење кај клиентот и затоа, терапијата гештalt препорачува останување првенствено со јазикот/феноменологијата на клиентот при референцирање на доживувањето на клиентот.

Уште еден, но не помалку важен, елемент што ја олеснува работата со срамот е самооткривањето на терапевтот во терапевтскиот дијалог (Jacobs, 1996). Самооткривањето на терапевтот е релевантно на многу начини. Понекогаш, терапевтот може да му открие на клиентот како тие се слични во нивната ранливост. Она што е важно, е да се нагласи дека оваа акција најчесто го намалува срамот кај клиентот, но потребно е да се прави разумно и само кога е во функција на терапевтскиот процес.

За крај, можеме да заклучиме дека целите на третманот во гештalt-терапијата, како што вели Yontef (1996), се исти, без разлика дали ја вклучуваат значителната компонента срам, а тоа се:

1. Да се освести и да се идентификува сопственото доживување во контекстот во полето организам/околина, особено во социјалното поле,
2. Да се преземе акција врз основа на таа идентификација, и
3. Да се верува дека растот се појавува од самата интеракција.

Специфичната цел при работата со срамот е зголемување на свесноста за изборот во процесот на срам; ослободување од автоматско и прекумерно самонапаѓање; како и прифаќање на потребата за криење и за трансформирање на одбранбеното криење/избегнување во здраво повлекување.

Тоталното елиминирање на срамот не е добар терапевтски исход. Здравото е да се чувствуваат автентични чувства на срам во одредени услови и ситуации. Тоа би значело дека кога ќе се појави срамот, не се негира, проследен е со блага реакција, целата индивидуа не е осудена, самопочитта не е целосно изгубена за сметка на одредена специфична слабост, напротив, постои познавање и прифаќање на своите ограничувања.

Заклучок

Без двоумење можеме да заклучиме дека срамот е интензивно доживување кое го вклучува целиот селф. Промовирајќи невидливост на слабостите, но истовремено и на силните страни, срамот не ретко успева да нè заведе и да го задуши автентичното однесување; да ги инхибира интересите, возбудата, радоста и задоволството, на истиот начин на кој гадењето може да го инхибира и да го регулира апетитот. Иако во литературата срамот често се поврзува со голем број психолошки попречувања, тој понекогаш може да биде и креативен начин на приспособување (преживување) во заканувачка средина.

Гледањето на срамот како релациски феномен, длабоко поврзан со процесите на селфот и поширокото социјално поле во кое постои индивидуата, наместо да биде изолирано искуство на неуспех или слабост, тој се смета за значаен „регулатор на границата“ што сигнализира можни нарушувања во контактот меѓу индивидуата и околината.

Гешталт-терапијата, со нејзиниот акцент на важноста на полето и нејзиниот феноменолошки/дијалогски метод на истражување, е извонредно погодна за фината и деликатна работа на деконструкција на срамот кога не е во служба на индивидуата/околината, и за поддржување на срамот кога станува збор за „здрав“ срам. Ова вклучува не само емпатична поддршка, туку и подлабоко истражување на внатрешните верувања и на емоционалните обрасци коишто се интернализирани (интрокреирани) со текот на времето. Целта е да се врати способноста на индивидуата да се вклучи во своите доживувања и релации на поздрав начин, поттикнувајќи повисок степен на себеинтеграција.

Литература

- Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. In J. Fagan & I. Shepherd (Eds.), *Gestalt therapy now* (pp. 77–80). Harper.
- Ersikine, R. G. (1995). A Gestalt therapy approach to shame and self-righteousness: Theory and methods. *The British Gestalt Journal*, 4(2), 107–118.
- Evans, K. R. (1994). Healing shame: A Gestalt perspective. *Transactional Analysis Journal*, 24(2), 103–108.
- Jacobs, L. (1996). Shame in the therapeutic dialogue. In G. Wheeler & R. Lee (Eds.), *Voice of shame: Silence and connection in psychotherapy* (pp. 297–314). Jossey-Bass.
- Lee, R. G. (1995). Gestalt and shame: The foundation for a clear understanding of field dynamics. *The British Gestalt Journal*, 4(1), 14–22.
- Lee, R. G. (1996). Shame and the Gestalt model. In G. Wheeler & R. Lee (Eds.), *Voice of shame: Silence and connection in psychotherapy* (pp. 3–21). Jossey-Bass.
- Mathys, M. (1996). Absence and shame: A cross-cultural encounter. In G. Wheeler & R. Lee (Eds.), *Voice of shame: Silence and connection in psychotherapy* (pp. 337–350). Jossey-Bass.
- Mills, R. S. L. (2005). Taking stock of the developmental literature on shame. *Developmental Review*, 25(1), 26–63. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2004.08.001>
- Perls, F. (1947). *Ego, hunger, and aggression*. Random House.
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Julian Press.
- Resnick, R. W. (1997). The “recursive loop” of shame: An alternative Gestalt therapy viewpoint. *Gestalt Review*, 1(3), 256–269.
- Robine, J. M. (2013). Shame. In G. Francesetti, M. Gecele, & J. Roubal (Eds.), *Gestalt therapy in clinical practice: From psychopathology to the aesthetics of contact* (pp. 251–260). Franco Angeli.
- Schneider, C. D. (1987). A mature sense of shame. In D. L. Nathanson (Ed.), *The many faces of shame* (pp. 194–213). The Guilford Press.
- Simon, S. N., & Geib, P. (1996). When therapists cause shame: Rupture and repair at the contact boundary. In G. Wheeler & R. Lee (Eds.), *The voice of shame: Silence and connection in psychotherapy* (pp. 315–335). Jossey-Bass.
- Stein, K., & Lee, R. G. (1996). Chronic illness and shame: One person’s story. In G. Wheeler & R. Lee (Eds.), *Voice of shame: Silence and connection in psychotherapy* (pp. 101–122). Jossey-Bass.

- Wheeler, G. (1996). Self and shame: A new paradigm for psychotherapy. In G. Wheeler & R. Lee (Eds.), *Voice of shame: Silence and connection in psychotherapy* (pp. 23–58). Jossey-Bass.
- Wheeler, G. (1997). Self and shame: A Gestalt approach. *Gestalt Review*, 1(3), 221–244.
- Yontef, G. (1996). Shame and guilt in Gestalt therapy: Theory and practice. In G. Wheeler & R. Lee (Eds.), *Voice of shame: Silence and connection in psychotherapy* (pp. 351–380). Jossey-Bass.
- Yontef, G. (2005). Gestalt therapy of change. In A. J. Woldt & S. M. Toman (Eds.), *Gestalt therapy: History, theory, and practice* (pp. 81–100). Sage Publications.

SHAME – A GESTALT APPROACH: THEORY, METHODOLOGY, AND IMPLICATIONS FOR PRACTICE

Eli Grozdanovska

Abstract

Shame as an important clinical and psychological issue, will be reviewed throughout the lens of the Gestalt theory and methodology, at the same time giving implications for psychotherapy work and interventions. Based on what is known Gestalt therapy theory has long addressed the phenomenon of shame, although often without mentioning *shame* by its name.

In the heart of the Gestalt model is the field representation of experience that includes the experience of both oneself and one's environment as a relational whole, the interactional processes between *self* and *others*. As such, shame is seen as a rupture of support in the field and a disorganization of the self-process. To arrive at an understanding of how the phenomenon of shame operates, it is necessary to utilize the concept of id, ego and personality functions of the self and the concepts of interruptions to contact, specifically introjection, retroflexion and confluence. All of this integrated within the theory of contact and Gestalt formation and fixation.

This understanding of shame dynamics is essential for the deconstruction of shame in the therapy room, while working with individual and relational processes. It is also of great importance not to abandon the core pillars of Gestalt such as organismic self-regulation, the client's phenomenological experience, the constant interaction between the field and the self, all of this fitted in the form of I- Thou dialog.

Keywords: *gestalt therapy, shame, psychotherapy*

