



# ASPEKTI PSIHOTERAPIJE

SLUČAJEVI • TEHNIKE • ISTRAŽIVANJA

# ASPEKTI PSIHOTERAPIJE

## STRUČNI ČASOPIS

„Aspekti psihoterapije” je klinički orijentisan stručni časopis o psihoterapiji i psihološkom savetovanju namenjen psiholozima, psihoterapeutima, psihijatrima, kao i studentima relevantnih oblasti. Časopis je specijalizovan za objavljivanje tehnika psihoterapije, prikaza slučajeva klijenata, istraživanja o efikasnosti psihoterapijskih pristupa i tehnika, kao i prevoda i pregleda stranih članaka i drugih materijala o kliničkim aspektima psihoterapije i psihološkog savetovanja. Cilj časopisa je stvaranje rastuće baze podataka psihoterapijskih tehnika, slučajeva i znanja o aktuelnim pitanjima psihoterapijske prakse. Časopis sa otvorenim pristupom, izlazi u online formatu na ruskom i srpskom jeziku. Izdavač je Akademija za integralnu psihodinamsku psihoterapiju.

GLAVNI UREDNIK

**Jurij Tor**

Magistar psihologije, psihoterapeut

ČLANOVI REDAKCIJE:

**Dr Irina Zedgenizova,**

Psiholog, psihijatar, psihoanalitičar

**Nebojša Jovanović,**

Magistar psihologije, psihoterapeut

**Dr Oksana Kuznjecova**

Doktor psihologije, psihoterapeut

**Dr Natalija Rusina**

Doktor psihologije, medicinski psiholog

**Dr Nadežda Rudenko**

Doktor pedagogije, psiholog, psihoterapeut

LEKTOR I KOREKTOR

**Milica Radojev**

Magistar psihologije

PREVODIOCI:

**Milica Radojev**

Magistar psihologije

**Jurij Tor**

Magistar psihologije, psihoterapeut

IZDAVAČ



Akademija za Integralnu Psihodinamsku  
Psihoterapiju (Moskva, Rusija)

PARTNER



O.L.I. Centar za Integrativnu  
Psihodinamsku Psihoterapiju, Savetovanje  
i Koučing (Beograd, Srbija)

Časopis sa otvorenim pristupom. Registrovan u Nacionalnom centru ISSN Ruske Federacije.  
ISSN 2782-5299. Autorski materijali ne odražavaju nužno stavove redakcije.

Pitanja, primedbe i sugestije možete uputiti na mail: [journal@aipp.education](mailto:journal@aipp.education)

<https://aipp.education/journal-rs>

# Sadržaj

Reč Milana Damjanca .....	2
---------------------------	---

## METODE I TEHNIKE PSIHOTERAPIJE

Konstruktivistička psihoterapija. <i>Milan Damjanac</i> .....	4
Psihodinamski neurokoučing: osnove pristupa i primer rada sa klijentom. <i>Nadežda Rudenko</i> ...	6
Supervizija od strane pacijenta. <i>Irina Zedgenizova, Jurij Tor</i> .....	10
Metaforičke karte kao alat u psihološkoj praksi. <i>Žana Sergejeva</i> .....	14
Poremećaji fluentnosti govora i psihološke metode korekcije. <i>Ana Poltorak</i> .....	17

## PSIHOLOŠKA ISTRAŽIVANJA

Psihopatološka simptomatologija u situaciji distresa u grupama izbeglica, žena i majki poginulih vojnika. <i>Natalija Rusina, Danaja Kirđanova</i> .....	21
--	----

## SLUČAJEVI KLIJENATA

Muzička terapija u lečenju kompleksnog PTSP-a. <i>Aksana Kovaljova-Musi</i> .....	25
Psihoterapija porodica iz drugačije kulturne sredine. <i>Natalija Manuhina</i> .....	29
Slučaj psihoterapije PTSP-a kod učesnika borbenih dejstava. <i>Konstantin Čirkov</i> .....	31

## O SIMBOLIČKOM

Metamorfoze vremena: o simbolici vremena i vremenu u psihoterapiji. <i>Oksana Kuznjecova</i> ....	34
---	----

## BLIC SUPERVIZIJE

Blic supervizije. <i>Mini slučajeve komentariše Nadežda Vlasova</i> .....	39
---	----

## ESEJI

Šta će lekaru psihologija? <i>Aleksej Čali</i> .....	43
Proces individuacije kroz prizmu likova iz bajki. <i>Dragana Pešaković</i> .....	45
Arhetipovi u ogledalu filmskog ekrana: psihološka analiza filma "Upoznajte Džoa Bleka". <i>Tatjana Grinjko</i> .....	49
Oblaci boje jagoda. <i>Elena Makarova</i> .....	52



# Poštovane kolegice i kolege,

Želim da se zahvalim uvaženom kolegi Juriju Toru na prilici da predstavim svoju školu i modalitet terapije kojim se bavim kako kolegama iz Srbije, tako i dragim kolegama i terapijskoj zajednici iz Rusije.

Velika mi je čast da predstavim modalitet čija glavna forma (PLK psihologija) predstavlja vrstu dinamskog pravca, a nadam se da ću u budućnosti imati prilike da vam kroz različite studije slučaja prikažem način upotrebe ovog pravca i njegovih tehnika u praksi.

Ovim putem vas sve pozdravljam i radujem se daljoj saradnji. Velika je čast sarađivati sa ruskim kolegama i razmenjivati iskustva.

S poštovanjem,

*Konstruktivistički supervizor i edukator  
i predsednik PLK Centra*

Milan Damjanac

# **METODE I TEHNIKE PSIHOTERAPIJE**

---

# Konstruktivistička psihoterapija

**Milan Damjanac**

Konstruktivistički supervizor i edukator i predsednik PLK Centra, Beograd (Srbija)

E-mail: milan.damjanac@gmail.com



Konstruktivistička psihoterapija predstavlja skup različitih pravaca koji dele istu osnovu, a to je ideja da je spoljašnji svet nesaznatljiv pojedincu i da je posredovan kategorijama značenja koje u konstruktivizmu nazivamo konstruktima.

U ovom osvrtu ću se uglavnom oslanjati na teoriju ličnih konstrukata koju je osmislio Džordž Keli i na kojoj se bazira vrsta psihoterapije kojom se bavimo u PLK Centru.

PLK konstruktivistička psihoterapija se zasniva na ideji da svako od nas pokušava da uspostavi prediktabilnost u svetu koji ne poznajemo. Kao što je svet za nas stran, tako smo i mi sami sebi strani. Konstrukti su kanali anticipacije kojima pokušavamo da osmislimo sebe i svet. Zamislite to kao naočari koje nikada ne možete da skinete i bez njih sagledate svet. Još od rođenja, naša nemogućnost da razlikujemo unutrašnje od spoljašnjeg govori u prilog tome da je sve što se dešava u telu deteta i van njega nešto što produkuje anksioznost koja se mora osmisliti. Ova primarna anksioznost je parališuća i to je jedino “mesto” na kojem doživljavamo nekakav sirov kontakt sa spoljašnjim svetom, sa onim što on zapravo jeste.

Sve nakon toga je gledanje sveta kroz naše naočari. Oseti koje imamo su zapravo vid preverbalnih potreba za umirivanjem te anksioznosti, a odrasli su tu da nam te potrebe umire svojim delovanjem. Na osnovu ponašanja drugih, mi preverbalno anticipujemo pravilnosti u našim osetima i radnjama, te stvaramo bazu za prve psihičke obrasce.

Ovi obrasci imaju svoje pravilnosti. Keli govori da mi zapravo, još kao bebe, tragamo za temama koje se ponavljaju, tako da uviđamo sličnosti u našim osetima u telu, bilo da su pozitivni ili negativni, i reakciji okoline na nas, te je stoga plač prvi kanal komunikacije i prvi kanal uspostavljanja obrasca radi regulacije preverbalnih

potreba. Dok smo mali, svet doživljavamo putem telesnog konstruisanja, a tek kasnije učimo emocionalne i verbalne etikete kojima te osele razvrstavamo u reči.

Konstrukt je uvek bipolarni, a to znači da težimo da svet učinimo sebi objašnjivim i kontrolisanim time što ćemo imati jasne vodiče za akciju. Ovi vodiči za akciju su konstrukti i oni proizilaze iz naše potrebe da pojednostavimo sebi ono što se dešava unutar nas i oko nas. Primer jednog preverbalnog dečijeg konstrukta je simbolika roditelja (npr. majke), koji simboliše mnogo dečijih potreba bez kojih ne možemo da preživimo. To je kao kada u vrtiću pitaju dete koje plače za majkom: “Šta želiš? Čokoladu, zagrljaj, brigu?”, a dete uporno nastavi da doziva majku. Majka ovde simboliše mnogo toga istovremeno i ona je tu da održi psihički sistem deteta. Kao što je majka reprezent umanjenja anksioznosti i održanja sistema, tako je i odsustvo majke suprotan pol konstrukta, tj. ono na šta se sistem referiše i u odnosu na šta se gradi.

Ova vrsta terapije se, dakle, oslanja na Hegelovu ideju dijalektičke logike. Naime, ne možemo ništa tvrditi niti birati na psihičkom nivou, a da to nismo izabrali (najčešće na niskom nivou opazajne budnosti) kao bolji izbor u odnosu na suprotnost. Ta suprotnost zapravo definiše naše izbore.

Primer radi, klijenti često ne razumeju da njihovi simptomi nisu nešto što je problem sam po sebi, već su, kako to reče Pol Vaclavik, način da sistem preživi, tako da ono što nam je pomoglo da preživimo danas postaje simptom koji nam brani dalji napredak. Drugim rečima, konstruktivistički gledano, simptom je uvek tu kao posledica nekadašnjeg načina da se nešto drugo preživi. Simptom daje strukturu psihičkom sistemu. Na primer, ukoliko je neko imao roditelja koji se ponašao nepredvidljivo i bio ugrožavajuć, on nije

mogao imati izbor da se osloni na tog roditelja, već se psihički sistem okrenuo zaštiti, a ta zaštita se implementirala uspostavom psihičkog sistema orijentisanog na predviđanje tuđih ponašanja, emocija i postupaka. To može nekome da omogućiti da adekvatno preživi tog roditelja i svoju porodicu, ali dvadeset godina kasnije taj isti obrazac može doneti puno problema u odnosu sa drugima i sa sobom, te tako ova osoba može postati nesposobna da uđe u konflikt, okrenuta ka zadovoljavanju drugih, sklona potiskivanju agresije i, samim tim, sklona depresiji.

Psihički sistem u konstruktivizmu se vidi kao sistem konstrukata koji se zasniva na dimenzijama kategorija značenja od kojih većina ne samo što nije verbalna, već je i nastala pre upotrebe reči. Sam Keli ovu vrstu terapije naziva transfernom terapijom, a transfer najvažnijim terminom, pošto su dečiji konstrukti zapravo baza u koju dodajemo nove informacije. Međutim, ta prvobitna iskustva se putem transfera održavaju, pružajući nam osećaj predvidljivosti po cenu patnje.

One dimenzije značenja koje su nam nedostupne nazivamo suspendovanim konstruktima i potopljenim polovima konstrukta, a u terapiji se najviše bavimo razumevanjem tih konstrukata, koji su na nižem nivou opažajne budnosti i koji upravljaju našim psihičkim sistemom, i najviše radimo sa transfernim obrascima.

Teorija se zasniva na ideji da konstrukti proizilaze kako iz naše potrebe da razumemo sopstvene telesne potrebe i svet oko nas, tako i iz porodice i društva koje nas okružuje. Ti socijalni konstrukti su upravo one dimenzije značenja koje kultura nudi i po kojima se krećemo kako

bismo sebi mogli da osmislimo život, te je tako priča o kulturi i filozofiji duha vremena u konstruktivizmu jako važna, pošto one itekako utiču na pojedinca.

Psihologija ličnih konstrukata se zasniva na relacijama sa drugima, tako da mi govorimo o pravoj ličnosti tek onda kada možemo govoriti o socijalnom poretku. Sve što radimo na terapiji se zasniva na ideji sržne uloge, koja predstavlja presek obrazaca koje najčešće koristimo i onoga što svet misli da mi jesmo. Na primer, klijent koji se bori sa neiskazivanjem besa i nezadovoljstvom okrećući bes prema sebi i ne primećujući ga, može drugima delovati kao dobra i fina osoba koja voli da brine o drugima. Međutim, ta briga (kao i sve drugo u okviru njegove sržne uloge) je socijalni način prezentovanja naših psiholoških obrazaca, koji služi tome da validira one potrebe (najčešće dečije) koje su ostale neispunjene i pruži prediktabilnost samom psihičkom sistemu. Svaka sržna uloga ima svoj opozit, te tako mi biramo onaj socijalni identitet koji čini da ne budemo u krivici ukoliko od njega odstupimo. Na primer, neko može na nižem nivou opažajne budnosti birati da spasava druge i ima nisko samopouzdanje, umesto da brine o sebi i ima visoko samopouzdanje, pošto bi to značilo da se ponaša kao svoj otac, koga doživljava kao narcisoidnu osobu. Ovo socijalno odigravanje je samo onaj aspekt nas koji je socijalno vidljiv, tako da se na terapiji bavimo potrebama klijenta koje se ne vide, onime od čega klijent beži, verbalizacijom neverbalnih sadržaja i simbolikom simptoma. U konstruktivizmu je prvo pravilo da se simptom ne razrešava dok se ne razume.

**Ključne reči:** konstruktivistička psihoterapija, psihologija ličnih konstrukata, konstruktivizam.

# Psihodinamski neurokoučing: osnove pristupa i primer rada sa klijentom

## Nadežda Rudenko

Psihoterapeut, psihodinamski kouč, doktor pedagoških nauka, prorektor za nastavu Akademije za integralnu psihodinamsku psihoterapiju, Jekaterinburg (Rusija)

E-mail: nadezda.rudenko@aipp.education



*U ovom članku ponuđen je kratak pregled osobina i faza savetovanja u okviru psihodinamskog neurokoučinga — novog pravca u psihološkom savetovanju koji se razvija na Akademiji za integralnu psihodinamsku psihoterapiju. Cilj rada je da pokaže mogućnosti psihodinamskog neurokoučinga u radu sa klijentima sa problemima u oblasti samorealizacije i razvoja karijere.*

## Koučing kao savremeni pravac u savetovanju

U poslednje vreme, uz psihološko savetovanje i psihoterapiju, na tržištu psiholoških usluga postaje sve popularnija relativno nova oblast psihološke pomoći — koučing. Koučing kao metod savetovanja ima svoju filozofiju, etičke principe i metodologiju, i nudi stručnjacima i klijentima različite pravce i modalitete za rešavanje različitih problema.

Po analogiji sa postojećim pristupima u psihoterapiji, koučevi se u svom radu pridržavaju određene naučne paradigme u zavisnosti od modela ličnosti, mehanizama njenog funkcionisanja i razvoja. Na primer, u evropskim zemljama zastupljen je koučing usmeren na rešenje, NLP koučing, kognitivno-bihejvioralni koučing, transakcioni koučing, psihoanalitički koučing i drugi [1].

O važnosti stručnog usavršavanja u oblasti koučinga za psihologe koji rade u praksi svedoče, s jedne strane, objektivni podaci naučnih i primenjenih, stranih i domaćih psiholoških istraživanja, koji obrazlažu svrhovitost koučinga kao neodvojive komponente trijade psihološke pomoći stanovništvu — „psihološko savetovanje — psihoterapija — koučing”. S druge strane, objektivna priroda interakcije psihologa sa klijentom u svakodnevnoj praksi ukazuje na to da ovaj rad obuhvata svojevrsan kontinuum intervencija i načina interakcije, uključujući psihoedukaciju,

trening, obučavanje, mentorstvo, savetovanje, psihoterapiju, koučing, koje stručnjaci bez odgovarajuće obuke ne mogu uvek jasno da razgraniče [2]. Istovremeno, efikasnost i uspeh u postizanju konačnih ciljeva psihološkog rada u velikoj meri zavise od sposobnosti stručnjaka da kompetentno i svesno prelazi iz jednog režima u drugi, u zavisnosti od trenutnih zadataka i faze rada sa konkretnim klijentom, kao i u zavisnosti od problema koji je u ovom trenutku za klijenta relevantan.

Lično iskustvo autora u sprovođenju karijernih koučing sesija za kolege psihologe pokazuje da su psiholozi i psihoterapeuti često prinuđeni da odbiju dalji rad sa svojim klijentima ili ih upute kod drugih stručnjaka nakon završetka prve faze terapije, kada klijent poželi da radi sa problemom vezanim za budućnost koji zahteva koučing. Razlog odbijanja su svesna ili (češće) nesvesna ograničenja u sferi sopstvenih psiholoških kompetencija za vođenje klijenata u određenoj fazi rada.

Ova ograničenja, prema našim zapažanjima, uslovljena su time što kod stručnjaka preovladavaju terapijske veštine, obrasci razmišljanja i prakse usmerene na istraživanje klijentovih traumatskih iskustava (češće u oblasti odnosa roditelj-dete), disfunkcionalnog ponašanja, maladaptivnih strategija, kao i na olakšanje simptoma.

Međutim, fokus naredne faze ličnog razvoja, nakon terapije, u ogromnoj većini slučajeva



je vektor rada usmeren iz sadašnjosti u budućnost — ka postizanju konkretnih ciljeva i poboljšanju kvaliteta života, uz oslanjanje na klijentove unutrašnje i spoljne resurse, svesne i još neosvešćene.

Alternativno rešenje za popunjavanje otkrivenih deficita u oblasti profesionalne kompetencije psihologa ili psihoterapeuta koji radi u pravcu dubinske psihoterapije može biti psihodinamski neurokouching.

Psihodinamski neurokouching je metoda individualnog i grupnog rada, zasnovana na sinergiji kouching pristupa u postizanju ciljeva, naučno dokazanih pristupa dubinske psihologije i savremenih alata za neuromodelovanje ličnosti.

Cilj klijentovog rada sa psihodinamskim neurokouchingom je da postavi/konkretizuje cilj(eve) u relevantnim oblastima života, napravi mapu puta za postizanje tog cilja na osnovu svesnih i nesvesnih unutrašnjih i spoljnih resursa, shvati šta ga sprečava da postigne željeni rezultat, i pronađe optimalno, inspirativno i pritom realistično rešenje.

### Slučaj iz prakse: primena psihodinamskog kouchinga u postizanju ciljeva vezanih za karijerni razvoj

#### Klijentov individualni profil

Žena, 31 godina, psiholog. Ima završene osnovne studije iz psihologije. Takođe ima završene dodatne edukacije iz modaliteta KBT i geštalt terapije. U vezi je, neudata. Nema dece.

#### Sadržaj sesija

**Prva sesija.** Fokus sesije je bio na razjašnjavanju trenutne situacije, pružanju podrške klijentkinji u formulisanju problema na kome ćemo raditi i zaključivanju ugovora o predstojećem ciklusu sesija.

**Rezultat.** Početna situacija (tačka A). Klijentkinja radi u porodičnoj firmi, u sferi prodaje, kao stručnjak za reklamu i odnose sa javnošću. Taj posao joj donosi redovan prihod od 50.000 rubalja. Međutim, klijentkinja nije zadovoljna nivoom svojih prihoda. S vremena na vreme aktivnije vodi profil na društvenim mrežama kao psiholog. Ima profil na sajtu B17<sup>1</sup>. Prati blogove psihologa

i profile kolega koje smatra uspešnim. U fokusu pažnje su joj udate kolegice sličnih godina s decom. Čita naučnu literaturu iz oblasti psihologije. Radi sa 1–2 klijenta mesečno. Klijenti je sami pronalaze. Njena satnica iznosi 1.500 rubalja.

Opšti cilj rada u prvom ciklusu sesija: preći u potpunosti u privatnu praksu, sa punim radnim vremenom; konkretizovati faze razvoja svoje privatne prakse; steći iskustvo klijenta u kouching pristupu kao dodatnom alatu za rad u budućoj praksi.

**Druga sesija.** Fokus sesije je bio na definisanju, postavljanju i konkretizovanju istinskih profesionalnih i životnih ciljeva, koji nisu nametnuti od strane društva, već su u saglasju sa klijentkinjinim prirodnim potencijalom i sopstvom.

**Rezultat.** Postoji svesna želja za: napuštanjem posla u porodičnoj firmi uprkos pritisku porodice; otvaranjem sopstvene privatne prakse; redovnim radom sa klijentima kao primarnim poslom; razvojem privatne prakse do nivoa prihoda od najmanje 150.000 rubalja mesečno; povećanjem satnice na 2.500 rubalja.

**Treća sesija.** Fokus sesije je bio na identifikovanju do tada neosvešćenih strahova i prepreka na putu ka ostvarenju ciljeva, koje se često nalaze u području nesvesnih unutrašnjih konflikata.

**Rezultat.** Klijentkinja je izrazila do tada neosvešćen strah da neće moći da kombinuje ulogu profesionalca, supruge i majke i pronađe kompromis između uspešne karijere i brige o porodici. Ovaj strah je bio u srži intrapsihičkog nesvesnog konflikta koji je ometao produktivan razvoj karijere.

Klijentkinja je priznala da je podložna negativnim uticajima sindroma varalice. Kako je navela, u njenom svetu uspešan psiholog koji radi u praksi mora da se razvija u više pravaca istovremeno — savetovanju, naučnoj delatnosti i profesuri. Poslednje dve stavke, kako se ispostavilo, ne spadaju u zonu njenih istinskih interesovanja (ranije je klijentkinja bezuspešno prisiljavala sebe da čita i piše naučne članke i razmišljala je o opisu na master studije).

Identifikovano je i dominantno ograničavajuće uverenje u oblasti novca — „Psiholog nema pravo da dobro naplaćuje pružanje pomoći ljudima. Pomoć za novac je neiskrena pomoć.”

1 Ruska platforma za reklamiranje psiholoških usluga.

**Četvrta sesija.** Fokus sesije je bio na neutralisanju neefikasnih kompenzatornih neuronskih kola povezanih sa negativnim iskustvom iz prošlosti, modelima ponašanja koji ne dovode do željenih rezultata, ograničavajućim uverenjima.

*Rezultat.* Klijentkinja je dala sebi dozvolu da bude nesavršena, kombinuje nekoliko socijalnih uloga i uzima adekvatan novac za svoje usluge.

**Peta sesija.** Fokus sesije je bio na oslobađanju energije i unutrašnjih kreativnih resursa, neophodnih za definisanje i realizaciju jasnih i lako ostvarljivih koraka.

*Rezultat.* Klijentkinja je sastavila dugoročan i kratkoročan realističan plan za postizanje ciljeva, uz oslanjanje na postojeće i dodatno otkrivene resurse.

**Šesta sesija.** Fokus sesije je bio na modelovanju željene budućnosti kroz stvaranje novih neuronskih kola i direktan dijalog sa nesvesnim.

*Rezultat.* Kroz rad sa slikama i vizualizaciju situacije uspeha, uz zadejstvovanje različitih kanala percepcije, klijentkinja je stekla novo mentalno iskustvo stanja dostizanja cilja i projektovala je novi algoritam kretanja ka cilju zahvaljujući stvaranju novih neuronskih kola.

**Sedma sesija.** Fokus sesije je bio na formiranju novog načina razmišljanja i ponašanja, kao i novih, stabilnih modela donošenja odluka.

*Rezultat.* Kroz tehnike neuromodelovanja ličnosti, klijentkinja je stekla novo iskustvo odnosa prema sebi i izgradila nove modele interakcije sa okolinom, koji su ranije bili deficitarni.

**Osma sesija.** Fokus sesije je bio na planiranju i preduzimanju konkretnih koraka ka postizanju cilja, koji će dovesti do realnih željenih promena i opipljivih, merljivih rezultata u materijalnom svetu.

*Rezultat.* Klijentkinja je kreirala dugoročan i kratkoročan realističan plan prelaska iz radnog odnosa u privatnu praksu i dostizanja definisanih orijentira uz oslonac na postojeće i dodatno otkrivene resurse. Faze plana su obuhvatale kreiranje veb-sajta, održavanje profila na društvenim mrežama, korišćenje oflajn alata za privlačenje novih klijenata i drugo.

**Deveta sesija.** Fokus sesije je bio na samostalnom radu na postizanju cilja i održanju motivacije za promene nakon što se ciklus sesija završi.

*Rezultat.* Klijentkinja je navela moguće varijante manifestacija odloženog otpora i formuli-

sala strateške i taktičke korake za prevazilaženje potencijalnog otpora.

**Deseta (završna) sesija.** Fokus sesije je bio na rezimiranju zajedničkog rada i snabdevanju klijentkinje alatima za održavanje postignutih rezultata nakon završetka koučinga.

*Rezultat.*

Klijentkinja je:

- donela odluku o potpunom prelasku iz radnog odnosa u privatnu praksu u roku od 6 meseci nakon završetka koučing sesija;
- odredila novu, "finu" visinu satnice koja njoj odgovara — 3.000 rubalja po konsultaciji, što nije izazivalo unutrašnji otpor i odražavalo je klijentkinjino viđenje prave vrednosti svojih psiholoških usluga;
- osmislila varijante svojih psiholoških usluga u formatu paketa sesija;
- sastavila individualni plan profesionalnog razvoja, kao i razvoja kompetencija i veština samopromocije;
- otkrila sopstvene blokade i skrivene resurse i shvatila kako da ih iskoristi za postizanje ciljeva;
- odlučila da upiše obuku za kouča i uvrsti koučing u listu svojih paketa usluga.

Tokom našeg rada, klijentkinja je počela da iznajmljuje prostoriju za rad po satu i pronašla je 3 nova klijenta po ceni od 2.500 rubalja po sesiji.

## Zaključci

Psihodinamski neurokoučing nam omogućava da brzo identifikujemo nesvesne konflikte i „naučene“ automatske modele ponašanja, koji sprečavaju klijenta da stvori jasnu viziju svog razvoja nakon završene psihoterapije i postigne željene ciljeve u sferama života koje su mu važne.

U oblasti karijernog razvoja i samorealizacije, psihodinamski neurokoučing se dobro pokazao u radu sa sledećim najčešćim ciljevima (u proseku je bilo potrebno 5–10 sesija):

- pronaći svoj poziv, životnu misiju, otkriti sopstvene talente i jedinstvenost;
- promeniti sferu delatnosti i naplaćivati svoje usluge kao profesionalac;
- izaći iz radnog odnosa i razvijati se kao frilenser;
- provoditi više vremena sa porodicom, a da to ne ugrozi samorealizaciju i prihode;

- povećati visinu prihoda;
- promeniti profesiju nakon porodijskog odsustva, tako da posao bude izvor zadovoljstva i može uspešno da se kombinuje sa brigom o detetu;
- upisati edukaciju za novu profesiju;
- napraviti “finansijski padobran”;
- pokrenuti svoj biznis / napraviti biznis od nule;
- povećati profit u biznisu;
- pravilno graditi odnose sa zaposlenima i poslovnim partnerima;

- naučiti kako delegirati zadatke;
- pravilno organizovati rad tima i razvijati liderske veštine;
- i drugo.

Metodologija psihodinamskog neurokoučinga omogućava stručnjaku da u dijalogu sa klijentom i uz pomoć precizno odabranih tehnika pruži profesionalnu podršku klijentu u pronalaganju optimalnih rešenja za svoj problem ili zadatak u kratkom roku, kao i u implementiranju istih na nivou konkretnih promena već tokom trajanja koučing sesija.

## LITERATURA

1. Passmore J., Brown H., Csigas Z. et al. The State of Play in European Coaching & Mentoring. Executive Report 2017. EMCC, Henley business school.
2. Ковпак Д. В., Ежиков А. Ю. Системный когнитивно-поведенческий коучинг: понятие и основы методологии. В сборнике: VII Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии СВТFORUM. Сборник научных статей. Санкт-Петербург, 2021. С. 117–148.

**Ključne reči:** psihodinamski koučing, neurokoučing, psihološko savetovanje.

# Supervizija od strane pacijenta

## Irina Zedgenizova

Psihoterapeut, psihijatar, psiholog, psihoanalitičar, šef katedre za psihoanalizu Akademije za integralnu psihodinamsku psihoterapiju, zamjenik direktora sektora za lečenje Centra za psihoterapiju i neurologiju doktora Jermakova, akreditovani supervizor Ruske profesionalne psihoterapeutske lige, Novosibirsk (Rusija)

Email: zedanalyz@mail.ru



## Jurij Tor

Magistar psihologije, psihoterapeut, rektor Akademije za integralnu psihodinamsku psihoterapiju, osnivač i predsednik Međunarodne asocijacije za integralnu kauzalnu psihoterapiju, Beograd (Srbija)

E-mail: mail@aipp.education



U ovom članku želimo da vas upoznamo sa efikasnom psihoterapijskom tehnikom, koja se dobro pokazala kod širokog spektra pacijenata, uključujući i one koje možemo svrstati u težu kategoriju narcisoidnih i graničnih pacijenata. Tehnika je veoma delotvorna ne samo u individualnoj, već i u grupnoj terapiji.

„Supervizija od strane pacijenta” sastoji se u tome da pacijente pitamo šta bi želeli od nas, šta nam nedostaje da bismo im bolje pomagali. Ova pitanja se mogu formulisati na različite načine, na primer: „Šta bi za Vas bila najbolja podrška?“, „Šta bi mogla biti prava pomoć s moje strane?“, „Šta mi nedostaje da bih mogao/-la da Vam pomognem?” i sl.

Ako radimo u formatu terapijske grupe i klijent kaže da grupa na koju ide ne opravdava njegova očekivanja, ili iskaže neku drugu vrstu nezadovoljstva radom grupe, onda bi umesna pitanja bila: „Kakve učesnike bi trebalo da pozovem u grupu da bi Vam grupa bila korisnija?”, „Šta ja, kao voditelj grupe, mogu da učinim da se učesnici osećaju sigurnije?” itd.

Ponekad nam odgovor pacijenta na naše intervencije zapravo može dati dragocene informacije za dalji terapijski proces. Ali važno je razumeti da suština „supervizije od strane pacijenta“, naravno, nije u konsultovanju sa pacijentom po pitanju

pravilnog lečenja. Glavni ciljevi ove intervencije su sledeći:

- Osnaživanje Ega. Ovakvim pitanjima apelujemo na pacijentov Ego i stimulišemo procese mentalizacije, čime mu šaljemo poruku da ga smatramo dovoljno zrelim i kompetentnim da odredi kakva mu je pomoć sada potrebna, odnosno nudimo mu da preuzme malo više odgovornosti za svoje stanje;
- Zadovoljenje narcističkih potreba. Neki klijenti tek na terapiji prvi put osećaju svoju subjektivnost — da neko obraća pažnju na njihovu ličnost, pokazuje interesovanje za njihovo mišljenje i želje, a ne tretira ih kao objekat ili funkciju;
- Pružanje mogućnosti verbalizacije agresivnih impulsa, koji se često javljaju kao reakcija na ovakva pitanja kod pacijenata sa viškom agresije, kao što su granični pacijenti;
- Jačanje terapijskog saveza zahvaljujući smanjenju distance između terapeuta i pacijenta i stvaranju atmosfere većeg poverenja.

Reakcije pacijenata na tehniku „supervizije” mogu biti veoma različite, od naleta inspiracije i kreativnih misli do iritiranosti i izliva besa, što ima i dijagnostičku vrednost. Za pacijente neurotičnog spektra tipična je tendencija da

konstruktivno reaguju na ovu intervenciju. Pacijenti sa graničnim i psihotičnim nivoima organizacije ličnosti mogu imati agresivne reakcije.

Granični pacijenti će često reći: „Vi ste terapeut. Vi treba da znate.” Ili nešto grublje: „Otkud ja znam, Vi ste ovde terapeut, pa me Vi i lečite!” Drugim rečima, oni prelaze u poziciju objekta: „Učinite nešto sa mnom”.

U radu sa edipalnim pacijentima (neurotični nivo) korisno je objasniti da pacijent možda ima očekivanja da će psihoterapija izgledati kao pregled kod kardiologa ili gastroenterologa — dođeš, izneseš svoje žalbe, a zatim nešto sa tobom rade: šalju te na analize, obavljaju preglede, prepisuju odgovarajuće lekove. Ali, u psihoterapiji je situacija drugačija, terapeut i pacijent dele odgovornost za rezultat, odnosno važno je da i pacijent razmišlja i fantazira o terapijskom procesu.

Ponekad u ovakvim slučajevima možete iskoristiti metaforu seksa: „Znate, u seksu možete nagađati šta partner voli, možete probati jedno, drugo, treće, peto, deseto. Negde ćete pogoditi, a negde ne. A možete i razgovarati sa partnerom o tome, zajedno posmatrati reakcije, šta vam sasvim odgovara, a šta manje, šta više volite, a šta manje, i tada će u odnosu vladati veće razumevanje i harmonija. Ovo možemo koristiti i u terapijskom odnosu, kada vam padne na pamet nešto što biste mogli da podelite, što biste želeli da čujete od mene ili što vam nedostaje u terapiji.”

Takva objašnjenja i metafore mogu pomoći pacijentu u pasivnoj poziciji, koji dolazi „po pilulu“, da razmisli o sopstvenoj ulozi u procesu terapije.

Kod preedipalnih pacijenata (granični, psihotični nivo) ova tehnika češće izaziva proboj agresivnih impulsa, što je veoma korisno za prorađivanje narcističkih odbrana. U ovim slučajevima su takođe efikasne i tehnike pridruživanja i ogledanja, kada terapeut nudi sebe kao objekat, ali još „pasivniji, neukiji, gluplji” itd. Važno je dati prostora pacijentovim agresivnim verbalnim izrazima i omogućiti njihovu prorađivanje u terapijskom odnosu. Ispoljena agresija u ovim slučajevima je „gorivo“ koje doprinosi napretku u terapiji i transformaciji pacijenta.

Supervizija od strane pacijenta je veoma efikasna tehnika, koju možemo preporučiti za rad sa gotovo svim kategorijama pacijenata.

### Primeri pitanja koja se mogu iskoristiti za “superviziju od strane pacijenta”:

- Kako mogu da Vas podržim?
- Šta bi sa moje strane u ovom trenutku bila prava podrška?
- Šta bi sada bilo najbolje da uradim? Da Vam postavljam pitanja, ili bi bilo bolje da začutim?
- Na koji način je trebalo da Vas podržim u tom momentu kad nisam uspela?
- Šta mi nedostaje da bih mogla da Vam pomognem?
- Koje učesnike je trebalo da pozovem u ovu grupu?
- Ako u nekom trenutku osetite da Vas opet napadam, da li možete da mi skrenete pažnju na to?
- Šta bih ja, kao voditelj ove grupe, mogla da uradim da se učesnici osećaju sigurnije i da mogu više da se otvore?
- Kakve učesnike treba da pozovem u grupu da bi Vam ona bila korisnija?
- Koje obrazovanje bi trebalo da imam da bih mogla bolje da Vam pomognem?
- Kako da opremim ovu prostoriju da bi bila pogodnija za terapiju? U kom delu grada bi bilo bolje da primam klijente?
- Kako Vam se čini moj današnji rad?
- Koliko treba da košta moj rad?
- Koliko minuta unapred treba da Vas obavestim da se sesija bliži kraju?

### Tehnika “Supervizija od strane pacijenta”: primer upotrebe na sesiji (iz prakse uvežbavanja tehnike u mini grupama edukanata Akademije za integralnu psihodinamsku psihoterapiju)

*Terapeut (T):* O čemu biste hteli da razgovaramo?

*Pacijent (P):* Ne znam. Samo pričam, pričam i pričam. Toliko sam već toga ispričala, a dolazim kući i čini mi se kao da ništa nije urađeno.

*T:* Smatrate da Vam ne pomažem dovoljno? Kako je raditi sa terapeutom koji Vam, po Vašem mišljenju, ne pomaže?

*P:* Pa, ja nastavljam da se nadam.

*T:* Čemu se nadate?

*P:* Da ćete mi jednom konačno pomoći.

*T:* A šta to znači — da će Vam jednom konačno pomoći? Osećam u Vašem glasu razočaranje. Kako će to izgledati kada Vam jednom konačno pomognu?

*P:* Pa, to će izgledati tako što će me svi razumeti. I Vi ćete me razumeti i neću morati da objašnjavam šta osećam, da pričam o tome neprestano. Pričam, plaćam, a odlazim nezadovoljna.

*T:* A kako ljudi mogu da znaju kako se osećate ako o tome ne pričamo?

*P:* Slažem se, zato i kažem, odlazim odavde sa osećanjem da me ne razumete.

*T:* A šta treba da uradim da bih Vas bolje razumela? Kako bih mogla bolje da Vas podržim? Šta mi nedostaje da bih bila bolji terapeut?

*P:* Pa, da mi kažete “vidim da ti je teško, da su ti svi okrenuli leđa”... Da izrazite saosećanje.

*T:* To jest želite da Vas razumem i podržim. A šta ćemo dalje?

*P:* Pa, to će mi biti dovoljno. Niko me nikada nije razumeo, podržavao. Sve sam u životu morala sama.

*T:* To jest kažete da bi prosto trebalo da Vas razumem. Kako bi to moglo da izgleda?

*P:* Pa, da kažete “vidim da ti je potreban zagrljaj”. Hoću da osetim da me zaista razumete. Da to osetim.

*T:* A šta bi trebalo da uradim da biste Vi zaista osetili da je to tako?

*P:* Eto, htela bih, kada sam tužna, da i Vi budete tužni.

*T:* Kada Vi plaćete, da i ja plaćem sa Vama? To znači da, ako ne plaćem sa Vama, nisam dobar terapeut?

*P:* To znači da me tobože razumete, u fazonu “dobro, ‘ajde, razumela sam”.

*T:* A šta za Vas znači kada Vi plaćete i svi plaću sa Vama? Smatrate da Vas onda ljudi razumeju?

*P:* Pa, to znači da saosećaju sa mnom. Odnosno moja tuga na njih utiče, i znam da osećaju isto što i ja u tom trenutku.

*T:* A možda ljudi koji su uz Vas, odnosno ja, mogu još nešto da kažu kako bi Vam pokazali da Vas razumeju, da razumeju Vašu tugu i koliko Vam je teško, a da pritom ne plaću?

*P:* Ne.

*T:* To jest ne postoji druga varijanta?

*P:* Pa, mnogi kažu: “Da, razumem te, znam da ti je teško” i to je sve.

*T:* Dakle, ja grešim ako ne plaćem sa Vama kada Vi plaćete i ne smejem se sa Vama kada se Vi smežete? Odnosno ne ispoljavam iste emocije i na isti način kao Vi. Da li biste bili zadovoljni kada bih izražavala svoje emocije na isti način kao i Vi?

*P:* Pa, ne bih bila zadovoljna ako biste se neka-ko veštački rasplakali, na primer, uzeli da sećete luk i od njega se rasplakali. Bila bih zadovoljna ako biste se zaista rastužili zajedno sa mnom, iskreno plakali.

*T:* Kako bi to izgledalo? Vi počinjete da plaćete, a ja za Vama?

*P:* Da, ali ne samo da plaćete zato što to tako treba, nego iskreno, kao da zaista tako osećate.

*T:* Znači, obema nam je teško, je l’ da? Ali objasnite mi malo detaljnije, kako bi to trebalo da izgleda? Dakle, ja radim ono što Vi mislite da treba da radim kako bih Vas podržala.

*P:* Da, to jest ja plaćem, Vi plaćete zajedno sa mnom i kažete: “Bože, jadna ti, kako ti je teško, vidim kako se mučiš. Osećam tvoju tugu, osećam tvoju potrebu. Uz tebe sam. Tu sam.”

*T:* I šta još? Šta bi još trebalo da uradim?

*P:* Ne treba ništa drugo.

*T:* Odnosno prosto Vas podržavam, govorim Vam da vidim da ste tužni i plaćemo zajedno. Je l’ tako? Sledeći put možemo to da probamo. Da li bi to bilo dovoljno, šta mislite?

*P:* Ne.

*T:* A šta još? Šta bih još mogla da uradim da biste bili zadovoljni? Jer trenutno deluje da niste zadovoljni terapijom.

*P:* Bilo bi mi dovoljno kada bih imala neki instrument pomoću kojeg bih mogla da izmerim da li stvarno plaćete, iskreno, ili se pretvarate.

*T:* A kako bi izgledao taj instrument? Da li tako nešto postoji? Gde možemo to da nađemo?

*P:* Ne znam da li postoji ili ne, ali, eto, volela bih da imam mogućnost da proverim da li stvarno plaćete sa mnom ili se pretvarate.

*T:* A ako stvarno plaćem sa Vama?

*P:* Pa, onda bi mi bilo bolje, zagrlila bih Vas, poljubila.

*T:* Možda možemo i da se radujemo zajedno, a ne samo da tugujemo?

*P:* Pa, kad se radujem ne treba mi niko.

*T:* To jest, kada ste tužni, treba Vam da neko bude uz Vas, da plaće, pruža podršku? A kada ste srećni — niko Vam ne treba?

*P:* Ne, ne treba mi.

*T:* I to je u redu. Važno je govoriti o svojim osećanjima jer su ona bitna, i nekad ih treba dobro razumeti, osetiti i podeliti sa drugima.

*P:* Pa, evo, sada kad to govorite, meni je neka-ko lakše. Drago mi je što sam podelila to sa Vama.

*T:* I meni je drago. Znači, sledeći put spremam paket maramica. Šta ćemo da radimo, da plačemo ili da se smejemo? Ma, neka maramice budu tu u svakom slučaju.

*P:* Znate, kao da mi to više ni ne treba, jer sam Vam sad rekla sve što sam htela i lakše mi je.

*T:* Drago mi je što ste to podelili sa mnom.

*P:* Evo, sada vidim da ste se zaista potrudili da me razumete.

*T:* Znači, bolje Vam je iako nisam plakala sa Vama?

*P:* Da.

*T:* Baš mi je drago.

*P:* Potrudili ste, videla sam da ste se trudili.

*T:* Pa, odlično. Da, verovatno je bolje potruditi se, nego plakati.

**Ključne reči:** supervizija od strane pacijenta, tehnike u psihoterapiji, psihološko savetovanje.

# Metaforičke karte kao alat u psihološkoj praksi

**Žana Sergejeva**

Analitički psiholog, psihodramski terapeut, integralni kauzalni psihoterapeut, stručnjak za rad sa metaforičkim kartama, Moskva (Rusija)

E-mail: zhsergeeva@gmail.com



Metaforičke asocijativne karte (MAC) se često upoređuju sa tarot kartama i kartama za proricanje sudbine, ali između njih postoji suštinska razlika. Dok karte koje se koriste za proricanje sudbine, bilo da je u pitanju Jerofant ili žandar karo, imaju jedno ili više specifičnih značenja, metaforička karta sama po sebi nema značenje, već joj smisao pripisuje onaj ko u nju gleda.

Lorens Frank, istraživač projektivnih metoda, uključujući i test asocijacija Karla Gustava Junga, Roršahov test i test tematske apercepcije koji su kreirali Henri Marej i Kristijana Morgan, govorio je da sistem dinamičkih procesa koji čini ličnost usmerava, iskrivljuje, menja i prepravlja svaku situaciju kako bi je prilagodio unutrašnjem svetu čoveka. Shodno tome, radnje, osećanja, reči, pokreti i emocionalne manifestacije čoveka uvek nose otisak njegovog unutrašnjeg sveta. „A mi možemo ohrabriti pojedinca da otkrije sopstveni način organizovanja iskustva tako što ćemo mu obezbediti polje (predmeti, materijali, doživljaji)... kako bi pojedinac mogao da projektuje na to prilagodljivo polje svoje viđenje života, svoja značenja, vrednosti, obrasce i, naročito, svoja osećanja.”

Prve metaforičke karte osmislio je kanadski istoričar umetnosti Eli Raman 1975. godine. Zvale su se „OH-cards“ — ovaj uzvik iznenađenja mogao bi se prevesti kao „opa!“ ili „zamislili!“. Psiholozi koji rade sa metaforičkim kartama često čuju takve uzvike od klijenata kada karta, kao rentgenski snimak unutrašnjeg sveta, odrazi ono što se dešava u njihovoj duši. U tom trenutku na klijentovom licu možete ugledati izraz koji se ne može opisati — čoveku se čini da ga karta čuje i razume. Karta je kao ključ kojim se otvaraju vrata nesvesnog, u susret onome što je do tada bilo skriveno; zato rad sa metaforičkim kartama

obično kod klijenata izaziva mnogo osećanja i uvida.

Prilikom posmatranja neke slike, svaka osoba razvija svoje asocijacije, pronalazi sopstveno, lično značenje, što psihologu pruža mnogo materijala za terapiju. Metaforičke karte su posebno dizajnirane tako da se mogu tumačiti na različite načine: na karti koja prikazuje more i sunčev disk na horizontu jedna osoba će videti izlazak, a druga — zalazak sunca. Gledajući kartu sa psom, neko će pomisliti da je pas dobar, a neko drugi — da je neprijateljski nastrojen i spreman da ugrize. Sećam se klijentkinje koja je iz špila naslepo izvukla kartu sa odsečenom glavom. Ta karta često izaziva negativna osećanja kod klijenata, ali ova devojka se veoma obradovala i počela je da priča o čoveku u koga se zaljubila: „Prosto sam izgubila glavu za njim!“



„Otvoreno“ i „naslepo“ su dva formata rada sa metaforičkim kartama. U prvom slučaju, karte leže na stolu slika okrenutih nagore, a klijent, kao odgovor na neko pitanje ili ilustraciju materijala o kojem se razgovara, bira kartu koja mu se čini najprikladnijom ili ga najviše „privlači“. U ovom slučaju, izbor se klijentu čini sigurnijim i u većoj meri angažuje njegovu svest, iako dublji rad sa kartom može da „raspakuje“ i potisnuti materijal.

Izbor „naslepo“ podrazumeva rad sa kartama koje su okrenute nadole, i kod ovakvog biranja



klijent dolazi u kontakt sa svojim nesvesnim, poveravajući mu izbor. U ovim slučajevima klijenti često govore o magiji metaforičkih karata, jer se pri odabiru naslepo dešavaju neverovatni uvidi.

Rad sa kartama nije uvek prijatan i bezbolan, a u težim slučajevima možete koristiti disocijativnu metodu i razgovarati ne o samoj osobi, već o slici: „Kakva je ova žena na karti, šta se nalazi oko nje, šta ona oseća, šta joj se dešava?“ Materijal za rad ćete svakako izvući i na ovaj način, ali će se pritom klijent osećati sigurnije, a možda će posle nekog vremena povezati tu priču i sa onim što se dešava u njegovom životu.

Slika koja je klijenta „privukla“ će uvek reći više od njegovih reči, a razgovor sa psihologom o karti i osećanjima koje ona izaziva može pomoći klijentu da se suoči sa onim iskustvima koja možda ne bi ni pomenuo, da ih osvesti i porazmisli o njima. Često se dešava da se na izabranim kartama iz različitih špilova nalazi zaplet ili detalj koji se ponavlja; klijent može da uoči ta ponavljanja i uz pomoć psihologa shvati šta to za njega znači.

Postoji mnogo različitih špilova karata — univerzalni i tematski, sa crtežima, fotografijama ili portretima, apstraktni, resursni... Isto tako postoji i mnogo načina i tehnika rada sa metaforičkim kartama — psiholozi koji proučavaju metaforičke karte nakon nekog vremena počnu da smišljaju sopstvene tehnike u okviru različitih modaliteta.

Metaforičke karte nisu metod, već alat i mogu biti korisne psiholozima iz bilo kog pravca. Uz pomoć karata možete stupiti u kontakt sa značajnim figurama u svom životu, istraživati simbole i arhetipove, rešavati egzistencijalna pitanja, osvestiti svoje unutrašnje konflikte, raditi sa psihosomatskim problemima i još mnogo toga.

### Primeri iz prakse

Na jednoj od terapijskih grupa koristila sam špil karata na kojima je bilo prikazano drveće, a rad se bazirao na osveščivanju povezanosti slike drveća i ličnosti. Jedan od učesnika grupe je ovako opisao drvo koje je izabrao: „To je veliko, snažno drvo, ničega se ne boji. Na njemu žive veverice, ptice stalno sleću na njega, u naborima kore žive bubice, kraj njega prolaze lisice, jeleni, zečevi. Blizu drveća su klupe za one koji se šetaju, a u blizini su i ljuljaške na kojima se često ljuljaju ljubavni parovi.“ Uz pomoć dobro strukturisanih pitanja, uspe-

smo da pronademo nekoliko načina da olakšamo život preopterećenom drvetu — ali neznatno, jer je učesnik kategorički odbijao da premesti ptice i životinje na druga mesta. Sutradan je njegovo ponašanje postalo jasno — učesnik je došao na sastanak srećan i rekao da mu se rodilo osmo dete.

Karte nam mogu pomoći da se upoznamo sa stvarnim ili izmišljenim ličnostima — za to se koriste špilovi sa portretima. Jedan od mojih klijenata, koji je radio sa transgeneracijskim strahom od velike zarade, izabrao je iz špila portret starijeg čoveka u ogrtaču sa tradicionalnom kapicom. Pomoću transa i psihodramskih tehnika, klijent se povezao sa tom slikom i video sebe kako sedi u čajdžinici, apsolutno smiren, opušten, ali u isto vreme i samouveren i moćan. Uz moju pomoć, liku u slici je postavljeno pitanje kako da klijent dođe do mogućnosti velike zarade. „Sine, sve ti dozvoljavam, imaj novca koliko hoćeš“, ljubazno je odgovorio čovek sa kapicom. Tokom razgovora, klijent je ispričao kako je u transu video da lik ima brkove kojih nije bilo na karti, ali u njegovoj porodici svi muškarci nose brkove, i ovaj detalj je postao potvrda susreta sa pretkom.

Kontakt sa nesvesnim budi kreativnost i klijenti koji rade sa kartama vremenom primećuju da su postali kreativniji, da dobijaju nove ideje. Dok smo obučavali psihologe za rad sa metaforičkim kartama, kolega i ja smo koristili igrovnu tehniku — učesnici su naslepo izvlačili tri nasumične karte iz resursnog špila, a zatim je trebalo da ih iskoriste za reklamu svog projekta. Evo nekoliko primera.

#### Primer 1.



*Ako je mir vaše porodice narušen,  
Ako vas snaga napušta — ipak nastavite da hodate,  
I naći ćete način da poštuju jedno drugo uprkos  
razlikama.*

Primer 2.



*Ako vam se čini da alternativa ne postoji,  
Probajte da gledate u istom pravcu  
I videćete harmoniju u balansu suprotnosti.*

Primer 3.



*Ako se osećate malenim u odnosu na velike i mudre,  
Možete se osloniti na onoga kome verujete  
I tada ćete spoznati da imate nešto što ranije niste  
primećivali.*

## LITERATURA

1. Юнг К.Г. Человек и его символы. Серебряные нити, 2014.
2. Лазарус А. Мысленным взором. Образы как средство психотерапии. Класс, 2000.
3. Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании. Класс, 2005.
4. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические карты. Руководство для психолога. Бомбора, 2022.
5. Дмитриева Н., Буравцова Н. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем. MACards, 2021.

**Ključne reči:** metaforičke asocijativne karte, MAC, projektivne metode psihoterapije.

# Poremećaji fluentnosti govora i psihološke metode korekcije

## Ana Poltorak

Lekar, psiholog, psihoanalitičar, hipnolog, direktor filijale Akademije za integralnu psihodinamsku psihoterapiju u Sankt Peterburgu, Sankt Peterburg (Rusija)

Email: aep.spb0708@mail.ru



U poslednje vreme zapažena je pozitivna dinamika u angažovanju psihologa i psihoterapeuta za rad sa osobama sa poremećajima govora, pored neurologa i logopeda sa specijalizacijom iz mucanja.

Međutim, mnogi psiholozi se osećaju nesigurno kada im se klijenti obrate sa ovakvim problemom. U ovom članku želela bih da ukážem na univerzalnost neurotičnih simptoma koji prate mucanje i predstavim potencijal hipnoterapije kao jednog od alata u arsenalu psihologa.

Poremećaji fluentnosti govora su prilično velika grupa stanja koja ne uključuje samo mucanje. U pitanju su različiti poremećaji tempa i ritma govora, koji rezultiraju motoričkim smetnjama u programu realizacije govora, situacionim i komunikativnim poremećajima i promenama ličnosti [1].

Emocionalne reakcije, uključujući izbegavanje mucanja i govorenja uopšte, spadaju u sekundarne znake poremećaja. Negativne emocije pojačavaju mucanje, što zauzvrat pojačava negativne emocionalne reakcije.

Budući da je cilj ovog članka da istakne mogućnosti psihološke korekcije poremećaja tečnosti govora, nećemo ulaziti u detaljan opis mehanizama poremećaja govornog aparata niti ćemo identifikovati vrste takvih poremećaja, već ćemo ih opisati opštim pojmom „mucanje“, posebno zato što su neurotični simptomi koji ih prate prilično univerzalni.

Za psihologa je važno da zna da su za funkciju govora odgovorne određene zone leve hemisfere mozga: Brokina — u zadnjem delu donjeg frontalnog girusa, i Vernikeova — u zadnjem delu gornjeg temporalnog girusa. Formiranje ovih zona se aktivno odvija u uzrastu od 1,5–2 godine i obično

se završava oko 3. godine. U ovom uzrastu se formira govor u rečenicama. Kada postoji neusklađenost između brzine razmišljanja i brzine govora, može doći do zamuckivanja, koje se usled višekratnog ponavljanja skladišti u dugotrajnoj memoriji i odatle se nehotice izvlači tokom govora. Takođe je važno naglasiti da se do 10–12. godine života završava formiranje interhemisfernih interakcija, što utiče na interakciju procesa mišljenja i govora [2].

Većina pacijenata ukazuje na početne manifestacije mucanja upravo u dobi od 2,5–4 godine, u odsustvu akutnih stresnih situacija. U slučaju traumatičnog iskustva, mucanje se može javiti u bilo kom uzrastu kao akutna neurotična reakcija [3].

Većina specijalista koji se bave poremećajem fluentnosti govora (psiholozi, neurolozi, logopedi) ističe značaj nepovoljne govorno-jezičke i emocionalne klime u porodici za razvoj motoričkih govornih poremećaja i neurotičnih reakcija.

Znak neurotičnog karaktera poremećaja govora je neujednačen intenzitet — po pravilu su zamuckivanje i spazmi izraženiji pri komunikaciji sa nepoznatim osobama, u situacijama kada se govor ili ponašanje govornika ocenjuje (odgovaranje na predavanjima i ispitima, izlaganja, prezentacije), dok kada je osoba sama ili sa bliskim ljudima zamuckivanja praktično nema ili je neznatno.

Fiksacija neurotičnog mucanja dovodi do smetnji u psihoemocionalnoj sferi kao što su:

- Nisko samopoštovanje i samopouzdanje, strah od verbalnih kontakata i izbegavanje verbalnih situacija;
- Pojačana anksioznost;
- Suzbijanje agresivnih impulsa i/ili autoagresija;

- Stabilna identifikacija sa etiketom “mucavca” i osećaj niže vrednosti;
- Formiranje “rentalne dobiti” od mucanja i, kao posledica, izbegavanje odgovornosti i zauzimanje infantilne pozicije.

Pošto mucanje počinje u prilično ranom dobu, razvoj neurotičnih simptoma se prepliće sa psihoseksualnim razvojem ličnosti i praćen je različitim fiksacijama, uglavnom pregenitalnim.

Neki autori [5] mucanje smatraju oblikom kompulzivne kompenzacije, kao da se simptom „pomera“ naviše zajedno sa zadovoljstvom, od analnog sfinktera ka govornom aparatu, pa shodno tome govorna funkcija ima analno-erotski podtekst.

Konflikt između želje da se kaže i zabrane izražavanja određenih osećanja ili određenih ponašanja dovodi do nesvesne zabrane govora u trenutku potrebe za verbalizacijom. Mucanje na neki način obuzdava moćne agresivne impulse, sprečavajući ih da izbiju napolje i unište svet.

Važno je napomenuti da je funkcija govora povezana i sa falusnom funkcijom, a sposobnost govora demonstrira potenciju, dok se mucanje doživljava kao proizvod maladaptivne simboličke kastracije.

Iz navedenog proizilazi da je proces psihološke korekcije mucanja prilično dugotrajan, a kod izraženog mucanja je otežan i činjenicom da osoba ima dodatne poteškoće sa “tehničkom stranom” verbalizacije potisnutog materijala. U ovoj fazi, upotreba Eriksonove hipnoze pokazala se vrlo efikasnom.

Zahvaljujući izbegavanju direktnih direktivnih sugestija i upotrebi indirektnih sugestija, kao i vođenju terapijskog dela transa u vidu metafora koje ne izazivaju otpor svesnog dela pacijentove psihe, usled efekata referencije, asocijativnosti i ideodinamičkih fenomena postiže se smanjenje situacione anksioznosti i poboljšanje pacijentovog stanja, kako neposredno posle seanse, tako i dugoročno u slučaju redovnog sprovođenja [4].

Sugestije imaju za cilj opuštanje, smanjenje anksioznosti i ukidanje zabrane govora.

Indukcija izmenjenog stanja svesti bez uranjanja u somnambulističko stanje omogućava pacijentima sa teškim stadijumom mucanja (sa grimasama, tikovima, napetošću mišića) da slobodnije govore tokom seanse i uključe se u prorađu potisnutih osećanja, sekundarne dobiti od mucanja i transformaciju traumatskih iskustava.

Primena Eriksonove hipnoze u početnim fazama terapije pomaže da se uspostavi i ojača radni savez između terapeuta i pacijenta, da pacijent stekne prve korisne veštine i ostvari prve korake ka poboljšanju.

Moguće je kombinovati psihoanalitički rad ne samo sa Eriksonovom hipnozom, već i sa regresivno-katarzičnom metodom. Međutim, upotreba regresivne hipnoze zahteva od specijaliste opsežnu obuku i ima kontraindikacije.

Istovremeno, psiholog koji poznaje tehnike integralne kauzalne terapije može ih koristiti kao alternativu dubokoj regresivnoj hipnozi. Radi se o tehnici transformacije iskustva i tehnici transformacije slike.

Treba razumeti da tehnike hipnoze nisu „čarobna pilula“ i brza metoda za kratkotrajnu psihoterapiju mucanja; za trajnu pozitivnu dinamiku potrebno je najmanje 15–30 sesija [5] regresivne hipnoze u kombinaciji sa analitičkom terapijom i Eriksonovom hipnozom.

### Zaključak

Psihološka korekcija poremećaja fluentnosti govora podrazumeva dugotrajan psihoterapeutski rad (poželjno uporedo sa logopedom i neurologom) u cilju pronalaženja i prorade osnovnih uzroka mucanja.

Istovremeno, upotreba tehnika Eriksonove i regresivne hipnoze, u srednjoročnom formatu psihoterapije, omogućava poboljšanje svakodnevnog funkcionisanja pacijenta putem smanjenja izraženosti neurotičnih simptoma, jačanja samopoštovanja, smanjenja situacione anksioznosti, poboljšanja komunikacijskih veština i refleksije.

## LITERATURA

1. Макаускиене В., Ивошкучиене Р. Нарушения плавной речи. Теория и практика. Учебное пособие для студентов логопедов и специалистов. Каунас, 2021 г.
2. Калакуцкая А.А. Психологические методы коррекции заикания. Москва, В. Секачев, 2018 г.

3. Куракевич Н. В. Психологические последствия заикания у детей и взрослых // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2023. № 7.
4. Гордеев М. Н. Фундаментальное руководство по эриксоновскому гипнозу. Москва, «Психотерапия», 2015 г.
5. Савченков А. В. Регрессивно-аналитический метод гипноза в клинике психогений и и пограничных расстройств личности: монография. Челябинск: Изд-во Челяб. Гос. Ун-та, 2018 г.

**Ključne reči:** korekcija mucanja, poremećaji fluentnosti govora, Eriksonova hipnoza, regresivna hipnoza.

# PSIHOLOŠKA ISTRAŽIVANJA

---

# Psihopatološka simptomatologija u situaciji distresa u grupama izbeglica, žena i majki poginulih vojnika

## Natalija Rusina

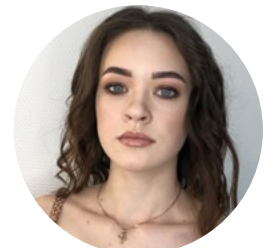
Doktor psihologije, docent, klinički psiholog, šef katedre za kliničku psihologiju Državnog medicinskog univerziteta u Jaroslavlju, Jaroslavlj (Rusija)

Email: nariusina@mail.ru



## Danaja Kirdanova

Klinički psiholog, Jaroslavlj (Rusija)



## Apstrakt

U cilju pružanja psihološke pomoći ispitivana je i analizirana težina simptoma PTSP-a, psihopatološki simptomi i stilovi samoregulacije kod lica koja su doživela gubitak najbližih srodnika tokom specijalne vojne operacije (dalje u tekstu: SVO) i lica pogođenih ovom operacijom.

SVO (prosečni uzrast ispitanika — 35 godina), 30 — u grupu majki čiji su sinovi poginuli tokom perioda SVO (prosečni uzrast ispitanika — 56 godina) i 30 čini grupu izbeglica (prosečni uzrast ispitanika — 41 godina) koje su dugo boravile u zoni SVO i napustile su tu zonu.

## Relevantnost

Problem pružanja hitne i prolongirane psihološke pomoći izbeglim licima, ženama i majkama čiji su muževi i sinovi poginuli tokom specijalne vojne operacije postaje izuzetno relevantan, pre svega kao neophodnost u kriznim situacijama: bekstvo, spasavanje, iskustvo praćeno teškim stresom, stanjem šoka, a i ubuduće, u pogledu adaptacije na promenjene životne okolnosti, psihološke rehabilitacije nakon doživljenih traumatskih događaja.

## Uzorak

U istraživanju je učestvovalo 90 žena starosti od 24 do 72 godine, od kojih 30 spada u grupu žena čiji su muževi poginuli tokom perioda

## Metode

Za procenu simptoma posttraumatskog stresnog poremećaja korišćena je PTSP ček lista (PCL-5) koju su kreirali Blevins i sar. (2016), u ruskoj adaptaciji Tarabrine i sar. Za definisanje trenutno postojećeg psihološkog simptomatskog statusa korišćena je Skala procene simptoma — revidirana verzija (SCL-90-R) koju su kreirali Derogatis i sar. (1974), u ruskoj adaptaciji Tarabrine i sar. U cilju dijagnostike različitih aspekata individualne samoregulacije korišćen je upitnik Stil samoregulacije ponašanja, koji je kreirala V.I. Morosanova (1988). Za ispitivanje značajnosti razlika u pokazateljima između grupa korišćen je Mann-Whitney U test, dok je za identifikaciju prediktora psihopatološke simptomatologije korišćena regresiona analiza.

## Analiza i diskusija rezultata

Pretpostavili smo da indikatori samoregulacije mogu delovati kao prediktori ispoljavanja psihopatološke simptomatologije u stresnim uslovima, pojačavajući je ili je slabeći. U cilju dobijanja odgovora na ovo pitanje izvršena je regresiona analiza.

U grupi izbeglica „samostalnost“ je identifikovana kao prediktor, a zavisne varijable su indikatori težine psihopatoloških simptoma.

Utvrdili smo da samostalnost daje najveći doprinos stepenu izraženosti somatizacije, opsesivno-kompulzivnog poremećaja, psihoticizma i opšte anksioznosti. Možemo pretpostaviti da u ovoj situaciji izbeglice treba naučiti da prihvataju pomoć i da se više oslanjaju na druge, pošto su trenutno izbeglice veoma zavisne od situacije i ljudi (pomoć oko mesta stanovanja, izdavanje dokumenata, traženje posla itd.), moraju da „sede i čekaju“, prihvataju pomoć kompetentnih stručnjaka za određena pitanja, jednom rečju — budu „nesamostalnije“. U ovom slučaju neophodna je kognitivno-bihejvioralna psihoterapija.

U grupi majki vojnika možemo reći da, što je razvijenije svesno planiranje aktivnosti, to je osećaj lične adekvatnosti i vrednosti više narušen (posebno kada majka, nakon smrti sina, počne da se poredi sa drugima), a interpersonalna senzitivnost jača. To znači da, što je veća sposobnost da se iznova izgradi i koriguje sistem samoregulacije u skladu sa promenama spoljnih i unutrašnjih uslova, to više raste negativno afektivno stanje besa. Dakle, može se pretpostaviti da, što se grupa majki više bavi samoregulacijom ponašanja, to se više ispoljavaju psihopatološki simptomi, jer samoregulacija zahteva resurse koji su kod njih iscrpljeni usled smrti sina. Osim toga, može se pretpostaviti da majke treba učiti smirenju, naučiti da prihvate gubitak. Ovi slučajevi zahtevaju egzistencijalnu psihoterapiju.

Treba napomenuti da nije utvrđen statistički značajan doprinos pokazatelja samoregulacije ponašanja u psihopatološkoj simptomatologiji supruge poginulih vojnika.

Osim toga, dobijeni su i drugi zanimljivi rezultati koji se mogu iskoristiti za poboljšanje stanja nakon preživljavanja događaja i posledica povezanih sa specijalnom vojnom operacijom. Takođe, u svetlu dobijenih podataka, u budućnosti treba nastaviti rad u ovom pravcu.

## Zaključci

1. Na osnovu dobijenih rezultata u ovom istraživanju, hipoteza o tome da individualne osobine i stilovi svesne samoregulacije mogu postati prediktori psihopatoloških simptoma u stresnim situacijama kod osoba koje su doživele gubitak najmilijih tokom perioda SVO, ili bile na drugi način direktno pogođene ovom operacijom, potvrđena je u grupi izbeglica i grupi majki poginulih vojnika.

2. Nisu ustanovljene značajne razlike u pokazateljima stila samoregulacije ponašanja između grupe izbeglica i grupe majki poginulih vojnika, kao i u pokazateljima PTSP-a između grupe izbeglica i grupe žena poginulih vojnika.

3. Komparativna analiza grupe izbeglica i grupe majki poginulih vojnika pokazala je da su znaci PTSP-a i psihopatološki simptomi izraženiji u grupi majki poginulih vojnika.

4. Komparativna analiza grupe izbeglica i grupe žena poginulih vojnika pokazala je da je opšti nivo samoregulacije statistički značajno niži u grupi žena poginulih vojnika, dok su psihopatološki simptomi izraženiji u grupi izbeglica.

5. Komparativna analiza grupe žena i grupe majki poginulih vojnika pokazala je da grupa majki manifestuje značajnije znake PTSP-a i psihopatoloških simptoma, pri čemu je ukupan nivo formiranosti individualnog sistema svesne samoregulacije ponašanja mnogo veći u grupi majki.

6. Najznačajniji prediktor somatizacije, opsesivno-kompulzivnog poremećaja, psihoticizma i opšteg indeksa anksioznosti izbeglica je samostalnost. Izbeglice treba naučiti da prihvate tuđu pomoć i budu nesamostalnije. Dominantni metod rada je kognitivno-bihejvioralna psihoterapija.

7. Najznačajniji prediktor interpersonalne senzitivnosti je sposobnost planiranja, a prediktor neprijateljstva — fleksibilnost. Samoregulacija ponašanja dovodi do ispoljavanja psihopatoloških simptoma, pošto su za samoregulaciju potrebni resursi koji su značajno istrošeni. Majke treba naučiti smirenju, naučiti da prihvataju gubitak. Dominantni metod rada je egzistencijalna terapija.



## LITERATURA

1. Баранская, И. В. Патологические реакции горя в позднем возрасте (клиника, динамика, психосоциальная реабилитация): автореф. дисс. ... канд.мед.наук / И. В. Баранская. — М., 2003. — 20 с.
2. Джармен, Р. Консультирование людей в дистрессе: психосоциальная реабилитация пострадавших от травматических переживаний в результате войны / Р. Джармен // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2001. № 1–2.
3. Идрисов, К. А. Динамика посттравматических стрессовых расстройств у гражданских лиц, переживших угрозу жизни в зоне локального военного конфликта: автореф. дисс. ... канд. мед.наук / К. А. Идрисов. — М., 2002. — 184 с.
4. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / под общ. ред. Н. Е. Харламенковой. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017.
5. Соколова, Е. Т. Клиническая психология утраты Я / Е. Т. Соколова. — М.: Смысл, 2015 — 895 с.
6. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. — СПб: Питер, 2001. — 272 с.
7. Шутценбергер, А. А. Синдром предков / А. А. Шутценбергер // Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. — М.: изд-во Институт Психотерапии, 2001. — 252 с.
8. The Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5): Development and Initial Psychometric Evaluation / C. A. Blevins, F. W. Weathers, M. T. Davis, T. K. Witte, J. L. Domino // Journal of Traumatic Stress. — 2016. — Vol.28, №6. — P. 489–498.
9. The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A measure of Primary Symptom Dimensions / L. R. Derogatis, R. S. Lipman, K. Rickels [et al.] // Psychological Measurements in Psychopharmacology. Ed. P. Pichot. — Basel, Karger, 1974a.

**Ključne reči:** psihopatološka simptomatologija, stilovi samoregulacije ponašanja, stres, izbeglice, vojnici, srodnici poginulih lica.

# SLUČAJEVI IZ PRAKSE

---

# Muzička terapija u lečenju kompleksnog PTSP-a

**Aksana Kovaljova-Musi**

Registrovani psihoterapeut, sertifikovani muzički terapeut (MTA), Ontario (Kanada)

E-mail: moussiaksana@hotmail.com



## Slučaj

Patricija je 65-godišnja žena rođena sa albinizmom u porodici italijanskih imigranata. Već više od dvadeset godina živi sama, roditelji su joj umrli, a ostatak porodice živi na dva-tri sata udaljenosti od nje. Patricija je slabovida, ali može da se kreće bez tuđe pomoći i živi samostalno, čak može i da putuje dva do tri sata javnim prevozom da bi pružila podršku svom omiljenom bejzbol timu. Pre oko pet godina, Patriciji je dijagnostikovano kompleksni posttraumatski stresni poremećaj (KPTSP). Kaže da je u detinjstvu trpela zlostavljanje i zanemarivanje od strane porodice, uključujući i majku. Kako Patricija objašnjava, iritirala je roditelje svojom belom kosom i kožom i svetloplavim očima koje nisu dobro videle. Stideli su se njenog izgleda. Seća se da se nikada nije osećala dovoljno dobrom i da nikada nije bila prihvaćena. Često je govorila da se osećala kao mala devojčica zarobljena u zamci, dok je sedela kraj majčinih nogu i čekala dozvolu da se pomeri. Mala Patricija ništa nije smela da radi, nije imala igračke i morala je da čuti. Od desete godine morala je da kuva za čitavu porodicu, a hrana je postala njena uteha. Nažalost, to je uticalo na njenu težinu, što je podstaklo razvoj dijabetesa i dodatno maltretiranje od strane uže i šire porodice. Sa 20 godina, Patricija je odlučila da napusti katolicizam i pređe u drugu hrišćansku veru. Vera u Boga joj pomaže da nastavi dalje. Patricija se nikada nije udavala, zbog straha od intimnosti i lošeg zdravlja karakterističnog za albinose. Nikada nije bila u vezi i pati od izraženog osećaja niže vrednosti jer nema muža i decu.

Patricija ima iskustvo sa savetovanjem i psihoterapijom u individualnom i grupnom formatu,

između ostalog i sa mnom, pre dve godine, kada sam radila kao onlajn psihoterapeut za jednu agenciju. Bila je to kombinacija terapije razgovorom za rad sa traumom, pod nazivom integrativna terapija traume i vezanosti (ITATM®). Tokom naših onlajn sesija, Patricija je otkrila svoju ljubav prema muzici, posebno prema klaviru. Na kraju seanse često bi me molila da je slušam kako svira i peva. Uglavnom su to bili hrišćanski psalmi, koje je naučila po sluhu. Nažalost, imale smo samo ograničen broj subvencionisanih sesija, a ja sam počela da radim puno radno vreme na drugom mestu. Kada je Patricija prošle godine saznala da radim za neprofitnu agenciju koja pruža subvencionisanu terapiju, pozvala me je i prijavila se za individualne sesije.

U svom radu kao psihoterapeut kombinujem „terapiju razgovorom“ sa obradom traumatskog materijala pomoću tehnika kao što su desenzibilizacija i reprocessiranje pokretima očiju (EMDR) i ITATM®, a koristim i muzičku terapiju kada je potrebno.

U prvih nekoliko seansi pratile smo sledeću rutinu: terapija razgovorom, povremena obrada traumatskog materijala kroz tehnike, a na kraju seanse svirale smo klavir i pevale psalme. Međutim, osetila sam da sada kada nismo ograničene na rad onlajn u jednom terapijskom pristupu, možemo postići više. Osećala sam da bi, ako bih uspela da proširim njen muzički repertoar, Patricija mogla postati manje rigidna — ne samo u svom sviranju, već i u svakodnevnoj rutini, odnosima sa prijateljima i okolinom i načinu razmišljanja. Patricija zna na šta želi da se fokusira gotovo na svakoj sesiji. Moj posao je da zauzmem optimističan stav,

postavljam prava pitanja i budem vrlo fleksibilna u svom pristupu. Nema planiranja sesija sa ovom klijentkinjom!

Naš prvi napredak dogodio se tokom trećeg susreta. Patricija je na samom početku tražila da svira klavir i počela je pesmom „Sijaj, sijaj, zvezdice“<sup>1</sup>, navodeći da je njen cilj tog dana bio da se poveže sa svojim unutrašnjim detetom kome je potrebna njena ljubav i podrška. Priključila sam se nežno, svirajući za oktavu više, u skladu sa melodijom. Dozvolila sam Patriciji da isproba moj *handpan* bubanj, ali njen slabi vid je otežavao sviranje jer nije volela da pravi greške, a nije mogla da vidi šta radi. Predložila sam joj da peva, a ja sam nastavila da je pratim na klaviru, koristeći jednostavnu harmonijsku progresiju D-mol/G-dur i dodajući još akorda kako je njen glas postajao glasniji i moćniji. Patricija je neko vreme improvizovala, pevajući sve glasnije i glasnije, a onda je iznenada prestala. Nakon što sam ja završila svoju deonicu, rekla je da nije očekivala da će stati tako naglo. Pitala sam je o čemu govori pesma, a ona je odgovorila — o slobodi. Podsticala sam Patriciju da bude prisutna u trenutku i da ne razmišlja o „pravom načinu“ da to uradi. Patricija je govorila o potrebi svog unutrašnjeg deteta za sigurnošću i ljubavlju, a zatim je počela da skandira: „Sigurna sam, voljena sam“. Pridružila sam joj se za klavirom, a ona je nastavila da peva, menjajući jačinu i melodiju, tapkajući se po grudima, njišući se zatvorenih očiju. Tapkanje se koristi u nekoliko psihoterapijskih pristupa, uključujući EMDR, kao dvostrana stimulacija koja može ili da aktivira sećanja i senzacije kada se izvodi relativno brzo, ili da podstakne samoregulaciju kada se izvodi sporije. To je trajalo nekoliko minuta. Moj zadatak je bio samo da je pratim, stvarajući atmosferu stabilnog prisustva koja pruža osećaj sigurnosti i predvidljivosti.

Posle kratke pauze, Patricija je pozelela da odsvira pesmu „Vetar pod mojim krilima“<sup>2</sup>. Nije mogla da se seti reči i da pogodi tačan redosled akorda, pa sam joj predložila da ja odsviram i otpevam. Izrazila je želju da ustane i stajala je tako zatvorenih očiju, njišući se uz muziku i pevajući, mašući rukama kao krilima. Bio je to

snažan i emotivan trenutak. Posle pesme je sela, regulišući disanje. Primetila je da nije mogla da suzdrži pokrete svog tela i spreči ruke da „lete“. Rekla sam joj da nastavi da osluškuje sebe i radi šta njeno telo želi. Predložila sam Patriciji da joj otpevam hrišćansku pesmu „Nisam sama“<sup>3</sup>, koja joj nije bila poznata. Polako se pridružila refrenu, pevajući „Nisam sama“ i tapkajući se po grudima. Obe smo improvizovale na kraju, koristeći reči iz refrena. Videla sam suze u Patricijinim očima. Izgledala je veoma prosvetljeno. Pitala me je kako da zapamti taj osećaj, a ja sam je podsetila da treba da ga „ugradi u sebe“, da njeno telo zapamti taj radosni trenutak u kome se nije osećala napušteno i usamljeno. Rekla da je oduvek želela ovakav oblik terapije, „ne samo razgovor i popunjavanje radnih listova“. Sesiju je zaključila odsviravši i otpevavši pesmu „Sijaj, sijaj, zvezdice“.

Na sledećoj sesiji, dala sam Patriciji džembe na kome je mogla da improvizuje dok smo pevale a kapela, i više nije delovala tako stegnuto i kruto tokom pevanja kao pre. Nakon nekoliko sesija, došla je uznemirena i pričala je o različitim osećanjima koja je doživljavala. Ponovo je odsvirala svoje psalme u durskom tonalitetu, a ja sam joj predložila da zajedno improvizujemo. Zamolila sam je da svira različite emocije. Patricija je nastavila da svira u duru, a kada sam joj na to ukazala, rekla je: „Zašto da plačem? Blokiral sam ta osećanja. Ne želim da prelazim u mol.“ Na kraju je odlučila da pokuša da svira u molu i posle nekog vremena je rekla: „Oho, ovo je drugačije. Osećam se kao da sam u kontaktu sa svojom tugom.“ Bila je iznenađena što je mogla da se zadrži na tome duže od par sekundi, a ja sam joj skrenula pažnju na to da je, dozvolivši sebi da je obuzme tuga, uspela da je izdrži.

Sledećeg dana došla je ljuta i potpuno van sebe, mrzeći svoj invaliditet. Počela je da udara po fotelji u kojoj je sedela i izgledala je kao ljuta mala devojčica. Zamolila sam je da odsvira svoja osećanja na klaviru, ali nije mogla da doirne dirke, rekavši da ne želi da naruši svoj „sigurni prostor“ za klavirom. Umesto toga, počela je da svira „Ja pripadam Isusu“<sup>4</sup>, pevajući i polako dolazeći sebi. Na ovoj sesiji, Patricija je izabrala

1 eng. *Twinkle, Twinkle, Little Star*.

2 eng. *Wing Beneath My Wings*.

3 eng. *I Am Not Alone*.

4 eng. *I Belong To Jesus*.

da se pozabavi samoregulacijom, ne upuštajući se u duboku emocionalnu obradu. Nastavile smo sa sesijama u ovom stilu, gde je preovladavala terapija razgovorom, a muzika se koristila kao način uzemljenja i regulacije.

Još jedna važna sesija dogodila se nekoliko meseci kasnije, kada smo se fokusirale na Patricijin osećaj da je zaglavljena, da je njeno „malo Ja“ odbacuje. Patricija je bila veoma ogorčena na ljude, a njene reči su zvučale egocentrično. „Ako ja mogu da se nosim sa svim, zašto ne mogu i oni?“ Otišla je do klavira i počela da peva svoje uobičajene pesme, ali je prsti nisu slušali. Odsvirala je modifikovanu verziju Betovenove kompozicije „Za Elizbu“, i odmah zatim, ne zaustavljajući se, počela da svira različite akorde, snažno i ljutito pritiskajući dirke. Svirajući, Patricija je bolno stenjala. Posle nekog vremena je stala i rekla da je iscrpljena i iznervirana. Zamolila sam je da mi opiše svoja osećanja, a ona je nastavila da svira teške akorde u molu, skandirajući: „Ljudi su loši, egocentrični. Nije ih briga. Zašto ne mogu biti dobri?“ Nežno sam je pitala kada je neko poslednji put bio dobar prema njoj. Patricija mi je sa osmehom ispričala o svom novom prijatelju. Prokomentarisala sam: „Dakle, nisu svi ljudi loši?“ Patricija je ponovo počela da improvizuje, ovog puta u durskom tonalitetu, pevajući: „Nisu svi ljudi loši. Neki od njih su ljubazni i dragi.“ Nastavila je tako neko vreme, a zatim stala, preznojena. Zabrinula se jer se osećala loše. Pomogla sam joj da se stabilizuje, pitavši je da li je ikada ranije svirala ovako, na šta je odgovorila „ne“. Rekla sam joj da je upravo obradila mnogo različitih emocija, uključujući i mnogo ljutnje, i da je sve to izbacila iz sebe. Predložila sam Patriciji da se udobno smesti u fotelju, dok sam ja improvizovala nekakvu „valovitu“, nezemaljsku arpediranu muziku. Ovi akordi su je uzemljili i stabilizovali njeno disanje. Patricija je tiho sedela, nešto šaputala sebi u bradu, a zatim otvorila oči i rekla: „Sada se osećam sigurno. Imam plan B i C. Mogu da podnesem sve.“

Na poslednjoj seansi pojavila se „mala Patricija“ i jako se ljutila na svet i ljude koji su je ranije zlostavljali. Nakon što sam blago uokvirila i pojasnila ono što je isplivalo u njenim sećanjima, predložila sam odrasloj Patriciji da porazgovara sa svojim „malim Ja“. Patricija je rekla: „Voljena

si. Posebna si. Volim te.“ Predložila sam joj da otpeva tu pesmu „maloj Patriciji“. Oklevala je, ali je počela da peva. Njeno lice se iznenada promenilo i skoro je zacvilila: „Ne, ne, to nije istina, fuj.“ Videvši protest „male Patricije“, predložila sam joj da nastavi da peva i govori. Patricija je sedela zatvorenih očiju, sa rukama ispred sebe kao da drži dete u krilu. Nežno se ljuljala i pevušila. Zatim je ustala da odsvira svoj bes, rekavši da njeno „malo Ja“ oseća ljubav i strah. Svirala je neobično disonantne akorde, teško dišući i postepeno usporavajući zvuk. Napravila je pauzu, zatim odsvirala harmonične akorde nalik na himnu, pevajući: „Voljena si. Prihvaćena si“, i na kraju prešla na svoje omiljene pesme, „Isus te voli“<sup>5</sup> i „Sijaj, sijaj, zvezdice“. Kada je završila, verbalno smo obradile ono što joj se dogodilo. Rekla je da se oseća čudno. Bilo je iscrpljujuće i tužno svirati svoj bes, ali se posle toga osetila živom i emotivnom, stabilnom i smirenom. Uradile smo vežbu skeniranja tela i Patricija je prijavila da oseća mir, smirenost i nadu (čime je bila iznenađena), ljubav, snagu, život, radost i mudrost. Zapisala je ove reči na papir i oko njih nacrtala čvrstu, stabilnu kuću.

### Izbor terapijskog pristupa

Patricija za mene nije bila nova klijentkinja, jer sam prethodno nekoliko meseci vodila sa njom terapiju onlajn, dok sam radila po ugovoru sa agencijom koja praktikuje metodu ITATM®. Znala sam za njenu ljubav prema muzici. Svirala je klavir na kraju skoro svake sesije. Čak sam je ohrabrila da snimi božićne video snimke koje je želela da objavi na lokalnoj društvenoj mreži posvećenoj mentalnom zdravlju. Takođe sam prilično dobro razumela traumu iz detinjstva koju je Patricija pretrpela. Međutim, zbog ograničenog broja onlajn sesija, mogla sam da se fokusiram samo na obradu traume, bez eksperimentisanja sa muzikom. Kada je Patricija došla kod mene osam ili devet meseci kasnije, zajednički smo odlučile da pokušamo nešto drugačije od ITATM® metode koju je ona već isprobala.

Pošto se Patricija „zaglavila“ u svom pesimističkom pogledu na svet i ulozi žrtve traume, njen repertoar je odražavao tu rigidnost. Nije napuštala okvire svojih radosnih hrišćanskih psalama, koji,

5 eng. *Jesus Loves You*.

po mom mišljenju, nisu odražavali ono kroz šta je prolazila u sebi, već su pokazivali kako Patricija smatra da treba da bude bogoljubiva i verna hrišćanka. Moj cilj je bio da joj stvorim bezbedan prostor u kome ćemo se kretati polako, takoreći, ispipavati teren, tako da sam je uvodila u nova iskustva sa muzičkom terapijom postepeno, a ne na svakoj seansi. Odlučila sam da kombinujem terapiju razgovorom sa tehnikama za obradu traume, koristeći crteže, kao u metodi ITATM®, ili dvostranu stimulaciju, kao u metodi EMDR®. Takođe sam ohrabivala Patriciju da proširi svoj muzički dijapazon i stil sviranja, dodajući harmonije i tonalitete koji joj se ranije nisu dopadali. Na primer, trebalo joj je neko vreme da se oseti bezbedno izražavajući svoj bes kroz muziku, bez straha da će poremetiti svoju vezu sa instrumentom upornim i agresivnim sviranjem složenih, disonantnih akorda. Videla je da nije slomila dirke, a da je muzika nastavila da joj bude odušak. Niko nije bio ljut na nju što je uradila nešto što je mislila da je pogrešno ili neprikladno! Otkrila je da može slobodno da izrazi šta god želi ili ima potrebu, bilo verbalno, muzički ili kroz slikanje.

### Razmišljanja o terapiji

Naše sesije sa Patricijom se nastavljaju. To je dug, nelinearan proces u kome kombinujem različite terapijske pristupe, krećući se putem isceljenja. Ponekad se osećam izgubljeno i očajno jer postoje određeni problemi oko kojih ne mogu da pomognem Patriciji. Na primer, ne mogu da promenim njenu porodicu i način na koji je i dalje zanemaruju. Ne mogu joj pomoći da pronađe prijatelje koji razumeju kroz šta ona prolazi kao

osoba sa invaliditetom, slabovida osoba koja želi da upozna svet, ali ne može jer nije u stanju da putuje. Vidim njenu želju za komunikacijom i moram da je podsetim na profesionalni terapijski odnos i granice koje on podrazumeva (na primer, da mora da nauči da se oslanja na sebe između sesija i da koristi veštine koje nauči na terapiji u borbi sa svakodnevnim stresorima).

Imam sreće što radim sa klijentkinjom koja dolazi na skoro svaku sesiju sa jasnom idejom šta želi da radi. Ne mogu čak ni da planiram naše sesije, kao što radim sa drugim klijentima čiji je proces zaceljivanja trauma linearniji. To je za mene dodatni izazov jer na svakoj sesiji moram da budem veoma uključena, da slušam sebe, da se oslanjam na svoje stručno znanje i da verujem da će nas sve ovo, u kombinaciji sa Patricijinom željom za izlečenjem, obe odvesti u pravom smeru.

### Biografija muzičkog terapeuta

Kanadski sam sertifikovani muzički terapeut poreklom iz Belorusije, magistar savetodavne psihologije i doktorand Državnog univerziteta u Koloradu. U svom radu koristim različite pristupe. Radim kao neurološki muzički terapeut na pružanju pomoći osobama sa razvojnim i neurološkim smetnjama. Međutim, kao registrovani psihoterapeut, radim i u oblasti terapije traume, koristeći tehnike desenzibilizacije i reprocessiranja pokretima očiju (EMDR®), model sveobuhvatnog resursiranja (CRM®) i model integrativne terapije traume i vezanosti (ITATM®). Radeći u oblasti mentalnog zdravlja, kombinujem savetodavne veštine sa poznavanjem muzičke psihoterapije.

**Ključne reči:** muzička terapija, kompleksi posttraumatski stresni poremećaj, KPTSP.

# Psihoterapija porodica iz drugačije kulturne sredine

## Natalija Manuhina

Doktor psihologije, porodični psiholog i sistemski kouč, supervizor, Moskva (Rusija)

E-mail: nata@manuhina-nm.ru



*Cilj ovog članka je da se na primeru slučaja iz prakse predstave karakteristike rada sa porodicama iz kulturne sredine koja je terapeutu nepoznata.*

Kada mi se za psihološku pomoć obrate pripadnici druge nacije, nacionalnosti, iz drugih kultura, konfesija, o kojima ne znam ništa ili znam vrlo malo, to je za mene nepoznat teren. Ali oni dolaze baš kod mene, odnosno iz nekog razloga nas sudbina spaja. U takvim slučajevima obično ne odbijam rad, jer sam im u tom trenutku, iz nekog razloga, kao resurs potrebna upravo ja.

Slučaj iz prakse o kojem će biti reči odnosi se na rad sa bračnim parom u kome su oba supružnika poreklom iz Uzbekistana, ali su se venčali i žive u Rusiji. U trenutku obraćanja već su imali dvoje dece. Pri tome, supruga je upoznata sa činjenicom da je njen muž, pre nego što su se venčali i nastanili u Rusiji, već imao porodicu u Uzbekistanu. U toj porodici takođe ima decu. Ova žena (u Rusiji) je trebalo da postane njegova druga žena, što je za njihovu kulturu normalno.

Tokom dugogodišnjeg života u Rusiji, supružnici nisu imali nikakvih sukoba, sve dok deca nisu krenula u školu. Ruska kultura ima drugačije poglede na brak, a imati više žena je kažnjivo zakonom. U Uzbekistanu muškarac može imati do četiri žene istovremeno. U njihovoj kulturi sva deca pripadaju muškarcu, a žena se brine o njima onako kako on dozvoljava. U Rusiji muškarac može imati samo jednu ženu, a deca pripadaju oboma roditeljima pod jednakim uslovima i njihova odgovornost za izdržavanje porodice je zajednička i jednaka.

Oba supružnika rade sa Rusima u ruskim i stranim kompanijama. Deca idu u školu ovde, u Rusiji. Postepeno je među njima počeo da se razvija sukob kultura. Ženi je veoma neprijatno kada je koleginice i prijateljice pitaju: „Kako

možeš da trpiš to što on ima drugu ženu?“ Ovaj društveni pritisak stvorio je veliki sukob u njihovoj porodici i nelagodu u bračnim odnosima. Žena je počela da zahteva od muža da se razvede od svoje supruge u Uzbekistanu, pošto uglavnom živi sa njom u Rusiji, a tu i radi. Samo povremeno odlazi u Uzbekistan na nekoliko meseci da vidi porodicu. Takođe, sve vreme finansijski pomaže prvoj porodici, a sa suprugom u Uzbekistanu i njihovom decom je u stalnoj komunikaciji na daljinu. Supruga u Rusiji nema ništa protiv toga. Ali ona ne želi da bude druga, već jedina žena.

Sam muškarac kategorički odbija da se razvede. On dokazuje da, prema pravilima njihove vere i naroda, nije prekršio svoje dužnosti prema suprugama. Ispostavlja se da sada žena u Rusiji zahteva promenu ranije dogovorenih uslova, koji su bili usaglašeni pre stupanja u brak.

Rad sa njima bio mi je prilično težak. Trajao je šest sesija. Komunikacija na sesijama je uvek bila puna emocionalnog naboja. Svaki od partnera je zahtevao potvrdu ljubavi, ali na potpuno suprotan način. Žena je očekivala da se muž razvede i da ona postane njegova jedina supruga. A muškarac — da se žena pridržava prvobitnog dogovora o uslovima braka.

Morala sam da ispitam njihov sociokulturni kontekst, polazeći od ideje da je to za mene potpuno nepoznato područje. Oni su me faktički upoznavali sa ključnim momentima bračnih normi u njihovoj kulturi i kako ih svako od njih tumači. Postepeno smo razjasnili dinamiku njihovih bračnih odnosa i života njihove nuklearne porodice. Otkrili su da društveni pritisak oko toga

da „njihova porodica nije u redu“ uništava njihov odnos. Čak i deca sada osećaju nelagodu zbog toga.

Tokom naših susreta došli su do veoma interesantnog zaključka: savremenoj ženi je veoma važno da se oseća jedinstveno, neponovljivo, a muškarcu — da se oseća odgovornim za svoju porodicu i obaveze koje je na sebe preuzeo. Muškarac u ovom paru je od početka preuzeo odgovornost kako za obe žene, tako i za svu decu koju su one rodile. Ceni i voli i jednu i drugu ženu i ne želi da se rastane ni sa jednom. Ulaže u dobrobit sve dece i obe žene. I pritom veruje da je svaka od njih jedinstvena.

Na kraju, došli su do takvog modela da je svaka od njegovih žena za njega jedina. Jedina žena u Rusiji i jedina žena u Uzbekistanu. To je bila njihova odluka, njihov dogovor. Njihov lični model. Za mene je to bilo neočekivano otkriće, veoma interesantna opcija.

Čim se ovo pitanje rešilo, krenuli su dalje. Još jedan veoma zanimljiv rad se odvijao u par sesija po pitanju dece. Na prvoj sesiji, kada je žena pokrenula ovu temu, muž je bio u nedoumici. Žene su razdvojene po državama, a deca? Ako su od istog oca, da li mogu da održavaju kontakt i na čijoj teritoriji? Muškarac je o ovim pitanjima razgovarao i sa suprugom iz Uzbekistana, koja je, kao i supruga iz Rusije, rekla da nema ništa protiv da deca održavaju kontakt. Na kraju krajeva, deca će nastaviti da žive i kada im roditelji umru i važno je da se međusobno podržavaju. Obe žene su se složile da deca mogu boraviti kod njih u bilo kom sastavu.

Prijateljstvo naroda je važna tema za mene, kao i za sve koji su se rodili i živeli u Sovjetskom Savezu. Sovjetski Savez je činilo 15 republika.

Odgajani smo da živimo kao jedna, ujedinjena zemlja. Sada sam uspela da pomognem u stvaranju velike porodice koja živi istovremeno u dve zemlje: Rusiji i Uzbekistanu.

Kada je u pitanju tehnička strana ovakvog rada, ukoliko psihologu nije poznata situacija i/ili životni kontekst klijenata, u početku bi trebalo zauzeti poziciju „neznanja“. To podrazumeva pretvaranje procesa pomoći u zajednički istraživački projekat, gde klijenti i psiholog „ulazne podatke“ dobijaju iz životne priče klijenata. Psiholog je odgovoran za organizaciju procesa pomoći. A sve kriterijume za postizanje rezultata, pronalaženje resursa, otvaranje novih mogućnosti, planiranje potencijalnih koraka i radnji — otkrivaju klijenti. Drugim rečima, oni popunjavaju područje koje je psihologu nepoznato. Psiholog pomaže postavljajući pitanja, održavajući granice setinga, fokusirajući klijente na pronalaženje optimalnog rešenja za sve strane i podržavajući učesnike u deljenju svojih predloga bez obezvređivanja drugog, uz prihvatanje tuđeg mišljenja. Ovo je veoma interesantan posao, iako težak, jer morate da se uzdržite od davanja sugestija ili donošenja sudova. Kod ovakvih slučajeva to uopšte ne deluje.

Postepeno, nakon godina prakse, shvatate koliko moćan napredak ljudi mogu da ostvare kada im pomognemo da pronađu sopstvena sredstva i načine za kreiranje najboljih rešenja za svoje probleme. Ljudima je važno da ih podržimo kroz veru u njihove kompetencije i stav da su oni najbolji stručnjaci za sopstveni život, stručnjaci za situaciju u kojoj su sada došli po pomoć. Njima je uglavnom potrebna podrška u procesu pronalaženja i učenja novih veština i načina upravljanja svojim životima.

**Ključne reči:** porodična psihoterapija, kroskulturalna psihoterapija, etnička psihologija.



# Slučaj psihoterapije PTSP-a kod učesnika borbenih dejstava

## Konstantin Čirkov

Klinički psiholog, psihodinamski psihoterapeut, Sevastopolj (Rusija)

E-mail: chirkovK.V@yandex.ru



*Cilj ovog članka je da se na primeru kliničkog slučaja predstave mogućnosti kratkotrajnog rada sa posttraumatskim poremećajem u integrativnom psihodinamskom pristupu.*

Klijent starosti 32 godine, vojno lice, dobrovoljac. Pre učešća u borbenim dejstvima, služio je u oružanim snagama u činu mlađeg vodnika i nije imao nikakvog borbenog iskustva. Iz potpune je porodice. Ima dve mlađe sestre. Pre mesec dana bio je lakše ranjen i zadobio kontuziju. Bio je u bolnici. Prijavio se za psihološku rehabilitaciju nakon ranjavanja. Javio se zbog poremećaja spavanja sa ponovljenim noćnim morama. Klijent je u stanju konstantne napetosti, osetljiv je na glasne zvukove: „Poskočim na svaki glasan zvuk, imam nalete vrućine i hladnoće”. Žalio se na opštu uznemirenost, lošu koncentraciju. Naročito su ga mučile noćne more. Ponavljao se isti san, u kome se odvijala borba i čuo se karakterističan zvuk ispaljene granate. Prema klijentovim rečima, granata je trebalo da ga ubije. U trenutku sna kada je granata trebalo da eksplodira, budio se uz vrisak. Nije se obratio vojnim psiholozima jer se plašio da će biti stigmatizovan i udaljen iz službe.

Prema klijentovim rečima, nakon dva meseca učešća u borbenim dejstvima, komanda je konstatovala njegovu odgovornost, marljivost i visok nivo obučenosti, i postavljen je za komandanta jedinice. Jedinica je obavljala različite borbene zadatke u zoni razmene vatre. Usledilo je naređenje nakon kojeg je klijent počeo da organizuje odbranu jedinice na datom mestu. Odjednom se jedinica našla pod napadom neprijateljske artiljerije, a nekoliko vojnika istovremeno je potpalo pod udar vatre. Događaji su se odvijali tako da se nije moglo proveriti da li su se svi borci ukopali u rovove ili su bili u zaklonu pre napada. Klijent je ranjen i izgubio je svest usled kontuzije. Završio je u bolnici.

U razgovoru je klijent rekao da sebe smatra krivim za ono što se desilo njegovoj jedinici. Verovao je da granatiranje ne bi izazvalo štetu da je izabrao drugo mesto.

Testiranjem su isključeni poremećaji misaonog procesa. Terapija se zasnivala na hipotezi da se ovde najverovatnije manifestuju krivica preživelog i osećaj krivice kao takav, kao i blokirana napetost izazvana neodreagovanim strahom. Strah je neophodna adaptivna reakcija, koja se u ovoj situaciji nije manifestovala usled gubitka svesti tokom potresa mozga. Potrebno je izabrati neškodljiv način i odreagovati taj strah već sada.

Klijent je bio zainteresovan za rešavanje problema. Usaglasili smo tronedeljni rad — otprilike isto toliko vremena je ostalo do njegovog povratka u zonu borbenih dejstava. Setting: sastanci 2 puta nedeljno po 90 minuta, individualni format rada, u sobi za savetovanje centra za rehabilitaciju. Radili smo prema unapred osmišljenoj šemi za 6 sesija.

Prva sesija je bila usmerena na obnavljanje psihičkih resursa. Džejkobsonova progresivna relaksacija, tehnike disanja, senzorni modaliteti, obučavanje autoregulaciji za miran, zdrav san.

Druga sesija je počela razgovorom o klijentovom trenutnom stanju. Zatim smo primenili tehniku transformacije i integracije iskustva za događaje koji su se desili dan pre i tokom ranjavanja. Dok smo radili sa tim iskustvom, pojavila se prilika za izražavanje emocija koje su se tada nakupile. Trebalo je viknuti, dati komandu jedinici, pronaći zaklon od vatre. To je i urađeno u radnoj sobi kroz reprodukciju situacije sa izmenjenim iskustvom.

Na trećoj sesiji smo radili sa emocionalnim faktorom, sa osećanjem krivice. Korišćene su imaginativne tehnike i tehnika reimprintinga zabrana. Razgovarali smo o uvidima i ostvarenim koracima i razjasnili ciljeve psihoterapijske interakcije u ovoj fazi. Dat je Šulcov autogeni trening, tehnike disanja.

Na četvrtoj sesiji prešli smo na rad sa temom odnosa u klijentovoj porodici, kroz iskustvo koje je klijent upamtio po sličnom emotivnom stanju. To je bio incident iz prošlosti vezan za porodične odnose. Klijent ima dve mlađe sestre. Uvek se brinuo o njima, štutio ih u školi, pomagao im u učenju. Kada su sestre počele da sazrevaju, pojavili su se problemi sa roditeljima. Nakon što je svaka od njih našla momka, otac je insistirao da napuste porodičnu kuću. Klijent nije mogao da utiče na taj odnos. Primenili smo tehniku transformacije i integracije iskustva, tehniku transformacije slike koja je klijenta onemogućavala da izrazi stav prema porodičnoj situaciji, kao i tehniku resursiranja linije života.

Na petoj sesiji razgovarali smo o tome kako se klijent trenutno oseća, o promenama u opštem stanju i planovima za budućnost. Takođe smo porazgovarali i o tome koliko je terapija promenila

klijentovo ponašanje i odnos prema sopstvenim iskustvima. U cilju pražnjenja preostalih agresivnih impulsa odradili smo motiv iz simbodrame „Olujni oblak“.

Šesta i poslednja sesija počela je razgovorom o prethodnoj sesiji. Tokom razgovora je ustanovljeno da klijent i dalje oseća nesigurnost u pogledu svoje sposobnosti da efikasno upravlja jedinicom koja mu je poverena, nakon onoga što je doživeo. Primenili smo tehnike neuromodelovanja željenog stanja i niz imaginativnih tehnika. Rezimirali smo rezultate terapije.

Ovako koncipiranim radom uspeli smo da rešimo glavni problem: klijent je počeo normalno da spava i mogao je da se odmori tokom sna. Uspeli smo da smanjimo opštu anksioznost, klijent je obučen tehnikama za stabilizaciju emocionalnog stanja. Povećala se samostalnost i energičnost. Do terapijskih promena je došlo zahvaljujući motivisanosti klijenta za postizanje rezultata i terapijskim intervencijama usmerenim na konkretne ciljeve.

U ovom trenutku nema informacija o klijentovom psihičkom statusu. Poznato je da je živ i zdrav i da je nastavio službu u oružanim snagama.

**Ključne reči:** PTSP, kratkoročna psihoterapija, posttraumatski stresni poremećaj, ratna trauma.

# O SIMBOLIČKOM

---

# Metamorfoze vremena: o simbolici vremena i vremenu u psihoterapiji

**Oksana Kuznjecova**

Doktor psihologije, analitički psiholog, simbodramski psihoterapeut, traumaterapeut, redovni član Ruske profesionalne psihoterapeutske lige, Moskva (Rusija)

E-mail: kseniko@mail.ru



Vreme je jedna od većitih filozofskih kategorija koje su zanimale mislioce vekovima. Ovom temom su se bavili Platon, Aristotel, Lajbnic, Njutn, Kant, Bergson, Hajdeger, Losev, Špet, Mamardašvili, Pomeranc. Vreme je prastaro, mitološko; Mirča Elijade je pravio razliku između profanog toka vremena i Svetog Vremena. Herman Uzener je sugerisao postojanje etimološke veze između *templum* (lat. „hram“) i *tempus* (lat. „vreme“), verujući da se ova dva koncepta dodiruju i prožimaju. Fiziolog A. A. Uhtomski i filozof i kulturolog M. M. Bahtin bavili su se analizom koncepta hronotopa (grč. *chronos* — vreme; *topos* — mesto; tj. „vreme-prostor“).

Odnos sa vremenom je egzistencijalna tema koja se razvija kako na nivou kolektiva, na nivou društva, tako i u individualnom prostoru, na nivou pojedinca. U našem subjektivnom doživljaju, vreme se može usporiti ili ubrzati, „militi“ ili „leteti“. Često govorimo o vremenskom toku, poredeći životni vek sa rečnim tokom.

Kako vreme protiče u psihoterapiji? Kako „ogleda“ ono što se dešava u terapijskom odnosu? Kako su metamorfoze vremena povezane sa terapijskom dinamikom? M. K. Mamardašvili je govorio o postojanju *Punctum Cartesianum*, „tačke intenziteta“, „trenutka-trajanja“. Proživljavanje „tačke intenziteta“ u alhemijском sudu psihoanalitičke sobe doprinosi *coniunctio* i pokreće duboke procese transformacije.

Vreme je oblik proticanja svih mehaničkih, organskih i mentalnih procesa, preduslov mogućnosti kretanja, promene, razvoja<sup>1</sup>. Vreme u velikoj meri određuje kako čovek percipira

svet (semantičko polje percepcije sveta)<sup>2</sup>. U antičko doba, vreme je posmatrano u neraskidivoj vezi sa životom kosmosa, bivajući poistovećeno sa kretanjem nebeskih sfera.

Prvobitno značenje imenice *vreme* je „nešto što se vrti“. A. G. Preobraženski u svom „Etimološkom rečniku ruskog jezika“ ukazuje na bliskost reči „vreme“ i „vrteti, kolovrat“. Na sanskritu, srodna reč je „*vartma*“ — „kolotečina, trag koji na mekanom putu ostavlja točak od kola“ (od „*vartate*“ — „*vrteti, vratiti*“), dakle, vreme je put. Rimski boginja Fortuna neumorno vrti nebeski točak, menjajući godišnja doba i sudbine ljudi. Ovidije u svojim „Metamorfozama“ pominje mit o Vertumnnu (*Vertumnus* — „onaj koji okreće godinu“).

U mnogim arhaičnim kulturama prirodni ritmovi su oličeni u predstavama i mitovima, misterijama i ritualima. Vremenska skala je prvobitno bila linearna (ili jedinična). Sled događaja je povezivan sa prirodnim fenomenima; vremenski orijentiri su bile mesečeve mene i godišnja doba. Ovakvo shvatanje vremena nije vezano za prostor (što je tipično za nomade koji su stalno u pokretu). Kasnije vreme postaje binarno, u njemu se razlikuju polariteti (izlazak — zalazak sunca, zima — leto, mlad mesec — pun mesec). Postepeno, ideje o vremenu počinju da se prepliću sa percepcijom prostora.

U mnogim mitološkim sistemima, predstava o vremenu je povezana sa idejom o nitima sudbine, koje simbolizuju čovekov životni put sa svojom misijom i zadacima, mogućnostima i određenom dužinom (trajanjem). Naši preci

<sup>1</sup> Vreme je „*trajanje bića, prostor u biću, doslednost postojanja, kontinuiranost slučajeva, događaja...*“ (V. I. Dal, „Objašnjavajući rečnik živog velikoruskog jezika“).

<sup>2</sup> „*Ne postoji jedan prostor i jedno vreme, već onoliko vremena i prostora koliko ima subjekata.*“ (L. Binsvanger).

su često zamišljali životni zakon koji održava poredak univerzuma u obliku vretena, motovi-  
la, osovine sveta (i ovde ponovo vidimo ideju  
obrtnja). U opisima sakralnih tradicija različitih  
naroda sveta nailazimo na posebna stvorenja  
zadužena za predodređivanje sudbine pojedin-  
ca. Naime, u antičkoj Grčkoj su to tri Mojre —  
tri ćerke Zeusa i Temide (Lahesa, koja „određu-  
je usud” i „izvlači žreb”; Klota, koja prede nit  
događaja u čovekovom životu; i Atropa, koja  
meri životni vek i preseca nit života). U rimskoj  
mitologiji ovu ulogu imaju Parke, u skandinav-  
skoj Norne, a kod starih Slovena rođenice (suđa-  
je, orisnice).

Bogovi vremena<sup>5</sup> postojali su u raznim mi-  
tološkim tradicijama naroda sveta. Na primer,  
starogrčki Eon je božanstvo koje simbolizuje  
celokupno trajanje vremena, večnost. Sa njim je  
povezan jedan od koncepata u grčkoj filozofiji,  
koji označava čovekov životni put, vremenski tok  
čovekovog života.

Ali najpoznatije božanstvo, koje simbolizuje  
nepovratnost vremenskog toka, predstavlja staro-  
grčki titan Kron<sup>4</sup> (rimski Saturn, koji simbolizuje  
smrt, granice i ograničenja; Saturn, kao oličenje  
strogog oca koji vaspitava, ali ponekad i strašnog  
oca koji proždire svoju decu; setimo se radnje  
ovog poznatog mita). U ruskom jeziku možemo  
naći dosta reči koje se odnose na vreme, sa kore-  
nom „hrono” (hronični, hronometar, hronologija,  
hronika itd.).

Vreme teče, nastavlja se, traje... I oseća se,  
doživljava, opaža, intuitivno poima<sup>5</sup>. Vreme je  
jedna od osnovnih mernih jedinica ljudskog  
postojanja. Životna strategija koju čovek bira  
u velikoj meri zavisi od specifičnog doživljaja  
sopstvenog vremena, od stava subjekta prema

vremenu, od razvijenosti veština konstruisanja  
vremenske perspektive.<sup>6</sup> U humanističkoj psi-  
hologiji uveden je koncept „vremenske integri-  
sanosti ličnosti”. Prema A. Maslovu, integrisaniji  
pojedinci se bolje samoaktualizuju [2]. U psiho-  
terapiji se, takođe, u manjoj ili većoj meri doti-  
ćemo teme vremena, baveći se pacijentovim  
resursnim ili bolnim sećanjima, radeći sa stra-  
hom od budućnosti i neželjom za odrastanjem,  
sa nemogućnošću realnog sagledavanja života  
“ovde” i “sada”.

Simptomatologija nekih poremećaja ličnosti  
povezana je sa iskrivljenjem individualne per-  
cepcije psihološkog vremena i narušenom ce-  
lovitošću vremenske perspektive<sup>7</sup>. Na primer,  
percepcija sopstvenog uzrasta kod osobe sa  
izraženom narcističkom crtom može biti ve-  
oma neodređena i nejasna, i može značajno da  
varira u zavisnosti od situacije. Takvi pacijenti  
po pravilu sebe doživljavaju kao mlađe ili stari-  
je od svog stvarnog uzrasta, a usklađenost sa  
stvarnim godinama se pre može posmatrati kao  
izuzetak [4].

Kultura je odlučujući faktor koji oblikuje čove-  
kovu predstavu o Vremenu i gradi čovekov odnos  
prema svom ličnom vremenu (psihološko vreme  
pojedince). Pogled savremenog čoveka na Vreme  
kardinalno se razlikuje od shvatanja vremena  
u ranijim istorijskim periodima.

Za primitivnog čoveka Vreme je živo, posedu-  
je sopstvenu ćud i karakter, pomaže ili stvara pre-  
preke, vrši blagotvoran ili štetan uticaj. Vreme se  
delilo na svakodnevno (profano) i sveto, pove-  
zano sa „povratkom mita”, njegovim ovaploće-  
njem i življenjem<sup>8</sup>. I u psihoterapiji dolazi do  
svojevrsnog povratka u vreme čistog potencijala,  
vreme oslobođeno bola i traume... ili povratka

3 Egipatski Tatenen, Ptah, Nehebkau; iranski pandan Saturnu — Zervan; Xiuhtecuhtli – “gospodar godine”, astečki bog-starac koji vlada vremenom i zemljoradničkim ciklusima i dr.

4 Kron (Hron, Kronos) — starogrčki bog zemljoradnje i vremena. Kron je kastriao svog oca, Urana, prekinuvši time proces njegovog stvaranja — rađanja dece-bogova.

5 A. Bergson piše: “Trajanje je neprekidni razvoj prošlosti, koja u sebe uvlači i budućnost i sve više narasta, krećući se napred.”

6 Istraživanja L. Franka (1954) i K. Levina (1943) podstakla su razvoj novog pravca u eksperimentalnoj psihologiji ličnosti, povezanog između ostalog i sa proučavanjem vremenske perspektive. Termin „vremenska dužina” pripada K. Levinu. Kasnije Levin uvodi konstrukt „vremenske perspektive”, podrazumevajući pod njim čovekov pogled na sopstvenu psihološku prošlost i budućnost u datom vremenskom trenutku.

7 Na primer, narcisoidnu ličnost odlikuje „marginalna percepcija istorijskog procesa”. Ovakve ličnosti ne doživljavaju događaje i situacije kao stvarne. Po pravilu, „one asimiliraju aspekt povezan sa istorijskim vremenom samo u određenoj meri, tamo gde to odgovara samouzdanju Ega. Druga kategorija događaja koji uporno ostaju u sećanju narcisoidne ličnosti povezana je sa situacijama u kojima je osoba doživela pad samopoštovanja Ega” (grandioznost ili samounižavanje) [4].

8 Mitsko vreme — u mitologiji — “početak”, “najranije”, “prvo” vreme, “pravreme”, vreme kada je svet nastao, sakralno vreme, koji prethodi običnom, realnom, empirijskom (istorijskom), odnosno “profanom” vremenu. Kod Mirče Elijadea — Ondašnje Vreme [5].

u vreme traume, ali onda kada pacijent smogne snage da izdrži i isplače bol i ponese sa sobom nekada izgubljen deo duše<sup>9</sup>.

Kosmogonijski mitovi, mitovi o stvaranju sveta, prikazuju sliku iskonskog... onih događaja kada su iz Ništavila i Haosa stvoreni Mir i Red. I u mnogim etničkim grupama postojali su rituali povratka u ovo prvobitno Vreme Rođenja<sup>10</sup>. „Godišnjim ponavljanjem kosmogonije, Vreme se ponovo rađalo i ponovo počinjalo kao Sveto, poklapajući se sa *illud tempus* kada je Svet počeo da postoji.“ Učestvujući u ritualima o „smaku sveta“ i njegovom „ponovnom stvaranju“, čovek je postajao savremenik *illud tempus* — „ponovo se rađao, ponovo započinjao svoje postojanje sa neistrošenim zalihama vitalnosti, kao u trenutku rođenja“ [5].

Dodir sa mitskim, svetim vremenom u procesu terapije, pre svega, postaje moguć kroz bavljenje snovima pacijenta, slikama koje se manifestuju u aktivnoj imaginaciji i dnevnim fantazijama.

Važno je obratiti pažnju na „markere vremena“ koji se pojavljuju u pacijentovom simboličkom sadržaju. U ovim porukama koje psiha šalje, dovoljno osetljiv psihoterapeut može da razazna vreme značajnog događaja u pacijentovom životu kada se potencijalno dogodila trauma. Često su ove informacije kodirane u brojevima koji se pojavljuju u simboličkom sadržaju, ali ponekad psiha, čuvajući simptom, postaje „inventivnija“. Na primer, o vremenu značajnog događaja koji je ostavio trag na pacijentovoj duši može govoriti san o slici koju je otac dobio na poklon za svoj jubilej, ili sećanje na kaput koji je majka kupila svojoj ćerkici pred polazak u školu.

Ponekad Vreme postaje glavni akter u raznim destruktivnim scenarijima i igrama koje se odvijaju u psihoterapijskom prostoru. Otpor terapijskim promenama, pokušaji narušavanja terapijskog okvira i prekid komunikacije, agresija itd. mogu se manifestovati kašnjenjem, čestim pomeranjem sesija za drugi dan i/ili vreme, propuštanjem sesija bez blagovremenog obaveštenja.

Narušavanje terapijskog okvira može se manifestovati kroz pokušaj da se seansa produži (na primer, pacijent počinje da se priseća traumatske epizode iz svog života nekoliko minuta pre kraja sesije, projektujući na terapeuta figuru nepristupačnog, emocionalno hladnog, ignorišućeg roditelja, koji ne može da sasluša dete i da ga uteši).

Ništa manje značajni za razumevanje kvaliteta terapijskog saveza i dinamike terapijskog procesa nisu ni aspekti kontrole vremena u terapiji. Anksiozni pacijent, koji ne veruje samom sebi, drugima i svetu, često „oduzima“ terapeutu funkciju kontrole vremena. Ista strategija se može manifestovati i u slučaju inverzije uloga, u kojem je pacijent navikao da kontroliše svoje roditelje i vrši roditeljsku ulogu u odnosu sa njima.

„Igre s vremenom“ u terapijskom prostoru mogu biti povezane sa ispoljavanjem senke psihoterapeuta, na primer, u slučaju stroge kontrole vremena u apsolutno svakoj terapijskoj situaciji.

„Napad“ na ritam i okvir terapije može pokrenuti pacijent, ali i psihoterapeut, uvučen u polje pacijenta i njegovu negativnu dinamiku. I ove manifestacije se ne mogu zanemariti, jer upravo ovde, tokom ovakvih kriznih perioda terapije, možemo otkriti pacijentove konfliktne tačke, njegove obrasce, i pokazati mu druge moguće načine ponašanja.

U hermetičkom prostoru psihoterapijskih seansi rađa se poseban hronotop, gde se vreme i prostor ukrštaju, stvarajući lekovito okruženje. Nešto slično se dešava u aktivnoj imaginaciji i snovima. Godišnja doba, točak (krug), reka Vremena, spirala, sat — simboli vremena — često se pojavljuju u pacijentovim snovima, povezujući prošlost, sadašnjost i budućnost u jednu liniju, što, zauzvrat, doprinosi oslobađanju vitalnih snaga, pomaže da se prati put individuacije.

Atanor terapijskog procesa pretapa prošlost, sadašnjost i budućnost u jedinstveno lično vreme. Tome prethodi čišćenje prošlog Ja od bola i traume, sadašnjeg — od projekcija i stereotipa, a budućeg — od strahova i iluzija.

<sup>9</sup> Severnoameričko indijansko pleme Kvakiutli veruje da u strašnim i teškim trenucima svog života čovek može da izgubi deo svoje duše, koji se odvoji i ostane u mestu i vremenu gde se trauma dogodila. Takođe, deo duše može da ode za voljenom osobom u svet mrtvih. Po pravilu, vraćanjem izgubljenog dela duše bavi se šaman, koji kreće na posebno putovanje kako bi pronašao taj deo duše i ubedio ga da se vrati.

<sup>10</sup> Na primer, u drevnom Vavilonu za vreme ceremonije *akitu* svečano je deklamovana naročita „Poema o Stvaranju“. Ritualna deklamacija obavljala se u čast proslave Nove godine i opevala je Mardukov boj sa morskim čudovištem Tiamat.

**LITERATURA**

1. Гуревич А. Я. Категории средневековой культуры. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Искусство, 1984. — 350 с.
2. Кузнецова О. В. Роль временной перспективы в личностном и профессиональном самоопределении подростков // Психологическая наука и образование. 2007. Том 12. № 3. С. 5–15.
3. Мамардашвили М. К. Психологическая топология пути. — Фонд Мераба Мамардашвили, 2015. — 1072 с.
4. Шварц-Салант Н. Нарциссизм и трансформация личности. Психология нарциссических расстройств личности. — М.: НФ Класс, 2007. — 296 с.
5. Элиаде М. Священное и мирское. — М., 1994. — 144 с.

**Ključne reči:** simbolika vremena, vreme u psihoterapiji, psihološko vreme.

# **BLIC SUPERVIZIJE**

---



# Blic supervizije

Mini slučajeve komentariše **Nadežda Vlasova**

Psihoanalitičar, trening analitičar Evropske konfederacije za psihoanalitičku psihoterapiju, Jekaterinburg (Rusija)

E-mail: vlanad@list.ru



*Zahvaljujemo se Dariji Vujinović, Jekaterini Kašinoj i Oksani Jablokovoj na učešću u pripremi materijala.*

## Slučaj br. 1

Klijent dolazi prvi put, osmehuje se, govori smirenim glasom, priča o tome kako ima uznemirujuće misli. A onda, sa istim osmehom, kaže da ima jaku želju da zabode sebi olovku u ruku i ne zna da li će moći da se obuzda da ne ubije komšiju.

Prvo sam bila šokirana, a onda sam počela da ga ispitujem o detaljima, kako, zašto, kako će se kasnije osećati, šta će se promeniti. Na kraju sesije napravili smo dogovor da za vreme trajanja terapije neće vršiti nasilje ni nad sobom ni nad drugima. Dozvolila sam klijentu da mi piše između sesija, što je on aktivno koristio. Moj zaključak je sledeći: ne treba se plašiti, važno je da klijent priča.

### Komentar:

Zaista, ponekad nam se jave klijenti sa veoma visokim nivoom agresije i autoagresije. Psiholozi znaju da ovakvi klijenti zahtevaju posebnu pažnju. Važno je što preciznije proceniti koliko takva osoba može biti opasna po sebe i druge. Uradili ste pravu stvar što se niste uplašili, već ste počeli da postavljate pitanja. Iskazana i osvešćena agresija postaje manje opasna, kako za samog klijenta, tako i za njegovu okolinu.

Pored toga, setimo se da psiha izjednačava akciju i detaljno opisanu fantaziju. Reprodukujuci te agresivne fantazije u glavi i razgovarajući o njima u terapeutovoj radnoj sobi, smanjujemo verovatnoću da se agresija manifestuje u stvarnom životu. Afekat se prazni i pojavljuje se prostor za refleksiju.

Međutim, ako sumnjate da klijent ima psihijatrijske probleme, važno je da se sa njim dogovorite oko konsultacije psihijatra. Ukoliko se

utvrdi psihijatrijski poremećaj, važno je kombinovati psihoterapiju sa lekovima, radeći u timu sa psihijatrom.

## Slučaj br. 2

Klijentkinja prati moje društvene mreže i komentariše postove na sesiji, daje mi savete, piše savete na društvenim mrežama. Veoma je uporna.

Suočivši se sa ovom situacijom na početku svoje prakse, ljubazno sam ignorisala ovakva ponašanja svoje klijentkinje. Sada bih je pitala zašto joj je to potrebno/važno, kako bih istražila uzroke takvog ponašanja.

### Komentar:

Zvuči kao da je klijentkinja želela da izgradi poseban, lični odnos sa vama. Možda je klijentkinja, nakon što se poistovetila sa vama, pokušala da razmišlja i postupa kao što je, po njenom mišljenju, tipično za psihologe.

U pravu ste da je u takvim slučajevima najbolje istražiti šta stoji iza ovih upornih pokušaja davanja saveta. Konkretno, možete predložiti klijentkinji da razvije fantaziju o vašem međusobnom odnosu. Na primer, možete da je pitate šta bi Vam ona posavetovala u pogledu rada sa njom? Možda joj nešto nedostaje u vašem trenutnom odnosu? Šta bi to moglo biti? Šta biste Vi (kao psiholog) mogli da uradite kako biste joj dali ono što joj nedostaje?

Sve ovo se radi kako bi klijent više govorio. Na osnovu njegovih odgovora bolje ćete razumeti njegove potrebe, strahove, želje, osećanja. Kako

kažu u psihoanalizi: potrebe zadovoljavamo, želje — analiziramo. U ovom slučaju, potreba klijentkinje je da bude prihvaćena, ogledana, „kontejnirana“, a njena želja je da se „sprijatelji“ sa vama, uđe u Vaš bliski krug, počne da vam „pomaže“, kako ne biste mogli da napustite tako „korisnu“ prijateljicu.

Svaku klijentovu manifestaciju koristimo za dobijanje više informacija o njemu i pripremu terena za intervencije.

Ljubazno ignorisanje neće moći dugo da traje, jer će klijentkinja pažljivo pratiti Vašu intonaciju i neverbalne znake i tamo „hvatati“ upravo one signale koje želi da primeti, a dinamika koja se krije iza želje za davanjem saveta će jačati. Kasnije to može da se pretvori u ljutnju i agresiju jer deo mentalnog sadržaja ostaje skriven.

### **Slučaj br. 3**

Klijent se žali da nema dovoljno novca, da je sve skupo, pokušava da izmami popust. Žao mi ga je, ne bih volela da prekine terapiju, iako je cena sesije za njega od početka bila minimalna. Izrazila sam saosećanje povodom njegove situacije, ali nisam smanjila cenu. Ubrzo je prestao da dolazi. Godinu dana kasnije mi je napisao da sam mu mnogo pomogla i da razmišlja da me ponovo poseti. Još uvek ne znam da li sam uradila pravu stvar.

#### *Komentar:*

Možda u tom trenutku zaista nije imao novca, ili je osećao da je od terapije dobio dovoljno. Bilo koji proces u terapiji ima tendenciju da se još dugo razvija u klijentovoj psihi. Možda je nakon prekida terapije stekao nove uvide ili „svario“ prethodni materijal. I posle godinu dana je spreman da nastavi. Ili je to možda bio gest reparacije, potaknut osećanjem krivice što Vas je „napustio“. Takođe bih razmotrila i ideju da ste ga prošli put „napustili“ time što ste odbili da spustite cenu. Možda je tada bio ljut na Vas, ali nije mogao to da izrazi. Sada se smirio i spreman je da nastavi. Ali, ako je bilo ljutnje na Vas, ona će se uskoro ponovo manifestovati u novom krugu psihoterapije.

### **Slučaj br. 4**

Klijent je iz inostranstva, govori ruski, ima oko 45 godina. Radili smo onlajn. Na prvoj sesiji

je bio veoma mio, fin i ljubazan, čak bih rekla i „preterano“. Na drugoj sesiji je bio za volanom kada je sesija počela i insistirao je da nastavimo tako da radimo i ubuduće. Rekao je da je imao užasnu noć, i ako mu sada ne pružim podršku, zaspaće za volanom, sudariće se i poginuti. Odbila sam, nakon čega se klijent zaustavio na nekom parkingu, ali je narednih 20 minuta psovao i vikao da zbog mene neće stići nigde, pa se još 20 minuta izvinjavao. Između sesija bi slao oko 20 glasovnih poruka dnevno, svaka je trajala po 15 minuta, a na sesijama bi bio uvređen što ih nisam sve preslušala. Na šestoj sesiji sam postavila čvrste granice i objasnila da možemo da nastavimo da radimo samo pod mojim uslovima. Posle toga se više nije pojavio i nije platio poslednju sesiju.

Prestala sam da radim sledeća 2 meseca i krenula na ličnu terapiju jer sam doživela ogroman strah i sagorevanje. Kasnije sam u svojoj praksi počela da obraćam posebnu pažnju na rad sa ličnim granicama.

#### *Komentar:*

Često su prvi klijenti psihologa ljudi na graničnom ili psihotičnom spektru organizacije ličnosti. Takvi klijenti su često manipulativni, impulsivni, odlikuju se izrazito visokim nivoom agresije i autoagresije. Koriste primitivne mehanizme odbrane. U ovom slučaju — idealizaciju i obezvređivanje. Što više takav klijent na početku hvali i idealizuje terapeuta, brže će ga obezvređiti i izliti na njega primitivni bes.

Mladi stručnjak ne može uvek da prepozna ko je pred njim i pristaje da radi ne poznajući zamke rada sa ovakvim klijentima. Takva situacija je traumatičnija za terapeuta nego za klijenta. Zbog toga je veoma važno takve slučajeve iznositi na superviziju i pažljivo pratiti kontratransferne reakcije. Ako shvatite da vas je neko osećanje ili iskustvo previše obuzelo, da se pojavilo iznenađeno i da nema nikakve veze sa vašim uobičajenim reakcijama, važno je da ispitajte da li je u pitanju kontratransfer. Ovakva situacija zahteva razgovor sa ličnim terapeutom i supervizorom.

### **Slučaj br. 5**

Jedna dvadesetpetogodišnja žena me je kontaktirala preko sajta, tražeći besplatnu sesiju u trajanju od 30 minuta. Tada sam tek počinjala da se bavim

savetovanjem, te su mi takvi uslovi odgovarali. Imale smo onlajn konsultacije. Na prvoj sesiji je rekla da je pre 3 meseca rodila sina, ali joj to dete ne treba i ne želi njime da se bavi, nema nikakva osećanja prema njemu. U ostale probleme je spadala anoreksija, konfliktni odnosi sa mužem, poteškoće u odnosu sa majkom i depresija. Pre dolaska kod mene je imala veliko iskustvo sa terapijama i obraćala se za pomoć psihijatru. Klijentkinja je došla na ukupno 5 sesija, na poslednjoj je izjavila da je ranije pokušala da izvrši samoubistvo i da još uvek ima takve misli, ali nema novca da nastavi terapiju i zato je ta sesija poslednja.

Bila sam zbunjena, jer se za kratko vreme koliko smo radile odnos klijentkinje sa suprugom malo popravio, odnos prema detetu promenio, a emocionalno stanje donekle stabilizovalo. Nadala sam se da ćemo još raditi i uspeti da postignemo konstantan i stabilan rezultat, ali... Stvarno sam želela da spasem klijentkinju, ali sam

shvatila da nisam svemoćna i da nije u mojoj moći da radim umesto klijenta.

**Komentar:**

Na osnovu vašeg opisa, klijentkinja ima veoma ranu razvojnu traumu. Verovatno zbog hladnog odnosa sa majkom. Njena psiha je ostala u stanju malog deteta kome su i samom potrebni roditelji. Dakle, ona nema dovoljno resursa da bi mogla da ulaže u dete. Štaviše, dete se doživljava kao konkurent koji odvlači pažnju i brigu koja, po njenom osećaju, treba da pripadne njoj. Otud i konfliktni odnosi sa mužem i drugima. Takvim klijentima je potrebno pomoći da „odrastu“. Ali na terapiji će se najčešće ponašati kao hirovita, nesrećna deca. Čak i vaš kontratransfer, koji se ogleda u želji da je „spasete“, govori o preedipalnoj strukturi ličnosti. Ovo zahteva dugotrajnu terapiju, budući da sama psihička struktura nije dovoljno formirana.

**Ključne reči:** blic supervizije, analiza klijentskih slučajeva, slučajevi iz psihološke prakse.

# ESEJI

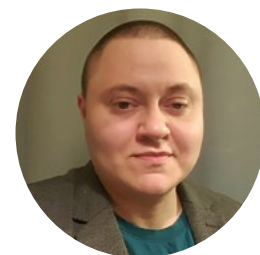
---

# Šta će lekaru psihologija?

## Aleksej Čali

Doktor medicine, specijalista biohemije, klinički psiholog, psihodinamski terapeut, simboldramski terapeut, art terapeut, Moskva (Rusija)

E-mail: alekseychalaly@yandex.ru



„Neka svako radi svoj posao“, reći ćete vi i bićete u pravu. Ali samo delimično...

Svaki lekar koji izađe iz *alma mater*, nadahnut, ambiciozan i pun elana da čini dobro svojim pacijentima, pre ili kasnije se susreće sa nizom pojava nepoznate prirode koje ga izbacuju iz terapeutske pozicije.

Prvo frustrirajuće iskustvo za mlade specijaliste obično je otpor pacijenta prema lečenju, koji se može manifestovati u različitim oblicima: nepridržavanje režima ishrane, sabotaza lečenja, odbijanje hospitalizacije, hipohondrijsko posećivanje ustanova za ambulantnu negu i dijagnostiku. Otpor prema lečenju, ako ga lekar ne prepozna i ne shvati pravilno (a to je moguće samo uz poznavanje osnova psihodinamske psihologije), može postati uzrok njegove frustracije i drugih neprijatnih iskustava. Ali to nije najveća zamka koja čeka lekara na profesionalnom putu.

Lekar je u većini slučajeva autoritativna figura za pacijenta, u odnosu na koju, u stanju psihološke regresije, pacijent često razvija nesvesne fantazije i neadekvatne emocionalne reakcije, koje se u psihoanalizi zovu „transfer“. Obično pacijent počinje nesvesno da doživljava svog doktora kao majku, oca ili drugog odraslog negovatelja iz svog ranog detinjstva. Razmotrimo nekoliko primera ovog fenomena.

**Pacijent I.**, muškarac star 45 godina, oženjen, ima dvoje dece, ima firmu sa desetak zaposlenih. Fizički razvijen i samouveren muškarac, na pregledu kod lekara opšte prakse pokazivao je nepoverljivost, stegnutost, iznenadnu plačljivost i pravdao se, izazivajući sažaljenje i istovremeno jaku iritiranost kod lekara. U daljoj interakciji sa specijalistima užih profila, u prikupljanju anamneze, ispostavilo se da ga je otac u detinjstvu kažnjavao, često stavljao „u ćošak“, nazivao „slabićem“.

U ovom primeru možemo videti transferne reakcije pacijenta, kao i kontratransfer (reakciju na transfer) terapeuta (sažaljenje i iritiranost). Pacijenti koji ispoljavaju jake transferne reakcije mogu biti agresivni, zahtevati povećanu pažnju i emocionalnu uključenost, biti preterano emocionalni i svojim afektima izazivati mnogo osećanja kod lekara. Takve manifestacije mogu destabilizovati specijalistu, izazivajući mu osećaj krivice, sumnju u svoje kompetencije i druga negativna osećanja koja mogu dovesti do emocionalnog sagorevanja.

**Pacijentkinja U.**, mlada žena, građevinski inženjer, došla je kod ginekologa sa žalbama na mučne bolove u donjem delu stomaka. Tokom pregleda, doktorci je rekla: „Kako možete da radite u ovakvoj septičkoj jami? I generalno je ponižavajuće baviti se ginekologijom... Vi sebe ne poštujete.“ Kasnije je sa ovom pacijentkinjom uspostavljen odnos poštovanja i poverenja, redovno je posećivala lekara i izvinila se za svoje reči prilikom prvog pregleda.

Na sreću, ova doktorica je završila kurs iz porodične psihologije i išla je na terapiju kod psihoanalitičara, zahvaljujući čemu je uspela da razume šta se dešava, porazgovara o ovom slučaju sa svojim terapeutom i na vreme proradi rastuću kontratransfernu reakciju. Ali koliko bi lekara u takvoj situaciji moglo da razume šta se krije iza pacijentovih reči, na zdrav način obradi sopstvenu reakciju i bez nelagode nastavi da radi sa takvim pacijentom?

Psihološke „muke“ lekara se tu ne završavaju. Još jedan izazov za njihovu mentalnu ravnotežu je i pregršt emocija članova porodice pacijenta, koje oni neštedimice dele sa lekarima — jedni zbog istih tih transfernih reakcija, drugi zbog problema sa poštovanjem ličnih granica.

Pored mentalne higijene i prevencije emocionalnog sagorevanja, postoji još jedan važan

razlog zašto lekar treba dobro da poznaje osnove psihodinamske psihologije, a to je somatsko odigravanje psihičkih problema kod pacijenata. Radi se o veoma širokom spektru simptoma i poremećaja, od najrazličitijih psihosomatskih bolesti, do hipohondrijskih tegoba i zahtevanja medicinskih intervencija uslovljenog psihopatologijom. U ovim slučajevima — a većina istorija bolesti je, u određenoj meri, povezana sa somatizacijom psihičkih problema — veoma je važno

da lekar utvrdi u kojoj meri je pacijentu indikovana medicinska pomoć, a u kojoj — psihoterapijska.

Sumirajući gore navedeno, možemo reći da poznavanje psihodinamske psihologije, koje se pre svega ogleda u razumevanju nesvesne dinamike u anamnezi i odnosa pacijenta prema lekaru i lečenju, omogućava lekarima da uvide novu dimenziju lečenja i predstavlja efikasno sredstvo prevencije emocionalnog sagorevanja.

**Ključne reči:** psihologija za lekare, nesvesna dinamika pacijenata, profesionalno sagorevanje lekara.

# Proces individuacije kroz prizmu likova iz bajki

**Dragana Pešaković**

Psihološki savetnik u edukaciji, Beograd (Srbija)

E-mail: isavetovaliste@gmail.com



*Ako želite da vaša deca budu inteligentna, čitajte im bajke.*

*Ako želite da budu još inteligentnija, čitajte im više bajki!*

Albert Ajnštajn

Proces individuacije je psihološko putovanje ka samoostvarenju i jastvu. Jung je verovao da je ovaj proces od vitalnog značaja za pojedinca, kako bi ostvario osećaj ispunjenosti i pronašao svoju pravu svrhu u životu. Na koncept individuacije u velikoj meri utiče Jungovo shvatanje kolektivnog nesvesnog. Jung je verovao da kolektivno nesvesno sadrži ogromno skladište arhetipskih slika i tema koje su zajedničke svim ljudima i prenose se kroz generacije. Da bi ilustrovao ovaj proces, Jung je govorio o bajkama, prepoznajući njihovu simboličku i arhetipsku prirodu, verujući da proučavanje bajki može dovesti pojedince do dubljeg razumevanja sebe i sopstvenog procesa individuacije.

Prepoznajući arhetipske obrasce i simbole prikazane u bajkama, pojedinac može steći uvid u sopstvene dileme, konflikte i potencijale. Bajke nude put ka samoostvarenju i uobičajeno inspirišu pojedince da prigrle svoj jedinstveni put individuacije. Bajke oblažu univerzalno ljudsko iskustvo i vode pojedince na njihov put ka samootkrivanju. Zato bajke, koje su od davnina najčešći oblici pripovedanja, privlače ove arhetipove kako bi prenele dublje istine o ljudskoj prirodi i razvojnom procesu.

Obično bajke počinju tako što je protagonista suočen sa izazovom ili preprekom. Ovaj protagonist, poznat i kao heroj ili heroina, predstavlja pojedinca koji kreće putem individuacije. On mora da se suprotstavi raznim iskušenjima i počastima, koje simbolizuju sukobe i prepreke sa kojima se pojedinci suočavaju u sopstvenom

psihološkom razvoju. Ovi izazovi služe kao mogućnosti za rast i samosvest.

Tokom čitave bajke, protagonista nailazi na razne arhetipske figure, kao što su mudri stari, veštice, prevaranti i životinje-pomoćnici. Ovi simboli predstavljaju različite aspekte psihe pojedinca i usput mogu da pruže smernice, uvid ili iskušenja. Oni služe kao ogledala, odražavajući različite delove ličnosti glavnog junaka, kako svesne, tako i nesvesne.

Proces individuacije u bajkama često je prikazan kroz transformaciju ili metamorfozu glavnog junaka. Junak može da se podvrgne fizičkoj ili psihičkoj promeni koja simbolizuje proces njegovog rasta i integraciju različitih aspekata sebe. Ova transformacija omogućava heroju ili heroini da prevaziđe svoje izazove i postigne viši nivo mudrosti i samospoznaje.

U mnogim bajkama, poslednja faza individuacije je spoj suprotnosti, često prikazan kroz romantičnu vezu ili pomirenje polariteta unutar glavnog junaka. Ovaj savez predstavlja integraciju svesnog i nesvesnog, muževnog i ženstvenog, ili bilo kojih drugih suprotstavljenih sila unutar psihe pojedinca. To označava postizanje celovitosti i ostvarenje pravog sebe.

Proces individuacije ilustrovano je kroz simboliku i arhetipove koji nam pružaju uvid u univerzalno ljudsko iskustvo i služe pojedincu kao vodič na sopstvenom putu ka samootkrivanju. Poistovećujući se sa putovanjem glavnog junaka, suočavajući se sa izazovima, susrećući se sa arhetipskim figurama i prolazeći kroz

transformaciju, pojedinac može upravljati sopstvenim procesom individuacije i ostvariti osećaj celosti i ispunjenosti u svom životu.

### **“Pepeljuga” — proces ženske individuacije**

Jung je verovao da žene mogu da ostvare individuaciju prihvatanjem sopstvenih jedinstvenih osobina i kvaliteta i oslobađanjem od društvenih očekivanja i ograničenja. Ovaj proces je prelepo ilustriran u “Pepeljugi”, vanvremenskoj priči koja je očaravala publiku generacijama, gde proces ženske individuacije predstavlja putovanje ka samootkrivanju i osnaživanju, koje omogućava ženama da otkriju i ostvare svoj pravi potencijal.

Pepeljuga počinje svoju priču kao mlada žena koja je ugnjetavana i stavljena u ulogu služavke od strane svoje zle maćeha i polusestre. Izloženost konstantnom maltretiranju i ismevanju navodi je da se oseća zarobljenom i neispunjenom. Međutim, Jung tvrdi da u svakom pojedincu leži potencijal za rast i samoostvarenje, predstavljen unutrašnjim glasom ili prisustvom, što u “Pepeljugi” simbolizuje junakinjina kuma vila koja se pojavljuje i nudi joj smernice i podršku. Simbolično, ovo predstavlja buđenje Pepeljuginog unutrašnjeg Ja, pozivajući je da krene putem samootkrića. Kuma vila pruža Pepeljugi transformativno iskustvo, omogućivši joj da prisustvuje kraljevskom balu i, na kraju, upozna princa. Ovaj ključni događaj postaje katalizator njene individuacije.

Prisustvujući balu, Pepeljuga se izlaže svetu izvan svoje represivne stvarnosti, gde može slobodno da se izrazi i bude viđena onakvom kakva zaista jeste. Njena unutrašnja transformacija ogleda se u spoljašnjem izgledu — krpe se pretvaraju u prelepu haljinu, što simbolizuje rasvetljavanje prethodnih ograničenja i prihvatanje svog autentičnog Ja. Ovo novootkriveno samopouzdanje omogućava joj da očara princa, koji vidi njenu unutrašnju lepotu.

Jung tvrdi da proces individuacije zahteva prihvatanje i muževnog i ženstvenog aspekta bića, što je u “Pepeljugi” prikazano kroz spajanje njenih unutrašnjih ženskih kvaliteta sa muževnim kvalitetima koje simbolizuje princ. Kroz ovu integraciju Pepeljuga je u stanju da pronađe svoje pravo mesto u svetu, prevazilazeći početni položaj služavke i preuzimajući mesto kraljice.

Pored toga, Pepeljuga prolazi kroz proces samoshvatanja i praštanja. Uprkos vaspitanju punom poniženja, ona ostaje dobrodušna i saosećajna tokom cele priče. To pokazuje važnost prihvatanja svih aspekata prošlosti, uključujući teške i bolne trenutke. Opraštajući svojoj maćehi i polusestrama, Pepeljuga se oslobađa svake ozlojeđenosti koja je u njoj obitavala i pronalazi unutrašnji mir. Ovaj čin opraštaja dodatno učvršćuje njenu individuaciju.

Na kraju krajeva, bajka “Pepeljuga” služi kao moćna metafora za proces ženske individuacije. Pored toga, ona prikazuje putovanje žene koja se oslobađa ograničenja uslovljenih društvenim očekivanjima, prihvatajući svoje jedinstvene kvalitete i uviđajući svoj pravi potencijal. Kroz transformaciju Pepeljuginog karaktera, priča nas uči značaju unutrašnjeg rasta, samozahtevanja i praštanja kao suštinskih koraka ka osnaživanju žena. Ova bajka svedoči o transformativnoj moći prihvatanja pravog sebe, oslobađanja od društvenih ograničenja i pronalaženja unutrašnje snage. Pepeljugin priča služi kao inspiracija ženama, podsećajući ih da imaju sposobnost da prevaziđu nedaće i postanu heroine sopstvenog života.

### **“Magareća koža” — bajka koja ističe put individuacije do autentičnog sebe i integraciju ženskih i muških aspekata**

Proces ženske individuacije takođe je prelepo prikazan u bajci “Magareća koža”. Ova priča prati putovanje mlade princeze koja se suočava sa brojnim izazovima i koja na kraju otkriva svoje autentično Ja.

Jungov koncept individuacije naglašava važnost integrisanja i ženskih i muških aspekata ličnosti, što je očigledno prisutno u ovoj priči. Kroz analizu različitih faza individuacije, prikazanih u “Magarećoj koži”, može se steći duboko razumevanje puta koji prolaze žene u postizanju i razvoju svoje prave suštine.

Početnu fazu procesa individuacije karakteriše princezin potisnuti i zanemareni identitet. U bajci, princeza je primorana da nosi magareću kožu kao masku, kako bi sakrila svoju pravu lepotu od oca, kralja. Ovaj čin simbolizuje suzbijanje njene autentičnosti i odražava društvena očekivanja koja se odnose na žene, pre svega — da se



povinuju određenim standardima. Pored toga, princezina izolacija u zamku dodatno naglašava njeno odvajanje od pravog identiteta. Ova faza individuacije pokazuje unutrašnju borbu sa kojom se mnoge žene suočavaju kada su njihove prave ženske osobine potisnute.

Važnost prihvatanja unutrašnje snage pred nedaćama ogleđa se u sledećoj fazi, kada princeza pobegne iz zamka. U pokušaju da pobegne, susreće se sa raznim izazovima i oslanja se na svoju inteligenciju i snalažljivost i tako ih prevazilazi, jedan po jedan, što joj omogućava da se oslobodi granica zamka, zatvorenosti u okvire koji su drugi nametnuli. To naglašava značaj prihvatanja svih aspekata ženstvenosti za lični rast.

U fazi procesa koja sledi, princeza pronalazi utočište u susednom kraljevstvu. Ovde preuzima ulogu sluškinje i obavlja zadatke. Ovaj period anonimnosti joj omogućava da se osvrne na sopstveni identitet i suoči se sa svojim emocijama. Kroz tu introspekciju, počinje ponovo da se povezuje sa svojim pravim Ja, ilustrujući Jungov koncept individualnosti koji se neguje kroz samorefleksiju.

Konačno, u vrhuncu bajke, princeza privlači pažnju princa iz susednog kraljevstva, koji se zaljubljuje u nju. Ovaj trenutak označava trijumf princezinog procesa individuacije, jer je ne samo priznata, već i cenjena zbog svog autentičnog Ja.

**Proces muške individuacije** može se posmatrati u bajci **“Sindbad moreplovac”**. Kroz ovu drevnu priču o avanturi i samootkrivanju, Jungov koncept individuacije — proces postizanja celine i integrisanosti — može se videti u transformaciji glavnog junaka Sindbada. Istražujući razne arhetipove i simbole prisutne u priči, otkrivamo psihološko putovanje koje Sindbad preduzima dok se kreće iz neprilagođenog i nesvesnog stanja ka prosvetljenijem i individuiranom.

U bajkama arhetipovi služe kao univerzalni obrasci ili simboli koji borave u kolektivnom nesvesnom. Ovi arhetipovi igraju fundamentalnu ulogu u usmeravanju glavnog junaka ka individuaciji i jastvu. Arhetip heroja, koji se obično viđa u bajkama, predstavlja individualnu potragu za samootkrićem i transformacijom. Sindbad, kao junak priče, kreće na sedam putovanja, od kojih svako simbolizuje korak na putu ka individuaciji.

U svojim početnim putovanjima, Sindbad otelotvoruje arhetip običnog čoveka koji je nepućen u svoje prave potencijale i podložan spoljnim uticajima. Kroz susrete sa fantastičnim stvorenjima, podmuklim opasnostima i egzotičnim pejzažima, Sindbad se suočava sa sopstvenim strahovima i ograničenjima. Ovi susreti služe kao katalizatori za samorefleksiju i lični rast, vodeći ga ka individuaciji.

U priči, Sindbad se suočava sa mnoštvom izazova koji odražavaju životne opasnosti i iskušenja. Arhetipska simbolika ovih opasnosti ima duboko značenje za proces individuacije. Jedan od najznačajnijih simbola je čudovište sa kojim se Sindbad susreće na svom trećem putovanju. Ovo čudovište predstavlja njegovu potisnutu senku — skrivene i odbačene delove sebe, kojima mora da se suprotstavi i koje treba da integriše. Dok heroj pobeđuje čudovište, on simbolično pobeđuje svoje unutrašnje demone i priznaje senku u sebi. Ova konfrontacija je vitalni korak ka samosvesti i individuaciji.

Još jedan arhetip koji je evidentan u “Sindbadu Moreplovcu” je mudri starac ili mentor. Tokom svojih avantura, Sindbad se susreće sa raznim mudrim pojedincima koji ga vode na njegovom putovanju. Ovi mentori, kao što je starac koji mu pomaže na četvrtom putovanju, predstavljaju kolektivnu mudrost generacija. Oni nude Sindbadu dragocene smernice, pomažući mu da prizna i integriše aspekte svoje psihe koje je možda ignorisao ili zanemario. Verujući mentorima i učeći od njih, Sindbad stiče samosvest i sve je bliži individuaciji.

Tema transformacije je očigledna u Sindbadovoj priči. Junak prolazi kroz duboku metamorfozu kroz svoje susrete i iskustva. Njegova početna putovanja obeležena su pohlepom, materijalizmom i željom za spoljnim bogatstvom. Međutim, kako Sindbad napreduje na svom putu, on prevazilazi te površne želje i počinje da traži duhovni rast i samoispunjenje. Ova transformacija je odraz procesa individuacije, jer pojedinac progresivno odbacuje svoje lažno Ja i poravnava se sa svojom autentičnom prirodom. Pratimo Sindbada kroz istraživanje arhetipa i simbola, posmatrajući njegovu transformaciju iz nezrele i nesvesne u prosvetljeniju i integrisaniju osobu. Arhetipovi heroja, mudrog mentora, kao i simboli senke i transformacije doprinose Sindbadovom putu

ka samootkrivanju i celosti. Možemo da učimo iz Sindbadovih iskustava, razumevajući važnost suprotstavljanja i integrisanja sopstvenih senki dok težimo individuaciji u sopstvenim životima.

Upotreba bajki u terapiji predstavlja moćno sredstvo pomoći kako za terapeuta, tako i za klijente, jer omogućava da se iznađe jedinstven

i relativno jednostavan način pristupa nesvesnom umu, razviju procesi prepoznavanja i ispoljavanja emocija, integrišu različiti delovi psihe i pronade nada u izazovnim vremenima. Uključivanjem bajki u terapijsku praksu otkrivamo ulaz u bogat simbolički svet ovih priča i vodimo klijente ka dubljem razumevanju sebe.

**Ključne reči:** individuacija, jastvo, put junaka, arhetipovi u bajkama i mitovima.

# Arhetipovi u ogledalu filmskog ekrana: psihološka analiza filma „Upoznajte Džoa Bleka“

**Tatjana Grinjo**

Psiholog, FACT terapeut, master student fakulteta za psihologiju Moskovskog psihološkog i socijalnog univerziteta, edukant Akademije za integralnu psihodinamsku psihoterapiju, Minsk (Belorusija)

Email: text.grinjo@gmail.com



Radnja filma „Upoznajte Džoa Bleka“ (režija: M. Brest) prožeta je filozofskim i emocionalno intenzivnim scenama, likovi su arhetipski, a kroz njihove postupke se ogleda konflikt *Ega* i *Sopstva*.

Zaplet se vrti oko Bila Periša, uspešnog biznismena, i njegovog susreta sa personifikacijom smrti pod maskom misterioznog stranca Džoa Bleka. Kako se film odvija, nezvani gost ulazi u živote Periša i njegove kćerke, menjajući njihov pogled na svet i same sebe.

Pokušajmo da sagledamo radnju ovog filma iz analitičkog ugla, fokusirajući se na važnost unutrašnjih aspekata ličnosti i otkrivanja arhetipskih slika.

Naglašeni simbolizam filma preliva se u živopisnom kaleidoskopu arhetipova i metaforičkih elemenata. Analiza ovog materijala nam pomaže da otkrijemo duboka značenja utkana u likove i razumemo dinamiku njihove interakcije.

**Bil Periš.** Život glavnog lika pun je uspeha i materijalnog blagostanja. Kakve arhetipove možemo prepoznati u ovoj slici?

*Arhetip Mudrog oca* se manifestuje u ulozi roditelja — mudrog, starijeg uticajnog muškarca sa životnim iskustvom. Njegova ljubav prema kćerki Suzan oduševljava svojom dubinom i istovremeno ne opterećuje devojkicu okovima autoritarnosti, već samo upozorava na lažna očekivanja.

Bilov dom je dvorac. Naglašeni luksuz života upotpunjen je karakterom lika — odlučnog

i moćnog vladara, smirenog, naizgled sposobnog da bude zadovoljan obavljenim poslom i prisvoji zasluge za svoja dostignuća. Na raspolaganju su mu mudrost i trezor. Njegova naređenja izvršavaju ljudi od poverenja. U svim manifestacijama ogleda se *arhetip Kralja (Vladara)*. On vlada tako da čak i posle smrti njegovo kraljevstvo nastavi da napreduje, i dva puta ulazi u pregovore sa samom smrću, pokazujući kraljevsku neustrašivost i vođstvo:

— *Ti si u pogrešno vreme na pogrešnom mestu, sa pogrešnom devojkicom!*

— *Neću tražiti Vašu dozvolu — ljuti se duh.*

— *E pa, moraćeš!*

*Arhetip Kralja* može biti u osnovi kompleksa *moći*<sup>1</sup>. Senka je ovde opijena svojim mogućnostima, a *Ego* se trudi da održi čvrst položaj, stabilnost kraljevstva, i postavlja sebi zadatak da sačuva status i kompaniju i nakon smrti. Međutim, iza spoljašnje maske uspeha krije se tajni svet duše. Bilovo ponašanje je obojeno unutrašnjom neravnotežom, blizinom smrti i neiskazanim osećanjima. Nakon susreta sa duhom, junak dobija priliku da završi svoje poslove, i bira da prednost da porodici, usput nastavljajući spretnu borbu za opstanak posla. A onda kompleks moći nestaje, jer u osnovi njegovih motiva nije bila moć sama po sebi.

Kako priča napreduje, Bilove predstave o životu, svetu i samom sebi se menjaju. Njegov put od materijalnog uspeha do dubokog osvešćivanja

<sup>1</sup> *Kompleks moći* — grupa emocionalno obojenih ideja, povezana sa stavom koji teži da svaki uticaj i iskustvo potčini moći ličnog ega.

ličnih vrednosti oličava *arhetip Mudraca* na putovanju u nepoznato. Borba protiv vidljivih protivnika i unutrašnjih sila određuje pravi smisao njegovog postojanja i osvetljava nove aspekte ličnosti. Bil shvata da pravo junaštvo leži ne samo u spoljašnjim podvizima, već i u unutrašnjem razvoju, čak i ako mu je preostalo još samo nekoliko dana.

**Suzan** je Bilova kćerka, čiji život Džo Blek takođe menja. Njeno putovanje uključuje gubitke, ljubav i pronalaženje novog smisla. *Kraljeva* kćerka, ali ne i princeza. Da bismo razumeli njen lik, možemo se poslužiti *Teorijom ženskih arhetipova*<sup>2</sup>. Susret junakinje sa duhom smrti aludira na *arhetip Persefone*, boginje podzemlja, koja se transformisala nakon susreta sa Hadom. Poput Persefone, mlada, romantična devojka sklona maštanju živi u zatočeništvu. Ali boginja je bila oteta, a junakinja filma je samu sebe utamničila. Čini se da Suzan ne zna ko je, šta želi, kao da joj je vid zamagljen, potpuno je zbunjena. Njen izbor je da ne bira ništa. Ovo je i *arhetip Kćerke*: njena glavna uloga u životu je uloga očeve kćerke mezimice. Istovremeno, devojka je otvorena za nove stvari, spontana, više iščekuje nego što traga. Nije iznenađujuće što se u njenom životu odigrava arhetipski scenario u kome *Had otima Persefonu i vodi je u carstvo mrtvih*. Upravo to bi se i dogodilo Suzan — Smrt želi da je povede sa sobom. Ali otmicu sprečava Otac, poput Zeusa, sklopivši dogovor sa Hadom.

Izlaz iz začaranog kruga patnje za *Persefonu* je preuzimanje odgovornosti za svoj život i svoje izbore. I to se i dogodilo. Katalizator je, kao i u mitovima i bajkama, bio muškarac. Džo ne spasava devojku i ne dozvoljava joj da se prepusti ulozi žrtve, već je podstiče na transformaciju.

Suzan se poistovećuje sa svojom majkom na pozitivan način. To se vidi iz opšte atmosfere čežnje za majkom, za njenom mudrošću i brigom, kao i iz dijaloga sa ocem. Istovremeno, devojka pušta da je struja nosi, kao Palčica na listu lokvanja. Deluje sitno i krhko, ispoljava dečiju naivnost, ne razmišlja o lošim stvarima, kao da nema *Senku*:

vidi samo dobre stvari i u sebi i u drugima. Dozvoljava drugima da utiču na njeno ponašanje, čak i u poslu. Drugi brinu o njoj i ona pristaje na to. Tako se manifestuje *izvorno pozitivni kompleks majke*. Nju okružuju “majčinske” figure muškaraca, otac i Dru, koji donose odluke. A Suzan, kao i *Kora*, nema ništa protiv toga.

Pojavljivanje Džoa, u kome je pronašla ljubav i nešto više, predstavlja susret sa *Animusom*. Došlo je vreme da se oslobodi, preuzme odgovornost i izabere — kako će postupiti sa Druom i na šta je spremna sa Džoom. U odnosu sa majkom nije imala iskustvo ovakvih unutrašnjih konflikata. Suzan preuzima kontrolu nad životom u svoje ruke, prevazilazi *izvorno pozitivni kompleks majke* i približava se individualnom Ja ili oslobađanju *Ego kompleksa*, koji se još uvek ne ispoljava u punom sjaju. Nemoguće je predvideti kako će izgledati dalji razvoj lika, pošto se film završava prvom separacijom Suzan, a to je tek početak putovanja.

*A ko je Džo Blek?* Džo Blek je zagonetna i simbolička figura, *arhetipska slika Smrti*. Ona ne dolazi samo po dušu umirućeg, kako to obično biva. Smrt, umorna od svojih uobičajenih obaveza, želi da provede odmor među ljudima, da iskusi ljudski život u svojoj punoći, te predlaže Perišu da joj bude vodič kroz svet živih. Obličje mladića daje liku Smrti humaniji i interesantiji karakter, naglašavajući ideju o mogućnosti ponovnog rođenja i obnove.

Kao otelotvorenje smrti, Džo Blek predstavlja *arhetip Velikog psihopompa*, vodiča duša u svet mrtvih. Kao mentor, duh podstiče proces individuacije junaka, navodeći ih na refleksiju.

U određenoj tački svog puta, Džo Blek odražava *arhetip Puera*<sup>3</sup>. Infantilno ponašanje Smrti u ljudskom telu izgleda smešno, komično i umiruje napetost gledalaca. Momak se ponaša kao dete: sve mu je novo i zanimljivo, siguran je u svoj sud, ali nije spreman da se upušta u odnose koji od njega zahtevaju fleksibilnost i duge pregovore. U raspravi sa Bilom o Suzan, on daje detinjast argument: „*Uzeću je jer ja tako hoću.*” Ali Bil-Senek ispoljava mudrost i pobeđuje:

2 Autorka *teorije ženskih arhetipova*, Džin Šinoda Bolen, za osnovu klasifikacije ženskih arhetipova uzela je likove sedam Boginja.

3 *Puer* — arhetip Večitog deteta, alhemijski termin koji označava božansku bezvremenost „detinjstva“ i “deteta”. Ovo je arhetipska slika jednog od polova u paru suprotnosti koje deluju u ljudskoj psihi i teže jedinstvu (na suprotnom polu ovog para je Seneks).

„Ti uzimaš ono što ti se sviđa, ali to nije ljubav! [...] Ljubav podrazumeva nešto drugo: potpuno poverenje, požrtvovanost, odgovornost za svoje postupke, sposobnost praštanja i priznavanja grešaka i, na kraju krajeva, življenje za dobrobit voljene žene.“

U finalnoj sceni dolazi do *preporoda*<sup>4</sup> poginulog mladića čije je telo zaposeo duh. Time se naglašava arhetip *Transformacije* koji prati sve likove u filmu. Niko ko upozna Džoa Bleka više neće biti isti. „*Mnogi susreti su impuls na putu ka transformaciji. I nije slučajno što se u govoru ustalio izraz „sudbonosni susret“*<sup>5</sup>.

Zahvaljujući ovom višestranom arhetipskom liku, priča se završava kao bajka. Čak se ni smrt Kralja ne doživljava kao tragičan kraj. Kraljevstvo je spaseno, izdajice su kažnjene, princeza je nagrađena princem. Onda to nije kraj, već početak nove priče, pune ljubavi, osvešćenih vrednosti i mudrosti.

Dakle, ako posmatramo filmska dela analitičkim okom, možemo u njima videti konkretne alegorijske primere ispoljavanja arhetipova i kompleksa, uporediti ih sa svakodnevnim životom, što nam može pomoći da savladamo ove pojmove kroz priče likova i kasnije ih prepoznamo u stvarnim ljudima.

## LITERATURA

1. Болен Дж. Ш. Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь. — пер. Г. Бахтияровой, О.Бахтиярова. — Киев: София, 2007. — 272 с.
2. Зеленский В. В. Толковый словарь по аналитической психологии (с английскими и немецкими эквивалентами). изд. 3-е, испр. и доп. М.: Когито-Центр, 2008. — 336 с.
3. Каст В. Отцы — дочери, матери — сыновья. Путь от отцовского и материнского комплексов к собственной личностной идентичности. — М.: Центр гуманитарных инициатив, 2020. — с. 184.
4. Кузнецова О. В. Алхимия Встречи в аналитическом пространстве // «Психотерапия» 2020, №12 (216).

**Ključne reči:** arhetip Mudrog oca, kompleks moći, arhetip Kralja, arhetip Kćerke, pozitivni kompleks Majke.

4 *Preporod* — psihičko iskustvo transcendencije i/ili transformacije nečega što nije vidljivo, ali se ipak oseća i potvrđuje kao stvarnost od strane onih koji to doživljavaju. To je subjektivni rezultat susreta sa arhetipom transformacije.

5 Kuznjecova O. V. Alhemija Susreta u analitičkom prostoru.

# Oblaci boje jagoda

**Elena Makarova**

Psiholog, psihoanalitičar, Jekaterinburg (Rusija)

E-mail: xhxxhger@ya.ru



*Sva imena, biografski podaci i lični opisi u ovom članku su izmišljeni i svaka sličnost sa stvarnim ljudima je slučajna.*

Neko kuca na vrata. Otvaram i pogled mi pada na elegantnu zlatnu kopču na belom kaišu. Vidim dugačke noge u belim farmerkama, pa tek onda, podižući pogled — jarko plavu košulju, čokoladne ruke i vrat i, na kraju, gracioznu glavu sa crnim loknama koja kruniše ovu čudesnu pojavu.

Malo sam zatečena pojavom ove gošće, moje nove klijentkinje.

“Kakvo čudo!” — mislim iznenađeno, pozdravljam se s njom i pozivam je unutra, u radnu sobu.

Preko telefona je konsultaciju zakazala Ruskinja Sveta.

— Metar devedeset tri! — govori „čudo“ sa osmehom, na najčistijem ruskom jeziku.

— Jeste li Vi Svetlana? — proveravam.

— U stvari, moje pravo ime je Esatu, tako me je nazvao tata, za ukućane sam Satu, ali tako me zovu samo moja majka i najbliži, drugima je iz nekog razloga teško da zapamte... ali ja se ne ljutim, „Sveta“ mi takođe odgovara.

— Zapamtiću, obećavam! Hajde da počnemo.

Satu priča svoju priču. Priča je komplikovana, dugačka i trudim se da se prvo usredsredim na najosnovnije tačke.

Majka Esatu je Ruskinja, Moskovljanka, a otac joj je iz Senegala, studirao je u Moskvi na Moskovskom politehničkom univerzitetu. Kasnije je morao da se vrati u domovinu, ali njena majka iz nekog razloga nije htela da ide u Afriku i njih dve su ostale u Moskvi. Pošto je devojčica bila za glavu viša od svojih vršnjaka, veoma brza i živahna, pozvana je u Dinamo, a od desete godine njen život je u potpunosti bio posvećen košarci. Do svoje dvadeset i druge godine, Esatu je postala najbolje krilo u zemlji.

Veoma je otvorena, nasmejana i ponaša se toliko samouvereno da ne mogu ni da zamislim šta

mi je dovelo ovako prosperitetnu osobu. Nešto u privatnom životu?

— Da, — kaže „Čudo“, — igram za reprezentaciju Rusije, stalno sam na putovanjima, takmičenjima, treninzima, u različitim zemljama. Jednom prilikom, tokom prvenstva u Francuskoj, upoznala sam Majka — on je takođe košarkaš, ali više ne igra, sada je odličan trener. Zabavljali smo se nešto više od godinu dana i Majk me je zaprosio. Pristala sam bez oklevanja jer je to divno — imati svoju porodicu, svoj dom i decu — mislim da ću biti veoma srećna sa njim! Majk je iz Mičigena, ima veliku kuću na jezeru, bila sam mu u poseti da vidim svojim očima, tamo je tako lepo! Kuća je ogromna, svetla, sva od toplog drveta. Prozračna šuma, tišina... Voda koja svetluca...

„I...“ — razmišljam, dok me devojka i dalje ušuškava u oblačiće svoje buduće sreće, — „u čemu je problem?“

— Vidite, ja imam već trideset i četiri godine, želim da stvorim porodicu, želim dete, i zaista, istinski volim Majka! Čak sam spremna i da napustim tim, iako mi se u početku to činilo nemogućim. Ali... Majk se ne slaže, kategorički se ne slaže, — tužno uzdiše Satu, — da imam druge veze, sa drugim muškarcima. A ja ne mogu i ne želim da ga varam, i eto, sada smo u bezizlaznoj situaciji!

Ovo je za mene neočekivani obrt, pomalo sam zbunjena, a ružičaste oblačiće pretili da rastera crni oblak koji se iznenada pojavio...

Satu u međuvremenu uzbuđeno nastavlja da mi objašnjava da je ona sasvim sigurno poliamorna osoba, i momentalno pada u stanja tuge i ljutnje ako se ograniči samo na jednog muškarca, ma koliko on bio divan po uobičajenim merilima. Iz nekog razloga, svaki muškarac počinje da je ljuti. Sve radi pogrešno, govori pogrešne

stvari, ništa ne “kapira”, a onda se veza s njim neminovno raspada.

Prošla je kroz to već nekoliko puta. A onda se pojavio Majk! I taj uslov...

— I šta sad da radim??? — pita me “srećna mlada”.

Moj stidljivi predlog — da istražimo tu njenu osobinu, vidimo koja osećanja i fantazije se kriju iza nje, a zatim shvatimo šta je za nju važnije: porodica ili poliamorni stil života — izaziva očajnički otpor:

— Dakle, predlažete mi da se odrekнем ove svete seksualnosti??? Kojom me je Gospod nagradio? Da odbacim njegove darove??? I lišim svoje božansko telo radosti i života?! — Satu je veoma ogorčena mojom glupošću i nastavlja da se ljuti.

A ja za to vreme pokušavam da odmršim ovo klupko preda mnom: telo kao nešto sveto, seks kao božanski dar — drevni arhetip ženstvenosti. Boginja Ištar, kraljica Astis, sveta prostitutka...

— A niste nikada pomišljali da se zamašitate? — pitam je. — Zar nije i to dobar način da se odreknete ideje o porodici i deci i posvetite Bogu?

— Da, — neočekivano potvrđuje Satu, — imala sam takve misli.

— U redu, onda Vam predlažem da za početak detaljnije razmotrimo Vašeg tatu, tačnije — nesvesnu sliku koju imate o njemu.

O tati Satu priča sa velikim zadovoljstvom, čak bih rekla — nadahnuto:

— Oh, bili su tako divan par! Imamo nekoliko fotografija, čovek jednostavno ne može da skine pogled s njih! Moja majka je takođe veoma visoka, ali je plavuša. Kad bi šetali ulicom, svi bi ih gledali i okretali se za njima! Možete da zamislite — sve ove moskovske gužve, beskrajne reke ljudi, a oni — skroz drugačiji, visoko iznad svih.

„Kao bogovi“, — pomislih.

Tata je mnogo voleo svoju „jadodicu“ — takav nadimak je Satu dobila u porodici (tata je, naravno, dobro govorio ruski, ali je neke reči ipak izvirtao, pa je beba postala „slatka jadodica-bobica“). Tata je svoju malenu jagodicu čuvao, igrao se s njom, i dizao je visoko, visoko, da vidi ceo svet!

A kada je Satu napunila tri godine, tata je morao da se vrati u svoju domovinu. Ostala su samo pisma. Prvo ih je mama čitala naglas, a onda

je tata počeo da stavlja zasebne papiriće u kovertu, na kojima je velikim štampanim slovima pisalo: „Mnogo te volim, najdraža moja devojčice“.

Tata je mukotrpno i mnogo radio na građevinskim objektima, budući da je inženjer sa moskovskim obrazovanjem velika retkost u Senegalu. I nikako nije uspevao da se vrati u Moskvu.

A kada je Satu napunila šest godina... tata je nestao. Pisma nisu dolazila, nikada više, a tatini roditelji iz senegalskog sela nisu ništa o njemu znali. Na mamine dopise ambasadi stizali su prazni odgovori.

— Možda je poginuo na građevinskom objektu i to je zataškano?

— Ili se ponovo oženio i zaboravio na njih?

— Ili je u očaju pokušao da otplovi u Španiju i udavio se, kao i mnogi drugi Senegalci?

Da, verzija je bilo mnogo, ali postojala je samo jedna činjenica: Satu više nikada nije videla svog oca.

Kao psihoterapeutu, jasno mi je da se u nesvesnom moje klijentkinje stvorila slika idealnog oca, oca-boga, u kojoj nema ničeg zemaljskog — samo beskrajna ljubav, radost i služenje njoj, njegovoj boginji. Zaista, deca obično idealizuju izgubljene roditelje, svi psiholozi znaju za taj paradoks: „najbolja majka je alkoholičarka koja ostavi svoje dete“.

Satu je sada odrasla i poseduje neverovatnu lepotu, izuzetno talentovano telo i mašta o istoj nezemaljskoj ljubavi koju je nekada „dobijala“ od svog oca. Ali, ako nijedan stvaran muškarac nije sposoban da pruži takvu ljubav ili da bude idealan partner, ona uvek može da potraži drugog, a kada se pojavi i najmanja tenzija, onda i trećeg.

Tim pre što je odnos sa njima kratkotrajan i ne podrazumeva zajednički život — samo malo lepog udvaranja i strastvenog seksa.

I, naravno, razmišljam o tome da je arhetip Oca u njenom nesvesnom izrazito polarizovan, te ako se ceo pozitivni pol projektuje u odsutnog i istovremeno idealnog oca, gde se onda projektuje negativni? Po svemu sudeći, upravo u ove stvarne muškarce koji pokušavaju da osvoje njeno nepristupačno srce. I zato, ma šta ti „mučenici“ radili, ma koliko se trudili, ostaju „glupi i iritantni“. I zato njen muškarac može biti samo Božanstvo, neograničeno u svojim mogućnostima. Otud paradoksalne fantazije o tome da postane monahinja. Koja će predano, strasno i,

da — seksualno — obožavati njega, jedinog, idealnog Oca.

Vrlo polako i postepeno vodim Satu ka spoznaji jednostavne i, naizgled, svima očigledne istine — ne postoje savršeni ljudi. Istražujemo njena iskustva sa ljudima, njena sećanja na situacije kada je bila u bliskom odnosu sa nekim. Da, uvek je nešto “manjkalo” ili “štrčalo”, uvek nešto nije odgovaralo.

Mnogo pričamo o majci, voljenoj mami, sa kojom je morala mnogo i teško da se svađa da je ne bi vodila sa sobom na sva prvenstva. A mama je žarko želela da uvek bude tu. Ispada da možda i mama poseduje neke osobine koje su loše i neprihvatljive za Satu???

Ni njen otac — zar je to stvarno istina? — takođe nije idealan, ako ipak sebi dozvolimo da ga sagledamo očima odrasle osobe.

**Ključne reči:** idealizacija, kompleks oca.

Kako boli odricanje od iluzija!

Razumem koliko je Satu teško, sada kad se njen slatki ružičasti svet srušio i kad se ispostavilo da su sve to bili samo oblaci iluzija, i dajem joj prostora za suze i tugu: treba da odtuguje iznenađujuću činjenicu da nije imala pravog oca, već samo predivnu fantaziju.

Da prihvati da nikada neće sresti tako savršenog muškarca.

Da ožali gubitak sna o savršenoj vezi koji sam joj raspršila.

I nauči da živi sa činjenicom da svet nije savršen.

I tek tada, nakon višemesečne terapije, moći će da odgovori na pitanje koje je postavila još na prvoj sesiji: „Šta da radim?”

Čini mi se da znam šta će sada odgovoriti ova nova, osvešćena “jadodica”.





AKADEMIJA ZA INTEGRALNU  
PSIHODINAMSKU  
PSIHOTERAPIJU

Kurs od 5. aprila

# METODE I PROTOKOLI ZA RAD SA AGRESIJOM



Jurij Tor



dr Irina Zedgenizova



[rs.aipp.education/aggression](https://rs.aipp.education/aggression)