

Работилница на тема: Експресија на бес во групна динамика

м-р. Снежана Андреева

м-р. Радмила Манчевска

Лидија Попчева

Бесот претставува основно, динамичко и силно човечко доживување, емоција која е значајно поврзана со околината на поединецот и контактот со неа. Бесот како чувство претставува едно од најсилните и доста значајни чувства, но дали адекватно се изразува е прашање кое е значајно за дискусија бидејќи од најмали нозе ние сме навикнати да го чуваме бесот потиснувајќи го длабоко во себе како резултат на влијанието на социјалната средина и неговото неприфаќање. Заради тоа што не знаеме како да се однесуваме кон него бесот предизвикува непријатно доживување кое најчесто се обидуваме да го сокриеме и потиснеме како природна реакција. Лутењето, тагата и радоста се чувства кои се дел од нас и се исто толку природни како што се и дишењето и хранењето. Баш поради тоа спречувајќи ја лутина и бесот во нас ние се попречуваме да живееме слободно и спонтано, ја попречуваме нашата природа. Дејвид Рејнолдс кажал „Кога се трудиме да издвоиме некои чувства како ужасни, непријатни, како нападни, регресивни или како надвор од себе тогаш ние всушност сме ја заборавиле нивната природа. Дури кога ќе ја прифатиме нивната базична невиност, едноставно признавајќи го нивното постоење, како што се признава магливото утро, ние можеме да продолжиме да живееме“.

Основната целна оваа работилница е да станеме свесни за значењето на експресијата на бесот и неговата позитивна страна. Како што истакнува Ј.Б. Харис „Кога ќе почнеме да се лутиме ние почнуваме да се енергизираме и се подготвуваме за акција. Со тоа се приклучуваме на изворот на една огромна енергија и тоа нашата природна животна енергија. Емоционалната енергија која ја прати лутината и бесот може да биде искористена во правецот на добро или лошо. Таа може да ги изнервира или да ги повреди и уништи луѓето околу нас, а може да предизвика лична или социјална промена. Понекогаш не можеме да биреме дали да го изразиме бесот или не, но можеме да биреме што ќе правиме со него. Нашиот опстанок зависи од енергијата која произлегува од емоциите, па и од емоцијата на бес.“ Преку примената на повеќе гештталт техники да допреме до бесот и да го доживееме поинаку, да станеме свесни за оздаувачката сила на експресијата на бесот.

Клучни зборови: бес, експресија на бес, оздаувачка сила на бесот.