

## РАБОТИЛНИЦА

### Средби без зборови - ЈАС-ТИ - невербален дијалог

Ели Гроздановска, лиценциран психолог и гешталт психотерапевт

#### Апстракт:

Во последно време иако сè повеќе се зборува за важноста на конекцијата тело-ум, неретко се случува телото и телесните процеси да бидат ставени во позадина. Користејќи ги логичноста на умот и говорот како главни алатки, очигледното доживување на телото сè уште останува не доволно забележано.

Светот најпрво и во најголема мера, го восприемаме и доживуваме преку нашите тела (сетила, перцепции и моторички движења). Благодарение на нашите тела никогаш не сме изолирани, всушност постојано сме во интеракција со полето во кое се наоѓаме. Секогаш кога се присутни две тела се креира поле на невербална комуникација. Оттука, телесната невербална комуникација која се случува помеѓу двете тела е постојан процес на преговарање, физичко усогласување, регулација и невербален дијалог.

Од раѓање, телесниот е првиот и единствен начин на кој новороденчето комуницира со светот (мајката или примарните негуватели). Растејќи, сите искуства, доживувања и релации со другите се складираат во телесното и се одразуваат во ставот, држењето и движењето на телото и себе-експресијата на индивидуата.

Од особено значење, посебно за психотерапевтите, кога на располагање имаат многу техники, е да бидат свесни за телесните аспекти и телесната комуникација која се случува во полето на терапевтскиот процес (терапевт - клиент).

Средби без зборови – е едноставна телесна вежба (без допирање) чија цел е да креира поле во кое две индивидуи ќе комуницираат телесно. Феноменолошко доживување како комуницираме кога ќе ги одземеме зборовите, намерните гестовите и мимиката - јас и ти во невербален дијалог.

*Клучни зборови: тело, телесност, релациско поле, невербална комуникација, средба*