

ПРЕЗЕНТАЦИЈА

Траума -гешталт перспектива и третман

М-р Кристина Лазаревска , ЕАГТ Гешталт терапевт и тренер, ЕМДР терапевт , ОЛИ интегративен психодинамски терапевт .

Апстракт

Психолошка траума настанува како резултат на многу силен стресен настан , кој ги надминува рамките на вообичаеното човечко искуство и кој главно прети да го загрози животот , телесниот или психичкиот интегритет на личноста. Главната специфика на трауматските доживувања не е во тоа што се ретки и несекојдневни , туку поради тоа длабоко го нарушуваат вообичаениот начин на живот и доведуваат до слом на системите на адаптација на животните услови. Peter Levine , ја дава можеби најточната дефиниција за траума , нагласувајќи :“Траума е се што во даден момент било ПРЕМНОГУ , ПРЕРАНО и ПРЕБРЗО за да можеме да го процесираме и интегрираме. Американската психолошка асоцијација трауматскиот стресор го дефинира како процес што води до дезорганизација на суштинското доживување на себе и на светот и остава траен белег врз личната представа за светот. Психолошките промени и последици кои се јавуваат во процесот на адаптација по доживеана трауматско искуство се повеќедимензионални различни и сложени. Одговорот на траума зависи од повеќе фактори: претрауматското ментално здравје и преморбидни капацитети и механизми за справување т.е вулнерабилноста на оној кој е изложен на траума , перитрауматски - од степенот на изложеност , од личната проценка на ситуацијата што се случува, природа , јачина и траење на трауматскиот стресор, пострауматски- , од поддршката на средината после траума , достапност на третман.

За психотерапевтот е важна уникатноста на индивидуата која доживеала траума , нејзината особеност , нејзиниот увид и проценка , пострауматскиот одговор и начинот како таа се справува со траумата во своето пострауматско постоење. Кога станува збор за терапија на траума , деликатна и предизвикувачка е задачата да се запознае клиентот во неговото/нејзиното пострауматско постоење и да се создаде стабилна и доверлива атмосфера и сојуз кој ќе му овозможи на клиентот да се чувствува сигурно , безбедно , за да дојде во контакт со своите болни емоции и да ја поврати својата целовитост.

Актуелно постојат многу малку документирани емпириски докази за ефикасноста на гешталт терапијата во третман на траума и на оваа поле и понатаму забележувам дека приматот го држат когнитивно -бихејвиорална терапија, Терапија со изложување , ЕМДР , РКБТ и т.н. Меѓутоа ако се тргне од холистичкиот концепт на траума и теоријата на гешталт терапија , теоријата на поле , феноменолошката и дијалогската метода , моќните техники со кои располага може да ја видиме нејзината единственост и допринос што го нуди во работа со трауматизирани клиенти.

Многу автори како Кепнер , Мирјам Тејлор , Бутоло кои се занимаваат со терапија на траума со примена на гешталт терапија се согласуваат дека третманот на траума се состои од три фази , кои во многу аспекти се преклопуваат со фазите за работа со траума кои ги предлагаат другите психотерапии , што зборува за универзалноста на трауматските одговори.

1. Воспоставување на сигурност,
2. Стабилност
3. Конфротирање со трауматските искуства
4. Интеграција и имплементација на постигнатото во секојдневниот живот

Во Гешталт терапијата на траумата се гледа како незавршена ситуација поврзана со трауматскиот настан, фиксиран гешталт и прв пат е опишана од страна на Перлс, Хеферлајн и Гудман во 1951 година. Во траума динамиката на создавање на фигура од позадина е прекината и се следи деструкција на сите селф процеси. Траумата како фигура избива во прв план, контекстот се губи и трауматизираното лице има стеснето внимание и не е во состојба да го прошири перцептивното поле за да дозволи други аспекти од животот да станат фигури. Траумата ја руши сигурната позадина на личноста која и е позната и не дозволува личноста да го спознае своето искуство, да го поврже и да го раскаже на кохерентен начин. Сиптомите кои се карактеристични за ПТСР се обид да се асимилира искуството, кое е преплаувачко или неуспешен обид за завршување на циклусот на искуството.

Од тука најважно е затварање на незавршените работи, нивното комплетирање со сите елементи како, емоции, сензации, слики, афект, однесување и значење, кои е потребно да се преживеат повторно и да се интегрираат, за да може личноста повторно да воспостави капацитет за контакт со себе, со околината и со другите во овде и сега. Разбирањето, прифаќањето и ставањето на трауматското искуство во поширокиот животен контекст и учење од него представува заокружување на процесот на терапија на траума.

Клучни зборови : траума , ПТСР , Гешталт терапија , незавршени работи , фигура , позадина .