



BEA 
Centar za poremećaje
hranjenja



Praktična primjena gestalt psihoterapije u tretmanu poremećaja hranjenja



Tanja Dejanović Šagadin
psihologinja i gestalt psihoterapeutkinja
Psihološki centar TESA

Psihoterapija u liječenju poremećaja hranjenja: gestalt terapija i transakcijska analiza , 28.2.2014. Tribina grada Zagreba, Kaptol 27

Gestalt terapija u praksi:

- Figura/pozadina - simptom/osoba/okolina
- Terapija se ne usmjerava samo na poremećaj hranjenja već na osobu
- Istraživanje, eksperimentiranje
- Upoznavanje snaga, motivacije
- Zajedničko traženje odgovora na pitanja: Tko sam ja i što želim u životu
- Svjesnost, autentičnost, odgovornost, mogućnost kontakta



Česte teme u gestalt terapiji poremećaja hranjenja

Rad na emocijama:

- Prepoznavanje emocija
- Podnošenje emocija - emoconalna regulacija
- Ljutnja
- Sram
- U vezi s tim poticanje asertivnosti i komunikacije



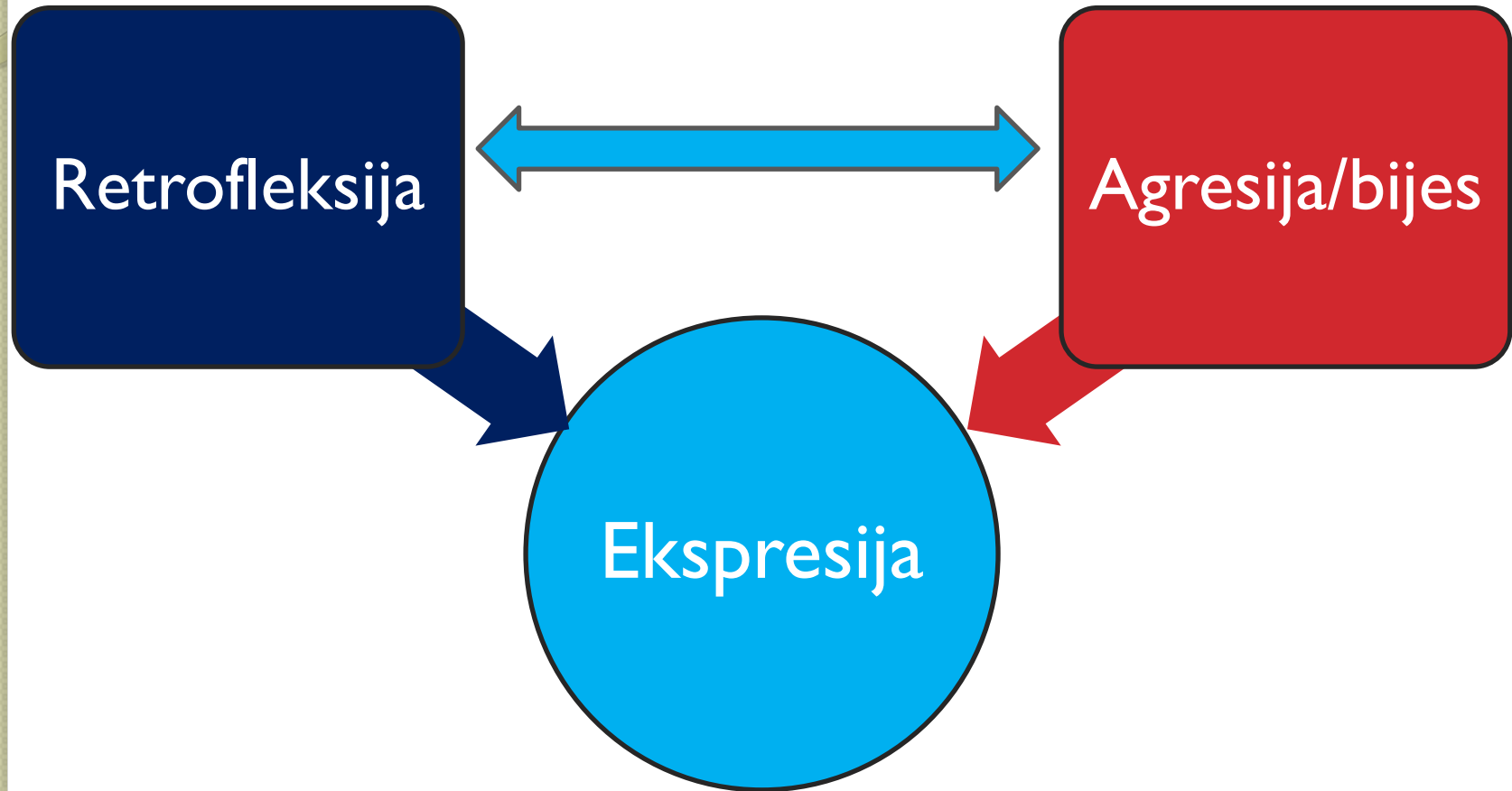
Rad na odnosima

- Obiteljski odnosi
- Razvojna psihologija: uloge i odgovornosti u odnosu roditelj/dijete
- Problemi separacije i konfluencije
- Razvoj i postavljanje granica
- Komuniciranje potreba, osjećaja
- Često eksperimentiranje s komunikacijom i odnosima u ovdje i sada kroz tehniku prazne stolice

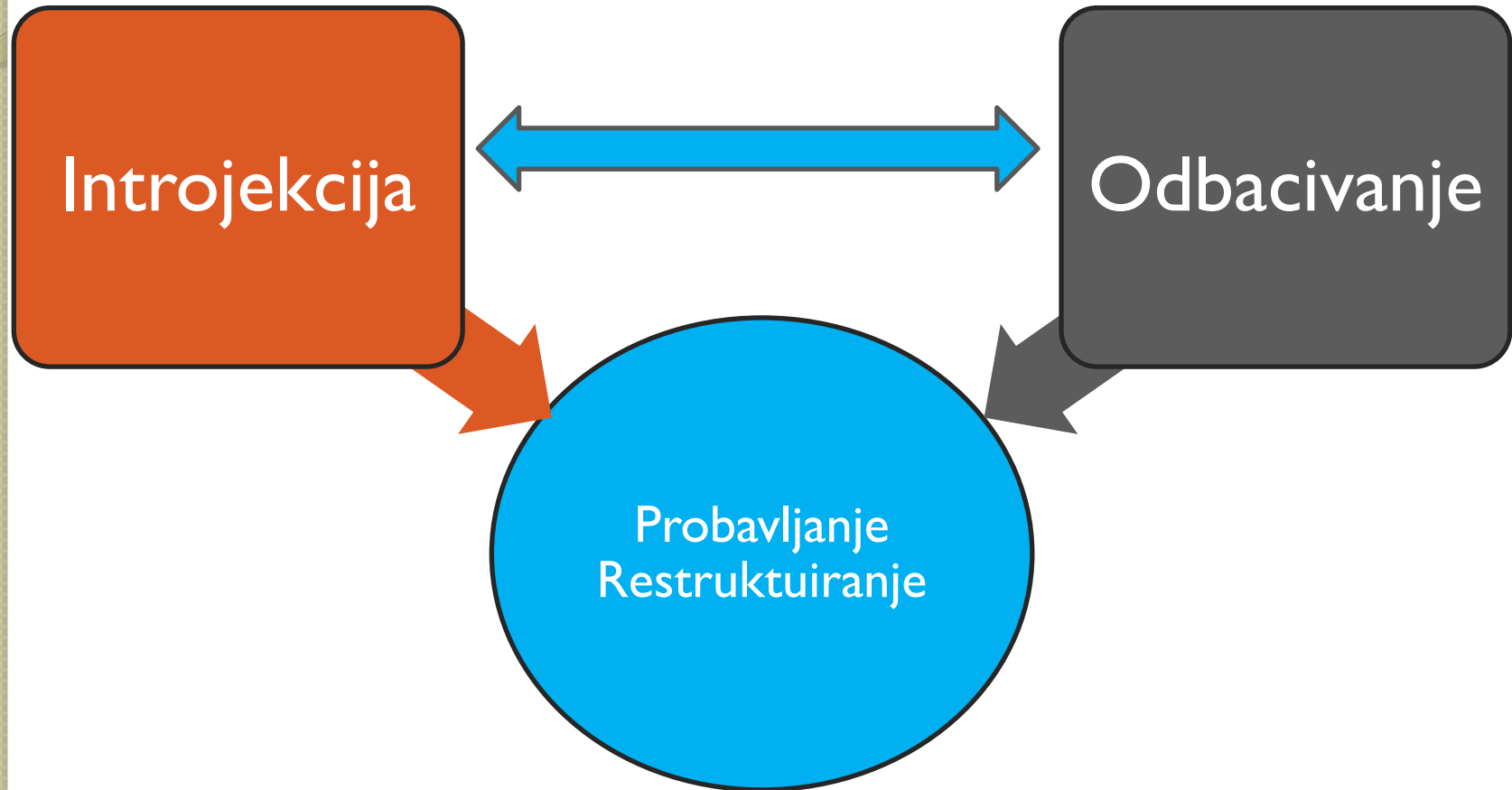
Rad na slici o sebi

- Istraživanje polariteta:
 - Kaos – kontrola ➔ prema slobodi
 - Smrt/očaj – život/nada (s tim u vezi i seksualnost)
 - Brinuti o drugima – brinuti o sebi
 - Poslušnost – pobuna/bijes ➔ prema asertivnosti
 - Konfluentnost - izolacija ➔ prema autonomiji
 - Grandioznost – inferiornost
 - Perfekcionizam – neadekvatnost (sram)
 - Nisko samopoštovanje – visoki ciljevi
 - Vezanost - separacija
- Razvijanje bogatstva realne slike o sebi

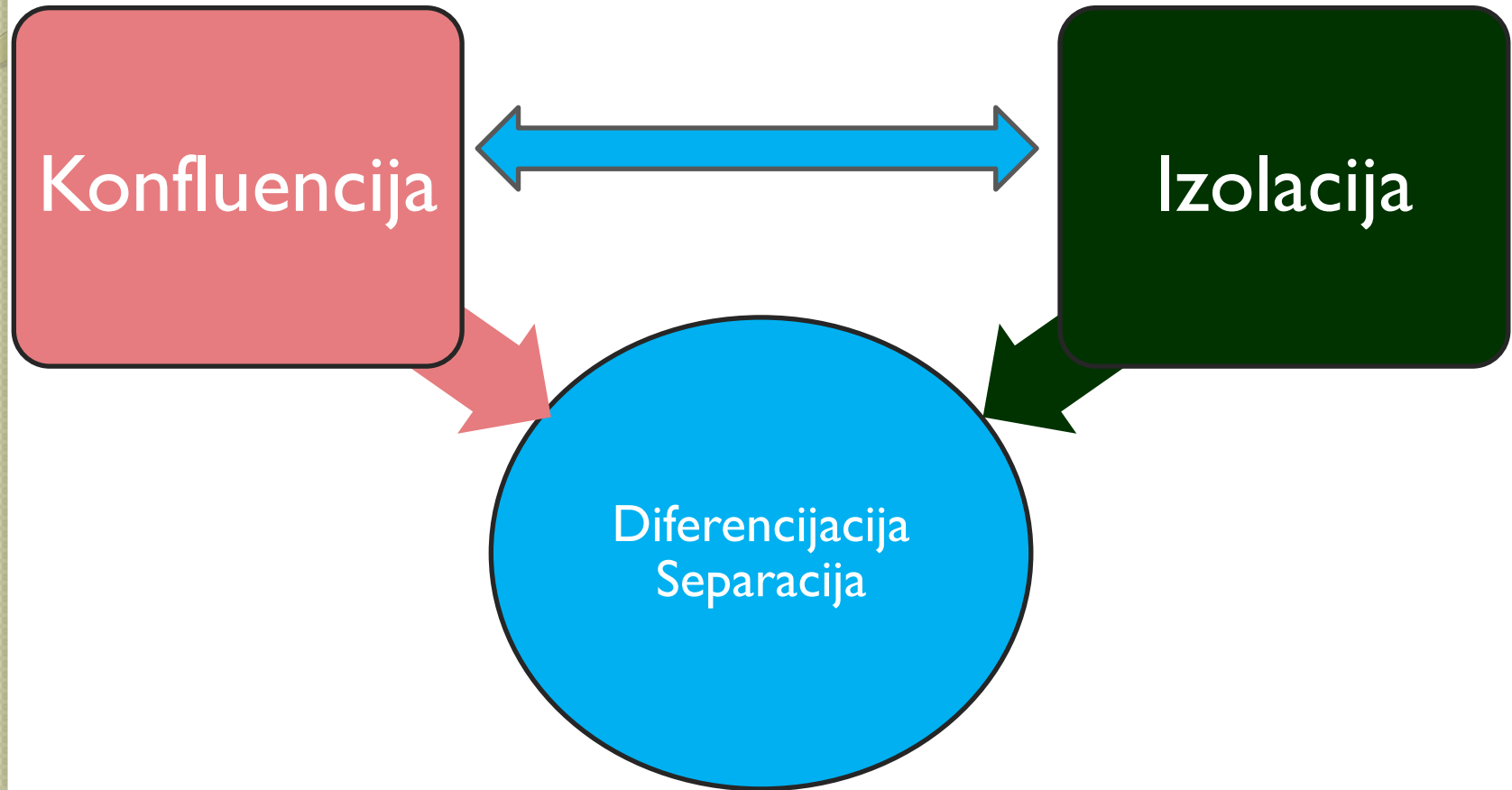
Čest put moderiranja polariteta

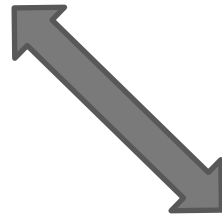


Čest put moderiranja polariteta



Čest put moderiranja polariteta





Simbolika hranjenja

- U terapiji se često bavimo simbolikom simptoma. Tijelo katkad govori više.
- Što mi poručuje moj poremećaj?
- U mom životu...:
 - ...Čega sam gladan?
 - ...Što ne želim progutati?
 - ...Što ne želim zadržati?
 - ...Što trebam probaviti?
 - ...Što želim uništiti?



Primjeri iz prakse...

Klijentica, 25 god. – problem: bulimija

- Sljepljen odnos s roditeljima – rad na separaciji, prihvaćanju odvajanja, traženje, postavljanje granica
- Rad s unutarnjim djetetom – prihvaćanje potreba, učenje samonjegovanja, samoprihvaćanja
- Istraživanje stresnih situacija, prepoznavanje emocionalnih okidača, odvajanje gladi i hranjenja od emocija
- Loš dan =/prejedanje i/ili povraćanje
- Loš dan = događaj + emocija → potreba
- Komuniciranje potreba prema okolini

Klijentica, 18 god.; anoreksija-bulimija

- Sljepljen odnos s majkom
- Idealiziranje oca, udaljeni otac i majka
- Psihoedukacija: uloge i odgovornost
- Rad na jačanju slobode, jačanju kontrole nad svojim životom (umjesto tijelom)
- Jačanje i osvještavanje vlastitih želja, potreba
- Postavljanje granica, komuniciranje osjećaja
- Prihvaćanje svog spola
- Rad na usamljenosti, želja za prijateljima



Hvala na pažnji

tanjadsagadin@tesa.hr