



Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Скопје  
Филозофски факултет  
Студиска програма: Психологија



# **ОДНОСОТ МЕЃУ СУШТИНСКИТЕ ВРЕДНОСТИ, ОПТИМАЛНОТО ПСИХОЛОШКО ФУНКЦИОНИРАЊЕ И ЈАЗИКОТ: УЛОГАТА НА ФЕНОМЕНОЛОШКАТА ДИСКУСИЈА БАЗИРАНА НА ГЕШТАЛТ ТЕРАПИЈА**

**Магистерски труд**

**Студент:**  
**Кристијан Павловски**

**Ментор:**  
**проф. д-р Катерина Наумова**

**Скопје, 2026**

## Содржина

Вовед.....	3
Теоретска позадина.....	7
Селф.....	9
Гешталт.....	11
Во суштина.....	14
Доживувањето како движење.....	14
Доживувањето возвишено.....	19
Уметност.....	26
Суштински вредности и оптимално психолошко функционирање.....	31
Summa summarum.....	37
Јазик и говор.....	39
Доведените нешта.....	45
Релевантни истражувања.....	46
Истражувачка хипотеза.....	48
Методологија на истражувањето.....	48
Испитаници.....	48
Мерни инструменти.....	50
Постапка.....	54
Анализа на податоците.....	56
Резултати.....	57
Резултати од тестирање на хипотезата.....	59
Наоди од квалитативната анализа.....	60
Дискусија.....	84
Рефлективен осврт.....	91
Резиме.....	93
Користена литература.....	94
Прилози.....	97

## Вовед

На почетното место од овој магистерски труд се наоѓа теорија. Целата методолошка поставеност и истражување имаат за цел да ја покажат функционалноста на оваа теорија. Целиот проект има една задача – да го прошири, дополни и насочи теоретското разбирање за концептите од интерес. Се поставува прашањето, од што произлегува неопходноста од теоретското разбирање, односно од теорија, за психолозите, психотерапевтите и психотерапискиот процес? Каква е важноста за теоретското разбирање на психичките процеси од страна на психотерапевтите? Дали клиентите треба да ја познаваат теоријата на психотерапискиот правец? Или пак тоа што претставува неопходност е развивањето на теоретското размислување на клиентот? За сеопфатно да се одговори на овие прашања најпрво мора да се направи увид во тоа што всушност претставува теорија.

Секоја теорија претставува систем. За успешно да функционира, овој систем мора да е интегрирана целина во којашто деловите, односно концептите кои ги содржи, мора конзистентно да се поддржуваат едни со други, да ја поддржуваат целата теорија и истовремено целата теорија да ги поддржува самите концепти. Конзистентноста на теоријата се согледува преку симултаниот развој на концептите коишто овозможуваат развој на теоријата, а со развојот на теоријата се развиваат самите концепти. Поради тоа што теоријата е организираноста на концептите, следува дека теоријата е таков систем којшто овозможува автономен развој на самата себе, преку самата себе. Во овој автономен развој теоријата, останувајќи почеток и резултат на самата себе, се открива како метод на обединување и синтетизирање на новосретнатите и новооткриените концепти кои по нивната асимилација стануваат интегриран дел од овој систем.

Откако еден концепт влегува во дадениот теоретски систем, започнува динамичен процес при којшто се рedefинираат претходно оформените релации во системот<sup>1</sup>. При интеракцијата на новиот концепт со останатите концепти и целината на теоријата, се развива нова структура. Ваквата реорганизирана структура придонесува самата теорија да се покаже во нова форма, односно како нова теорија.

---

<sup>1</sup> Со цел смислата на концептот којшто влегува во теоретскиот систем да биде апсорбирана од страна на целата теорија. На овој начин, преку интеграција на смислата, се рedefинира, односно се менува целата теорија.

Моменталната насоченост кон усовршување на практиката и потенцираноста на учењето преку искуство прави сомнеж во врска со неопходноста на теоретското разбирање и проширување на самата теорија. Важноста на теоријата се открива при нејзиното етимолошко разгледување. Имено, според Хајдегер (Heidegger, 1992), зборот „теорија“ е составен од два старогрчки збора: „θέα“ („тхеа“) што означува поглед и „ὄραω“ („хорао“) што означува гледање. Теорија – поглед и гледање. Теоријата е таа којашто како систем на интегрирани значења овозможува најпрво да се отвори хоризонт и да се погледне во дадена регија и, следствено, овозможува да бидат видени феномените од истата регија. Теоријата е таа што го дава широкиот поглед преку кој нештата коишто се видени ја добиваат својата смисла, односно, теоријата е таа којашто овозможува да бидат перципирани истовремено деловите и целината, фигурата и позадината, свесното и несвесното.

Ова значи дека теоријата е таа којашто ја претставува способноста на терапевтите да го гледаат хоризонтот (позадината, контекстот) во којшто се одвива моменталната средба. Истовремено теоријата овозможува да се видат феномените што се појавуваат на самата средба. Поради континуираната динамика помеѓу фигурите и позадината, тоа што е видено го детерминира и го реорганизира погледот, односно хоризонтот. Секој нов откриен феномен, се вградува во позадината и понатамошното гледање се одвива преку неговото присуство. Сè што е видено се интегрира во погледот<sup>2</sup>. Тоа што ја одржува оваа динамика стабилна е токму изградениот систем на теорија поради тоа што *„исклучиво теоријата го прави [животот] „зелен“, вистински жив, преку откривање на комплексната основна мрежа на медијации и тензии коишто го раздвижуваат“* (Žižek, 2012, стр. 293).

Теоријата којашто се развива во овој магистерски труд е резултат на обидот да се разберат концептите на гешталт терапија преку враќање кон нејзините корени. Но, поради тоа што *„системот е завршен кога е насочен назад кон неговата почетна точка“* (Schelling, 2001, стр. 232) и поради тоа што *„движењето на враќањето го креира тоа кон кое што се враќа“* (Žižek, 2012, стр. 340), финалната форма на теоријата симултано не е поразлична и е комплетно поразлична од гешталт терапија. Следствено, новата теорија се појавува со ново име – „феноменолошка дискусија“.

---

<sup>2</sup> Или со зборовите од Гешталт терапија – *„гледањето станува подеднакво со виденото“*. (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 301).

Феноменолошката дискусија ги дели истите корења со гешталт терапијата, но она што е поразлично, феноменолошката дискусија ја вклучува гешталт терапијата како свој дополнителен корен.

Преку нејзиното име, феноменолошката дискусија соопштува дека содржи два клучни хоризонта преку кои делува. Првиот е феноменологија, другиот е дискусија. Под феноменологија се подразбира комплексна филозофска дисциплина која го следи начинот преку кој содржината на феноменот, односно неговата есенција, го генерира самиот феномен преку нејзиното опишување. Дискусијата подразбира дека целата оваа процедура се случува во конверзација помеѓу луѓето. Како дискусија, неминовно го вклучува јазикот и начинот на кој тој функционира. За оваа цел, во теоретскиот дел неопходно е да се покаже што всушност претставува феноменологија и како јазикот е клучен дел од феноменолошкиот прогрес. Овие два постулата ја задржуваат психолошката насока со давање на нов контекст и можност за психолошка интервенција.

Очекуваниот резултат на овој магистерски труд е да ги ретотализира веќе постоечките теории на Маслов, Хегел, гешталт терапија, Роџерс, Хајдегер; односно концептите како: јазик, психотерапија, раст и развој, вредности; односно филозофијата, естетиката, феноменологијата, психологијата и психотерапијата. Ретотализацијата всушност претставува третирање на овие теории не како затворени целини, туку како моменти<sup>3</sup> од нова теорија која настанува при процесот на истражување за целите на магистерскиот труд – „феноменолошка дискусија“.

Имајќи ја предвид интеракцијата помеѓу свеста, јазикот, личноста и суштинските вредности како: убавина, слобода, добрина итн., овој магистерски труд, исто така, има за цел да провери *дали когнитивната достапност на суштинските вредности и нивната заемна поврзаност при зборовни асоцијации го предвидуваат оптималното психолошко функционирање*. Овој истражувачки проблем повикува да се провери врската помеѓу когнитивната достапност на суштинските вредности и

---

<sup>3</sup> Поимот „момент“ е клучен концепт од феноменологијата на Хегел. Во оваа филозофија, „момент“ означува една, моментална, конкретна, форма на прогресивното осознавање на суштинската „Идеја“. „Моментите“ се променливите форми низ кои „Идејата“ се формира и реформира, стуркурира и реструктурира, односно, настанува. „Идејата“ е апсолутниот феномен до којшто свеста нема директен пристап, туку до него стигнува преку посредување на „моментите“, односно формите низ коишто самата „Апсолутната Идеја“ се појавува. Со зборови од Гешталт терапија: „моментите“ се фигурите коишто произлегуваат од позадината, односно контекстот во којшто увидувањето се одвива.

оптималната психолошка функционалност, а ќе биде разгледан преку квантитативна анализа.

За разлика од квантитативната, квалитативната анализа има два носечки истражувачки проблема преку кои ја потенцира ефикасноста на феноменолошката дискусија да ги открие и да ги направи достапни суштинските вредности, односно нејзиното основно прашање е *дали суштинските вредности можат да бидат доживевани преку феноменолошка дискусија базирана на гештalt терапија*. Дополнително, истата има за цел да открие *како јазикот го обликува доживувањето на суштинските вредности*. Пред сè, за воопшто да се отвори можноста за добивање одговор на овие две истражувачки прашања, неопходно е да се прегледа, организира и постави теоретска рамка која би овозможила отворање на хоризонт преку кој најпрво би се откриле столбовите на коишто феноменолошката дискусија е втемелена.

## Теоретска позадина

Со текот на времето, низ историскиот развој, *„гешталт терапијата е редуцирана на технички модалитет“* (Perls, 1992, стр. 149) којшто е добро познат и на сертифицираните терапевти и на клиентите кои се сретнуваат со овој психотераписки правец. Генералното сфаќање на гешталт терапијата е дека таа претставува збир на невообичаени техники како: „жешко столче“, „работа на сон“, „зборување со јас-пораки“. За ваквите техники, наречени „експерименти“, дозволена е доза на субјективна променливост каде што терапевтите се охрабрани и истовремено ги охрабруваат клиентите да пробуваат нови работи за коишто дури отпосле, *post factum*, се согледува дали воопшто функционираше и која била нивната цел. Со ваквото следење на случајните идеи, овде и сега, збогатени со гореспоменатите техники/експерименти, гешталт терапијата станала *„верзија лишена од нејзиниот теоретски контекст и лесно снижена во слогани за живеење“* (From & Vincent-Miller, 1994, стр. 12). Сè уште е доминантна оваа форма на нејзиното практикување. Дополнително, комбинирањето на гешталт терапијата со разноразни техники од другите психотераписки правци, особено психодрама, експресивни форми на танц и театар, медитација и телесни движења, *„покажува дека основните концепти на гешталт терапијата или се погрешно разбрани или едноставно не се знаат“* (Perls, 1992, стр. 149).

Гешталт терапијата *„не е конкретна техника, ниту пак е збирка на специфични техники“* (Perls, 1992, стр. 149). Нејзините основни концепти се *„филозофски и естетски наместо технички“* (Perls, 1992, стр. 149). Поконкретно, во стручната литература на гешталт терапијата се согледува филозофската дисциплина – феноменологија, како основен нејзин постулат.

Имено, Фредерик Перлс (Frederick Perls) којшто заедно со неговата сопруга Лора Перлс (Laura Perls) и американскиот поет и општествен критичар Пол Гудман (Paul Goodman) ја создава гешталт терапијата, во неговата автобиографија упатува дека *„феноменологијата.. е примарен и незаменлив чекор за знаење на сè што може да се знае“* (Perls, 1969, стр. 76). Но, спротивно на едноставното разбирање дека *„феноменологијата... се ограничува на дескрипција на нештата коишто можат да се допрат, почувствуваат, вкусат, видат или слушнат“* (Shepard, 1976, стр. 8),

самиот Перлс предупредува дека „*феноменологија не е лесна наука*“ (Perls, 1969, стр. 271).

Последниот параграф открива скриен конфликт помеѓу теоретската рамка на гешталт терапијата и нејзината примена. Во практиката, на феноменологијата се гледа како моментално опишување на објективните карактеристики на физички предмети, видливата локомоција на човекот и конкретните факти, но ваквото разбирање ја промашува токму метафизичката и естетската есенција на феноменологијата<sup>4</sup>. Феноменологијата, како филозофска дисциплина којашто е основа и на гешталт терапијата, ќе биде соодветно откривана и дефинирана во текот на елаборирањето на теоријата коешто претстои понатаму.

Поради тоа што овој магистерски труд се темели на феноменологија, за негово разбирање во целост неопходна е истата подготовка како и за читање на која било феноменолошка литература. Имено, поради тоа што феноменологијата секогаш го собира мноштвото во едно, неопходно е при читањето да се обрнува внимание на целината<sup>5</sup> којашто се формира при последователното откривање и дефинирање на новите концепти, поими и идеи. Поради тоа што секој нареден дел од теоријата не дефинира нешто поразлично од претходните, најважно е да се има на ум дека секој понатамошен дел се надоврзува со претходните и ги надополнува. Ова пак покажува дека читањето бара бавно и систематично разбирање, со неопходни промислувања за тоа како новите концепти се испреплетени со претходните<sup>6</sup>. Само на овој начин би се стигнало до јадрото на теоријата на овој магистерски труд и на самата гешталт терапија. Вообичаено, за разбирање на феноменологијата или теориите коишто произлегуваат од неа, неопходни се најмалку две читања, каде што првото читање ги открива концептите и нивната насока кон целината, додека пак второто читање овозможува да се увиди последователното распределување и откривање на целината којашто веќе е осознаена при првото читање. Односно, првиот пат се читаат деловите, вториот пат се чита целината преку деловите.

---

<sup>4</sup> Вилијам Џејмс (William James, 2007), во неговата книга „Принципите на Психологијата“, повикува дека „*психологијата нема право да ги прескокне [метафизичките прашања за свеста], поради тоа што нејзина должност е да ги разгледа [овие прашања]*“ (стр. 85), односно да даде одговор за тоа како свеста е поврзана со телесните и мозочните процеси. Поконкретно, да одговори на метафизичкото прашање за поврзаноста и влијанието на идеите со материјата.

<sup>5</sup> Увидот.

<sup>6</sup> Поврзување на новооткриените идеи со претходно сфатените идеи и интегрирање на нивната смисла.

Но, тогаш кој би бил најсоодветниот пристап кон есенцијата на гешталт терапијата? Во нејзиниот сопствен контекст, гешталт терапијата го поставува селфот како главен фокус и во теоретските пишувања и во практиката. Терминот „селф“ (self) е директно преземен како таков во овој магистерски труд, поради тоа што зборовите од македонскиот јазик како „јас“ и „себство“ го бојат овој поим во нешто субјективно, ограничено во внатрешните ментални граници затворени под кожата. Спротивно на ова сфаќање, селфот е токму феномен којшто не може да биде лоциран ниту во организмот ниту пак надвор, во светот, како што ќе биде покажано понатаму во теоретскиот приказ.

## Селф

Уникатниот придонес на гешталт терапијата во доменот на хуманистичката психологија е тоа што дава ново разбирање за поимот „селф“ и го поставува како носечки поим којшто ја организира теоретската рамка и начинот на практикување на психотерапија. Затоа, разбирањето на концептот „селф“ претставува неопходност од највисок ранг во доменот на гешталт терапија.

Најпрво, гешталт терапијата не го сфаќа овој поим како нешто скриено во личноста, како на пример „вистински селф“ којшто треба да се открие. Напротив, во гешталт терапијата, селфот се сфаќа како радикална децентрализираност<sup>7</sup> на сржта на личноста (Žižek, 2012), односно, *„селфот се пронаоѓа и креира самиот себе во околината“* (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 72). Накратко ова значи дека селфот ниту е скриен, есенцијален елемент на личноста, ниту, пак, е дел од надворешната средина (поради тоа што самиот треба да се креира во околината), туку директно го претставува просторот помеѓу. Помеѓу што? Помеѓу организмот и околината. Но, тоа што се случува помеѓу организмот и околината е нивниот меѓусебен контакт. Тогаш, поради тоа што селфот и контактот се случуваат во исто време и во ист простор, би значело дека селфот и контактот се меѓусебни двигатели, креатори и резултати, едниот на другиот. Испреплетеноста на овие два поима укажува на тоа дека селфот го креира, започнува, следи и интегрира контактот и истовремено селфот е

<sup>7</sup> Суштината, есенцијата којашто го одредува феноменот да биде тоа што е, е надвор од самиот феномен. Во гешталт терапија, ова се сфаќа преку идејата дека феномените ја добиваат својата суштина во зависност од контекстот во којшто се наоѓаат, или, пак, во системот со којшто учествуваат како детерминанти со други феномени при градење на посеопфатна целина.

креиран, започнат, последователен и интегриран од самиот контакт. Децентрализираноста на овој процес укажува дека целата оваа динамика се случува во меѓупросторот на организмот и околината. Во зависност од степенот на контакт, односно преклопување на организмот и околината, се одредува степенот на појавувањето/настанувањето на селфот. Поради невозможноста да се зборува за кој било од овие концепти засебно, најдобро е да се покажат преку математички симбол: контакт = селф. Селфот не е ништо поразличен од контактот на организмот и околината, односно „селфот е системот на контакти во полето организам/околина“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 231).

Еднаквоста помеѓу овие концепти дополнително се усложнува со откривање на други феномени кои се покажуваат преку феноменолошката анализа на горенаведените. Во еднаквоста, неопходно е да се додадат уште „фигура–позадина“ и „формирањето гешталти“<sup>8</sup>. Поради тоа што сите овие градат една целина и, всушност, означуваат еден ист елемент од целокупниот процес, невозможно е да се опишуваат засебно без да се изгуби нивната целина. Затоа, за сеопфатно разбирање, неопходно е да се започне опишување на еден феномен и, додека се опишува истиот, да се обрне внимание на другите кои во клучен момент се покажуваат како неопходни. Водечки цитат преку кој ќе се открие неопходниот правец на теоретското елаборирање доаѓа од една од основачите на гешталт терапија Лора Перлс (Laura Perls) којашто посочува дека во гешталт терапијата, терапевтите не ги поддржуваат клиентите, туку го поддржуваат и потенцираат „тековното формирање на Гешталти“ (Perls, според Vincent-Miller, 2011, стр. 105). Веднаш се поставува прашањето, што означува овој процес на „формирање гешталти“, односно што конкретно се подразбира под поимот „гешталт“ во истоимената терапија – „гешталт терапија“? Прецизното разбирање на поимот „гешталт“ би придонело до непосредно разбирање на насоката и фокусот на целата терапија.

---

<sup>8</sup> Овие дополнителни концепти се среќаваат во основната литература на Гешталт терапија како феномени коишто го интерпретираат истиот простор (Hegel, 1977) со селфот и контактот и учествуваат во динамиката на создавање заедно со нив.

## Гешталт

Важноста за дефинирање на поимот „гешталт“, во контекстот на гешталт терапија, се согледува и преку сфаќањето на Жан-Мари Робин (Jean-Marie Robine) дека *„терапијата веќе не е дефинирана како анализа на психата (психоанализа) ниту пак како терапија на психата (психотерапија) туку како анализа и терапија на гешталтите“* (Marie-Robine, 2015, стр. 330). Тука не станува збор за обид да се даде лингвистички превод на германскиот збор „гешталт“ („Gestalt“), туку да се осознае неговата концептуална дефиниција како стручен и носечки термин.

Од досегашното теоретско разгледување откриено е дека „гешталт“ има некаква поврзаност, па дури и еднаквост со „селф“, „контакт“, „фигура-позадина“ и „полето организам/околина“. Овој заклучок не го дефинира поимот во неговата суштина и затоа следниот чекор е да биде повикана основната книга преку која гешталт терапија се појавила како форма на терапија – *„Гешталт терапија: возбуда и раст во човековата личност“* (Perls, Hefferlin & Goodman, 1994). Високиот стил на којшто е напишана оваа книга и наизменичното употребување на сите горенаведени поими, коишто во овој контекст претставуваат синоними, бара детално и внимателно препрочитување за да се стигне до значењето на поимот „гешталт“.

Следејќи ги концептите коишто се присутни во досегашната наведена теорија, се открива дека *„контактот.. е формирањето на фигура од интерес наспроти позадина или контекст од полето организам/околина“* (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 46). Со тоа што „селфот“ е систем на контакти, се заклучува дека токму тој е оној кој одредува што ќе претставува фигура, односно позадина, во дадената ситуација. Селфот успева вака да ги одвои и подреди елементите од реалноста поради тоа што самиот тој е *„интеграторот, синтетичкото единство“* (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 52). Тука се согледува селфот како парадоксална функција којашто ги поделува информациите преку интегрирањето на истите. Со ваков парадоксален опис, сфаќањето се доближува до својата суштина поради тоа што ваков сличен опис се среќава во феноменолошката литература. Имајќи на ум дека гешталт терапијата е директно *„применета феноменологија“* (From & Vincent-Miller, 1994, стр. 26), важно е да се погледне што, најистакнатиот филозоф од германскиот идеализам Георг Фридрих Вилхелм Хегел, којшто го употребува терминот феноменологија, опишува на сличен начин како горенаведениот заклучок. Имено, според Хегел, нештата од

ситуацијата коишто се среќаваат како „независни, директно преминуваат во нивното единство, и нивното единство директно ја разоткрива својата разноликост, и истата повторно се сведува на единството. Но, ова движење се нарекува Сила.“ (Hegel, 1977, стр. 81). Тоа што Хегел го покажува е дека постои движење во дадената ситуација при која единството и разноликоста не се статични, туку претставуваат динамична промена на нивните позиции. Враќајќи се во гешталт терапија, повторно се среќава сличен опис – информациите од реалноста коишто селфот ги има поделено во фигура и позадина не се фиксирани во нивната позиција, туку постои „динамичка релација помеѓу фигурата и позадината“ којашто претставува „клучна секвенца во којашто фигурата брзо се трансформира себеси во позадина за следната фигура којашто се појавува“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 58).

Блискоста на овие две теоретски рамки се согледува преку описот на Хегел на оваа динамична релација како „Сила“. Многу сличен термин, синонимот „моќ“, е директно употребен и во гешталт терапијата при описот на „селфот“ којшто е дефиниран како „моќта којашто го формира гешталтот во полето, односно, селфот е процесот на фигура/позадина во ситуациите на [остварување] контакт“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 237). Дополнително, селфот како процес на динамичка релација помеѓу фигурата и позадината претставува „активната организирачка моќ на смисловни целини“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 57).

Селфот активно го формира гешталтот, односно смисловната целина помеѓу нештата во ситуацијата. Следува заклучокот дека „гешталт“ претставува „смисловно организирана целина“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 32). Селфот, како систем на контакти, го формира гешталтот како смисловна и организирана целина, но токму овие „контакти се структурираното доживување на актуелната ситуација“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 231). Дури сега, преку последната цитирана мисла, директно се открива и може да се увиди дека поимот „гешталт“ означува „целини на доживување“ (From & Vincent-Miller, 1994, стр. 20) коишто се „унифицирани структури“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 41). Гешталт терапија – терапија на гешталтот – терапија на доживувањето. Доведен до неговата крајност, овој заклучок е исклучително релевантен од две причини. Најпрво, „дживувањето' е првиот збор на основоположничкиот текст на Гешталт терапија“ (Robine, 2015 стр. 369) којшто

ја одредува целокупната насока на овој тераписки правец. Дополнително, преку концептот „доживување“ директно се согледува есенцијалната врска помеѓу гешталт терапија и феноменологија, односно неопходно е изучување и разбирање на феноменологијата како предуслов да се разбере гешталт терапијата во целост.

Доживувањето е директен фокус и на психотераписките средби помеѓу терапевтот и клиентот. Основоположниците на гешталт терапијата генерално се согласуваат со сите психотераписки правци и укажуваат на тоа дека *„како што третманот прогресира, често е неопходно да се менува акцентот на пристапот, од карактерот до мускулната напнатост, до јазичните навики, до емоционалната поврзаност, до сонот, и повторно назад“* (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 67). Но, наместо кружно движење, ад инфинитум (ad infinitum), помеѓу сите овие клучни аспекти од личноста, авторите предлагаат да се прифати важноста на целиот овој контекст и терапевтот да се *„концентрира на структурата на фигурата/позадината, и да му обезбеди слободна прилика на селфот да го интегрира селфот“* (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 67). Поради тоа што структурата на фигурата/позадината е самото доживување, доаѓа до тоа дека најважен фокус на самата тераписка средба во гешталт терапијата е истото ова доживување коешто самото по себе претставува единствен пат преку којшто селфот може да се креира и интегрира самиот себе, со тоа што ќе го создаде доживувањето и ќе се создаде самиот преку доживувањето.

Во овој момент, од теоретскиот приказ, станува неопходно да се појасни што всушност претставува доживувањето во контекст на гешталт терапија и феноменологија. Оваа важност е особено истакната поради парадоксалноста на селфот, кој се појавува како феномен којшто го организира и креира доживувањето (контактот) и симултано е феномен којшто е резултат на доживувањето (контактот). Исто така, мора да биде покажано како *„креативната интеграција на доживувањето“* и *„остварувањето на силен гешталт е самиот по себе лекот“* (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 48).

## Во суштина

Водечкиот цитат дека терапевтите не ги поддржуваат клиентите, туку го поддржуваат и потенцираат *„тековното формирање на гешталти“* (Perls, според Vincent-Miller, 2011, стр. 105) поттикна да се оствари увид во поимот „гешталт“, односно дека овој концепт означува „доживување“. Заклучено беше дека гешталт терапија е всушност терапија на доживувањето. На доживувањето, не на клиентите, не на психата на клиентите. Но каква е оваа терапија на доживување и каков може да биде начинот при којшто самото доживување може да биде под терапија? Што всушност се подразбира под поимот „доживување“?

Во овој магистерски труд, доживувањето е дефинирано како движење кое преку инверзија на свеста овозможува настанување на селфот, при чија медијација самото доживување се интегрира себеси до степен на апсолутно знаење, при кое се создаваат и откриваат феномените во целост, а со тоа се открива и суштината на оној кој доживува.

Ваквата дефиниција бара детално разгледување на секој дел од реченицата засебно со цел да се оствари детално разбирање за основниот концепт, принцип и метод на феноменолошката дискусија, како психолошка интервенција базирана на гешталт терапија.

## Доживувањето како движење

Неминовно е да биде повикана феноменологијата на Хегел со цел да се разбере како доживувањето претставува движење и каков вид на движење е тоа. Имено, Хегел опишува дека доживувањето е движење во коешто *„непосредното т.е. апстрактното станува алиенирано од самото себе и се враќа кон самото себе од оваа алиенација, и дури тогаш е откриено за првпат во неговата актуалност и вистина, кога станува својство на свеста“* (Hegel, 1977, стр. 21).

Со оваа идеја, Хегел открива дека нештата (феномените) најпрво се алиенираат самите од себе. Тие стануваат актуални самите по себе само кога стануваат својство на свеста. Свеста не ги има самите нешта како свое својство, туку тоашто го присвојува е „поимот“ за нештата. Преку поимањето од страна на свеста, самите нешта стануваат тоа што се, но *„свеста го знае и го сфаќа само тоа што е дел од нејзиното доживување“* (Hegel, 1977, стр. 21). Враќајќи се кон цитатот, би можело да биде

заклучено дека со поимањето на нештата, доживувањето ги донесува во нивната вистина – вистина којашто претставува нивна нескриеност.

Нескриеноста, односно вистината, е клучен концепт од феноменологијата на Мартин Хајдегер (Heidegger). Имено, за нејзино разбирање, Хајдегер се повикува на херменевтичка анализа на мислите за светот на античките Грци, поконкретно филозофите пред Сократ, оние преку коишто започнува филозофската мисла.

Вистината, односно нескриеноста – „ἀλήθεια“ („алетхеиа“) означува откривање на нештата преку кое тие стануваат присутни (Heidegger, 1992). Хајдегер посочува дека морфолошки, во зборот „ἀλήθεια“, префиксот „α-“ го негира феноменот којшто ги сокрива нештата. Според Хајдегер, скриеноста на нештата, којашто вистината ја негира, не се состои од нивното лажно, искривено или привидно претставување – „ψεύδος“ („псевдо“), туку комплетно отсуство од нивното присуство. Тоа што „вистината“ го негира е целосното заборавање на нештата, односно отфрлањето на нештата од нивното присуство – „λήθη“ („летхе“ – „oblivion“ – „заборав“).

Овој процес на повлекување на нештата во заборав „е сокривање коешто го повлекува тоа што е суштинско и го алиенира човекот од самиот себе т.е. од можноста да престојува во рамките на својата есенција“ (Heidegger, 1992, стр. 72). Повлекувањето на нештата во заборав го повлекува и човекот во заборав. Но, што точно означува зборот „заборав“ во овој контекст? Едно од значењата на зборот „заборав“ е „состојба на бидување несвесен или недостаток на свесност за случувањата околу тебе“ (Cambridge University Press & Assessment, 2024). Но, во гешталт терапијата токму оваа состојба на „држење нешто во несвесност“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 236) и „прилепување до несвесноста“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 340), односно „репресија“ од страна на човекот е директен опис на „невротичност“ – состојба која означува некомплетно остварен потенцијал на личноста, прекинат раст и развој и ригидна фиксираност. Иако поимот „невроза“ сè почесто е отсутен како стручен професионален термин во доменот на психологијата, тој е од исклучителна важност за сеопфатно разбирање на динамиката на одредени ментални потешкотии со коишто се соочуваат клиентите. Имено, невротското нарушување, во контекстот на гешталт терапијата, претставува директно останување во состојбата на заборав од страна на личноста во којашто симултано се оддалечува суштината на личноста и на нештата, во светот на личноста. Тоа што е карактеристично

за оваа состојба е дека „*оној којшто заборава, не само што го заборава заборавеното туку заедно со тоа се заборава самиот себе како личност за којшто заборавеното исчезнало*“ (Heidegger, 1992, стр. 71), односно заборот истовремено го сокрива и „*заборавеното и оној којшто заборава*“ (Heidegger, 1992, стр. 71).

Вистината, „алетхеиа“, го негира токму ваквиот заборава и истовремено, преку откривањето на нештата во нивното присуство, го открива и човекот во сопственото присуство. Но, преку Хегел беше увидено дека токму поимањето на нештата ги открива во нивната вистина, а ова пак е директно резултат на доживувањето како движење<sup>9</sup>. Во обид да се резимираат досегашните идеи, може да биде заклучено дека исклучиво преку доживувањето феномените и човекот излегуваат надвор од заборот и се појавуваат во вистината. Истото кажано со психолошки речник, исклучиво преку доживување човекот ја напушта состојбата на невротичност и ја отвара можноста да го развие својот спонтан креативен потенцијал. Останува нејасен фактот каков тип на движење е доживувањето.

Секое движење вклучува насока и пат по којшто нештата се движат. Хајдегер посочува дека за античките Грци основното поимање е дека со „*следењето на избраниот пат, [се] отвора поглед и перспектива, а тоа овозможува откривање на нешто*“ (Heidegger, 1992, стр. 66). Самиот пат којшто ги открива нештата се наоѓа во „*доменот на ἀλήθεια [вистината]. И обратно, за ἀλήθεια [вистината] и за нејзиното влијание непходни се патиштата*“ (Heidegger, 1992, стр. 66). За да се стигне до откривањето, неопходно е да се остане на патот. „*'Пат' на грчки е ὁδός [„ходос“]; μετά [„мета“] значи 'по'; μέθοδος [„методос“] е пат по којшто го следиме тоа што е предмет на разгледување: методот*“ (Heidegger, 1991, стр. 63)

Доживувањето како движење го означува методот преку кој се одвиваат феноменологијата и гештлт терапијата. Овој метод, доживување, ги открива нештата (феномените) коишто се покажуваат самите од себе. Со донесување на нештата во нивната откриеност – вистина, односно појавувањето на нивното присуство преку доживувањето, истовремено се открива и оној којшто доживува во своето откриено присуство.

---

<sup>9</sup> Во овој контекст, исчезнува разликата помеѓу вистината и доживувањето. Доживувањето е работа на вистината: допирање, откривање и донесување до јавност феномени со коишто личноста остварила контакт.

Откако е увидена важноста на доживувањето, како следна неопходност се појавува потребата да се согледа на каков начин доживувањето како метод ги открива феномените? Тука го среќаваме прашањето што го поставил самиот Вилијам Џејмс (James, 2007): „*Како се движи?*“ (стр. 140), односно што претставува самиот тек на свеста? Овие прашања повторно ги повикуваат увидите на Хегел со цел прецизно да се утврди каков тип на движење претставува доживувањето. Имено, според Хегел

свеста од една страна е свесна за објектот, а од друга, свесна за себе; свесна за тоа што за нејзе е вистинито и свесна за своето знаење за вистината. Поради тоа што двете се за истата свест, самата оваа свест е нивната споредба; самата свест знае дали нејзиното знаење за објектот кореспондира со објектот или не. Објектот, навистина се чини дека е единствено за свеста, на начин на којшто свеста го знае; се чини дека свеста не може, како што се вели, да отиде зад објектот како што постои за свеста, со цел да истражи што е објектот самиот за себе и, исто така, не може да го провери своето знаење на истиот начин. Но, дистинкцијата помеѓу [објектот] самиот по себе и знаењето е присутна во самиот факт дека свеста знае објект. Нешто е за нејзе самото по себе; и знаењето, односно бидувањето на објектот за свеста, е, за нејзе, друг момент. Истражувањето е базирано врз оваа дистинкција којашто е презентирана како факт. Доколку споредбата покаже дека овие два момента не кореспондираат еден со друг, се чини дека свеста мора да го промени своето знаење и да го направи прилагодено со објектот. Но, во менувањето на знаењето, самиот објект се менува за него исто така, поради тоа што знаењето коешто беше претставено, во суштина беше знаење за објектот; како што знаењето се менува, така се менува и објектот, поради тоа што во суштина припаѓал на ова знаење. Оттука, свеста согледува дека тоа што претходно го сфаќала како ‘самото по себе’ не е ‘самото по себе’, или пак било ‘самото по себе’ за свеста. Поради тоа што нов вистинит објект произлегува од него, ова дијалектичко движење коешто свеста го спроведува врз самата себе и влијае и на нејзиното знаење и на објектот, е директно тоа што се нарекува доживување (Hegel, 1977, стр. 55).

Со ваквиот опис, Хегел покажува дека доживувањето претставува дијалектичко движење помеѓу знаењето на свеста и објектот во свеста кон којшто се однесува ова знаење. Во случај на нивно несовпаѓање, свеста мора да го промени своето знаење за

објектот, а поради тоа што овој објект е присутен како таков за свеста исклучиво за нејзиното знаење, со промена на знаењето се променува и самиот објект којшто свеста го знае и се обидува да го разбере. Секоја нова форма (фигура) претставува нов момент до којшто стигнала свеста со спознавање на објектот, но истата оваа форма постанува основа (позадина) преку којашто ќе продолжи дијалектичкиот процес во создавањето на нови форми (гешталти) на знаење и објект. Ова дијалектичко движење е патот преку којшто селфот ја остварува динамичката релација помеѓу фигурата и позадината, а со тоа гради смисловни целини – гешталти. Како заклучок, може да се изведе дека, движењето на свеста помеѓу објектот од интерес и знаењето за овој објект, при којшто се дефинираат фигурата и позадината и истовремено се гради нова структурирана смисловна целина, е доживувањето. Објектите, односно оние нешта до коишто допира доживувањето, претставуваат кои било нешта коишто не се идентични со свеста, без разлика на тоа дали претставуваат физички предмети од емпириската реалност или пак се апстрактни поими – идеи. Доживувањето допира (остварува контакт) и ги донесува во свеста (ги освестува), а со тоа ги открива (ги донесува во нивната вистина, алетхеиа) нештата (феномените). Истите овие нешта, откако се откриени, доживувањето ги интегрира во самата свест, трансформирајќи ги во нејзино знаење и на овој начин ја гради нејзината позадина. Ова знаење претставува следната појдовна точка од каде што доживувањето ќе тргне, како следно дијалектичко движење, да открива нови феномени.

Од досегашниот преглед, се согледува дека доживувањето е специфичен начин на движење на свеста. Специфичноста станува очигледна во моментот кога ќе се постави прашањето во врска со дестинацијата до којашто ова движење стигнува. Поради тоа што во ова движење е вклучено менување на форми, *„секое интегрирано доживување се движи до затворање, крај“* (Dewey, 2005, стр. 47), каде што крајот претставува *„конзумација на движењето“* (Dewey, 2005, стр. 45). Крајот на доживувањето не претставува завршување поради тоа што доживувањето, како тек на свеста, продолжува додека организмот е жив, туку крајот претставува креирање на нова форма на доживување преку која се осознаваат, а со тоа и се создаваат нови објекти и, како нови, стануваат интегриран дел од свеста (позадината) којашто при овој процес претрпува квалитативна промена. Ваква нова форма на доживување којашто ги интегрира сите моменти на движењето во единствена унифицирана структура каде

што секој дел од целината ја има точната и единствената позиција и целата целина е изразена преку секој од деловите; каде што нема разлика помеѓу есенцијата и појавата на објектите и идеите; и каде што целата виталност е засилена, а со тоа организмот, односно свеста доживува дека ги надминала границите, а поради тоа што *„овие граници се нејзините“* (Hegel, 1977, стр. 51), се надминала самата себе, се нарекува *„апсолутно знаење“* (Hegel, 1977), *„финален контакт“* (Perls, Hefferline & Goodman, 1994) и *„врвно доживување“* (Maslow, 1987, 1993, 1999).

### **Доживување – возвишено**

Патот којшто го донесе теоретското елаборирање до поглед кон нова форма на доживување започна со цитатот од Лора Перлс дека терапевтите не ги поддржуваат клиентите, туку го поддржуваат и потенцираат *„тековното формирање на гешталти“* (Perls, според Vincent-Miller, 2011, стр. 105). Сега, смислата на овој цитат може да биде разбрана дека гешталт терапевтите всушност го поддржуваат дијалектичкото движење на поимањето на нештата (феномените) од страна на клиентите. Но, како е возможно терапевтите да го поддржат доживувањето на клиентите? Нели концептот *„доживување“* подразбира движење на свеста, односно подразбира неопходност на субјектот којшто доживува и за којшто се случува доживувањето? Понатаму, поради тоа што за движењето на доживувањето неопходен е пат, се поставува прашањето како е возможно терапевтите коишто се поразлични субјекти од клиентите да го откриваат патот којшто е неопходно да биде откриен од страна на самиот субјект? Дали е возможно да е потребно најпрво субјектот да биде откриен и дали токму доживувањето како настан е процес преку којшто воопшто и настанува субјектот? Можно ли е субјектот да настанува истовремено со завршување на доживувањето? Субјектот да биде резултат, а не почетната точка на целиот овој процес на движење?

Поддржувањето на доживувањето од страна на терапевтите всушност го претставува градењето на патот по којшто доживувањето на клиентите се движи. Материјалот со којшто терапевтите се служат во овој процес се прашањата, односно *„прашувањето гради пат“* (Heidegger, 1997, стр. 3). *„Секое прашување е барање“* (Heidegger, 2010, стр. 34), а пак на *„прашувањето потребно му е претходно водство од тоа што го бара“* (Heidegger, 2010, стр. 35). Ова значи дека терапевтите

од самиот почеток мораат да ја знаат крајната дестинација до којашто клиентите треба да стигнат, но да го градат патот *ad hoc*, на лице место до истата. Однапред се знае и веќе беше накратко спомната крајната дестинација на доживувањето и истата е крајна дестинација за секое доживување без разлика на содржината на доживувањето. Имено, секое доживување, доколку е оставено да се реализира самото од себе, би ја достигнало својата крајна, завршна форма. Терапевтите, преку прашувањето во насока на откривање на феномените, го градат патот на доживувањето, а со тоа овозможуваат истото да ја достигне својата конечна, квалитативно променета форма. Терапевтите мора да ја познаваат оваа завршена форма на доживувањето, во спротивно не би можела истата да биде земена како насока во којашто доживувањето би се движело. Во овој случај, не се терапевтите тие коишто ја диктираат и насочуваат средбата со клиентите во оваа или онаа насока, туку токму оваа завршна форма, којашто е присутна во свеста на терапевтите уште на почетокот на средбата, ги поставува стандардите за нејзино достигнување, а со тоа ги насочува и самите прашања на терапевтите кои го претставуваат патот по којшто клиентот ја достигнува неа. Ваквата поставеност упатува на децентрализираноста на субјективната позиција на терапевтот кој веќе не е „агенс на процесот. Агенсот е самиот систем (на знаење) којшто автоматски се распоредува самиот себе без потреба од каков било надворешен поттик“ (Žižek, 2013, стр. 401). Може да се разбере дека терапевтот како субјект „е комплетно пасивизиран: веќе не се меша во објектот, но само го регистрира иманентното движење на самодвижењето/детерминација на објектот.. автопоетичната самоорганизација на објектот“ (Žižek, 2013, стр. 401). Под горенаведениот поим „објект“ се подразбира токму завршната форма на доживувањето. Според Жижек, ова се случува на „нивото на апсолутно знаење“ (Žižek, 2013, стр. 401), концепт којшто води потекло од Хегел, но е теоретски еквивалент на фазата на финален контакт на гешталт терапија.

Како што е веќе спомнато, завршната форма на доживувањето во гешталт терапијата се нарекува финален контакт (Perls, Hefferline & Goodman, 1994). Тоа што е вредно да се наведе е дека овој клучен концепт е спомнат и накратко опишан во основната книга – „Возбуда и раст“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994), но во секоја следна книга или се спомнува само површно или, пак, не се спомнува воопшто. Очигледно е дека, иако се користи терминот „финален контакт“, никаде во

последователно напишаните книги не се обработува овој концепт во неговата динамика, односно процесот на неговото случување. Дополнително, дури ни во самата „Возбуда и раст“ не е дадена целата основа на овој концепт којшто е резултат на темелно, детално и целокупно разбирање на феноменологијата на Хегел и комплетната филозофија на германскиот идеализам (вклучувајќи ги Кант, Фихте и Шелинг). Причините за ова изоставување се нејасни, но сепак, при детално читање на елаборацијата на овој концепт во основната теорија на гештлт терапија, се открива можност за поврзување на концептот за „финален контакт“, не само со феноменологијата на Хегел туку и со целокупната хуманистичка психологија каде што гештлт терапијата припаѓа. Само на овој начин гештлт терапијата би стоела цврсто на своите корења, односно би претставувала интегриран систем чијашто стабилност произлегува од неговата сопствена позадина.

Финалниот контакт е форма на доживување во којашто самото доживување доаѓа до можноста да се доживее самото себе<sup>10</sup>. Тука се гледа финалноста на ваков тип на доживување, односно доживувањето истовремено е почетната и крајната точка на сопственото движење; перцепција и објектот на перцепција. Финалната форма се открива како присутна уште на самиот почеток и целото движење претставува нејзино сопствено настанување, но исклучиво на крајот, *ex post facto*<sup>11</sup>, при финалната интеграција на моментите на движењето, се открива што всушност било присутно на почетокот. Оваа форма ги поставува сопствените граници и, всушност, е независна од сè она што моментално не е вклучено во неа. Поконкретно, во дадениот момент на финалната форма не постои ништо надвор од неа, односно не постои ништо што би можело да биде вклучено. Во овој момент, *„доживувањето не дозволува повеќе можности поради тоа што самото е неопходно и актуално; актуалното е неопходно“* (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 295). Всушност, поради тоа што финалната форма на доживувањето ги исклучува можностите и единствената можност е дадената актуелна форма на доживувањето, односно не постои ништо надвор од

<sup>10</sup> Да се доживее начинот на којшто се доживува, но, истовремено, начинот на којшто се доживува е всушност самото доживување. Во речникот на Кант: „условите за можноста да се доживее се условите за можноста за објектите на доживувањето“ (Kant, 1998) – тоа што го овозможува доживувањето, го овозможува и доживеаното: доживувањето и доживеаното се истиот процес.

<sup>11</sup> Ретроактивно.

актуелното доживување – *non plus ultra*, во дадениот актуелен момент престанува да постои позадината<sup>12</sup>.

Финалната форма на доживување е директно фигура, но фигура којашто ја има асимилирано во себе целата позадина. Поради тоа што доживувањето е секогаш резултат на динамичната релација помеѓу фигурата и позадината, се поставува прашањето како е возможно финалното доживување да постои како фигура самата по себе, без позадина? Ваквото доживување е возможно само преку интегрираниот феномен „целина и делови“, каде што секој дел е веднаш доживеан дека ги вклучува сите други делови и целината, а целината е само од овие делови. Целата фигура може да биде кажано дека е позадина за деловите, но е повеќе од позадина за нив, истата е истовремено фигура на деловите, и тие се позадина“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 295). Во овој момент, „деловите не можат да значат ништо поразлично“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 295), односно, за воопшто целината да може да биде фигура, таа ги има подредено деловите на таков начин што секој од нив директно ја изразува целината и ја содржи нејзината смислата. Поради тоа што нема разлика помеѓу смислата на засебните делови и смислата на целината, односно целата мрежа изградена од врски помеѓу деловите и целината, деловите помеѓу себе и целината преку секој од деловите е унифицирана структура – смисловен гешталт, и сите овие засебни делови и релации упатуваат кон еден конкретен феномен, ваквата структура претставува состојба на увид (Perls, Hefferline & Goodman, 1994). Финалниот контакт, завршната форма на доживувањето е состојба на директен увид во самиот феномен<sup>13</sup> којшто воопшто и станал актуален (откриен, вистинит) за свеста. Но ваков увид е резултат на перципирање на феноменот од сите можни агли, односно

<sup>12</sup> Престанувањето на позадината всушност означува исчезнување на телесните и срединските извори на елементите на доживувањето. Актуално е исклучиво доживувањето и целата реалност којашто не е вклучена во истото престанува да постои. Тоа што единствено постои е чистата свест – античкото „ψυχή“ („психе“).

<sup>13</sup> Во нештото ‘самото по себе’ (оригинал на Германски јазик: Ding-an-sich) (Кант, 1998). Тука се согледува разликата помеѓу филозофиите на Кант и Хегел. Имено, според Кант, нештото ‘самото по себе’ е недостижно за човековата свест. Човекот наидува на невозможност при обид да се осознае нештото ‘само по себе’. За разлика од Кант, Хегел упатува дека нештото само по себе, веќе е за свеста, односно нештото не е независно од свеста којашто го осознава. Па така, во состојба на финален контакт/апсолутно знаење, свеста пенетрира во детерминантите и моментите на нештото преку остварување на увид (in-sight), односно, погледнува во самото нешто и погледнува преку перспективата на самото нешто. Оваа можност и динамика понатаму е обработена од Хајдегер и неговиот студент Гадамер, коишто посветено ја усовршуваат херменевтиката како можност да се осознаат нештата преку перспективата и контекстот на самите нешта.

преку хоризонтот што го отвораат секој од деловите и самата целина. Всушност, во состојбата на увид, сите можни перспективи на феноменот од страна на целата погоре опишана структура на целина и делови не претставуваат мноштво или пак збир на хоризонти, туку се синтетизирани во еден, единечен, унитарен, интегриран хоризонт – поглед<sup>14</sup>. Ваквиот увид не само што ги открива феномените (како фигури, односно делови), туку ги открива и осознава самите феномени во нивната целина заедно со нивната позадина – нивната основа и причина којашто овозможува тие да постојат (Heidegger, 1991), односно нивната суштина (есенција).

Оваа состојба на финален контакт при којашто се откриваат, односно создаваат и синтетизираат нови феномени преку остварување на увид во нивната динамика, директно го претставува патот до подобрување на менталното здравје. Како што е опишано и во самата гешталт терапија: *„формирањето на комплетни и сеопфатни гешталти е состојба на ментално здравје и раст“* (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 32). Имено, способноста за доживување и комплетирање на доживувањето – увид, самата по себе е патот до остварување на спонтаниот и креативниот потенцијал на личноста. Дополнително, со увидот и исклучиво преку увидот, личноста исто така ја осознава реалноста, односно *„тоа што е реално се целосните конфигурации“* (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 41) на феномените коишто се доживеани. Всушност, *„тоа што ние вистински го сфаќаме станува дел од нас самите, и ако е вистински нов увид, продуцира лична трансформација“* (Fichte, 2005, стр. 28). Дополнително, оваа состојба на целосно внимание<sup>15</sup> *„го исполнува духот комплетно“* (Fichte, 2005, стр. 48), односно во моментот кога личноста престанува комплетно да доживува, а со тоа да остварува увид при кој ги носи феномените во нивната нескриеност, таа се соочува со интрузија на илузии (Fichte, 2005) – состојбата којашто беше погоре опишана како заборав (невротичност). Поврзаноста на состојбата на внимание, присуството и доживувањето ќе биде опишана понатаму во текстот. Во овој момент е неопходно да се разгледа дополнително оваа состојба на финален контакт, којашто директно ја претставува состојбата на унапредување на менталното здравје, односно психолошки раст.

<sup>14</sup> „θέα“ („тхеа“) и ὄραω („хорао“), односно теорија, како системски организирана перцепција.

<sup>15</sup> Целосното внимание е опишано од страна на Перлс како метод на проширување на свеста – ментален раст, уште во неговите текстови кои претходат на основањето на гешталт терапија.

Поради независноста на структурата на целината и деловите каде што „*фигурата ги обезбедува сопствените граници*“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 295), оваа форма на доживување се одвојува од позадината. Ваквото одвојување („детачмент“ [„detachment“], на латински според Хајдегер „апсолвере“ [„absolvere“] (Heidegger, 1989, стр. 38)) директно ја претставува апсолутната форма на доживувањето којашто е завршена. Завршеноста на доживувањето, апсолутното знаење, се „*манифестира за свеста во чист увид и просветлување*“ (Hegel, 1977, стр. 481), односно се остварува знаење за „Апсолутот“ за којшто мора да се каже дека „*суштински е резултат којшто само на крајот е тоа што навистина е*“ (Hegel, 1977, стр. 11). „Крајот“ во оваа смисла не претставува последниот момент од последователното изминато време, туку ја означува завршеноста, комплетноста и финалноста на доживувањето.

Во формата на апсолутно знаење, „*свеста е тоталитетот од сопствените моменти*“ (Hegel, 1977, стр. 479) – комплетна интеграција на целиот пат, односно на сите развојни форми низ коишто самата поминала. Интегрирајќи ги сите претходни форми во актуелната, свеста се одвојува од сопствената позадина, телото и околината, и станува „*чиста психа*“ (Maslow, 1999, стр. 120). Како одвоена од самата себе претставува апсолутно единство во коешто самата се појавува како содржина, заедно со содржината на феноменот со којшто е во остварен финален контакт. Во оваа состојба, каде што „*ἐν πάντα εἶναι*“ („*хен панта еинаи*“ – „*сè е едно*“ (Хераклит, според Heidegger, 2018, стр. 199), не постои разлика помеѓу „*есенцијата и егзистенцијата*“ (Heidegger, 1988, стр. 51), помеѓу свесното и несвесното и се „*постигнува крајниот идентитет помеѓу субјектот и објектот, мислењето и битието*“ (Žižek, 2019, стр. 66). Свеста станува комплетна преку апсолвирањето на самата себе во доменот на комплетна апсорпција со феноменот во контакт. Ова апсолвирање се случува со тоа што свеста станува свесна за самата себе – преку сопствена инверзија (Heidegger, 1989).

Оваа инверзија се постигнува со тоа што, свртувајќи се самата кон себе, феноменот со којшто била во контакт престанува „*да постои за свеста којашто ја набљудуваме*“, и продолжува да постои „*за нас*“ (Hegel, според Heidegger, 1989, стр. 126). Самиот Хајдегер го поставува прашањето во врска со тоа кои сме тие „*ние*“ за коишто свеста постои и од коишто истата е одвоена – апсолвирана?

За воопшто да може да постои свест за свеста, надвор од свеста, самата свест во оваа инверзна форма<sup>16</sup> мора да ги надмине своите граници<sup>17</sup>. За да се одржи оваа форма до комплетна асимилација и интеграција на новооткриените содржини за феноменот и проширувањето на сопствените граници, свеста го оформува своето чисто присуство надвор од себе во форма на „темелно испразнет субјект, субјект сведен во улога на чист набљудувач на самодвижењето на самата содржина“ (Žižek, 2012, стр. 401) преку самораспределбата на феноменот којшто се покажува. Оваа форма на субјектот всушност е испразнетата позадина од којашто свеста го има собрано целиот материјал во единството на апсолутната фигура, односно станува збор за „трансценденталниот субјект“ (Кант, според Žižek, 2013); „Декартовото Cogito („Когито““ (Žižek, 2019); „унијата од битието и ништото“ (Hegel, 2010, стр. 136) јазот помеѓу доживеаното и доживувачот; античкото „ψυχή“ („психе“, според Heidegger, 2018); „синтетичката унија“ (Kant, 1998), – „селфот“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994).

Чистиот селф без содржина<sup>18</sup>, за првпат се осознава и се открива во моментот на финален контакт како апсолутно чисто присуство на границите на своето постоење. Тој е резултат на апсолвирањето на свеста и нејзино приклучување и апсорбирање со и во содржината на феноменот со којшто е во контакт. Селфот настанува како неопходност за самото апсолутно знаење и ја претставува можноста за комплетно движење на поимите и идеите за феномените, односно е испразнета позадина на апсолутното доживување<sup>19</sup>. Фактот дека селфот се наоѓа на самата граница, означува дека селфот го допрел оној дел од каде што започнува неговото егзистирање, сопствената есенција како чисто апсолутно присуство. Функцијата на селфот е да го овозможи апсолутното доживување во неговата актуелност. Откако содржината на интеракцијата помеѓу феноменот и свеста ќе се реорганизира во нова интегрирана структура, односно доживувањето ќе го постигне апсолутното знаење, односно увидот при којшто се осознал, а со тоа и создал новиот феномен, доживувањето го

<sup>16</sup> Налик на математичката фигура „Мобиас стрип“ („Möbius Strip“), каде што не постои разлика помеѓу тоа што е внатре и тоа што е надвор; нештата истовремено се внатре и надвор од самата фигура.

<sup>17</sup> Да се надмине себе си, или со терминологија на Маслов, да се себетрансцендира.

<sup>18</sup> Директното чисто Битие, коешто не е поразлично од Ништото. Присуството на селфот како Ништото кое што е.

<sup>19</sup> Позадина која што цела е во фокусот, односно целата собрана како фигура.

комплетирало своето движење и повторно се реконструира секојдневната свест<sup>20</sup>. Тоа што е различно, при ваквото враќање, доживувањето ја носи новооткриената содржина којашто свеста, во којашто се враќа, ја интегрира во својата постојана форма. На овој начин, поради збогатување на самата свест со нова содржина, при која се градат нови релации помеѓу новите делови и веќе постоечкиот систем на свеста, враќањето на доживувањето претставува состојбата на остварен психички раст и развој.

Поради тоа што инверзијата претставува состојба на свеста во којашто настануваат феномените и селфот, неопходно е во следниот теоретски дел да се разгледа оваа состојба од перспектива на процесот на настанување – креативност. За насока ќе биде земен опис за селфот како „уметникот на животот“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 52). Апсолутното знаење го актуелизира селфот (self-actualization) токму поради тоа што истото претставува уметнички чин од највисок ранг, при што инверзијата на свеста е всушност нејзината креативна состојба.

## Уметност

*„Како уметник, да доведам нешто што е скриено кај тебе.“*

*-Фридрих Перлс*

Без способноста да се оствари финален контакт, односно директен и комплетен увид во структурата на феноменот од интерес, личноста останува без можност да го донесе феноменот во неговата откриеност (вистина). Беше претставено дека со оставање на нештата (феномените) скриени, останува и суштината на личноста во заборав. Ваквата состојба беше опишана како невротичност.

Под поимот невротичност, тука, не се подразбираат невротските растројства, туку состојба на ригидна фиксираност на фигурата/позадината (на доживувањето), избегнување на спонтаноста, изолираност на егото како посебен ентитет којшто всушност го претставува само делот со свесни и активни намери, хроничен страв и фрустрација, намалена ориентација и манипулација и постојан низок степен на напнатост што доведуваат до неуспех и неадекватност на перцепцијата, чувствата и активноста (Perls, Hefferline & Goodman, 1994). Според Ото Ранк (Otto Rank), чиешто интелектуално влијание е присутно во гешталт терапијата, овие карактеристики на

---

<sup>20</sup> Каде што повторно се воспоставува позадината.

неврозата не се резултат на недоволно развиена личност, туку се резултат на појавата кога во структуралната организираност на личноста „недостасува уметникот“ – „*artiste manqué*“ (1975, стр. 428). Со тоа што селфот беше опишан како уметникот на животот, се согледува дека состојбата на невротичност е појава којашто е резултат на ограничување на функцијата на селфот да доживува, односно, поконкретно, да доживува во финалната, апсолутната форма.

Исто како што функцијата на уметноста е да обединува, така и уметничкиот аспект на личноста има за цел да ги „*состави разликите, да ги надмине изолациите и конфликтите помеѓу деловите на нашето битие, да ги искористи спротивностите помеѓу нив за да изгради побогата личност*“ (Dewey, 2005, стр. 248). На овој начин, за првпат, се согледува дека фокусот на досегашниот теоретски приказ кон вистината, односно откривањето и откриеноста на нештата, не ја има опишано целосната динамика на процесот на доживување. Покрај вистината, мора да биде покажано како за финалниот контакт и апсолутното доживување „*уметноста е вредна повеќе од вистината*“ (Nietzsche, според Heidegger, 1991, стр. 74).

Уметноста е процесот преку којшто се донесуваат нештата од заборавот во нивната откриеност, односно „*уметноста е настанувањето и случувањето на вистината*“ (Heidegger, 2001, стр. 69). „*Уметноста е поставување на самовоспоставената вистина во фигурата. Ова се случува во создавањето како доведување до откриеност на тоа што е*“ (Heidegger, 2001, стр. 69). Токму овој поим „доведување“ е најдиректниот превод на старогрчкиот поим за уметноста, односно „*τέχνη* [„техне“]... *е доведувањето на битијата... во откриеноста*“ (Heidegger, 2001, стр. 57). Ваквото поимање упатува на фактот дека уметноста не е разонода со материјали која има декоративна улога, туку претставува директната онтолошка конституција на реалноста на личноста – одредувањето на фигурите и позадините во доживувањето. Особено во контекстот на психотерапија, ваквото поимање на уметноста небаре забранува наивно играње со боички и фломастери при обид да се екстернализира некое замислено „внатрешно дете“ или пак гмечење на глина и туткање на хартија при божемен обид да се испразнат „потиснатите емоции“. Токму во овој контекст уметноста, односно развивањето на уметничко-естетскиот креативен потенцијал на личноста, претставува највисока важност, со што би се овозможило клиентите самите да ги доведуваат нештата (феномените) во нивната откриеност, а со

тоа да се доведат до откриеност самите себе од состојбата на невротичност – заборава. Вака поставена, уметноста е директно таа којашто има „*трансформативна моќ*“ (Божурска, лична комуникација, 2023) да ги подобри квалитетот, вредноста и опсегот на и во животот.

За да се стигне до согледувањето на важноста на уметноста во феноменолошката дискусија, неопходно е теоретското елаборирање да се врати во точката каде што селфот беше прикажан токму како уметник. Беше разгледано дека за селфот воопшто да се појави, мора да се надмине самиот себе, односно селфот е резултат на себенадминувањето. Уметноста е таа којашто го доведува селфот до оваа трансцендентална позиција поради тоа што токму нејзиниот ефект е да „*ја возбуди уметничката состојба, занес*“ (Nietzsche, според Heidegger, 1991, стр. 117). Овој „занес“ не претставува ништо друго, туку „*естетска состојба*“ (Heidegger, 1991, стр. 108). Самата оваа естетска состојба „*го апсорбира и трансформира [субјектот] во и заедно со нејзе*“ (Heidegger, 1991, стр. 136). Во ваква апсорбираност со феноменот во контакт, за првпат субјектот го осознава својот „*капацитет да се прошири надвор од себе*“ (Heidegger, 1991, стр. 100), односно „*токму вакво растење во целост со нашите суштински способности.. се случува во занес*“ (Heidegger, 1991, стр. 113).

Поимот „занес“ е директен превод од зборот „*rapture*“ од англискиот јазик. Вообичаено, овој поим се подразбира во негативна конотација каде што се очекува „занесениот субјект“ да има намалени когнитивни способности за проценка, расудување и контрола врз своето однесување. Но, во контекстот на Хајдегеровата интерпретација, важно е да се согледа оваа состојба како синоним за „*возвишеност*“, „*блаженство*“, или пак на старогрчки јазик, „*εὐδαμονία*“ [„евдајмонија“] која „*во најчиста смисла, е автономното присуство на живото битие во светот. Тоа е чистото присуство на живото битие во однос со неговите актуализирани можности во целост*“ (Heidegger, 1997, стр. 119).

Уметноста, токму преку отворањето на возвишеноста, „*го преобразува животот, го придвижува во повисоките, сè уште неживеаните можности, односно, тоа што станало фиксирано, стабилно и згрчено [го носи] кон и преку [нив] до нови можности*“ (Heidegger, 1987, стр. 81). „*Како преобразување, уметноста отвора можности*“ (Heidegger, 1987, стр. 124), а пак личноста „*секогаш се разбира себе во рамки на својата егзистенција, во однос на своите можности да биде или*

не“ (Heidegger, 2010, стр. 42). Уметноста ги открива можностите на нештото, феноменот и личноста токму како можности<sup>21</sup>. Важно е да се нагласи дека личноста „е секогаш својата можност“<sup>22</sup> (Heidegger, 2010, стр. 73). Ова упатува дека за можностите коишто уметноста ги открива и создава не е неопходно нивно актуализирање. Овој тип на виртуелни можности<sup>23</sup> (Žižek, 2013) коишто се присутни, без притоа да бидат актуално остварени, подеднакво ја дефинираат личноста како и актуализираните можности<sup>24</sup>. Всушност, токму овие виртуелни можности се оние коишто го достигнуваат своето остварување во финалниот контакт, којшто ги собира истите и ги интегрира заедно со дадениот феномен во остварениот контакт. На овој начин, можностите подеднакво стануваат актуална реалност и за личноста, како што станале актуални за, во и преку феноменот којшто личноста го обединила во сопствените граници.

Поради тоа што можноста на личноста да биде е директно нејзината конститутивна есенција, уметноста ја открива оваа можност поради тоа што самата таа претставува „σκέψις [„скепсис“], „[што] означува гледање, набљудување, испитување, да види што и како битијата се како битија. Скептичноста во оваа смисла го бара Битието на битијата со својот поглед“ (Heidegger, 1989, стр. 65), односно „Апсолутот“. Вака поставен, досегашниот теоретски преглед при прикажувањето на уметноста, сè уште остана задржан во апсолутната форма на доживувањето. Уметноста открива дека финалниот контакт, односно апсолутното знаење, иако често е во форма на еднократен увид во еден миг, всушност претставува процес на континуирано увидување во реорганизирањето на фигурите и позадините при коишто се достигнува апсолутниот увид, а со тоа се увидува процесот на генеративно реконструирање на феноменот. Токму ваквиот тип на континуирано увидување се појавува под терминот „свесност“ („awareness“) во гешталт терапијата. Како таква, уметноста нема излезено од финалниот апсолутен контакт, туку, напротив, „самата уметност произлегува од Апсолутот“ (Schelling, 1989, стр. 19). При времетраењето на финалниот контакт,

<sup>21</sup> На овој начин, се зголемува потенцијалот на личноста, којшто понатаму, во следен финален контакт, би бил присутен во целокупната ситуација којашто би довела до негово актуализирање.

<sup>22</sup> Својот потенцијал.

<sup>23</sup> Можности коишто се актуални токму како можности – како потенцијал на личноста.

<sup>24</sup> Поради тоа што овие претставуваат потенцијалот на личноста.

директното следење на реорганизацијата на моментите на доживувањето<sup>25</sup>, односно континуираната асимилација, интеграција и преобразба на фигурите и позадините претставува уметничко-естетската креативна состојба на личноста којашто самата по себе го означува највисокиот биеволуциски развој. Останувајќи присутна во и преку оваа креативна состојба на пролонгиран финален контакт, личноста осознава дека *„уметноста е начин да се доживее создавањето на нештата“* (Виготски, 1980, стр. 76).

Во позиција на ваква возвишеност, селфот е комплетно препуштен во автопоетичното генерирање на феноменот со тоа што целосно е апсорбиран во иманентната динамика на распоредување на фигурите и позадините при коишто се создава новиот феномен. Ваквата пасивност, којашто претходно беше опишана како инверзија на свеста, всушност дозволува феноменот да се создаде преку селфот. Следствено, креативноста е директното присуство во меѓупросторот, односно унија помеѓу субјективното и објективното, материјалното и идеалното, свесното и несвесното, разумното и интуитивното, односно состојба во којашто сите навидум спротивставени карактеристики стануваат едно. Од особена важност за остварување на највисокиот креативен потенцијал на личноста е интеграцијата помеѓу интелектот и емоциите каде што повеќе нема разлика помеѓу тоа што личноста го мисли и го чувствува. Односно, финалниот контакт и апсолутното знаење, не само што го остваруваат максималниот потенцијал на доживувањето во неговата возвишена форма туку истовремено ја доведуваат и личноста којашто е подложена на ваков тип на доживување до актуализирање на целокупниот нејзин потенцијал, сочуван во форма на нејзините (виртуелни) можности. Но, каква е оваа највисока форма на лична организација, преку која деловите на личноста, особено интелектот и емоциите коишто се комплетно интегрирани, дозволуваат максимална психолошка функционалност?

Во литературата се среќава оваа исклучителна организација како онаа која го доведува селфот во форма на гениј. Етимологијата на зборот „гениј“ директно го разјаснува поимањето на овој концепт, односно, латинскиот збор „gignere“ – којшто означува „раѓање“ (Rank, 1975). Всушност, целото настанување на феномените,

---

<sup>25</sup> Динамичката интеракција помеѓу фигурата и позадината и процесот на брзо реорганизирање на целокупната динамика во којашто фигурите стануваат позадина за новата фигура која што се создава.

односно нивното „естетско создавање.. е возможно исклучиво преку генијот“ (Schelling, 2001, стр. 228).

Истовремено, со возвишеноста која ја следи динамиката на апсолутното реорганизирање на нештата, се возвишува и целокупниот потенцијал на личноста во форма на генијалност. Иако во секојдневниот контекст генијалноста е разбрана како исклучителна надареност, во овој контекст, генијалноста претставува способност на субјектот да ги доведува феномените до нивната откриеност. Со тоа што при ваквиот процес доведените феномени не постоеле пред да бидат откриени, тие се создадени во моментот на нивното откривање, тие претставуваат новини за личноста. Ваквото откривање коешто претставува иновација (изум, пронајдок) е процесот којшто „е оригинален; е растот на организмот, асимилирање на нова материја и повлекување на нови извори на енергија“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 232). Исклучиво при вакво пронаоѓање, коешто е резултат на пролонгираното останување во финален контакт со феноменот, тоа што се открива е всушност ново, а токму оваа новост е таа којашто ја нахранува личноста (Perls, Hefferline & Goodman, 1994) во контекст на остварен психолошки раст и развој.

Ваков тип на инвентивност не е карактеристичен исклучиво за високо интелегентните, добро познати научници, како Ајнштајн и Њутн. Маслов прецизно ги одвојува овие два типа на генијалност како „креативност од посебен талент“ и „самоактуелизирана креативност“ (Maslow, 1999, стр. 153). Поради тоа што беше покажано дека финалниот контакт е процесот преку којшто се актуализира селфот, неопходно е да се разгледаат увидите на Маслов за самоактуализација и креативност со цел да се доведат концептите до поголема јасност.

### **Суштински вредности и оптимално психолошко функционирање**

Целокупниот ментален ангажман којшто беше опишан во претходниот дел од теоретскиот приказ, односно целата динамика на свесно следење на процесот на доживување, Маслов го нарекува Б-когниција (Maslow, 1999). Поконкретно, ваквиот тип на когниција ексклузивно и со целокупно внимание се насочува кон перципираниот објект (феномен). Ваквата посветеност претставува состојба на „комплетна апсорпција“ (стр. 86) каде што „фигурата станува само фигура и позадината исчезнува“ (стр. 86). Оваа динамика беше претставена како апсолутно

доживување во којашто се актуализира селфот. Маслов токму на овој начин ја поима самоактуализацијата, односно тој опишува дека *„целосното доживување.. со комплетна концентрација и тотална апсорпција“* (Maslow, 1993, стр. 44) означува самоактуализација (актуализација на селфот). Дополнително, ваквата комплетна апсорбираност го доведува самото доживување до неговата завршена форма – финален контакт; односно, по терминологијата на Маслов – врвно доживување („*peak-experience*“) кое што е *„апсолутно“* (Maslow, 1999, стр. 95).

По разгледувањето на динамиката, условите и на начинот на којшто се случува ова апсолутно врвно доживување, интересот на Маслов се насочил кон тоа да открие што се случува со личноста по ваквото доживување? Кој бил ефектот од ваквиот начин на доживување? Дали воопшто имало промени во секојдневното функционирање на личноста? Каква станувала реалноста за личноста по врвното доживување?

Имено, по спроведената квалитативна анализа, Маслов заклучил дека *„светот изгледал поразлично“* (1993, стр. 101), односно описите коишто неговите испитаници ги давале за светот претставувале еден вид на *„просветлување“* преку кое се согледувале *„вистинити и веродостојни карактеристики на реалноста кои претходното слепило ги имало сокриено“* (1993, стр. 102). Всушност, при врвното доживување, се откривале суштински феномени од реалноста и светот коишто не биле претходно достапни за личноста. Поконкретно, овие испитаници успевале да ги доведат суштинските карактеристики на реалноста од заборавот во нивната откриеност.

Што всушност доживеале и опишале испитаниците на Маслов за време на и по врвното доживување? Маслов посочува дека *„овие опишани карактеристики на реалноста, на светот.. се истите оние коишто, исто така, се нарекуваат вечни вредности, вечни вистини“* (Maslow, 1993, стр. 104). Овие вредности се, исто така, ‘највисоките’ вредности, во смисла на тоа дека најчесто им доаѓаат на најдобрите луѓе, во нивните најдобри моменти, под најдобрите услови. Ова е дефиниција на повисокиот живот, добриот живот, спиритуалниот живот. Ова се далечните цели на психотерапијата и далечните цели на образованието (Maslow, 1993, стр. 105).

За што поконкретно зборува Маслов? Кои се овие вечни вредности кои како такви се директни карактеристики на реалноста? Кои се овие вредности кон коишто

луѓето „се стремат, копнеат и се борат за нив додека се подобруваат себеси и кои се вредностите коишто ги губат додека се разболуваат?“ (Maslow, 1999, стр. 185).

Најочигледен е фактот дека употребениот термин „вредности“ се појавува постојано во множина. Всушност, тоа што е неопходно се состои од обидот одеднаш да се дефинираат сите вредности, односно да се осознае која е основата за воопшто да може било кој феномен да се покаже како вредност. Што е тоа што е заедничко за сите вредности кое што ги дефинира како такви? Што значи нештата да бидат вредности? Која е разликата што ги двои овие феномени коишто се именуваат како вредности од другите коишто не можат да се класифицираат како такви?

Вредностите се поразлични феномени од останатите. Како такви, бараат поинаков пристап за да бидат достигнати. За нивно осознавање неопходно е да се постави контекст кој би овозможил тие да се покажат во нивната есенција. Но, токму ова е тешкотија која не дозволува вредностите да бидат лесно дефинирани. Имено, тешкотијата, во обидот да се опише есенцијата на вредностите, е фактот што самите вредности се есенција на феномените. Вредностите се основата и суштината на феномените.

При покажување на феномените, секогаш можат да се согледаат вредностите коишто како основа и суштина дозволуваат тие воопшто и да се создадат. Следствено, вредностите се дел од создавањето на феномените и остануваат вклучени во нив и по нивното создавање. Вредностите претставуваат можност да се создадат феномените. Но, како се создаваат феномените и што ја означува нивната создаденост?

Создадените феномени се присутни, додека пак нивното создавање е нивното доведување во нивното присуство. Вредностите го овозможуваат и го одржуваат присуството на феномените. Во самото присуство на феномените, содржани се сите вредности како нивна есенција.

Со дефинирањето на вредностите како есенција не се осозна нивната есенција. Напротив, се откри само создавањето на феноменот. Дали нивната есенција е секогаш феноменот којшто го создаваат? Ова не би било случај поради тоа што на ваков начин вредностите би биле зависни за своето покажување од нешто поразлично од нив самите, односно феноменот којшто го создаваат.

Потребно е враќање чекор назад и поставување на нова патека која би овозможила пристигнување на теоретското разбирање до суштината на вредностите. Вакво прашање би било следново: Која е есенцијата на есенциите (вредностите)?

Ова прашање открива дека вредностите се својата сопствена суштина. Тие се независни од другите феномени во сопственото дефинирање. Вредностите можат да бидат осознани исклучиво преку нивна сопствената дефиниција.

Независноста на вредностите го означува нивното автономно самодефинирање и појавување. Вредностите претставуваат основа самите за себе; сопствената истовремена можност и актуализираност<sup>26</sup>. Ваквата независност директно ја отсликува нивната слобода и ја покажува слободата како една од вредностите. Слободата е можноста на откриените феномени да бидат тоа што се, без услови и надворешни ограничувања.

Тргувајќи по обратниот пат, се согледува фактот дека скриените нешта не се слободни. Тоа што се крие, не може да биде слободно поради тоа што без разлика на методот преку којшто се сокрива, не се покажува целосно. Слободата повикува на целовитост и доколку барем еден дел од нештото не учествува во покажувањето, тогаш самото нешто не е во целост покажано. Скриените нешта се поделени, во дел којшто е покажан и дел којшто не е. Поделеноста, вака поставена, се открива дека е помеѓу нештото и неговата есенција. Преведено во секојдневен говор, сите луѓе ги разбираат поимите слобода и убавина, но тешко успеваат да ги осознаат и дефинираат. Ваквата поделеност ги оддалечува нештата од самите себе, а со тоа тие ја губат својата целовитост, односно слобода.

Што ново е откриено за слободата од досегашната елаборација? Слободата е резултат на целината помеѓу нештата и нивната есенција<sup>27</sup>. Целовитоста во овој случај е синоним за комплетност при која феноменот не е инфилтриран или, пак, помешан со некој друг феномен. Ваквата чистост на самиот феномен открива дека во него е содржана друга вредност – убавина. Слободата е резултат на убавината, убавината е резултат на слободата. За едното, неопходно е другото, но, истото е неопходно за другото. Се чини дека двата феномена заемно се преплетени, што во никој случај не

<sup>26</sup> Или со терминологија на Маслов, „интринсичност“.

<sup>27</sup> Интегрираност на нештото со идеата (поимот) за самото нешто.

може да се појави едниот без другиот. Нештата се слободни до оној степен до којшто преку нив се открива убавината и обратно. Но, што би претставувала убавината?

Убавината го означува самото присуство на феноменот што е откриен во форма на возвишен сјај којшто продира до оној кој ја осознава. Убавината се појавува при секое откривање на феномените. При откривањето<sup>28</sup>, односно откако ќе се отстрани прекривката којашто го сокрива нештото, останува чистото нешто, коешто, како чисто и комплетно, е убаво. Поконкретна формулација е дека убавината, како откриеноста на нештата, е чиста и комплетна и обратно: чистите и комплетните нешта дозволуваат да се појави убавината.

Поради тоа што убавината е откриеното присуство, а пак самиот процес на откривање беше погоре опишан како вистина, веднаш се согледува врската помеѓу вистината и убавината. Бидејќи убавината е истовремено поврзана и со слободата, се открива тријада на истовремени вредности коишто го овозможуваат секое присуство на феномените: слобода, убавина, вистина.

Во низата на овие феномени, неминовно е веднаш да се согледа како низ нив се покажува и добрината како вредност. Имено, сè што е слободно, убаво и вистинито, истовремено мора да е добро<sup>29</sup>. Односно, слободата, убавината и вистината се три аспекти при коишто се појавува добрината. Како врвна вредност, добрината ги обединува сите три во себе. На овој начин, успешно се дава одговор на прашањето зошто поимот „вредности“ е секогаш во неговата множинска форма. Секоја вредност ги вклучува во себе сите други вредности (Biophilic, 2016) и доколку комплетно се доживее една од нив, истовремено се доживуваат сите.

Овие феномени, Маслов ги именува како Б-вредности, вредности на постоењето, коишто директно претставуваат интринсична мотивација<sup>30</sup>. Ваквиот тип на мотивација Маслов го опишува како единство помеѓу целта и средствата, односно

<sup>28</sup> По успешно завршената работа на вистината.

<sup>29</sup> За Платон, „Доброто“ е врвната вредност којашто го овозможува постоењето на нештата.

<sup>30</sup> Значењето на поимот „интринсична мотивација“ во секојдневието се разбира како локација на изворот на мотивација внатре во самата личност. Наместо личноста да е мотивирана од надворешни фактори, како: пари, престиж и награди, интринсички мотивираната личност ја наоѓа причината за правење на нештата во самата себе. Спротивно на ова разбирање, „интринсичка мотивација“ всушност претставува мотивираност која произлегува од нештата сами по себе, односно од суштината на самите нешта. Со ова сфаќање, интринсичката мотивација ја поставува личноста во функција на самото нешто (актот, предметот, идејата) со цел самото да се доведе до финалното нејзино можно завршување и остварување преку личноста.

луѓето коишто се самоактуализираат, се мотивирани да ја достигнат и остварат убавината за самата убавина или, пак, да ја откријат вистината само за вистината да биде откриена. Во овие моменти, веќе се поништува инструменталната функција каде што луѓето користат одредени феномени за да стигнат до други феномени. Б-вредностите самите по себе се доволни и поради тоа што во Б-когницијата, вниманието е комплетно апсорбирано во Б-вредностите, не постои ништо поразлично, подалеку и понатаму од нив што би можело да биде достигнато. На овој начин, личноста, во моментот на самоактуализација, осознавајќи ги Б-вредностите, ја отвора можноста да ја доживее перфекцијата, доволноста, возвишеноста, едноставноста, уникатноста, целовитоста, точноста, хармонијата, новоста, суштината, комплексноста, бујноста, грациозноста и автономијата на феномените. Бидејќи во финалниот контакт, личноста е дел од содржината на феномените, исклучиво во самотрансценденцијата во моментите на врвните доживувања, личноста ги поима овие феномени, а со тоа тие стануваат интегрирани во нејзината свест, односно *„резултатот на контактот е постигнат раст“* (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 300). Во зависност од содржината со којашто е остварен контактот, во таа насока се одвива и развојот на личноста. Поради тоа што Б-вредностите се неопходни за раст и развој, Маслов дополнително ги именува и како мета-потреби.

Самоактуализацијата, самотрансценденцијата, интринзичката мотивираност, Б-вредностите и врвните доживувања за Маслов се показател за целосно функционална личност (Maslow, 1993), концепт кој за првпат го концепира американскиот психолог Карл Роџерс (Carl Rogers).

Според Роџерс (Rogers, 1961), целосно функционалната личност е *„способна целосно да го живее доживувањето.. наместо да го исфрли од свеста“* (стр. 118). На овој начин, за личноста секој момент ќе биде нов, а со тоа би се овозможило структурата на самото доживување да ги организира селфот и личноста. Само во случаи кога *„личноста е целосно отворена за нејзиното доживување би имала пристап до сите достапни податоци во ситуацијата врз коишто го базира своето однесување“* (стр. 190), односно би била во можност да ги перципира сите релевантни информации за самата ситуација. Поради тоа што ригидноста и стереотипното однесување отсутнуваат во ваквото доживување на ситуациите, каде што самата ситуација го диктира најдоброто можно однесување и каде што спонтаноста го

достигнува својот максимум, целосно функционалната личност е психолошки слободна и живее во хармонија во својот свет (Rogers, 1961). Роџерс заклучува дека за ваквиот слободен живот неопходно е растењето и остварувањето на *„сè повеќе од потенцијалите на поединецот. Ја вклучува храборста да се биде. Тоа значи поединецот целосно да се впушти во текот на животот“* (стр. 196). Во овој магистерски труд, овој концепт е именуван „оптимално психолошко функционирање“.

### **Summa summarum**

Фокусот на теоретскиот преглед до сега се осврна кон темелно разгледување на првиот дел од феноменолошката дискусија – феноменологија. Беше покажано дека феноменологија како наука за доживувањето на свеста (Heidegger, 1989) го разгледува движењето на самото доживување и различните форми што тоа ги остварува. Токму на овој начин, исто така, и гешталт терапијата ја поима својата задача и насока – следење и овозможување на доживувањето на клиентот да ја достигне својата финална форма.

Финалната форма беше, исто така, именувана како апсолутна. Апсолутната форма се покажа дека ги опфаќа феномените во нивната целина каде што нивните навидум спротивставени тенденции се спојуваат во една целина, односно фигурата на феноменот се интегрира со неговата позадина каде што истовремено во перцепција постојат фигурата, позадината и целината помеѓу фигурата и позадината, како и нивната интеракција. Дополнително, во новата целина се интегрираат свесното и несвесното, познатото и непознатото, битието и ништото, разумот и интуицијата, чувствата и мислите, деловите и целината, егзистенцијата и есенцијата. Ваквата интеграција, поради тоа што ги опфаќа комплетно феномените, ја претставува апсолутната форма на свеста којашто истовремено создава два феномена: „Апсолутот“ – феномен којшто е единечен, но ги содржи сите други феномени и „селфот“ којшто исто така претставува единечен феномен за кој и преку кој апсолутот ги интегрира сите феномени во еден единечен.

При комплетно доживување (финален контакт, апсолутно знаење), овие два феномена, „Апсолут“ и „селф“, секогаш се појавуваат како резултати. Дури и во историскиот развој на филозофската мисла, овие два феномена секогаш се следеле еден со друг.

Концептот на гешталт терапијата за „селфот“, преку германскиот идеализам, директно го изразува тоа што античките Грци го нарекувале „ψυχή“ („психе“ – „душа“, „здив“). Имено, античкото „психе“ („ψυχή“), како самоотварање на организмот и достигнување до феномените или нештата од интерес и собирањето, односно враќањето назад кон организмот заедно со тоа што е собрано (Heidegger, 2018), директно е пресликано во гешталт терапијата како динамика на „селфот“ што претставува токму спојница помеѓу организмот и околината.

„Психе“ („ψυχή“) – селфот се протега, ги опфаќа и ги собира назад кон себе откриените феномени. Откако ќе се врати во почетната точка, селфот се собира себеси со дофатените феномени и на овој начин целото движење го претставува новиот збир на феномените и селфот. Во збирот, разликите помеѓу селфот и феномените се интегрираат во нов, еден единствен феномен, кој всушност е самиот збир. Ваквиот збир, којшто во Хегеловата феноменологија се појавува под името „Апсолут“, античките Грци го именувале како „λόγος“ („логос“), односно „λόγος“ се појавува во метафизика како апсолутот“ (Heidegger, 2018, стр. 248). „Логос“ („λογος“) – збирот, како „сè обединувачкото Едно“ (Heidegger, 2018, стр. 205), претставува „чиста релација без потекло“ (Heidegger, 2018, стр. 245) којашто ги поврзува и врзува феномените и на тој начин ја гради унифицираната структура на новиот феномен што се појавува. Како таков, „логос“ ја претставува спојницата („ἁρμονία“ [„хармонија“] според Heidegger, 2018) на феномените – местото каде што тие се спојуваат и прелеваат во еден феномен. На овој начин, „логос“, односно збирот, се открива дека е токму оној феномен којшто го овозможува доведувањето на феномените во нивната откриеност, т.е. вистинското доведување врз коешто се заснова уметноста. Но, попрецизно, „логос“ е зборување (Heidegger, 2010) – дискусија.

Каков вид на уметност е зборувањето? Поради тоа што уметноста беше конципирана како доведување, дали и зборувањето, односно генерално јазикот претставува исто така метод преку кој феномените се доведуваат до нивното откривање? Дали и личноста се доведува себеси надвор од заборавот преку зборувањето? Каква е поврзаноста помеѓу јазикот и доживувањето?

Овие прашања упатуваат на неопходност да се погледне вториот дел од „феноменолошката дискусија“, односно самата дискусија како можност и метод преку

којшто се одвива феноменологијата, а на тој начин се оформуваат и настануваат „апсолутот“ и „селфот“.

## Јазик и говор

*„Сè помал обем на зборови, сè помал обем на свеста.“*

*- Џорџ Орвел*

Базирајќи се на античкиот грчки јазик, поимот „феноменологија“ означува „λέγειν τὰ φαινόμενα“ („легеин та феномена“) (Heidegger, 2010, стр. 32), односно, собирање на феномените. Но токму зборот „λέγειν“ („легеин“) е глаголската форма на поимот „λόγος“ („логос“), кој што покрај „збир“, означува и „збор“. Поради тоа што „логос“ истовремено означува „збир“ и „збор“, очигледното прашање гласи: Каква е поврзаноста помеѓу „збирот“ и „зборот“, помеѓу „собирањето“ и „зборувањето“? Дали зборовите имаат некаква збирна функција? Каква е врската помеѓу „зборот“ и „апсолутот“? Помеѓу јазикот и апсолутното знаење? Што всушност претставува јазикот и каква е неговата функција за луѓето?

Поради тоа што *„секој јазик мора да биде научен“* (Darwin, 2009, стр. 55), *„јазикот е уметност“* (Darwin, 2009, стр. 55). Вака поставен, јазикот директно ја пресликува функцијата на уметноста, односно *„јазикот ги доведува нештата во нивната есенција“* (Žižek, 2012, стр. 349). Дополнително, *„при изговарање на збор, субјектот го собира своето битие надвор од самиот себе“* (Žižek, 2007, стр. 43) и исклучиво преку *„зборот, субјектот конечно се наоѓа самиот себе, доаѓа до самиот себе... директно се постигнува самиот себе, се поставува самиот себе“* (Žižek, 2007, стр. 47). Сега се согледува дека себенадминувањето, односно себетрансценденцијата во состојбата на занес, исто така може да се одвива и преку јазикот. И поради тоа што личноста беше опишана како својата „можност“, оваа можност *„постанува актуална, како можност, исклучиво преку јазикот“* (Žižek, 2014, стр. 226).

Излегува дека инструменталната функција на јазикот како средство за изразување на мислите и споделување на идеите, не е единствената. Поради тоа што *„ние гледаме преку јазикот“* (Heidegger, 2005, стр. 22), јазикот ја отсликува, дефинира, оформува, променува, дополнува, усовршува и организира реалноста, личноста и реалноста на личноста. Феноменот што личноста ќе го перципира преку јазикот, односно ќе го именува, не само што станува реален, туку директно преставува

реалност за личноста (Cassirer, 1946). Дополнително, тоа што не бидува допрено од јазикот останува надвор од реалноста за личноста – факт што е истакнат преку увидот на Витгенштајн (2002) – *„границите на мојот јазик значат граници на мојот свет“* (стр. 100).

Покрај овие автори, оваа перспектива ја истакнуваат и одредени лингвисти од коишто најпозната е хипотезата за јазичниот детерминизам. Сапир (Sapir) опишува дека *„реалниот свет е во голем степен несвесно изграден на јазичните навики на групата... ние гледаме и слушаме и доживуваме онака како што го правиме тоа поради тоа што јазичните навики на нашата заедница предиспонираат одредени избори на интерпретација“* (според Whorf, 1956, стр. 134). Ворф ја збогатува идејата на Сапир со увидот дека токму преку јазикот личноста *„ја анализира природата, забележува или отфрла одредени релации и феномени, ја насочува мислата и ја гради куќата на свеста“* (стр. 252). На оваа хипотеза се потпираат и емпириските истражувања на Лера Бородицки (Voroditsky, 2011) којашто заклучува дека секој јазик *„обезбедува сопствени алатки и го опфаќа знаењето и светогледот... содржи начин на перцепција, категоризација и градење на смисла во светот“* (стр. 65).

Со цел да се премине од филозофијата и лингвистиката во психологијата и важноста на јазикот како феномен за оваа научна дисциплина, неопходно е да се наведе филозофската перспектива на Касирер (Cassirer, 1944). Тој опишува дека *„јазикот и мислата се неодвоиви, и болеста на јазикот, значи, е иста со болеста на мислата“* (стр. 142). Всушност, поради тоа што доведувањето на феномените се случува преку јазикот, личноста за којашто оваа функција не е достапна, самата останува во заборавот заедно со феномените коишто не ги има доведено во нивната откриеност.

*„Луѓето се повеќе променети со промена на нивните шеми на зборови отколку на нивните мисли“* (Goodman, 1971, стр. 221). Гудман дополнително опишува дека јазикот се формира преку личноста во нејзиното *„доживување на ситуацијата во која се наоѓа, којашто го вклучува наследениот код, слушателот и потребата да го каже тоа што го кажува“* (стр. 54). Понатаму, самото доживување на ситуацијата го вклучува и веќе однапред го има вклучено јазикот. *„Доживувањето, само по себе, бара и ги наоѓа зборовите кои што го изразуваат“* (Gadamer, 2004, стр.

417), односно „искажувањето на доживувањето е есенцијата на доживувањето кое што е кажано“ (Goodman, 1971, стр. 151).

Од досегашната дискусија, очигледно е дека јазикот и изразувањето имаат директна врска со свеста, реалноста и психичките процеси на поединецот. Но, што се случува доколку личноста не го изрази или, пак, воопшто не е во можност да го изрази доживувањето? Дали јазикот воопшто може комплетно да го отслика целокупното доживување кое што ѝ се случува на личноста?

Во контекст на првото прашање, Жан-Мари Робин (Robine, 2015) посочува дека не само што личноста останува несвесна за оној дел од доживувањето што нема да го изрази туку неизразениот дел е токму оној феномен којшто со психоаналитичка терминологија би се нарекол „несвесно“. Тој заклучува дека „јазикот станува еквивалент на свеста и овозможува свеста да биде поставена“ (стр. 394). Дополнително, Робин посочува дека дури и „несвесното е структурирано од јазикот“ (стр. 394). Очигледен заклучок од перспективата на Робин е дека јазикот, самиот по себе, продира и во свеста и во несвесното на личноста, односно јазикот на личноста истовремено е нејзиниот свесен и несвесен дел.

Со цел да се увиди смислата во погоре заклученото, неопходно е да се разгледаат увидите на Џон Дјуи (Dewey, 1933) кој, фокусирајќи се да даде насока за унапредување на едукативниот систем, прецизно ја доловува поделбата на свесното и несвесното преку јазикот. Тој го смета зголемувањето на вокабуларот како првиот важен фактор кон трансформативниот развој на личноста. Дјуи опишува дека вокабуларот на личноста може да се подели на активен и пасивен од кои вториот „е составен од зборови коишто се разбрани кога се слушнати или видени, додека првиот е составен од зборови коишто се интелектуално употребувани“ (стр. 240). Дјуи, понатаму, опишува дека пасивниот вокабулар укажува на „мој којашто не е контролирана или употребена од страна на личноста. Неуспешната употреба на смислата којашто ја разбираме може да открие зависност од околината или надворешни стимули и недостаток на интелектуална иницијатива. Резултатот е ментално потиснување“ (стр. 241). Ваквата ситуација, придонесува до „гасење на областа на менталниот поглед“ (стр. 241), а токму преку стеснувањето на полето на ментална перцепција личноста ја пропушта шансата да стане свесна (aware) за феномените, а со тоа несвесното да го донесе во свесност (consciousness).

Правејќи анализа на говорот, Сапир (Sapir, 1927) исто така го издвојува вокабуларот, покрај другите фактори, како: гласот, динамиката, интонацијата, ритамот и стилот на зборување, како најважен фактор за оформување на личноста. Поконкретно, тој посочува дека *„личноста е во најголема мера рефлектирана во изборот на зборови.“* (стр. 903).

Преминувајќи на второто прашање, односно дали воопшто јазикот може комплетно да го отслика целокупното доживување коешто ѝ се случува на личноста, наидуваме дека *„говорот лесно го отсликува кое било и целосното доживување“* (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 171). Имено, според основоположниците на гешталт терапијата, поетското изразување е токму механизмот кој, како уметнички чин, овозможува спонтано, моментално креирање на низи од зборови коишто прецизно го изразуваат целото доживување, допирајќи и вклучувајќи го пасивниот вокабулар, односно самото несвесно на личноста. Овој механизам е овозможен преку самата *„игрива матрица на поезијата“* којашто овозможува *„говорот да се развие сам од себе, од слика, до мисла, до рима, до извик, до слика, до рима, онака како што доаѓа“* (стр. 178). Самата поетска активност, преку која личноста спонтано создава говор преку кој се изразува, довршува, обликува и комплетира доживувањето, претставува *„прогресивно проширување на свеста“* (Rank, 1975, стр. 276).

Перлс, Хеферлин и Гудман дополнително наведуваат дека неавтентичноста на личноста исто така би се одразила во нејзиниот говор. Наместо преку автентично изразување, личноста само го вербализира она што го доживеала, односно самиот говор постанува *„несензитивен, прозен, без афект, монотон, стереотипен во контекстот, нефлексибилен во реторичкиот став, механички во синтаксата и бесмислен“* (стр. 167). Вербализацијата би претставувала *„останување“* во темите коишто се очекувани да бидат зборувани, условени од генералната конверзација помеѓу луѓето, а како таква, би ја поставила личноста во позиција да не ги изрази работите коишто се моментално важни за неа, или, пак, да не ги следи и открива феномените што се присутни во дадената моментална дискусија<sup>31</sup>. Од друга страна, не препуштајќи се на спонтаноста на изразувањето, личноста со цел да се заштити од

---

<sup>31</sup> А со тоа, да се пропушти да се доведе до свесност она што е навистина важно во самата дискусија.

потенцијалната закана за неприфаќање на нејзината автентичност од социјалната околина, го вежба говорот, односно се спрема за истиот, уште пред ситуацијата. Ваков начин на извежбано вербализирање би претставувало фиксација на говорот, каде што личноста ограничувајќи ја својата спонтаност во говорењето, би ја фиксирала свеста, а со тоа би ја изгубила можноста *„да го прошири својот хоризонт и да го збогати својот свет со нова и подлабока димензија“* (Gadamer, 2004, стр. 391).

Теоретскиот преглед на функцијата на јазикот всушност има задача да открие како можат да бидат осознаени Б-вредностите според Маслов (1987, 1993, 2012). Имено, сите овие вредности: вистина, убавина, есенција, добрина, искреност, живост, целовитост, перфекција, синергија, интеграција, спонтаност, уникатност, точност, комплетност, неопходност, исполнетост, хармонија, едноставност, автономија, независност, радост, итн. не претставуваат присутни предмети коишто се емпириски дадени во објективната реалност и коишто можат да се доживеат како опипливи објекти од секојдневието. Засебно, овие концепти претставуваат унија на доживувањата коишто можат да бидат отворени преку нивното именување (Dewey, 1934). Б-вредностите исклучиво можат да бидат допрени и перципирани преку јазикот. Јазикот, преку именувањето, ги носи нештата во светот, односно јазикот *„е настан во којшто битијата му се откриваат на човекот“* (Heidegger, 1971, стр. 72). На овој начин, осознавајќи ги феномените преку нивното дефинирање, личноста би го реконструирала својот активен вокабулар, а со тоа би ја проширила својата свест, односно би пораснала.

Често, невообичаено е самостојното откривање на Б-вредностите од страна на личноста, особено на нивно феноменолошко доживување од позиција на апсолутно знаење/финален контакт. Поради тоа, неопходно е самиот јазик да заземе одредена форма, имено дискусија, за што е неопходно барем еден соговорник во неа.

Поконкретно, дискусијата за којашто се говори во овој дел, всушност претставува феноменолошка дискусија. Како таква, дискусијата има за цел да ги открие феномените, односно да ги донесе во нивната откриеност преку нивно доживување во форма на апсолутно знаење. Оној којшто ја води феноменолошката дискусија не се обидува да го *„порази со аргументи другиот“*, туку *„да го донесе партнерот во аргументот за да ги отвори своите очи и да види“* (Heidegger, 1997, стр. 138). Всушност, феноменолошката дискусија, како и секоја друга дискусија –

„διαλέγεσθαι“ [„диалегестхаи“ – „дијалектика“] *иманентно поседува тенденција кон „νοεῖν“, гледање*“ (Heidegger, 1997, стр. 136).

Имајќи на ум дека психотерапијата е пред сè дискусија во којашто се случува *„фузија на два хоризонта“* (Gadamer, 2004, стр. 367), вокабуларот на терапевтите на самата средба е од огромно значење во оформувањето на доживувањето, а со тоа и на свеста на клиентите. Со бирање на одредени зборови коишто претставуваат *„семантичко поле“* (Димишковска, 2022, лична комуникација) и ги повикуваат зборовите што се во иста лингвистичка рамка, активно и директно се насочува мислата на клиентите и се реорганизира нивниот вокабулар. Овој начин на повикување на зборовите во психологијата е попознат под поимот асоцијација.

Карл Јунг (Carl Jung) заедно со Блојлер (Bleuler во Jung, 1919) ги изучувале асоцијациите на голем број на луѓе дијагностицирани со различни психолошки состојби. Но, зошто е важно да се согледаат асоцијациите коишто суштинските вредности ги предизвикуваат?

Најпрво, базирано на долгогодишно искуство и истражување, Блојлер осознал дека *„асоцијациите се фундаментален феномен од психичката активност. Перцепцијата, мислењето, дејствувањето престануваат во моментот кога асоцијациите се прекинати“* (Bleuler во Jung, 1919, стр. 3), а со тоа *„истражувањето на асоцијативната активност значи е од фундаментална важност за психологијата генерално, а особено за психопатологијата* (Bleuler, во Jung, 1919, стр. 1). Тој, исто така, образложува дека најефективен метод за истражување на асоцијациите е преку изговарање на еден збор којшто претставува стимулус, односно од личноста се бара веднаш, без свесно размислување да даде одговор што е можно побрзо. На овој начин директно се осознава која е идејата што дадениот стимулирачки збор директно ја покажува по пат на асоцијација.

Не секогаш личноста е во состојба да реплицира веднаш по чуениот стимулирачки збор. Токму Јунг докажал дека подолгото време неопходно за давање одговор е резултат на длабоко потиснати емоционални проблеми за кои испитаникот не е свесен. Тој заклучува дека *„асоцијацијата има многу долго време на реакција кога поттикнува некаков комплекс“* (Jung, 1919, стр. 246). Во овој контекст, комплексот всушност е потиснатата емоција до којашто допира стимулирачкиот збор.

„Скоро без исклучок“, објаснува Јунг, „многу долго време за одговор е предизвикано од замешување на силен емоционален тон“ (стр. 258).

Иако Јунг и Блојлер оригинално користеле листа од зборови коишто не ги укажуваат директно суштинските вредности ниту пак се некако поврзани со нив, прегледот на емпириски истражените студии открива дека до сега не се истражени асоцијациите коишто суштинските вредности ги предизвикуваат кај луѓето. Фактот дека до сега во психологијата не е употребен методот на зборовни асоцијации во насока на суштинските вредности на Маслов преставува можност да се прошири и збогати самото знаење и разбирање на овие феномени во психологијата.

### **Доведените нешта**

Пред самиот крај од теоретскиот преглед, откако се разгледани процесот на феноменологијата и функцијата на јазикот, се поставува прашањето: Што се случува со личноста и феномените откако ќе се доведат во нивната суштинска откриеност откако тие ќе станат интегрирани во свеста на поединецот?

Разгледувајќи ја повторно филозофијата на Хајдегер, тој открива дека една од суштинските карактеристики на човекот е дедистанцирањето коешто означува овозможување на „*дистанцата да исчезне... носејќи го [феноменот] поблиску*“ (Heidegger, 2010, стр. 102). На овој начин, феномените стануваат „*при рака*“ (стр. 108), односно, стануваат „*достапни*“ (стр. 102).

Фактот дека феномените коишто му се при рака на поединецот, односно коишто се когнитивно достапни, упатува на тоа дека тие се присутни или пак можат лесно да станат присутни во неговата свест. Поединецот кој го доближил феноменот и овозможил тој да биде присутен во неговата свест има можност да го перципира во неговиот свет и во секојдневните активности. За разлика од доближените феномени, оние што поединецот ги нема доведено до нивната откриеност, остануваат недостапни и тие немаат можност да бидат дел од животот на поединецот. Посилното присуство на феномените во свеста на личноста ги прави повеќе когнитивно достапни, односно поединецот би ги достигнал со помал напор и нивно барање.

Откриените феномени, доведени до нивната откриеност коишто се когнитивно достапни, би се рефлектирале во активниот вокабулар (Dewey, 1933) на поединецот, а

со тоа би се овозможило да се избегне „недостаток на вокабулар... [и] скудност... [која доведува до]... *гасење на менталниот поглед*“ (Dewey, 1933, стр. 181).

Следните неколку пасуси се однесуваат на резиме на поставената теорија.

Во теоретскиот приказ, беше разгледана гешталт терапијата преку нејзината теоретска позадина. Имено, за темелно разбирање на гешталт терапијата, особено поимот „гешталт“, беа повикани феноменологијата, филозофијата на уметноста и филозофијата на јазикот. Тоа што овие три теоретски хоризонти го открија за феномените од интерес во гешталт терапијата, всушност овозможија самата да се покаже во нејзината есенција – гешталт терапијата како феноменолошка дискусија.

Како главен концепт и двигател на овие системи на знаење беше земен поимот „доживување“. Во овој поим, сите четири теоретски перспективи упатија дека доживувањето е интегрираното движење преку кое се откриваат светот, феномените од светот и личноста. Доживувањето овозможува да се спознаат феномените во нивната есенција и тие да се донесат до чистото знаење. Само на овој начин феномените го остваруваат максималниот потенцијал на нивна интегрираност. При нивното откривање, самата личност има можност да ги интегрира своите аспекти. Всушност, степенот на комплетно откривање и интеграција на феномените е директен показател за степенот на комплетно откривање и интегрираност на личноста.

Останува да биде откриен начинот на којшто теоретската рамка се отсликува во реалноста преку директна средба на поставената теорија и луѓето со коишто ќе се одвива квалитативното и квантитативното истражување на овој магистерски труд.

### **Релевантни истражувања**

Како најистакнати во доменот на психолошките асоцијации се наоѓаат темелните истражувања на Карл Јунг и Еуген Блојлер (Jung и Bleuler, во Jung, 1919). Тие, во рамки на истражувањата спроведени на Клиниката за психијатрија во Цирих, користеле т.н. експеримент со зборовни асоцијации (Word Association Experiment), со цел да ја истражат динамиката на несвесните психолошки процеси кај поединци.

Методолошки, испитаниците биле изложени на стандардна листа од 100 стимулусни зборови, прочитани еден по еден од страна на испитувачот. По секој збор, испитаникот требало да ја изговори првата асоцијација што му доаѓа на ум. Притоа, Јунг внимателно го бележел времето на реакција (во секунди), содржината на

одговорот, но и емоционалните и физичките реакции (на пример: промени во гласот, паузи, збунетост). Дополнително, испитаниците подоцна биле запрашани да се присетат на сопствените одговори со што се добивала дополнителна информација за постоењето на потенцијални комплекси или потиснати емоции.

Јунг открива дека, по голем број спроведени тестирања, аритметичката средина, односно очекуваната вредност, за времето на реакција на стимулусен збор е 1,8 секунди, одредена врз примерок од швајцарски испитаници, пациенти и здрави лица, коишто ја посетувале клиниката. Листата на зборови што Јунг ја користел била составена од секојдневни термини, како на пример: „ламба“, „глава“, „зелено“, „пее“, „улица“ и така натаму (Jung, 1919).

Шлегел и неговите соработници (Schlegel et al, 2009) ја истражувале когнитивната достапност на концептот за „вистинското јас“, односно „селфот“ преку мерење на неопходното време на испитаникот за да даде личен опис. Од испитаниците било побарано да го опишат нивното „актуелното јас“ и времето на реакција било мерено и при оваа постапка. Тоа што Шлегел и соработниците го утврдиле е дека зголемената когнитивна достапност на „вистинското јас“ се покажува како предиктор за повисоките нивоа на доживеана смисла во животот, независно од достапноста на „актуелното јас“. Со ова истражување се покажува дека е можна врска помеѓу когнитивната достапност и доживеаната смисла.

Уште едно важно релевантно истражување во контекст на овој магистерски труд е она спроведено од Хигинс (Higgins, 1996) којшто ја истражувал когнитивната достапност на феномените. Хигинс посочува дека когнитивната достапност е важен дел од секоја перцепција. Тој прави разлика помеѓу базична достапност на поимите и концептите и достапност за активација каде што когнитивната достапност ја дефинира како потенцијал на одреден концепт да активира расположиво знаење кое може да го обликува функционирањето на личноста. Хигинс и неговите соработници (Higgins, Rholes & Jones, 1977), со спроведување на експериментални студии, докажале дека прајмингот со одредени концепти влијаел на перцепцијата и описот на различни ситуации или пак однесување. Односно, испитаниците давале различни проценки за иста ситуација само врз основа на претходно активирана когнитивна содржина (според Higgins, 1996). Ова истражување упатува на влијанието на когнитивната достапност врз

разбирањето на ситуациите како и моќта на когнитивните концепти да го реорганизираат перцептивниот процес на личноста.

Во однос на квалитативниот дел од истражувањето – феноменолошка дискусија за Б-вредностите и фокус на јазикот како модификатор и фасцилитатор на доживувањето, истражувачот не откри слични релевантни истражувања.

### **Истражувачка хипотеза**

Хипотезата произлегува од два извора. Најпрво, истражувањата покажуваат дека когнитивната достапност на концепти кои се релевантни за личноста ја предвидува самопроценката на психолошкото функционирање (на пример, Schlegel et al, 2009). Од друга страна, комплетното доживување на која било од суштинските вредности, доколку е целосно по пат на самотрансценденција, ги открива и другите суштински вредности поради тоа што тие меѓусебно се испреплетени и поврзани (Maslow, 1966). Односно, за да се открие оваа поврзаност, неопходно е да се доживее која било од овие суштински вредности целосно. Целосното доживување е самото по себе доказ за комплетна психолошка функционалност. Следува дека:

*X1: Поголема когнитивна достапност и поголема поврзаност на суштинските вредности при зборовни асоцијации предвидуваат пооптимално психолошко функционирање.*

## МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

### Испитаници

Вкупниот број на учесници во квантитативното истражување беше 52 од планираните 100 (помалиот број се должи на повеќе фактори што се опишани во делот Постапка). Пет од нив беа исклучени од финалната анализа на податоците поради шаблонизирано одговарање со конкретни зборови присутни во визуелното поле наместо како одговор на поимот како стимул за асоцијација. Со исклучувањето на овие, финалниот вкупен број на испитаници во ова истражување е 47.

Испитаниците вклучени во квантитативното истражување се на возраст од 25 до 70 години, со просечна возраст од 38,1 години ( $SD = 9,5$ ). Од нив, 74,5 % се жени. Најголем број од испитаниците беа вклучени од хуманистичките области на дејност (психолози, наставници), односно 40 %. Следно, 30 % се од општествени дејности, 11 % се од техничките дејности, 6 % се уметници, 6 % се студенти, 4 % од областа на медицината и 2 % се вклучени во друга дејност.

За квалитативното истражување, со цел да се утврдат разлики помеѓу испитаниците во однос на доживувањето на Б-вредностите при феноменолошката дискусија, беше формиран намерен примерок од четворица испитаници. Избраниот број на испитаници произлегува од потребата да се открие длабочината, наместо широчината на Б-вредностите, и да се има можност за споредба помеѓу мажите и жените. Примерокот се состоеше од екстремни случаи, каде што беа селектирани двајца мажи и две жени по однапред утврдени критериуми. Како прв и најважен критериум беше земен бројот на врски помеѓу асоцијативните одговори со Б-вредностите, односно по еден маж и по една жена со најголема и со најмала поврзаност помеѓу асоцијациите со Б-вредностите. Како втор критериум, доколку овие екстремни случаи беа еднакви, беше земено нивното просечно време на реакција за когнитивната достапност на Б-вредностите, односно по еден маж и по една жена со најкратко просечно време на реакција и обратно, по еден маж и една жена со најдолго време на реакција.

При идентификувањето на испитаниците коишто ги исполуваат горенаведените критериуми, контактирани беа само оние испитаници коишто изразиле согласност да продолжат во вториот, односно, квалитативниот дел од истражувањето. Успешно беа

селектирани еден маж со најмал број на врски на асоцијативните одговори со Б-вредностите и најдолго просечно време на реакција (во понатамошниот текст „М1“) и еден маж со најголем број на врски на асоцијативните одговори со Б-вредностите и најкратко просечно време на реакција (во понатамошниот текст „М2“). За селекција на жена со најдолго просечно време на реакција и најмал број на врски на асоцијативните одговори со Б-вредностите беше селектирана онаа со најмал број на врски, но по редослед на најдолго време на реакција беше третата контактирана поради тоа што првите две селектирани жени одбија да продолжат со истражувањето (во понатамошниот текст „Ж1“). Жените со најголем број врски меѓу асоцијациите со Б-вредностите кои, и покрај тоа што при првиот воспоставен повик изразија согласност да продолжат и во квалитативниот дел од истражувањето, одбија да продолжат понатаму. Со цел да се достигне бројот на планирани испитаници за феноменолошка дискусија, наместо жена со најголем број на врски меѓу асоцијативните одговори со Б-вредностите, беше вклучена уште една жена (во понатамошниот текст „Ж2“) со најмал број на врски меѓу асоцијативните одговори и Б-вредностите, но со пократко просечно време на реакција од „Ж1“. Релевантните податоци на испитаниците се прикажани во табела 1 подолу.

**Табела 1.**

*Релевантни податоци за испитаниците од квалитативното истражување*

Испитаници	М1	Ж1	Ж2	М2
Возраст	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>47</b>
Професија	<b>Креатор на содржина</b>	<b>Административен работник</b>	<b>Административен работник</b>	<b>Професор</b>
Степен на образование	<b>Средно</b>	<b>Средно</b>	<b>Дипломиран социолог</b>	<b>Магистер по филозофија</b>
Брачен статус	<b>Во врска</b>	<b>Разведена</b>	<b>Разведена</b>	<b>Во брак</b>
Претходно искуство со психотерапија	<b>Не</b>	<b>Да</b>	<b>Не</b>	<b>Не</b>
Број на врски меѓу асоцијативните одговори и Б-вредностите	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
Просечно време на	<b>4.03</b>	<b>8.1</b>	<b>3.9</b>	<b>4.05</b>

### Мерни инструменти

За собирање на податоците за квантитативниот дел беше користена **листа на зборови за асоцијации** (прилог 2). Листата содржи поими кои се именувани како „основни вредности“, односно оние коишто Маслов (Maslow, 1993) ги идентификува како вредности на постоењето и „дополнителни вредности“, односно поими кои Маслов ги идентификува како нивни синоними. Оваа листа на зборови е поразлична од тоа што до сега била употребувана во психолошките истражувања (како на пример Jung, 1919) со тоа што таа е составена од стимулусни зборови коишто потекнуваат од филозофијата и се организирани од теоретската рамка за суштинските вредности на Маслов. Всушност, листата на зборови ја сочинуваат поимите коишто Маслов (Maslow, 1993) ги наведува како вредности што луѓето ги достигнуваат во нивните најдобри моменти од нивниот живот, како на пример: убавина, вистина, добрина, изобилство, итн. Во оваа листа беше додаден и поимот „слобода“ поради тоа што истиот редовно се јавува во комбинација со останатите поими во феноменолошката и егзистенцијалната филозофија, како и психолошките правци кои се темелат на овие две филозофски парадигми.

Како индикатор за **когнитивна достапност** беше користено времето на реакција кога по зададениот зборовен стимул од Б-вредност, од испитаникот беше побарано да даде одговор „со еден збор, без многу размислување, она што прво му доаѓа на памет“. Времето на реакција беше мерено со дигитална штоперица, при што почетокот на мерењето беше усогласено за сите испитаници на последниот слог од изговорениот стимулусен збор, а беше запрено на последниот слог од изговорениот збор од страна на испитаникот. Времето не беше прекинато во моментите кога тишината помеѓу стимулусот и асоцијацијата беше одолговлечена со зборови како „не знам“, „што да одговорам“ или кога се повторуваше стимулусниот збор од страна на испитаникот како поттик за понатамошно размислување и барање на асоцијации. За секој испитаник, беше пресметано просечното време на реакција во секунди.

Податок за **фреквенциите на поврзаност помеѓу Б-вредностите** беше добиен со броење на асоцијативни одговори од испитаникот коишто се однесуваат или директно на Б-вредностите или, пак, на концепти сродни со нив (прилог 2).

Варијаблата „**оптимално психолошко функционирање**“ беше мерена со *Инвентарот Стратклајд* (The Strathclyde Inventory) развиен од страна на Стивен и Елиот (Stephen & Elliott, 2021). Преведената верзија на македонски јазик е поставена како прилог 1.

Овој инвентар е креиран согласно теоријата на Роџерс за целосно функционална личност. Авторите опишуваат дека инвентарот е конзистентен со оваа теорија, односно наведуваат конструкт валидност каде што се утврдува силна позитивна корелација со конструкти како „самодоверба“ и „прифаќање на емоциите“, а силна негативна корелација со „психолошки дистрес“ и „невротизам“.

Самиот инвентар се состои од 12 тврдења преку кои од испитаниците се бара да одговорат од 1 до 5 (од „никогаш“ до „секогаш“) на Ликертова скала во зависност од тоа колку често наведените тврдења се однесувале на нив во последниот месец. Дел од тврдењата се оценуваат инверзно. Опсегот на можни скорови е од 1 до 5. Следејќи ги авторите на овој инвентар, повисок скор би означувал пооптимално психолошко функционирање.

Овој инвентар, во неговата оригинална верзија покажува висока интерна конзистентност со Кронбахов алфа коефициент од  $\alpha = 0,93$ . Во оригиналната студија, авторите опишуваат, исто така, висок коефициент на „тест-ретест“ релијабилност од  $r = 0,81$ . За преведената верзија на македонски јазик, употребена во ова истражување беше утврдена  $\alpha = 0,84$ .

Главниот метод што се употреби во квалитативниот дел од овој магистерски труд е на граница помеѓу типично феноменолошко истражување, каде што фокусот е на доживувањата коишто испитаниците веќе ги имале, и психотерапија, која има за цел да се променат помалку функционалните психички способности со повеќе функционални за личноста во неговото/нејзиното секојдневие. Феноменолошкото истражување подразбира испитување на веќе доживеаните феномени кај испитаниците, додека пак психотерапијата подразбира сфаќање и промена на начинот на процесот при којшто клиентот ги доживува феномените.

За разлика од овие два метода, методот којшто е создаден и опишан во теоретскиот дел од овој труд, се состои од дијалог преку којшто испитаникот е насочуван од страна на истражувачот директно да ги доживее одбраните феномени во моментот на самата дискусија. И поради тоа што дискусијата е во функција и насока да се доживеат феномените, соодветното име за овој метод би бил „феноменолошка дискусија“.

Феноменолошката дискусија е базирана на теоријата на гешталт терапијата и е детално опишана во теоретскиот дел од овој труд. Во себе вклучува феноменолошка анализа на доживувањето која има за цел да ги открива новите феномени коишто се покажуваат во самата дискусија за истите. Таа започнува со опис, во обид да се стигне до дефиниција, односно што испитаникот подразбира под феноменот за којшто говори.

Овој процес продолжува понатаму, откривајќи ги сите феномени коишто се покажуваат последователно сами од себе. За следниот чекор, неопходно е феноменолошкото разбирање да се збогати со естетското, односно да се следи постапката како секој нов феномен е поврзан со предходните од коишто произлегува, односно како заедно со нив го градат целосното доживување – целосниот гешталт. Ваков целосен гешталт ги обединува сите различни феномени и гради *„интегрирано доживување, естетски квалитет“* (Dewey, 1934, стр. 55). Во ваквото доживување, вели Дјуи, *„различните делови се поврзани помеѓу себе, не се само последователни“* (Dewey, 1934, стр. 55), туку, преку нивната поврзаност, се движат кон завршување, кон конзумација, кон заокруженост, кон крајност, кон климакс. Во гешталт терапијата, токму овој климакс се случува во фазата на финален контакт и преставува целосно остварен увид којшто самиот по себе ги интегрира сите делови од доживувањето во една, единствена целина во којашто *„деловите во овој момент не можат да значат ништо поразлично“* (Perls, Hefferline & Goodman, 1951, стр. 209). Гешталтот се состои од делови коишто ја градат целината, но целината е таа којашто ја одредува вистинската суштина и идентитет на деловите. Процесот е затворен и автоматски се случува интерактивен развој помеѓу самите делови и целината.

Оваа највисока форма на увид всушност е проследена со возвишени чувства (Perls, Hefferline & Goodman, 1951), нешто за коешто зборуваат Маслов (Maslow, 1993) и Роџерс (Rogers, 1961), односно врвни доживувања.

Како заклучок од горенаведеното, излегува дека самото доживување, како клучен конститутивен елемент на феноменолошката дискусија, преставува истовремено процес преку којшто ќе се остварува дискусијата (односно собирањето на квалитативни податоци) и крајниот резултат на дискусијата (остварување на покомплетен увид до степен на возвишеност, односно врвно доживување). Поради тоа што овој процес на истражување започнува од нова теоретска основа, а е сосема неструктуриран, неопходно е квалитативната анализа прецизно да ги покаже методите по кои се одвива ваков тип на доживување.

### **Постапка**

Со цел да се собере потребниот број на испитаници, повикот за истражување беше објавен на неколку социјални мрежи, во неколку наврати. Поради тоа што учеството во истражувањето се одвиваше во неколку чекори: прво да се пријават, па да договорат термин за учество со испитувачот и на крај да се спроведе истражувањето, мотивираноста на потенцијалните испитаници драстично беше намалена. Всушност, навикнатоста и очекувањето на потенцијалните испитаници на анкети со селекција на одговор во скала на проценка, најверојатно го направи овој повик да изгледа доста комплициран со тоа што бараше поголем ангажман од нивна страна. Од повикот објавен на социјалните мрежи, беше вклучен само еден испитаник.

Вториот метод за вклучување на испитаници и собирање податоци беше во форма на анкетирање случајни минувачи на улица, каде што повикот го одбија 100 % од луѓето кон коишто беше пристапено. Особено важно за овој процес претставуваше свеста дека станува збор за истражување по психологија, при што минувачите штом го слушнаа овој збор, го одбија учеството. Една можна интерпретација за губењето на мотивацијата за учество е тоа што поимот „психологија“ повикува асоцијации на откривање на приватни содржини во контекст на улица, односно јавен простор. Овој исход на губење на мотивацијата за учество, се повтори и при третиот обид за собирање на податоци, односно таргетиран простор каде би се очекувала поголема мотивираност за учество – студентските домови. И покрај првичната заинтересираност за учество кај студентите затекнати околу студентските домови, при дознавање дека се работи за психолошко истражување, сите студенти одбија да учествуваат во истражувањето.

Како четврт обид за собирање податоци, којшто се покажа успешен, беше вклучување на познаници на испитувачот, но не од најблискиот негов круг, односно луѓе коишто ги познава, но сепак не е во секојдневна интеракција. Потоа, од нив беше побарано да прашаат луѓе од нивниот круг на познати потенцијални испитаници кои би сакале да учествуваат во ова истражување и да го споделат нивниот број и времето кога би биле достапни за повик со испитувачот. На овој начин се обезбедија 52 испитаника, а со тоа се исцрпи и бројот на заинтересирани потенцијални испитаници.

Како последен фактор што придонесе за помалиот број на испитаници од очекуваниот беше национална трагедија којашто директно или индиректно ги засегна граѓаните на Република Северна Македонија, а со тоа дополнително се изгуби интересот на луѓето да учествуваат во истражување од неколку етапи.

Испитаниците кои беа вклучени во ова истражување беа познаници на истражувачот со кои тој не е во секојдневен контакт и тие беа директно телефонски контактирани. Понатаму, од овие лица беше побарано да споделат телефонски броеви со нивни познаници кои веќе одобриле и се согласиле да учествуваат во ова истражување.

При телефонскиот повик, истражувачот по кратко унифицирано претставување и споделување на истражувачката постапка, најпрво им ја читаше листата на зборови со Б-вредности (прилог 2) на испитаниците, еден по еден, со оставање простор помеѓу секој збор за испитаникот да го даде својот одговор. Времето беше мерено со штоперица од дигитален часовник, при што таа беше вклучувана на последниот слог од изговорениот стимулусен збор од страна на испитувачот и беше исклучувана во моментот на изворот на последниот слог од асоцијативниот одговор од страна на испитаникот.

За оптималното психолошко функционирање, по задавање на инструкциите од прашалникот, испитувачот им ги читаше едно по едно тврдењата, а испитаниците го даваа својот одговор на скала од 1 до 5 (никогаш – секогаш) без временско ограничување.

Во квалитативниот дел од истражувањето беа остварени 8 средби со секој испитаник. По селекција на испитаниците коишто потврдно одговорија за учество во овој дел, најпрво им беше испратена информирана согласност којашто ги содржеше етичките начела за спроведување на истражувањето, очекувањата од нив, како и

потенцијалниот бенефит за самите испитаници во ова истражување. Им беше дадена можност да одбијат видео запис, па така за средбите со двете жени испитанички беа снимени само аудио записи. Средбите се одржаа во периодот од март 2025 г. до август 2025 г. и во просек траеја по 50 минути. Средбите со испитаниците се одвиваа еднаш неделно поради тоа што психотераписките средби откриваат дека новосоздадените увиди најпрво немаат директно учество во секојдневието. На самите увиди, преку кои клиентот осознава и открива нови феномени, потребно им е време да го реорганизираат воспоставениот психолошки систем на човекот. Поради тоа, најдобро е да се следи како и дали воопшто се менува свеста, односно доживувањата на испитаникот во текот на времето. Очекувано беше да се согледаат промени после првиот месец, а осумте средби би овозможиле да се следат промените од средба во средба.

Како сензитизирачки концепти во квалитативното истражување се: доживувањето согледано преку интегративни увиди, остварувањето на финален контакт на самата дискусија и промените на телото и гласот.

### **Анализа на податоците**

За проверка на истражувачката хипотеза беше спроведена хиерархиска мултипла регресија со цел да се провери дали оптималното психолошко функционирање е поврзано со когнитивната достапност на Б-вредностите и бројот на врски меѓу нив и асоцијативните одговори на испитаниците. Како контролна варијабла беше вклучена возраста, базирано на увидот на Маслов дека *„корелацијата помеѓу убавината, мудроста, добрината и психолошкото здравје се зголемува со возраста“* (Maslow, 1993, стр. 131).

Транскрибираните податоци од квалитативното истражување беа анализирани со примена на индуктивен и дедуктивен метод. Индуктивната анализа беше спроведена преку генерирање на кодови од самиот транскрибиран текст преку кои беше истакнат позадинскиот процес за што всушност се говори во дијалогот.

Дедуктивната анализа се состоеше од откривање на концепти и процеси во податоците кои произлегуваат од теоретскиот опис на феноменолошката дискусија, гешталт терапија и филозофска перспектива. Како пример беа согледани докази за функционирањето на феноменолошката дискусија и за остварувањето на финален

контакт, односно комплетно доживување на Б-вредностите. Дополнително, дедуктивната анализа имаше за цел да го следи методот на феноменолошката дискусија и прецизно да ги утврди чекорите преку кои истиот успешно ги доведуваше испитаниците до остварување на комплетно доживување кон Б-вредностите или, пак, да ги открие препреките кон ваквиот тип на доживување.

## РЕЗУЛТАТИ

Најпрво ќе бидат прикажани дескриптивните статистики за **времето на реакција** како индикатор за **когнитивната достапност** на суштинските вредности.

Овие статистики се однесуваат за самите Б-вредности, односно просечното време на реакција и стандардното отстапување за секој поим од страна на сите испитаници. Од вкупниот број на одговори за време на реакција, пресметаната аритметичка средина изнесува 6,10, а стандардното отстапување 8,33. Во опсегот од 0,89 секунди до 90,59 секунди, се наоѓаат голем број на екстремни скорови кон повисоките вредности. Секој одговор на испитаникот што е поголем од третото стандардно отстапување, односно подолго време на реакција од 31,097 секунди би претставувало екстреман скор. Ова се должи на силниот позитивен скјунес, каде што најголемиот број на скорови се кондензирани во вредностите помеѓу 0 и 10 секунди, со најголем кластер на скорови помеѓу 2 и 5 секунди. Медијаната изнесува 3,58.

Дескриптивните статистики за секоја Б-вредност се претставени во табелата 1.

**Табела 1**

*Просечно време на реакција за Б-вредностите изразени во секунди*

<b>Б-вредност</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>
Вистина	3,74	3,03
Добрина	3,82	2,12
Убавина	4,49	5,6
Целовитост	6,86	6,32
Живост	3,64	2,14
Уникатност	6,66	9,69
Перфекција	6,94	8,82
Комплетност	7,83	8,87
Правда	6,13	5,46
Едноставност	8,52	14,07
Изобилство	6,61	11,03

Лесност	6,27	8,03
Игривост	4,3	3,85
Самодоволност	10,07	14,67
Слобода	5,52	5,88

Табела 1 покажува дека вредности со пониска аритметичка средина се: добрина (3,82 сек.), вистина (3,74 сек.) и живост (3,64 сек.), односно за овие стимулусни зборови на испитаниците им било потребно пократко време да дадат асоцијативен одговор. За поимите едноставност (8,52 сек.) и самодоволност (10.07 сек.) на испитаниците им било потребно подолго време да дадат асоцијативен одговор.

Една можна интерпретација од досегашната дескриптивна анализа е дека вредностите вистина и добрина на испитаниците им се повеќе когнитивно достапни, додека пак за поимите самодоволност и едноставност има поголема варијабилност во когнитивната достапност на испитаниците.

Дескриптивните статистики за **поврзаноста на асоцијативниот одговор со Б-вредностите** се прикажани во табела 2.

**Табела 2**

*Поврзаност помеѓу Б-вредностите*

Број на поврзани одговори	<i>f</i>	%
0	16	34 %
1	9	19,1 %
2	11	23,4 %
3	4	8,5 %
4	4	8,5 %
5	2	4,3 %
6	0	0 %
7	1	2,1 %

Кај најголемиот број на испитаници, односно кај 34 %, не се наоѓа даден асоцијативен одговор кој би кореспондирал со стимулусниот. Најчесто, односно 23,4 %

од испитаниците имале по 2 асоцијативни одговори поврзани со Б-вредностите. Само 1 испитаник, односно 2,1 % дал 7 асоцијативни одговори поврзани со Б-вредностите.

**Табела 3**

*Дескриптивни статистики за варијаблите*

	M	SD	Опсег	Skewness	SE. Skewness	Kurtosis	SE. Kurtosis
Когнитивна достапност	6,1	4,1	2,3-18,9	2,03	0,35	3,6	0,68
Поврзаност помеѓу Б-вредностите	1,62	1,68	0-7	1,1	0,35	1,06	0,68
Оптimalно психолошко функционирање	3,59	0,73	1,5 - 4,75	-0,57	0,35	-0,8	0,68

Дистрибуцијата на податоците (табела 3) за **когнитивната достапност** прикажува силен позитивен скјунес и лептокуртична ориентираност. **Поврзаноста помеѓу Б-вредностите** покажува послаб позитивен скјунес и лептокуртична дистрибуција, додека за **оптimalното психолошко функционирање** е утврден умерен негативен скјунес и платикуртична дистрибуција.

### Резултати од тестирање на хипотезата

На табела 4 се прикажани наодите од спроведената линеарна хиерархиска регресивна анализа. Во првиот чекор беше внесена возраста, како контролна варијабла, а во вториот чекор тестираните предиктори.

Според добиените наоди, возраста предвидува 8,8 % од варијациите во оптimalното психолошко функционирање ( $F = 4,35$ ,  $p = ,043$ ). Иако предикторите во вториот модел објаснуваат дополнителни 6 % од промените во оптimalното психолошко функционирање, овој модел не е статистички значаен ( $F = 2,51$ ,  $p = ,072$ ). Стандардизираниот бета коефициент за поврзаноста помеѓу Б-вредностите од  $\beta = -0,257$  упатува на тоа дека бројот на поврзани асоцијативни одговори помеѓу Б-вредностите не е статистички значаен, исто како и когнитивната достапност на вредностите.

**Табела 4**

*Предвидување на оптималното психолошко функционирање врз основа на когнитивната достапност и поврзаноста на Б-вредностите*

Предиктор	B	SE B	$\beta$	t	p
Чекор 1					
Возраст	0,023	0,011	0,297	2,09	0,043
Чекор 2					
Возраст	0,029	0,011	0,371	2,51	0,016
Когнитивна достапност на Б-вредности	0,001	0,025	0,006	0,05	0,964
Поврзаност на Б-вредности	-0,112	0,064	-0,257	-1,75	0,088

По спроведената статистичка анализа, не се пронајдени докази дека оптималното психолошко функционирање може да се предвиди врз основа на поврзаноста помеѓу Б-вредностите и просечното време на реакција, односно когнитивната достапност на Б-вредностите, поради што се отфрла поставената хипотеза.

#### **Наоди од квалитативната анализа**

Кодовите кои се генерирани од индуктивната тематска анализа, како прв чекор, се покажаа како организирани во неколку категории: функција на јазикот, описи, стил на говор, психодинамика и личност, психолошки процеси, емоции, Б-вредности, дискусијата и ограничувања на увидот. Организирачките теми ќе бидат прикажани подолу во текстот.

#### **Индуктивна тематска анализа**

Врз основа на индуктивната тематска анализа на содржината беа идентификувани следниве теми:

##### **Тема 1: Репресија**

Како главна тема од индуктивната тематска анализа на содржината произлезе „репресијата“ како доминантен механизам што го движи говорот на испитаникот кога е оставен на спонтано, ненасочено изразување. **Репресијата** во овој контекст се покажува како прекинување на доживувањето со тоа што не му се дозволува да продолжи во насоката во којашто е тргнато, а со тоа не се стигнува до финален контакт, односно комплетно доживување. **Репресијата** се одвива преку неколку процеси, претставена преку следниве кодови:

**Релокација:** преместување на непосакуваната содржина од доживувањето.

Преку овој механизам, испитаниците го отстрануваат значењето на кажаното од моменталниот контекст и го префрлуваат во поразлична временска рамка, најчесто во минатото. На овој начин, испитаникот го дискриминира непосакуваното, наместо да ја согледа целината и контекстот на кажаното за да достигне сеопфатно разбирање и увид. Како пример за релокација се среќаваа:

„Тој период бев многу гневен.“ (M1)

„Не ми е битна убавината.“ (Ж1)

„Сум излегол од тоа... И можеби го ставам под тепих тоа и не сакам да се сеќавам, да се навраќам.“ (M2)

„Од мајка ми и сестра ми сум разочарана. Па уствари бев. Бев разочарана.“ (Ж2)

**Ескиважа:** негирање на искажаното преку кажување на спротивното.

Овој процес се согледува кога испитаникот дава опис, па веднаш по него споделува мисла којашто го поништува неговото значење:

„Многу скептичен, а... скептичен со резерва.“ (M1)

„Убавината е субјективна, ама може да биде и објективна.“ (M1)

„Со татко ми е доста турбулентно. Мислам, сега последната година е може подобро.“ (M1)

„Јас ако кажувам сум идеалист и веднаш ми се поставува прашањето ‘па не си секогаш идеалист во секоја ситуација, значи можеби некогаш не си’ и мислам дека тоа е некоја си можеби строгост према себе си дали си тотално искрен во ова.“ (M2)

„Со сопругата сме имале конфликти во смисла, конфликти од тип, мислам дека и двајцата не сме конфликтни личности.“ (M2)

Кај двете жени испитанички, не беше откриен процесот **ескиважа** како механизам на репресија.

**Може вака–може така:** колебливост во врска со насоката на доживувањето.

Процесот **може вака–може така** го отргнува испитаникот од остварување на увид во феноменот за дискусија поради тоа што го разводенува секој заклучок. Испитаниците го пројавуваат овој процес преку:

„Може да има повеќе, различни љубови.“ (Ж2)

„Ако е за мене убаво, за друг може не е.“ (Ж1)

„Можеби некогаш сум, можеби си, можеби можам.“ (М2)

## **Тема 2:** Релативизирање

Темата „**Релативизирање**“ потсетува на описите на постмодернистичкиот начин на размислување кој како „*антиреалистичен смета дека е невозможно смислено да се зборува за независно постоечка реалност*“ (Hicks, 2004, стр. 6). Поконкретно, постмодернизмот верува дека „*објективноста е мит; не постои Вистина... сите толкувања се валидни. Вредностите се субјективно социјални продукти*“ (Hicks, 2004, стр. 20). Поради тоа што постмодернизмот не признава вистина, туку дека „*постојат само вистини, а вистините се менуваат*“ (Hicks, 2004, стр. 78), а со тоа се негира постоењето на феномени што постојат објективно. На овој начин се стигнува до заклучок дека „*сè е релативно, ништо не може да биде спознаено*“ (Hicks, 2004, стр. 189).

Ваквиот начин на размислување беше почетната позиција на сите испитаници вклучени во квалитативниот дел од ова истражување, односно феноменолошката дискусија. Особено субјективниот релативизам кој беше токму тоа што испитаниците го истакнуваа меѓу првите нивни одговори, како на пример:

„Убавината е субјективна.“ (М1)

„Убавината секој сам си ја наоѓа.“ (М1)

„Тоа може да биде и субјективно.“ (М1)

„Секој човек поединечно не може да има целосна, апсолутна претстава ниту за апсолутна вистина ниту за апсолутно постоење, дека сите ние сме дел од сликата и

дека секој од нас има перспектива, има субјективно, и никој од нас не ја поседува целата вистина.“ (M2)

„Ако нешто е за мене убаво за друг може не е.“ (Ж1)

„За некој може не, за мене да.“ (Ж1)

„Сеа, за кој како.“ (Ж2)

Ваквото релативизирање ја прекинува мислата да постигне увид во конкретните феномени, односно Б-вредностите поради тоа што ја поништува самата нивна егзистенцијална смисла.

Субјективното релативизирање се покажува како многу лесно за побивање. Како на пример, доколку тврдењето е дека „убавината е субјективна“, веднаш може да се излезе од вакво релативизирање преку едноставно прашање: „Што е тоа што велиш дека е субјективно?“ На овој начин, дискусијата веднаш се враќа кон дефинирање и спознавање на феномените самите по себе, а со тоа се согледува и тешкотијата кон нивното откривање.

Субјективното релативизирање има смисла до одреден степен. Односно, може да биде признато дека убавото е субјективно, но не и самата убавина. Ваква дистинкција помеѓу феномените прави Хајдегер со прецизно поделување на феномените како онтички и онтолошки (Heidegger, 2010), каде што под поимот „онтичко“ тој ги подразбира сите конкретни феномени, додека пак „онтолошките“ се феномените коишто се директно вклучени како смисла и структура на Битието. Па така, според оваа дистинкција, убавото би било онтички, додека пак убавината е онтолошки феномен.

Која е клучната разлика помеѓу убавото и убавината? Убавото е секогаш нешто друго, коешто е убаво. Убавото како придавка е опис и карактеристика на нештото (друг феномен, објект или појава) и тоа може да биде субјективно перцепирано. Убавото е секогаш зависно од нештото коешто е убаво. За разлика од тоа, убавината не е карактеристика на некое друго нешто, туку е феномен самиот по себе. Како таков, убавината е воздигната како онтолошка вредност што може да биде спознаена независно од сфаќањата и ставовте на субјектот кој ја спознава. Истото се однесува и на сите други феномени во категоријата Б-вредности, односно, истата логика би се аплицирала и за другите парови на феномени како доброто – добрината, вистинитото – вистината и така натаму.

Во контекстот на феноменолошката дискусија, ваквото релативизирање го блокира патот кон остварување на увид за самите феномени. Самата феноменолошка дискусија успева да ја надмине оваа препрека и да ги доведе испитаниците до согледување на суштината на Б-вредностите. Методот по кој феноменолошката дискусија го остварува овој процес е опишан во теоретскиот дел од овој труд, а истиот ќе биде подетално опишан подолу, при анализа на следните кодови.

### **Тема 3: Анти-антиинтелектуализам**

Идејата за оваа тема произлегува пред сè од самата моментална психотераписка практика. Изјавите на психотерапевтите од типот на: „Да го исклучиме разумот.“ или „Ама ова твојот интелект го кажува, што би кажал ти автентично?“, како интелектуалното функционирање на поединецот да е нешто поразлично од автентичноста на личноста. Ваквиот став директно се спротивставува на доминантното убедување дека психотерапевтите имаат „холистички пристап“, односно ја третираат личноста во целина.

Попрецизно, Дјуи (Dewey, 2005) опишува дека доживувањето како интегрирачки психолошки процес ги доведува емоционалните, интелектуалните и бихејвиоралните аспекти на личноста во унија. Тој појаснува дека *„емоционалната фаза ги врзува деловите заедно во една целина; 'интелектуално' едноставно го именува фактот дека доживувањето има смисла; 'практичното' означува дека организмот е во интеракција со настаните и предметите околу него“* (стр. 55). На овој начин произлегува дека интелектот е интегрален дел од секое доживување, во спротивно доживувањето не би имало смисла.

Блиску до оваа критика би можела да биде сместена уште една, која се однесува на занемарување на зборувањето и давање на предност на невербалното однесување на поединецот од страна на психотерапевтите. Ова се должи на несоодветното разбирање на феноменологијата како филозофска дисциплина, како што беше опишано во воведниот дел од теоретскиот дел на овој труд. Феноменологијата разбрана како исклучиво визуелна перцепција, поткрепена со сфаќањето дека *„релевантниот гешталт секогаш ќе се појави овде и сега“* (Person-Centered Approach Videos, 2021) и без соодветна концептуална дефиниција за поимот „гешталт“, ги поттикнува психотерапевтите да го потценуваат зборувањето и

содржината на кажаното. Зборувањето е подеднакво телесен процес како што е и движењето на волевата мускулатура. Поконкретно, „јазикот претставува највисоката и најновата физиолошка и невролошка функција на организмот“ (Korzybski, 1994, стр. 12). Корзибски дополнително појаснува дека „возрасниот.. којшто покажува инфантилни семантички карактеристики, не може да биде целосно прилагодена индивидуа“ (Korzybski, 1994, стр. 41). Ова е така поради тоа што „работниот алат на психофизиологијата се наоѓа во семантичката реакција“ (Korzybski, 1994, стр. 24).

Како семантичка реакција, Корзибски подразбира формирање на смислата за некој настан или предмет од просторот на поединецот. Повикувајќи се на описите на Дјуи дека интелектуалниот аспект на личноста е одговорен за доживувањето да има смисла и наведеното разбирање за јазикот дека е двигател на доживувањето, се стигнува до увидот дека јазикот, а со тоа и зборувањето е телесен процес којшто го вклучува физиолошкото функционирање на човекот во неговиот целосен потенцијал.

Поткрепата за оваа идеја, дека интелектот е вклучен во самиот процес на доживување, може да се пронајде низ следниве изјави од испитаниците:

„Уствари да, цело време имало доза емоционалност у логиката.“ (M1)

„Па не, не биле само интелектуални. Сеа... кога ќе сфатиш нешто, ние не може да измериме веднаш во моментот како ќе влијае на тебе и ќе те оформи или ќе те предизвика за... да промениш нешто во тебе.“ (M2)

„Убаво чувство.“ (Ж1) – изговорено во момент на остварување на увид за убавината, проследено со поткренати раменици, отворени очи со сјај, бликнат лик, чувство на радост.

„Ме фатија овие концепти, не се онака воздушно.“ (Ж1)

„[дискусијата] Го допира тој другиот цел. Ме опфати во целина, цел живот.. Не можам да кажам дека [досега] сум се опфатила целата. Од пелени па до денес.“ (Ж1)

„Ме повикуваш да сум присутна.“ (Ж2)

„[дискусиите] Отвараат очи.“ (Ж2)

Како дополнителна поткрепа кон анти-антиинтелектуализмот може да биде опишано телесното изразување на испитаниците во моментот на остварување увид. Најчесто, тоа се согледува преку исправање на нивното тело, подотворени очи и израз на ликот што упатува на некаква исполнетост и задоволеност. Целокупно, овој тип на

изразување открива чувство на возвишеност коешто се јавува кај испитаникот при доживеан увид, а соодветствува со описите за врвни доживувања од Маслов (Maslow, 1987).

### **Дедуктивна тематска анализа**

Врз основа на дедуктивната тематска анализа на содржината беа идентификувани следниве теми:

#### **Тема 4: Рецептивна самоактуализација**

При изучување на стручната литература за концептот самоактуализација, се среќаваат описи дека овој процес се случува кога индивидуата е вклучена во активност којашто е од нејзин интерес. На овој начин, теоријата ја покрива самоактуализацијата како бихејвиорален процес во којшто поединците се вклучени во спонтана интеракција со некаква содржина од нивната околина. Маслов наведува примери за распространетоста на ваквата самоактуализација каде што посочува дека опсегот на поединци се протега од бизнисмени до домаќинки, од уметници до теоретичари, кои успеваат да го актуализираат сопствениот целокупен креативен потенцијал во дејствието во кое се вклучени.

Феноменолошката дискусија открива друг аспект на самоактуализација каде што испитаниците не се активно вклучени во некако бихејвиорално дејствие. Во контекст на оваа дискусија, испитаниците достигнуваат самоактуализација по пат на перцепција, следствено, дејствието коешто тие го вршат е рецептивно.

Во ваков тип на рецептивна самоактуализација, испитаниците се вовлечени и целосно присутни во распределбата на феноменот преку неговото опишување. Поконкретно, овој тип на самоактуализација ги доведува испитаниците до состојба на восприемање, односно перцепирање на феноменот во неговото настанување, односно прогресивната динамика помеѓу фигурата и позадината. На овој начин се отвора естетското размислување кај испитаниците како највисока форма на креативност. Како резултат на овој тип на креативна ангажираност не се создава продукт, туку перцепција. Овој процес „Фројд го нарекува 'примарен процес'“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 100) за којшто финалната цел е успешно оформување на „идентитет на перцепција“ (Freud, во Perls, Hefferline & Goodman, 1994, стр. 100).

Емпириски, рецептивната самоактуализација се согледува кај испитаниците кога истражувачот ја резимира дискусијата. За резимето да го постигне овој ефект и да ја активира рецептивната самоактуализација кај испитаникот, неопходно е да се соберат откриените суштини произлезени од дотогашните описи на феномените. Вообичаено, за испитаниците секој од описите е засебен, без да се увиди смисловната суштина којашто ги поврзува. Резимето како организирачка структура, ги подредува откриените и утврдените суштини со цел да го доведе феноменот во комплетна откриеност. Преку ваква кондензација на смислата, феноменот го повикува вниманието на испитаниците коешто претходно било насочено кон засебните описи и на овој начин, всушност, им овозможува да го интегрираат нивното внимание во форма на директна перцепција на феноменот. Истото кажано со терминологија на гештalt терапија, се оформува фигура којашто ја има во себе собрано целата позадина.

При формирање на комплетна перцепција, испитаниците го доживуваат она што е очекувано при финален контакт, односно врвно доживување. Како пример, по активирана состојба на рецептивна самоактуализација, испитаниците споделуваат:

„Беше ко кулминација.“ (M1)

„Како сè да е таман.“ (Ж1)

„Речиси бев возбуден... една мисла до друга до трета.“ (M2)

„Да, фасцинираност, затоа што ја видов... до каде може да оди таа идеја.“ (M2)

Рецептивната самоактуализација повпечатливо се согледува во телесниот израз на испитаниците. Во моментите на рецептивна самоактуализација, испитаниците го покажуваат типичното телесно изразување: подотворени очи, исправено тело и раменици, блажен израз на лицето, продлабочено дишење.

### **Тема 5: Хиерархија на феномени**

Прогресивната динамика на фигура и позадина се согледува и во феноменолошката дискусија преку која феномените се преобразуваат од одредени во универзални (Hegel, 1977).

Начинот на кој оваа трансформација се случува е тоа што дискусијата, којашто на почетокот е фокусирана на конкретниот феномен за којшто се дискутира, се насочува кон осознавање на новопроявените феномени. По опфатената смисла од

новиот феномен, дискусијата го враќа сфатеното во контекстот на првиот феномен, а со тоа се остварува увид во неговата суштина од уште една перспектива.

Со текот на феноменолошката дискусија, често се случува смислата на новите феномени комплетно да ги собере описите на феномените и да ја открие нивната поврзаноста како нивна хиерархиска структура. Примерот кој Хегел (1977) го нуди за да опише разлика помеѓу одредените и универзалните феномени е преку анализата на сол. Описите на солта, односно дека таа е бела, солена, материјална форма, коцкеста – ги открива феномените на белост, соленост и форма како одредени. За разлика од одредените, солта како универзален феномен ги асимилира овие феномени во себе со тоа што истовремено ја запазува нивната суштина (Sublation). Солта, самата по себе, е поразличен феномен од кој било од наведените, односно солта не е белост, ниту соленост, ниту форма. Но, истовремено, солта е бела, солена и коцкеста. Ваквите феномени не се други феномени, но истовремено и се – тие се ова, а не тоа, но и тоа, а не ова и Хегел ги именува како универзални.

Б-вредностите како универзални феномени се директен фокус на феноменолошката дискусија. Тие ја покажуваат истата хиерархија којашто беше опишана во текстот погоре. Имено, дискусијата за убавина со М1 преку опишување на поимите „посветеност“, „одговорност“ и „углед“, води кон осознавање на концептот „почит“. Овој концепт ја собира суштината од претходните концепти коишто во овој контекст стануваат одредени, додека пак концептот „почит“, се покажува како универзален.

Во понатамошната дискусија, се појавува трет феномен, концептот „достоинство“ кој го поставува концептот „почит“ како свој одреден концепт, заедно со „посветеност“, „одговорност“ и „углед“.

Како друг пример може да се наведе дека дури и описите коишто не се опфатени во конкретен концепт се покажуваат како одредени. Како пример, следниве описи од средба со М1:

1. „Запознаен со средината.“
2. „Се осеќам дека припаѓам.“
3. „Се простираат.“
4. „У мислите на другите.“
5. „У муабетот на другите.“

Овие описи повикуваат на остварување на увид на концептот околу кој гравитираат, односно концептот „локација“.

Оваа динамика се согледува и при дискусијата со М2, каде што во обид да се дефинира концептот „самодоволност“, дискусијата ги открива концептите „комплетност“, „Апсолут“ и „доволност“. Свртувајќи го вниманието кон концептот којшто е организирачки принцип за овие одредени феномени, се открива концептот на „совршенство“. „Совршенството“ веднаш се покажува како универзален феномен кој во себе ги вклучува „комплетност“, „Апсолут“ и „доволност“, како негови одредени концепти. Овој концепт, ја интегрира смислата од секој одреден концепт во себе и всушност открива дека одредените концепти се појави преку кои се покажува самата совршеност.

При феноменолошката дискусија, со самото достигнување и откривање на универзалниот феномен, испитаниците директно остваруваат увид во феноменот од повисок ред на хиерархиската структура.

## **Тема 6: Функцијата на јазикот**

Во темата „функцијата на јазикот“ се вклучени два кода:

### **1. Номинализација**

Лингвистиката ја дефинира „номинализацијата“ како процес преку кој глагол или придавка се претвора во именка. На идентичен начин феноменолошката дискусија успева да ги достигне феномените и концептите од интерес во нивната суштина, преку опишување на содржината на самата именка, односно самиот поим. Дополнително, преку процесот на номинализација, се повикува испитаникот да ја развие својата метафизичка перспектива<sup>32</sup>, поради тоа што за опис на придавките и глаголите доволно е секојдневното искуство, но за описот на именките неопходно е познавање на истите. Тешкотијата на ваквиот опис е поради тоа што описот на именките всушност е нивната дефиниција.

На пример, полесно е да се идентификува и опише дали некое однесување е добро или не, но за да се согледа и увиди „добрината“ неопходно е познавање на

---

<sup>32</sup> Метафизичка перспектива претставува согледување на нештата преку идејата за нив.

дефиницијата. Од исклучителна важност за номинализацијата е дека на ова ниво на феноменолошката дискусија „перцепцијата постанува дефиниција“ (Heidegger, 2010, стр 61). Прашањето коешто ја повикува дефиницијата секогаш почнува со „Што е...?“, „Што е убавина?“, „Што е правда?“, „Што е слобода?“ итн.

Ваквиот тип на прашања датираат уште од времето на Сократ. Тој, со неговиот метод на филозофирање, точно го повикувал неговиот соговорник да ја достигне дефиницијата за поимот за којшто дискутираат. На ваков начин, Сократ го прашувал соговорникот директно за „сместата на зборовите“ (Žižek, според Robinson Erhardt, 2024). Славој Жижек (Žižek, според Robinson Erhardt, 2024) дополнително опишува дека „потеклото на кризата [социјалната криза] е кога ние не ги употребуваме зборовите со нивното правилно значење“. Но, за да се осознае правилното значење на зборовите, неопходно е нивно дефинирање.

Секоја средба од феноменолошката дискусија започнуваше со прашањето „Што е..?“ и всушност целите средби имаа за цел да го дефинираат концептот од тековниот интерес. Процесот на номинализација се покажа како исклучително моќен за да ја пренасочи дискусијата кон дефинирање на концептите, како на пример:

M1: ...можам да се угледам...

Истражувач: Добро. Ми спомнуваш и углед... што сакаше да ми кажеш со тоа?  
Со углед.

Истражувач: Придавките кои се што ти ги кажав?

M1: Убав, убава.

Истражувач: Така. А именката е?

M1: Убавина.

Истражувач: Аха.

M1: Гледам убавина.

Истражувач: Како ти звучи ова?

M1: Ми звучи добро.

Ж2: Сега, што е убаво?

Истражувач: Не, што е убавина?

## 2. Кондензација

Преку резимирањето на описите на поимите всушност јазикот ја кондензира смислата на целата дискусија во моментот кога самиот поим ќе се открие. Јазикот може да ја кондензира смислата во форма на:

### А. Дефиниција:

Истражувач: Океј, така тргна, меѓутоа покрај потенцијалот, го додаде зборот 'да бидеш тоа што треба да бидеш', и како трет, трет концепт, го, го спомена Божјата воља, односно ние дека сме генерирани во сликата на, на Господ, и некако тоа го, како што те разбрав е некоја наша суштина. Па така ја дефинираше слободата 'да бидеш, всушност да се развиваш во Божјата слика со која што си создаден.'

### Б. Прашање:

Истражувач: Е сега, кога ми зборуваш за слободата како простор, го правиш истото движење со рацете. Дали во овој простор исто извираат работите, или пак, слободата е простор во којшто може да извираат работите?

### В. Поим

На крајот, самата кондензација на описот, го доведува феноменот до откриеност во форма на поим. Поконкретно, поимите се резултат на кондензираната смисла на описите, дефинициите, доживувањето, па дури и секојдневните искуства на поединецот.

## За методот

Во овој дел, поради оригиналноста на методот којшто произлезе од теоретската поставеност, прикажани се наодите од индуктивната и дедуктивната анализа на процесот по којшто се одвива феноменолошката дискусија како засебна тема.

### Тема 7: Феноменолошка дискусија

Поради тоа што во овој магистерски труд беше употребен нов метод за истовремено истражување и придвижување на доживувањето на испитаниците, неопходно е тематската анализа да покаже на каков начин се одвиваше феноменолошката дискусија. Исто така, анализата ги открива и потешкотиите на методот да ја оствари својата цел, односно, да го доведе испитаникот до остварување

на финален контакт со Б-вредноста. Во овој дел кодирањето се фокусираше на импутот на истражувачот, организирајќи ги откриените кодови и процеси во неколку категории:

### **1. Потпора (scaffold)**

Категоријата „потпора“ всушност го опфаќа теоретскиот концепт на потпирање (scaffolding) опишан од страна на Вуд, Брунер и Рос (Wood, Bruner & Ross, 1976) како процес кој му овозможува на детето или почетникот да реши проблем, да реши задача или да постигне цел која е надвор од неговиот неподдржан труд. Ова потпирање во суштина претставува 'контролирање' од страна на возрасниот на оние елементи коишто на почетокот се надвор од капацитетот на ученикот (стр. 89-100).

Во феноменолошката дискусија, сè додека испитаниците не ја развијат својата способност за метафизичка перцепција, тие се потпираат на насоките поставени од страна на истражувачот. Поконкретно, истражувачот, откако ќе го увиди степенот на когнитивната подготвеност на испитаникот, од средба во средба, поставува потпора по којашто испитаникот успева да достигне увид во феноменот. За ваков тип на потпора, истражувачот ги употребува сите можни феномени, идеи и интереси што се појавиле во контекстот на феноменолошката дискусија, а кои испитаниците успешно ги познавале или усвоиле во текот на моменталната средба или во текот на претходните средби.

Тоа што истражувачот (терапевтот) го контролира е контекстот и насоката на дискусијата. Во момент кога испитаниците стигнуваат до крајот на сопственото знаење и не можат да продолжат, состојба што се согледува како молк при очигледен интерес и отсуство на мисловниот процес, истражувачот ја насочува дискусијата во точка од каде што испитаниците би можеле да продолжат со осознавање на феноменот од интерес. Најчесто, овој процес претставува обид да се дефинираат други феномени коишто произлегле од дискусијата. При елаборација и опис на другите феномени се дозволува новооткриеното знаење да биде апсорбирано како подготвеност дискусијата да се врати на местото каде што застанала. На овој начин, испитаниците имаат можност да ги вклучат достигнатите увиди за феномените од пониска хиерархиска комплексност во интелектуалното достигнување на првичниот, покомплексен феномен, а со тоа тој да стане когнитивно достапен. Како пример за вакво пренасочување на дискусијата може да послужат следниве примери:

M1: Мислам дека секој ден се повеќе се чувствувам послободен.

И: Од претходно?

M1: Од претходно... се чувствувам послободно да бидам свој отколку во изминативе години и со тие работи што ги кажувам...

И: Да, но ти всушност ја мериш слободата.

M1: Точно, точно.

И: И ја споредуваш со претходното твое чувство за колку си бил слободен во минатото. И она што сега ми го кажа: „можам да сум слободен само ако повеќе оставам од товарот во минатото.“ Всушност твојата идеја за стигнување до слобода е преку ослободувањето.

M1: Да, ослободување од сите работи од минатото.

К: И од минатото, и од социјалниот притисок и од социјално пожелните работи, небаре како да кажуваш дека слободата е резултат на ослободувањето.

M1: На некој начин е.

И: Сега мене ми е прашањето дали воопшто зборуваме за слобода или само за ослободеност?

M1: Е кога ќе ми го кажеш така, морам да кажам ослободеност.

И: Ја дефиниравме слободата 'да бидам тоа што сум', меѓутоа сè што зборувавме ние на оваа средба со името 'слобода' е всушност 'ослободеност'.

M1: Да.

И: Што е разликата? 'Ослободеност' е секогаш од нешто и затоа секогаш е зависна од нешто друго, надвор, луѓе, предрасуди, очекувања, се што зборевме до сега. Слободата, нема слобода од.. Слободата е да сум слободен.

M1: Мхм (гледа надолу со блага насмевка како резултат на увид).

И: Што?

M1: Ништо, она. Онака ми е, ми е убаво што можам за ваквите муабети да.. зборувам.. според нашиот разговор сметам дека некои работи ги знаев, ама можеби не бев свесен доволно, како за овоа.

И: Што е убавина?

M1: Пример, убавина е за татко ми кога си ја купи колата... он си ја гледа, си мења филтри, уље, си прати километри до детањ, си ја држи чиста.

И: Ы е посветен?

M1: Ѐ е посветен.

И: И тука јас ја гледам дискрепанцата што ти ја спомнав помеѓу убавината и сето она што го опишуваме како убаво: убава жена, убава кола, убав град.

M1: Мхм, добро, Хм?

И: Добро, ај вака. Интересно кажа за татко ти за колата дека е за него убава и он е посветен. Има ли некаква поврзаност помеѓу посветеноста и убавината?

M1: Ам... а. Да речеме да, затоа што ни треба посветеност да стигнеме до убавината.

M1: Да не бегам од темата малку?

И: Не бегаме, баш напротив, приметувам колку зборот посветеност станува важен во оваа дискусија.

M1: Треба да е природно чувство маж да е посветен, да е одговорен и да, да. Посветен и одговорен. Да, така тоа.

И: Дали има воопшто разлика помеѓу овие?

M1: Ммм... не, затоа што едно... ако се посветам јас на некоја работа, јас сум одговорен за таа работа. Не можам јас да се посветам и да му кажам на мојот другар, епа ај преземи ти сега.

И: Ми спомнуваш и углед.. што сакаше да ми кажеш со тоа? Со углед.

M1: Да бидеш коректен во сите ситуации.

И: Океј. Значи сега имаме три зборови во игра. Имаме посветеност, одговорност и углед. Кога некој човек би ги поседувал овие три карактеристики како би го опишал?

M1: Би го опишал како човек што би сакал да се дружам со него.

И: Добро, дали овој човек заслужува почит?

M1: Да.

И: Како го нарекуваме тој човек? Или што има тој човек? Повеќе е што има во нашиот јазик.

M1: Што има? Не знам зошто прво ми оди достоинство.

И: Апсолутно.

M1: Да?

И: Да.

M1: Океј.

И: Океј. Значи зборувајќи за убавината, ние стигнавме до достоинството.

И: Едно значење на зборот достоинство, јас кога би го поделил зборот, некако 'да стоиш до'.

М1: Хм.

И: Си играм само со јазикот сега. 'Стојам до'. Сега сум отворен и сум изложен кон нештата. Па така, само ги продолжувам мислите сега. Ако јас сум отворен, изложен, го гледам и нештото во неговата изложеност и отвореност. Небаре се наоѓаме, остваруваме контакт со било што, со пејсаж или со ова она. Сега претпоставувам дека колку сум јас поотворен, сега ми доаѓа и друг збор, колку сум јас поприсутен, толку ќе биде и присуството на нештото. Се наоѓаме. Во овој момент кога јас сум отворен и сум присутен, тука некако е, се случува ова што го зборуваме некаква возвишеност и небаре како да го гледаме нештото директно бидејќи сме посветени, нели од таму тргнавме кон нештото, сме отворени конкретно и тука сме со нештото и нема ништо друго.

М1: Значи сме во моментот.

И: Сме во моментот и нема ништо друго. И тука јас го разбираам возвишеноста како чувство, како доживување. И тука јас ја гледам убавината. Што повеќе поради тоа што нема веќе ништо поразлично, јас сум тука со самото нешто со коешто... како ти со пејсажот што ми опишуваше, тука исто така има некаква комплетност, пошто нема ништо друго извишно, сувишно, освен јас и другото. На овој начин можам да ги поврзам сите концепти коишто ги спомнавме и некако да ја разбереме убавината. Како комплетно присуство кое што е тука.

М1: Јас со нештото.

И: Јас и нештото заедно. Како во некоја поголема целина.

М1: Да, дефинитивно може (се појавува насмевка на лицето складна со чувството на исполнетост).

И: Океј, како ти звучи ова што ти го кажав?

М1: Како ми звучи? Многу добро, а.. до некаде, мислам ми... го имав патот вака ама ти ми го исправи вака (покажува со рацете од една на друга страна префрлаќи ги од лево кон десно во воздухот). А тоа со моментот, беше ко кулминација на се и сакам да се сложам со тебе.

И: Додека ме слушаше, што доживеа?

М1: А... епифанија (се смее).

Покрај пренасочување на дискусијата, потпората (scaffold) во контекстот на феноменолошката дискусија се одвива и преку подредувањето на феномените коишто претходно се дискутирани во нивната хиерархиска позиција. Тоа што до сега било дискутирано се поставува како одреден феномен, со цел испитаниците да откријат кој е универзалниот феномен преку разгледување на смислата на одредените. Како пример за оваа форма на потпирање е следниов:

И: Апсолутно! И полнотата и те како е тука исто присутна, заедно, овој кои шо ја го имам на ум, меѓутоа ми е важно ти да стигнеш сам до нив. Ај тоа вака да пробаме да, да го...

M2: Помош, помош...

И: (се смее) Да, да, да.

M2: За 5 поени (се шали).

И: Тоа ми е и поентата, да, да стигнеш ти, ти сам некако до... Значи кој ни е контекстот, имаме Апсолут, комплетност, доволност, полност, и се обидуваме сега да откриеме што е всушност тоа што ги обединува сите овие, што е некако се покажува преку сите нив, се појавува ли, покажува преку... Поише се појавува преку нив, меѓутоа е концепт, тоа ни е идејата сега да откриеме. А, можеби како добра насока би било од комплетноста ако тргнеме. Поради тоа што... Ах... Се водам сега, се обидувам како да го поставам контекстот за сам ти да го видиш поимот. Ај да видиме вака, комплетност... Што... Кога би можеле да кажеме дека нешто е комплетно?

M2: Кога ништо не ни недостасува, поима немам.

И: Така, се враќаме на „таман“, на, на доволното. Океј, тие ги спојуваме. Ам, сега работата е можеби ај да видиме пошто гледам дека ги знаш грчките термини...

M2: Колку–толку.

И: Па и сме го зборувале претходно во, во одреден контекст, ам... Има исто грчки поим кој шо ја... Би можел да се преведе оваа комплетност.

M2: Евдајмонија?

И: Не... Тоа го...

M2: Ја па викам...

И: Евдајмонијата исто не, не ја пофативме, ама океј.

M2: Добро...

И: Евдајмонијата може да ја вклучи овој другиов...

М2: Извини, те прекинав.

И: Повеќе е комплетност, меѓутоа треба да се стигне до комплетноста. Некако, она што го зборуваше ти за стремежот, некако комплетирање на работите. И сега како комплетирањејас го гледам како некоја завршна, крајна фаза. Дали пофаќаш за што зборувам?

М2: Не пофаќам...

И: Не, океј, ако идеме процесот комплетирање, има ли крај тоа?

М2: Процесот на комплетирање?

И: Да.

М2: Мора да има крај. Како телос како...

И: Супер, знаев дека грчките поими ќе помогнат. И кога ќе стигнеме до, до телосот, како го именуваме тоа, како се именува во, во грчкиот јазик, во старогрчкиот?

М2: Коа ќе стигнеме со телосот? Коа ќе го оствариме?

И: Да. Или кога нештата ќе го достигнат својот телос, својата крајна форма, крајна фаза, кога се најполни, кога се доволни, доволни во контекст на тоа е тоа.

М2: Ќе испадне термин што е очигледно, а мене нема да ми текне.

И: Вклучено е во поимот кој шо го мислам ја, вклучено е и телосот. Вклучено е, тој поим е дел, коренот од, на, на зборот е вклучен.

М2: Не ми текнува, чекај сеа... Не зборуваш за телеологија, за...

И: Океј, телеологија би било гледање на нештата во нивната крајна фаза така?

М2: Да, да, да.

И: Зборувам за самата, кога нештата ќе ја достигнат својата крајна фаза. Кога се комплетни, доволни, апсолутни сами по себе, кога се целосни... Значи ос... Оствареност на телосот, на тоа, на максимумот. М... Кога, кога ќе се оформи максимум потенцијалот, нема што повеќе.

М2: Добро...

И: Кога ќе се оствари, не знам, добрината, максимум во целост. Заедно и убавината, вистината, сите овие поими.

М2: Коа ќе се остварат...

И: Каков би бил тој свет?

М2: Па тоа би било совршенство.

И: Апсолутно, она што го зборувавме до сега е некако... Совершенството. Самодоволноста нè донесе до совершенството. Грчкиот поим, чисто... Ентелехија. Нели, перфекција.

М2: Да. Ентелехија, да ама...

И: Сеа ја не ги изговарам добро...

М2: Не, нема врска тоа, тоа беше кај, тоа кај Аристотел... Прва, како беше прва ентелехија... Нема врска.

И: Не, не сум го читал. Односно, самодоволниот човек е совршен човек. Самодоволноста е совршеност.

М2: Тоа е интересно... Добро, да. И сеа прашањето е дали постои тој во човечки термин коа ќе се постави прашањето дали постои совршеноста, овај дали постои самодоволноста.

И: Не, останувам само до овој увид, гледам дали пасува.

М2: Затоа што, затоа што една од... Принципите ли... Концептите на класичен теизам се вика тоа, нели коа викаме „Бог е“, теистички, првото е „Бог е симпл (simple)“ – прост. Во смисла не... Неодвоив од вакво, „Бог е импосибл (impossible)“ и една од тие е „Бог е самодоволен“. Не можеш да... Не можеш да му одземеш нешто, не можеш да го направиш, не можеш да го направиш подобар, зошто он веќе е полнота, совршенство, не можеш да му одземеш да го направиш помалку. И тоа е полнотата, самодоволноста. Селф-сафишенци (Self-sufficiency).

И: Па да, ама ја во овој момент не гледам разлика помеѓу самодоволноста и совршеноста.

М2: Добро да, тоа е и ова што ти го кажувам за Бог би било исто, еднакво е.

И: Исто, океј.

М2: Е сеа кај луѓето... Сакаш да кажеш... Не, не знам, мислам... Сеа ми доаѓа да каж... Доаѓам до заклучок некаков...

\*\*\*

Ж2: Мм. [зборува за децата] Баш е чиста љубов.

И: Мм. Океј, ааа дали дали си свесна за кој концепт зборуваме кога велиме дека е безуслов? Па дури и чисто, чисто безуслов. Тука се крие еден друг концепт. На крајот од денот можеме да ја опишеме и како независна, пошто не зависи од ништо

што они ќе направат, јас ги сакам. Некако во тој контекст исто го разбираам. Сега кога имаме независност, чистост, ааа што беше во средина второто што го спомнав?

Ж2: Безусловно.

И: Да. Ааа кога некој е оставен и кога ние не очекуваме ништо и кога не го приморваме ништо да направи. Каков е тој човек? Кој што е независен.

Ж2: Не знам. Значи не сум размислувала.

И: Добро. Да. Се ќе ќе најдам начин, ми е важно ти сама да да стигнеш до до одговорот, само јас ќе те насочувам. Значи овој човек, не се бара ништо од него, не се очекува ништо од него, не му должи ништо на никого, и по оваа аналогија на должик. Исто така не е должник.

Ж2: Не знам.

И: А а при тоа е независен. Значи сам донесува одлуки, самостојно. Има право да одлучи за себе. Не му е не му се наметнува ни работи.

Ж2: Не знам на што ме наведуваш.

И: Добро, ај да видиме од друг правец. Има во химната на Македонија. Сонцето на што ни е во химната? Нели, денес над Македонија се.

Ж2: Слободата.

И: Значи за што зборуваме тука?

Ж2: Да, за слобода. Љубовта е слобода.

И: Да. Дури и кон децата.

Ж2: Па да. Ако ги сакам ќе бидат слободни.

Како заклучок би можело да се извлече дека потпората (scaffolding) има ефикасност не само во педагошко-училишен контекст туку и како процес кој овозможува постепено отклучување и зајакнување на метафизичката перцепција на испитаниците. При ваков процес, испитаниците би имале можност да стапат во непосреден контакт со самиот феномен.

## **2. Повик за опишување**

Како што беше опишано во теоретскиот дел, главното средство со кое се служат терапевтите за да го придвижат доживувањето на клиентите се прашањата. За тоа, најважен е типот на прашања коишто тие го поставуваат.

Во рамките на современото разбирање на гешталт терапијата, вообичаено се избегнуваат прашања за причините, поконкретно прашања што започнуваат со „зошто“. Најтипичен и најчест пример би било генералното прашање упатено кон клиентот: „Зошто си го правиш тоа?“ кое може да биде променето во: „Како си го правиш тоа?“. Поконкретно, како пример може да се наведе прашањето: „Зошто ја стегаш дланката?“, коешто е изговорено во форма на: „Како си ја стегаш дланката?“. Ваквата форма, најчесто ги доведува клиентите до збунетост, поради тоа што тие самите немаат увид во автоматските процеси и нивната егзекуција. Често нивните одговори се во форма на интелектуализација, пример: „Па не знам, сама така ми се стегаш“, при што понатаму овој одговор се зема како доказ за неспособноста на клиентот да има увид во сопствените несвесни механизми.

Од позиција на феноменологија, како филозофска дисциплина за следење и продолжување на доживувањето, проблемот би се идентификувал не во способноста на клиентот, туку во формата на самото прашање. Менувањето на фокусот од причините во механизмите, односно од „зошто“ во „како“, не им помага на клиентите да ги спознаат процесите коишто се надвор од нивната моментална свесност. Доколку целта на феноменологијата и на психотераписките правци засновани на неа е да го придвижат доживувањето, тогаш прашањата би требало да имаат форма на повик за опис на доживувањето во актуелниот миг.

Овој тип на прашања, исто така започнуваат со прашалните зборови „како“ и „што“, но нивната форма е поразлична, како што е поразлична и нивната намера. Поконкретно, од горенаведениот пример, прецизното феноменолошко прашање би било: „Како е да си ја стегаш раката?“. Ваквото барање ги повикува клиентите да ги насочат сопствените когнитивни способности кон опишување на доживувањето директно во неговото случување. Во ситуација на неопходност да се понуди потпора кон иницијалните обиди клиентите да го започнат своето опишување, може да се промени формата на прашањето во уште поконкретно, односно: „Што доживуваш додека си ја стегаш раката?“. Тоа што е важно да се запази е намерата на прашањето, односно доколку се споредат последните две прашања, би можело да се увиди дека и двете претставуваат повик кон опишување и покрај фактот што овој повик се појавува во различна форма, во зависност од потребниот степен на потпора.

Следниве извадоци би можеле да послужат како пример за да се илустрира повикот за опис:

Ж1: Секое ново место ми беше нова убавина, без разлика каде сум, дали е море, дали е планина, дали е зимување, летување, дали е вака, на ден, два.

И: Има ли убавината поврзаност со новото, со новоста?

Ж1: Не, јас се радувам на некои такви природни ствари, создадени, створени. Сакам стари објекти, згради, некои... тоа ми е све мене убавина.

И: Добро.

Ж1: Не сакам овие као фазон Дубаи град. Убаво е, ама не ми е мај кап оф... (my cup of...)

И: Не ја покажува убавината?

Ж1: Да. Повеќе сум за нешто така по старо, по убаво, не знам.

И: Мхм, старо во кој контекст?

Ж1: На градба.

И: Да, ама што подразбираш под тоа? Што значи старост?

Ж1: Зачувано.

И: Зачувано? Одржано?

Ж1: Да, не изменето. На пример си останало у тој облик, можеби нашминкано.

И: Меѓутоа, успеало да опстои.

Ж1: Да.

И: Океј, како ги нарекуваме работите кои што опстојуваат низ времето?

Ж1: Вечни. Сакам такви ствари, нешто што е вечно, трајно, да.

И: Види како убавината прво нè донесе до раскош, сега нè донесе и до вечноста.

Ж1: Мхм (се смее исполнето). Па ги поврзувам тие, да ти кажам искрено. Блиску ми се.

\*\*\*

И: Како е да се биде ти?

Ж2: Одлично. Слободно.

И: (се насмевнува) Стигна и до слободата.

Ж2: Да. Да. Нема напнатост, нема страв, ништо. Буквално само мир и дишење.

### 3. Отежнување на когнитивната достапност на Б-вредностите

Во категоријата „ограничувања на методот“ вклучени се процесите и можните причини коишто го отежнуваа или оневозможуваа достигнувањето на увид во феноменот од интерес. Овие ограничувања всушност ја ослабуваат когнитивната достапност кон овие феномени.

Најпрво, како што кажува еден од испитаниците, М1: „Ретко ги зборувам овие работи.“, мислејќи на тоа дека Б-вредностите не се чести во секојдневната дискусија помеѓу луѓето. Овој процес може да се разбере преку теоретската поставеност на феноменолошката дискусија, односно, феномените коишто отсуствуваат од јазикот на личноста, отсуствуваат од реалноста на личноста. Со тоа што Б-вредностите остануваат не доведени во говорот, истите не успеваат да продрат во знаењето на личноста. На овој начин, изоставена е можноста луѓето да ги согледаат и увидат овие феномени, поради тоа што *„знаењето не кореспондира со мирисање или слушање, туку со гледање“* (Heidegger, 2009, стр. 74), односно самото знаење претставува перцепција.

Како друг момент што се појавува како ограничување на методот, претставува тенденцијата на испитаниците да даваат одговор брзо, не останувајќи доволно во контакт со феноменот за негово соодветно опишување. Скратувањето на времето, неопходно за доведување на Б-вредностите во јасно познавање, се одвива преку два механизми. Најпрво, прагматичното секојдневие ги повикува луѓето да го посветуваат нивното внимание кон рутинските нешта, како што споделува и Ж2: „Не ми е момент да седнам да размислувам за тоа [за овие феномени] и затоа животот ми е хаотичен. Сè е махиално.“ Универзалните феномени бараат посветено внимание од страна на личноста за да се достигне нивното откривање. Зафатеноста со поразлични нешта ги остава овие феномени далеку од свеста на луѓето.

Како друг механизам што го отежнува процесот на осознавање и откривање на Б-вредностите може да се именува „љубопитност“. Љубопитноста како препрека кон комплетното доживување на Б-вредностите звучи контраинтуитивно и оваа блокада станува појасна при разгледување на дефиницијата којашто ја дава Хајдегер за неа: „[љубопитноста] не се грижи да погледне за да го разбере тоа што го гледа, односно, да се доближи до тоа, но само за да погледне. Таа бара новина само за да прескокне од неа повторно на друга новина... Па така, љубопитноста е карактеризирана со специфично неостанување со тоа што е најблиску... туку бара несопој и возбуда во

постојаната новина на средбите и промените... При неостанувањето, љубопитноста ја гарантира константната можност за дистракција. Љубопитноста нема ништо заедничко со контемплацијата при што се восхитува на битието, нема интерес да остане зачудена до точката на разбирање.“ (Heidegger, 2010, стр. 166).

Овие два процеса на неостанување и дистракција од нови можности всушност се одлика на свеста којашто „не престојува никаде“ (Heidegger, 2010, стр. 166).

Токму ваков тип на љубопитност е присутен кај испитаникот М2, кој дури и самиот е свесен и се опишува себеси со следниве зборови: „Мислам дека имам општа... а... љубопитност некоја за запознавање на светот и за... Е ајде да ја речеме интелектуална љубопитност.“ Тоа што е интересно е дека овој испитаник во понатамошните средби, без разлика за кој феномен се дискутира, има стил на размислување којшто се забележува како скокање од концепт во концепт, од идеја до идеја. На пример: во втората средба, при дискусија за поимот „слобода“, темите и концептите коишто беа доведени во дискусијата беа „божја замисла“, „потенцијал“, „совршенство“, „Бог“, „простор“, „биг бенг“, „космос и универзум“, „постанување“, „почеток“, „логос“, „креативност“, „хармонија“, „убавина“, „еволуција“, „добрина“, „душа“, „знаење“ и „свест“. Иако слободата е поврзана со сите овие феномени, поради тоа што феноменолошката дискусија има за цел да ги опфати концептите во суштина преку откривање на смислата на одредените феномени коишто се појавуваат при елаборација и дескрипција на феноменот од интерес, во времетраење од еден час кога се одвиваа дискусиите, немаше можност темелно да се истражат сите овие наведени концепти во целост, со цел да се интегрира нивната засебна смисла како смисла на универзалниот феномен од каде што тргнала дискусијата.

## ДИСКУСИЈА

Овој магистерски труд имаше за цел да постави и провери нова теоретска рамка за спроведување на психотераписки процес. Тој започна со систематично интегрирање и организирање на теоретските основи на Хегел, Маслов, Хајдегер, Гештлт терапија, Сапир и Ворф, Карл Роџерс и Карл Јунг. Целта на квантитативниот дел беше да го утврди односот помеѓу когнитивната достапност на феномените, поврзаноста на суштинските вредности и оптималното психолошко функционирање. Квалитативниот дел се фокусираше на откривање на динамиката на јазикот и неговата улога во доживувањето, како и на можноста за доживување на суштинските вредности при феноменолошка дискусија за нив.

Добиените резултати од спроведената квантитативна анализа не ја потврдија хипотезата за односот помеѓу когнитивната достапност и поврзаноста на суштинските вредности со оптималното психолошко функционирање. Тоа што се покажа како неконзистентно со теоретското очекување е дека всушност поврзаноста на суштинските вредности има негативен, но сепак статистички незначаен ефект за оптималното психолошко функционирање. Една можност за ваквиот неочекуван однос е малиот број на вклучени испитаници, особено поради тоа што податоците за повеќето од нив укажуваа на ниска поврзаност помеѓу Б-вредностите. Во примерокот не беа доволно вклучени испитаници коишто би се нашле погоре на скалата, односно со поголема фреквенција на поврзаност помеѓу Б-вредностите.

Дополнително, една од вклучените испитанички (Ж1) којашто во квантитативната анализа понуди асоцијативни одговори без поврзаност помеѓу Б-вредностите, на средбите за феноменолошка дискусија, при остварување на увид за феномените, лесно ги препознаваше и именуваше и другите Б-вредности коишто го интерпенетрираат мисловниот процес заедно со поимот од фокус на самата средба.

За разлика од квантитативната анализа, феноменолошката дискусија се покажа како функционална за доведување на испитаниците до тоа да ги доживеат Б-вредностите на самата средба. Спроведените анализи, засновани на индуктивната и дедуктивната тематска анализа на феноменолошките дискусии со испитаниците, откриваат значајни наоди за природата на репресивните механизми во човечкото доживување, а тоа се: релацијата помеѓу интелектуалните и емоционалните аспекти

на личноста и потенцијалот за самоактуализација преку рецептивните процеси на перцепција.

Дел од наодите покажуваат дека репресијата како доминантен механизам во говорот на испитаниците се открива преку три карактеристични процеси: релокација, ескиважа и колебливост, во одредување на правецот на доживувањето. Овие процеси го спречуваат достигнувањето до комплетно разбирање и финалниот контакт со феномените. Репресивните механизми кои беа идентификувани во дискусијата може да се разберат преку идејата на Хајдегер (Heidegger, 1992) за заборавот (λήθη) и невротичноста како држење нешто во несвесност (Perls, Hefferline & Goodman, 1994).

Субјективното релативизирање на феномените се покажа како почетна позиција кај сите испитаници. Ваквото размислување, што се темели на убедувањето дека сè е релативно со субјективната перцепција, создава препрека за спознавање на Б-вредностите како онтолошки феномени. Разликата помеѓу убавото како онтички и убавината како онтолошки феномен, се покажа како клучна за надминување на релативистичката препрека и остварувањето на увид во суштината на феномените.

Феноменолошката дискусија како интегрирачки концепт кој успешно ги поврзува интелектуалните, емоционалните и бихејвиоралните аспекти на личноста, се спротивставува на доминантните тенденции за антиинтелектуализмот во современата психотераписка практика. Наодите покажуваат дека јазикот како физиолошка и невролошка функција е суштинска за целосното доживување, а не препрека за автентичноста, како што често се смета. Телесните изразувања на испитаниците во моментите на остварување увид, карактеризирани со исправување на телото, отворени очи и израз на исполнетост, го потврдуваат интегрирањето на емоциите, телесната експресивност и говорот во форма на доживување коешто доведува до увид.

Рецептивната самоактуализација како нов аспект на концептот на Маслов, овозможува актуализација на креативниот потенцијал преку перцептивните процеси, наместо само преку активните бихејвиорални дејствувања. Овој процес се активира преку резимирање на дискусијата што го организира вниманието на испитаниците од фрагментирани описи кон интегрирана перцепција на феноменот како комплетна фигура.

Хиерархиската структура на феномените се покажа како основно својство на Б-вредностите каде што универзалните феномени ги асимилираат одредените феномени во себе без да ја загубат нивната суштина. Ваквата динамика на прогресивното движење од одредените кон универзалните феномени овозможува продлабочување на разбирањето и остварување на увид на повисоки нивоа на хиерархиската структура. Оваа структура е всушност самиот принцип на динамичната прогресија помеѓу фигурата и позадината (Perls, Hefferline & Goodman, 1994), при што универзалните феномени ги интегрираат одредените без тие да ја изгубат нивната суштина.

Функцијата на јазикот во феноменолошката дискусија се остварува преку два основни процеса: номинализација и кондензација. Номинализацијата како процес на претворање глаголи и придавки во именки се покажа како клучна за развивање метафизичката перспектива кај испитаниците. Кондензацијата преку резимирањето овозможува наталожување на смислата од претходно откриените и опишаните феномени во поимот од интерес, а со тоа се збогатува неговото разбирање.

Квалитативната анализа на методот покажа дека за успешно спроведување на феноменолошката дискусија, оној којшто ја води мора да обрне внимание да изгради потпора преку која испитаниците/клиентите би успеале самостојно да остварат увид во феноменот од интерес. Дополнително, неопходно е прашањата на терапевтот да бидат во форма на повик за опишување, со што би се овозможило самиот опис од страна на клиентите да биде нивниот начин на спознавање на феноменот. Внимателните описи би овозможиле целосна перцепција и доведување на феноменот. Оваа анализа дополнително откри два механизма преку кои се отежнува остварувањето на увид во овие феномени. Поконкретно, испитаниците споделуваат дека ретко разговараат за овие концепти во нивниот секојдневен живот, а со тоа што феномените не се присутни во нивниот секојдневен говор, теоретската позадина упатува на тоа дека тие би биле отсутни и од нивната реалност. Другиот механизам преку кој се случува оддалечување од овие феномени е недоволно останување во контакт со нив. Тенденцијата на брзо и механичко живеење директно ги скратува неопходните услови за остварување на увид во овие феномени, односно нивно внимателно перцепирање.

Во контекст на истражувачките прашања за квалитативниот дел, може да се заклучи дека темите коишто произлегоа од тематската анализа на содржината, директно опишуваат на кој начин **суштинските вредности можат да бидат доживевани преку феноменолошката дискусија базирана на гешталт терапија**. Преку нив, исто така, се појаснува дека **јазикот претставува суштински организирачки принцип и метод кој овозможува поставување и насочување на структурата на доживувањето на Б-вредностите до остварување на нивен увид, односно финален контакт**. Поконкретно, се покажува дека јазикот не е само медиум за споделување на информации, туку претставува активен елемент којшто го движи самото доживување.

### **Ограничувања на истражувањето**

Ова истражување со соочува со неколку ограничувања. Најпрво, процесот на оформување на примерокот, односно неговата пригодност и верижност не дозволуваат резултатите од квантитативното истражување да се генерализираат на целата популација. Како друго ограничување се појавува самиот број на испитаници. Поконкретно, очекуваниот број на 100 испитаници не се достигна, а со тоа се намали валидноста на статистичката анализа. Трето ограничување е самиот процес по којшто се одвиваше собирањето на податоци. Имено, испитаниците беа контактирани по телефон немајќи контрола врз нивното моментално окружение и степенот на дистракции.

Квалитативното истражување со соочува со ограничувања во врска со неговата оригиналност како метод за работа на психотерапија. Поконкретно, на феноменолошката дискусија ѝ недостасуваа детали за нејзината имплементација поради тоа што таа беше резултат, исклучиво, на поставената теорија.

Трето ограничување на квалитативниот дел е фактот дека тој е спроведен само од еден истражувач, односно истиот оној кој ја постави теоријата, односно недостасува проверка на релијабилност, односно на постојаност на категоризација од страна на повеќе истражувачи. На овој начин, не може да се потврди дека исклучително феноменолошката дискусија како метод ги постигна резултатите поради тоа што можеби нејзината успешност се должи на искуството и терапевтските вештини на самиот истражувач. Дополнително, истражувачот којшто ја спроведуваше феноменолошката дискусија е истиот тој којшто ја спроведуваше квалитативната

анализа. Ова отвора можност за скриена пристрасност којашто се однесува кон тенденцијата истражувачот да ја докаже сопствената теорија.

### **Импликации и препораки**

Ова истражување овозможува ново разбирање на психотерапискиот процес, каде што терапијата не се сфаќа повеќе како инструмент за корекција, односно намалување на анксиозност и зголемување на креативност, туку како процес на достигнување на комплетно доживување. При учество во ваков тип на феноменолошки дискусии, личноста има можност до го донесе феноменот во неговата откриеност, а со тоа и да го вгради во сопственото знаење. Овој процес се поклопува со поставената теорија, којашто го покажа отстранувањето на феномените од забравот (Heidegger, 1992) како работа на вистината, односно проширување на свеста на поединците како начин на напуштање на невротските механизми.

Овие наоди имаат неколку импликации за теоријата, психотераписката практика и идните истражувања.

Феноменолошката дискусија покажува дека терапевтот може да биде поставен во улога на фасцилитатор на процесот на појавување, а со тоа и создавање на феномените. Таа покажува дека со самото следење од страна на терапевтот и придвижување на доживувањето да ја оствари својата комплетна форма, клиентот успева да достигне увид во феноменот којшто се открива на самата средба. Овој процес од терапевтот бара способност да ги препознава фигурите и позадините во говорот на клиентот, да ги препознава феномените коишто се покажуваат во дискусијата, често во скриена форма како придавки и глаголи, или, пак, како универзални феномени околу кои гравитира дискусијата.

Во однос на јазикот, феноменолошката дискусија открива дека јазикот претставува суштински феноменолошки простор во кој се движи и одвива доживувањето. Овој придонес инклинира кон потврдување на хипотезата на Сапир и Ворф, но ја дополнува на начин дека не само што јазикот ја структурира реалноста на личноста туку тој ја создава и можноста да се доживеат феномените во целост. Ова би можело да сугерира нова област на феноменолошко-лингвистичко истражување каде што би можело да биде проучено како граматичките и семантичките структури на јазикот ја овозможуваат или попречуваат когнитивната достапност на феномените.

Во однос на квантитативниот дел, истражувањето открива дека можеби феноменолошките конструкти и Б-вредностите не можат да бидат измерени на психометриски начин поради тоа што тие не можат да бидат сепарирани од тековното доживување на личноста.

За иднината на психотераписката едукација, ова истражување покажува дека изучувањето на психотераписка парадигма не треба да се фокусира на усвојување на техники за примена, туку таа треба да овозможи оформување на поглед и хоризонт на перцепирање кај идниот терапевт.

Ова истражување има импликации и во поширокиот општествен контекст, поконкретно, дисциплините коишто доминантно се одвиваат преку јазикот и имаат за цел обука, воспитување или подучување на други личности. Јазикот, со тоа што има можност да го прошири опсегот на свеста и да ги насочи мислата и доживувањето на личноста, отвора можност за психолошки раст и развој на личноста, особено додека таа е во младите години од развојот. Образовните програми треба да ја имаат предвид оваа можност на јазикот и да планираат како соодветно да го употребуваат со цел да ги постигнат наведените можни негови ефекти.

Идните истражувања би можеле да ја продлабочат понудената рамка во овој магистерски труд со тоа што би ја примениле феноменолошката анализа во група. Друга препорака за идните истражувања е тие да се фокусираат на експериментална проверка за бенефитите коишто феноменолошката дискусија ги доведува кај клиентите споредено со другите психотераписки правци од хуманистичката парадигма на психологијата.

### **Заклучок**

Овој магистерски труд покажа дека феноменолошката дискусија претставува соодветен метод за доведување на испитаниците до целосно доживување и увид во феномените од интерес, особено Б-вредностите на Маслов. И покрај тоа што квантитативната анализа не покажа значајна поврзаност помеѓу когнитивната достапност на Б-вредностите, бројот на поврзани асоцијативни одговори со Б-вредностите и оптималното психолошко функционирање, квалитативните наоди покажаа дека преку феноменолошка насоченост на говорот, внимателно резимирање и повик за опис, испитаниците успеваа да достигнат финален контакт со феномените.

На овој начин, овој магистерски труд придонесува кон подетално разбирање на улогата на јазикот како перцептивен процес при кој се достигнува увид. Функцијата на феноменолошката дискусија претставува значаен придонес во рамките на гешталт терапијата и хуманистичката парадигма во психологијата.

## Рефлективен осврт

Оваа рефлексивна ја пишувам на крајот од трудот со цел да послужи за јасно истакнување на идеите по коишто се водев како постулати врз кои се темели оформувањето на феноменолошката дискусија. Откако ја променив идејата за истражување на психотичните процеси и можноста за справување со нив преку гешталт терапија, во истражување за јазикот, првиот увид којшто се појави беше дека јазикот ја насочува мислата. Овој увид ја смени мојата перспектива за доживувањето, бидејќи стана јасно дека начинот на кој зборуваме не е само одраз на мислата, туку процесот на нејзино создавање.

Во процесот на истражување, при обидот за разбирање на феномените, започнав да применувам естетско размислување. Тоа значеше дека се обидував да ги согледам феномените не само логички туку и во нивната внатрешна форма – како фигура и позадина. Преку оваа перспектива, открив дека е можно објективно разбирање на феномените доколку се следи нивната структурна логика. Така, следејќи го истовремено тоа што се зборува (фигура), контекстот кој се зборува од она што е кажано и неизразените феномени околу кои гравитира она што се зборува, успевав да ја насочам перцепцијата на испитаниците да остварат увид кон суштината на секоја дискусија, а со тоа да го доведат феноменот во неговата јасност. Теоријата, интуицијата и естетското разбирање беа трите постулати кои ми овозможија да го одржам вниманието и да ја задржам отвореноста кон појавувањето на феномените.

Пишувањето на трудот беше процес на создавање, не помалку истражувачки од самото собирање податоци. Во текот на пишувањето дојдов до нови увиди, како на пример дефинирањето на уметноста како „пролонгиран финален контакт“ или дека процесот на кондензација овозможува наталожување на смислата и нејзино интегрирање во повисоки форми на разбирање. Овие откритија го продлабочија моето сфаќање на врската меѓу јазикот и доживувањето.

Она што најдлабоко ме водеше беше идејата за придонес кон науката. Верувам дека основните постулати на гешталт терапијата не се целосно разбрани, а овој труд може да се сфати и како критика кон современото практикување на психотерапијата. Моето убедување беше дека гешталт терапијата мора повторно да се врати на феноменолошката дисциплина, како свој темел, бидејќи само преку внимателно следење на доживувањето може да се надмине невротското функционирање и да се

постигне личен раст и развој. Дојдов и до нова дефиниција за тоа што е ментално здравје, односно наместо менување на количеството – помалку анксиозност повеќе креативност, менталното здравје претставува способност за насочување на фокусот кон нештата и феномените поразлични од самата личност. Овој увид се спротивставува кон современото поимање за менталното здравје дека е интроспективно следење на внатрешните процеси на личноста. Новата дефиниција открива дека личноста е ментално здрава до тој степен до којшто се остава себе си да биде тоа што е, а фокусот е комплетно насочен на нешто надвор кон светот. Истото кажано со филозофски речник, ментално здравје претставува способност на личноста да излезе надвор од самата себе, односно способност за достигнување на трансцедентна форма.

Во однос на мојата позиција кон испитаниците, настојував да го апсорбирам нивниот говор, да го собирам кажаното и да го вратам како интегрирана целина. Токму при споделувањето на таа целина, испитаниците често остваруваа увид. Моја задача беше да ги откривам и доведувам до свеста присутните феномени кои стоеја зад нивните зборови. Преку таа дијалогска соработка, испитаниците го прошируваа нивниот ментален хоризонт и ја продлабочуваа перцепцијата.

Моето солидно познавање на теоријата ми помогна да ги забележам скриените феномени и да препознаам кога доживувањето е во процес на интеграција. Така, јас не бев само набљудувач, туку активен инструмент на истражувањето – медиум преку кој феномените можеа да се појават, да бидат именувани, а со тоа и спознаени.

Од моменталната перспектива, оформувањето на феноменолошката дискусија се покажа како нов методолошки и егзистенцијален хоризонт. Таа не претставува завршен модел, туку отворен процес кој повикува на понатамошно истражување и надградување. Очекувам овој труд да поттикне нови сфаќања кај психолозите, особено терапевтите, коишто ќе овозможат феноменолошката дискусија да се развива како метод на учење, терапија и истражување. Се надевам дека идните психолзи, истражувачи и практичари ќе откријат дека феноменолошката дискусија претставува перспектива која ги обединува науката, уметноста, филозофијата и човечкото доживување.

## Резиме

Овој магистерски труд имаше за цел да постави и да испита нова теоретска рамка и метод за спроведување на психотераписки процес, односно феноменолошка дискусија. Оваа дискусија потекнува од филозофската традиција на Хегел Хајдегер и современата феноменологија, психолошките теории на Маслов, Роџерс и гештлт терапија и одредени лингвистички принципи како хипотезата за лингвистичкиот детерминизам на Сапир и Ворф. Главната идеја на истражувањето беше дека јазикот нема само инструментална функција за пренесување и комуникација на мислите, туку дека тој активно ги оформува мислите и го придвижува доживувањето. Истражувањето во овој труд се одвиваше преку комбиниран квантитативен и квалитативен метод со цел да се испита односот помеѓу когнитивната достапност и поврзаноста помеѓу Б-вредностите со оптималното психолошко функционирање, како и да се опише начинот преку кој феноменолошката дискусија овозможува нивно доживување. Статистичката анализа покажа дека когнитивната достапност и поврзаноста помеѓу Б-вредностите не се значајни предиктори на оптималното психолошко функционирање, додека анализата на податоците од квалитативниот дел покажа дека феноменолошката дискусија може да ги донесе испитаниците до состојба на врвно доживување, односно финален контакт. Јазикот се покажа како клучен фактор во феноменолошката дискусија. Преку именување, кондензација и морфолошка анализа, испитаниците успеаа да остварат увид и да ги доживеат Б-вредностите. Резултатите укажуваат дека феноменолошката дискусија е функционален метод за доживување на Б-вредностите.

**Клучни зборови:** *феноменолошка дискусија, гештлт терапија, јазик, Б-вредности, оптимално психолошко функционирање, когнитивна достапност.*

## Користена литература

Biophily2. (4 October 2016). *Abraham Maslow - Self Actualization (1966)* [Video]. Youtube.

<https://youtu.be/LUAie--dGh0>

Boroditsky, L. (2011). How Language Shapes Thought. *Scientific American*, 304, 62-65.

<http://dx.doi.org/10.1038/scientificamerican0211-62>

Cambridge University Press & Assessment. (3 јануари 2024). Oblivion | English meaning

- Cambridge Dictionary. Од <https://www.upress.umn.edu/book-division/books/oblivion>

Cassirer, E. (1944). *An Essay on Man*. Yale University Press.

Cassirer, E. (1946). *Language and Myth*. Dover Publications Inc.

Darwin, C. R. (2009). *The descend of man and selection in relation to sex*. Cambridge University Press.

Dewey, J. (1933). *How We Think*. D.C. Heath and Company.

Dewey, J. (2005). *Art as Experience*. Penguin Group.

Fichte, J. G. (2005). *The Science of Knowing*. State University of New York Press.

From, I. & Vincent-Miller, M. (1994). *Introduction to the Gestalt Journal Press Edition of Gestalt Therapy*. Bo Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1994). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. The Gestalt Journal Press, Inc.

Gadamer, H. G. (2004). *Truth and Method*. Continuum.

Goodman, P. (1971). *Speaking and Language: Defence of Poetry*. Random House.

Hegel, G. W. F. (1977). *Phenomenology of Spirit*. Oxford University Press.

Hegel, G.W.F. (2010). *Science of Logic*. Cambridge University Press.

Heidegger, M. (1971). *Poetry, Language, Thought*. Harper Perennial.

Heidegger, M. (1987). *Nietzsche. Volume III: The Will to Power as Knowledge and as Metaphysics*. Harper & Row, Publishers, Inc.

Heidegger, M. (1988). *Hegel's Phenomenology of Spirit*. Indiana University Press.

Heidegger, M. (1989). *Hegel's Concept of Experience*. Harper & Row.

Heidegger, M. (1991). *Nietzsche: Volumes One and Two*. Harper Collins Publishers.

Heidegger, M. (1991). *The Principle of Reason*. Indiana University Press.

Heidegger, M. (1992). *Parmenides*. Indiana University Press.

Heidegger, M. (1997). *Plato's Sophist*. Indiana University Press.

- Heidegger, M. (1997). *The Question Concerning Technology and Other Essays*. Harper & Row, Publishers, Inc.
- Heidegger, M. (2001). *The Origin of the Work of Art*. In *Poetry, Language, Thought* 15-86. Harper Perennial.
- Heidegger, M. (2005). *Introduction to Phenomenological Research*. Indiana University Press.
- Heidegger, M. (2009). *The Essence of Truth: On Plato's Cave Allegory and Theaetetus*. Continuum.
- Heidegger, M. (2010). *Being and Time*. State University of New York.
- Heidegger, M. (2018). *Heraclitus*. Bloomsbury Publishing.
- Hicks, S. (2004). *Explaining Postmodernism: Skepticism and Socialism from Rousseau to Foucault*. Scholargy Publishing.
- Higgins, E. T. (1996). Knowledge activation: Accessibility, applicability, and salience. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 133–168). The Guilford Press.
- James, W. (2007). *The Principles of Psychology*. Harvard University Press.
- Jung, C. G. (1919). *Studies in Word-Association*. Moffat, Yard & Company.
- Kant, I. (1998). *Critique of Pure Reason*. Cambridge University Press.
- Korzybski, A. (1994). *Science and Sanity*. Institute of General Semantics.
- Maslow, A. (1987). *Motivation and Personality*. Harper & Row, Publishers, Inc.
- Maslow, A. (1993). *The Farther Reaches of Human Nature*. Penguin Group.
- Maslow, A. (1999). *Toward a Psychology of Being*. John Wiley & Sons, Inc.
- Perls, F. (1969). *In and Out of the Garbage Pail*. Real People Press.
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1994). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. The Gestalt Journal Press, Inc.
- Perls, L. (1980). *The Future of Gestalt Therapy: a Symposium*. Bo Vincent-Miller, M. (2011). *Teaching the Paranoid to Flirt*. The Gestalt Journal Press. <https://a.co/d/bISzN8H>
- Perls, L. (1992). *Living at the Boundary*. The Gestalt Journal Press, Inc.
- Person-Centered Approach Videos. (2021, January 2). Three Approaches to Psychotherapy (1965) Part 2: Gestalt Therapy with Frederick Perls, M.D., Ph.D. (1965) [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cpUVR43jZHk&t=422s>
- Rank, O. (1975). *Art and Artist*. Agathon Press, Inc.
- Robine, J-M. (2011). *On the Occasion of an Other*. The Gestalt Journal Press. <https://a.co/d/b63uQ2u>

- Robine, J-M. (2015). *Social Change Begins with Two*. Istituto di Gestalt HCC Italy.  
<https://a.co/d/ivEUAUL>
- Robinson Erhardt. (2024, June 23). Slavoj Žižek: God, Marxism, Philosophy, and Quantum Mechanics | Robinson's Podcast #213 [Video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=iU0Z5apfDYE&t=3487s>
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin Company.
- Sapir, E. (1927). Speech as a personality trait. *American Journal of Sociology*, 32, 892–905. <https://doi.org/10.1086/214279>
- Schelling, F. W. J. (1989). *The Philosophy of Art*. University of Minnesota Press.
- Schelling, F. W. J. (2001). *System of Transcendental Idealism*. The University Press of Virginia.
- Schlegel, R.J., Hicks, J.A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine Own Self: True Self-Concept Accessibility and Meaning in Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(2), 473-490. <https://doi.org/10.1037/a0014060>
- Shepard, M. (1976). *Fritz: an Intimate Portrait of Fritz Perls and Gestalt Therapy*. Bantam Books.
- Stephen, S., Elliott, R. (2021). The Strathclyde Inventory: Development of a brief instrument for assessing outcome in counseling according to Rogers' concept of the fully functioning person. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 55, 187-206. <https://doi.org/10.1080/07481756.2021.1955213>
- Whorf, B. L. (1956). The Relation of Habitual Thought and Behavior to Language. Bo Carrol, J. B. (yp.). *Language Thought and Reality* (стр. 134-159). Massachusetts Institute of Technology.
- Wood, D., Bruner, J. S., & Ross, G. (1976). The role of tutoring in problem solving. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 17(2), 89–100. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1976.tb00381>
- Žižek, S. (2007). *The indivisible remainder: on Schelling and related matters*. Verso.
- Žižek, S. (2013). *Less than Nothing: Hegel and the Shadow of Dialectical Materialism*. Verso.
- Žižek, S. (2014). *Absolute Recoil: towards a new foundation of dialectical materialism*. Verso.
- Žižek, S. (2019). *Sex and the Failed Absolute*. Bloomsbury Academic.
- Виготски, Л. (1980). *Психологија на уметноста*. Македонска книга.
- Витгенштајн, Л. (2002). *Логичко-филозофски трактат*. Магор.

### Прилог 1: Инвентар Стратклајд

Ве молам да го прочитате внимателно секое тврдење подолу и помислете на тоа колку често тоа се однесувало на Вас ВО ТЕКОТ НА ПОСЛЕДНИОТ МЕСЕЦ, а потоа означете го одговорот. Нема точни или погрешни одговори – најважно е тоа што е точно за Вас индивидуално.

<b>Во текот на последниот месец:</b>	Никогаш	Ретко	Понекогаш	Често	Секогаш
1. Бев во можност да бидам спонтан/а.					
2. Се обвинував себеси за моите ставови или однесување.					
3. Се обидував да бидам тоа што другите мислат дека треба да бидам.					
4. Им верував на сопствените реакции на ситуациите во коишто се наоѓав.					
5. Приметив дека заземам одбранбен став кон другите луѓе.					
6. Ги слушав своите чувства.					
7. Чувствував дека правам работи коишто се надвор од моја контрола.					
8. Секој миг го искусував во целост.					
9. Бев свесен/свесна за моите чувства.					
10. Криев некои аспекти од себе си пред другите, како позади „маска“.					
11. Чувствував дека правам работи кои не се карактеристични за мене.					
12. Чувствував дека е во ред да бидам личност каква што сум.					

## Прилог 2: Листа на основни и дополнителни суштински вредности

### Основни суштински вредности:

1. Вистина
2. Добрина
3. Убавина
4. Целовитост
5. Живост
6. Уникатност
7. Перфекција
8. Комплетност
9. Правда
10. Едноставност
11. Богатост
12. Лесност
13. Игривост
14. Самодоволност
15. Слобода

### Дополнителни суштински вредности:

1. Искреност
2. Реалност
3. Чистост
4. Есенцијалност
5. Точност
6. Форма
7. Унија
8. Интегрираност/Интеграција
9. Структура
10. Ред
11. Синергија

12. Прифаќање
13. Разрешување
14. Спонтаност
15. Саморегулација
16. Индивидуалност
17. Новост
18. Доволност
19. Неопходност
20. Неизбежност
21. Крајност
22. Конечност
23. Исполнетост
24. Тоталитет
25. Фер
26. Законитост
27. Суштина
28. Комплексност
29. Диференцираност
30. Сложеност
31. Грациозност
32. Радост
33. Забава
34. Хумор
35. Веселост
36. Бујност
37. Автономија
38. Независност
39. Идентитет