



Slovenska krovna zveza za psihoterapijo
10. ŠTUDIJSKI DNEVI SKZP – ROGLA 2012

Vse kar ste želeli vedeti o sebi, pa niste upali vprašati



od četrтка, 31. maja do sobote, 2. junija 2012, Rogla, Slovenija

Osebnost v različnih psihoterapevtskih pristopih

V letu 2012 pripravljamo jubilejne 10. študijske dneve Slovenske krovne zveze za psihoterapijo.

Z naslovno temo »Osebnost v različnih psihoterapevtskih pristopih« želimo poudariti osnovna načela delovanja SKZP:

- Spoštovanje različnih pogledov na človekov obstoj, njegovo iskanje sreče in duševnega zdravja.
- Spodbujanje dialoga in sodelovanja med strokovnjaki različnih psihoterapevtskih smeri znotraj SKZP (SKZP pod svojo streho združuje sedem različnih psihoterapevtskih usmeritev: družinsko-sistemska, gestalt, globinsko-psihološko, integrativno-relacijsko, integrativno, realitetno in transakcijsko) ter med različnimi psihoterapevtskimi ustanovami in združenji v Sloveniji.
- Prizadevanje za stalni pretok znanja in izkušenj s področja psihoterapije (SKZP vsako leto organizira študijske dneve na Rogli, kamor povabimo domače in tuje strokovnjake, SKZP izdaja strokovno revijo KAIROS).
- Vključevanje SKZP v strokovni mednarodni prostor (SKZP je pooblaščen nacionalna krovna organizacija s strani Evropske zveze za psihoterapijo – EAP, ki ima 26 članic iz vse Evrope).
- Uveljavljanje visokih strokovnih in znanstvenih standardov izobraževanja psihoterapevtov s poudarkom na interdisciplinarnosti.
- Dosledno izvajanje različnih enakovrednih stebrov psihoterapevtskega izobraževanja: teorija, osebna izkušnja in supervizijska praksa.
- Prizadevanje, da postane psihoterapija samostojen poklic in avtonomna akademska disciplina.
- Prizadevanje za vključitev poklica psihoterapevt v slovensko zakonodajo in ureditev zakonske regulacije poklica.
- Skrb za prenašanje visokokakovostnih psihoterapevtskih storitev uporabnikom.
- Vključevanje v slovenski družbeni prostor po načelih demokracije, multikulturalnosti in enakopravnosti vseh državljanov.

Na letošnjih študijskih dnevih se bodo predstavile vse članice SKZP z enotno temo »Model osebnosti«. K sodelovanju bomo povabili tudi predstavnike drugih psihoterapevtskih združenj in ustanov. Udeleženci bodo tako imeli priložnost sistematično spoznati razlike med posameznimi pristopi.

Psihoterapevti po določenih letih prakse s klienti radi obtičimo v ozkem teoretsko-metodološkem okviru, ki smo ga oblikovali znotraj svojega pristopa. Zato je koristno, da se odpremo v dialog in se soočimo z drugačnimi pogledi in interpretacijami modela človekove osebnosti, duševnega zdravja in razumevanja bolezni. To nas sicer vrže iz udobja samozaverovanosti v dodatna izobraževanja in raziskovanja, vendar tako tudi lažje vzdržujemo odprtost in sprejemljivost za vse novosti v stroki. Deseti študijski dnevi bodo za psihoterapevte

dobra spodbuda za strokovno rast in razvoj.

Za študente psihoterapije bodo študijski dnevi dragocena priložnost za spoznavanje različnih teoretičnih perspektiv dojemanja človekove osebnosti.

Z naslovom »Vse, kar ste želeli vedeti o sebi, pa niste imeli koga vprašati« vabimo na študijske dneve SKZP tudi tiste, ki delate v različnih poklicih pomoči, uporabnike psihoterapevtskih storitev in vse, ki vas zanima samospoznavanje in spoznavanje sočloveka. Dobili boste dodatne spodbude za vaše delo in zamisli, kaj še narediti za utrjevanje notranjega ravnovesja in za utrjevanje svojega edinstvenega življenjskega stila. Vse, kar boste želeli vedeti o sebi, boste imeli koga vprašati.

Živimo v obdobju nemirnega družbenega, političnega in gospodarskega dogajanja tako na lokalni kot na svetovni ravni. Zato bomo na 10. študijskih dnevih organizirali okroglo mizo o družbenih dimenzijah psihoterapije. Tomaž Flajs (podpredsednik SKZP) razmišlja o tej tematiki:

»Ali se psihoterapevti pri svojem delu srečujemo res zgolj z individualno psihopatologijo? Ali pa so duševne težave posameznikov, parov in družin tudi odraz širšega socialnega, ekonomskega in političnega konteksta in s tem v precejšnji meri 'simptomi' časa, v katerem živimo? Znano je, da na primer vse več ljudi doživlja panične napade in tudi sicer so v porastu anksiozne in depresivne motnje. Kaj to pomeni za poklic psihoterapevta? Smo le 'gasilci požarov' ali naj psihoterapevtski etos kot pomembno sestavino vključuje tudi neki širši družbeni angažma? Se naš glas v družbi dovolj sliši? Kaj je tisto, na kar bi v sklopu celovitejših prizadevanj za duševno zdravje posameznikov in družbe morali opozarjati v javnosti? Na kakšne načine se, če smo dovolj dovzetni za ta vprašanja, lahko bolj aktiviramo tudi, če uporabimo Aristotelov izraz, kot 'politične živali'? S temi in podobnimi vprašanji se bomo skupaj ukvarjali na okrogli mizi.«

Zanimiva predavanja, delavnice, okrogla miza, domači in tuji strokovnjaki bodo zaznamovali jubilejne 10. študijske dneve na Rogli. Poleg strokovnega programa bomo tudi tokrat poskrbeli za umetniške trenutke. V goste smo povabili našo pesnico Majo Vidmar, ki nam bo ob glasbeni spremljavi predstavila svoje delo, svoje ustvarjanje. Študijski dnevi so tudi pomemben družabni dogodek. Srečujemo se s prijatelji, stanovskimi kolegi, izmenjujemo svoje poklicne in življenjske izkušnje. Rogla bo vsem udeležencem, izvajalcem in organizatorjem s svojo naravno lepoto in tišino ponudila mehko zavetje za počitek, za stik s seboj in poglobljen vdih in izdih. Se vidimo. Do takrat ostanite v miru in zdravi.

Predsednica SKZP
Milena Vidmar

PROGRAM 10. ŠTUDIJSKIH DNI SKZP**Četrtek, 31. maj 2012**

09.00	10.00	Registracija
10.00	10.30	POZDRAVNI GOVOR: Milena Vidmar, predsednica SKZP
10.30	12.00	PLENARNO PREDAVANJE: John Heath: Teorije osebnosti – raziskovanje za psihoterapevte
12.00	13.30	Kosilo
13.30	15.30	DELAVNICE
15.30	16.00	Odmor s kavo in čajem
16.00	18.00	OKROGLA MIZA: »Družbene dimenzije psihoterapije« (zaenkrat znani sodelujoči: Tomaž Flajs, dr. Michela Gecele, Leon Lojk, John Heath, dr. Robert Masten, mag. Miran Možina)
18.00	18.30	Odmor
18.30	20.00	PLENARNO PREDAVANJE: dr. Michela Gecele: Polis kot ozadje in figura v gestalt terapiji
20.00	21.00	Večerja
21.00	22.00	KULTURNI VEČER z Majo Vidmar

Petek, 1. junij 2012

09.00	11.00	PREDAVANJA: Predstavitev modela osebnosti v različnih psihoterapevtskih pristopih: 1. gestalt, 2. realitetna, 4. sistemska družinska, 3. integrativna-relacijska,
11.00	11.30	Odmor s kavo in čajem
11.30	13..30	PREDAVANJA: Predstavitev modela osebnosti v različnih psihoterapevtskih pristopih: 5. transakcijska, 6. integrativna, 7. globinskopsihološka, 8. transpersonalna
13.30	15.00	Kosilo
15.00	17.00	DELAVNICE: (tudi John Heath)
17.00	17.30	Odmor s kavo in čajem
17.30	19.30	PLENARNO PREDAVANJE: John Heath
19.40	20.00	Predstavitev knjige: Razvojne teorije v psihoterapiji (dr. Gregor Žvelc)
20.00	21.00	Večerja
21.00		Večer poezije in glasbe s Sašo Pavček in glasbeno skupino: »OBLECI ME V POLJUB« ter svečana podelitev evropskih in slovenskih diplom iz psihoterapije

Sobota, 2. junij 2012

09.00	10.00	PLENARNO PREDAVANJE: Peter Praper: »Sodobni vidiki razvojne analitične psihoterapije«
10.00	11.30	Odmor s kavo in čajem
10.30	12.30	DELAVNICE
12.30	13.00	Zaključek

Na letošnje 10. študijske dneve smo povabili dva gosta iz tujine:

- gostjo iz Italije, ki bo izvedla predavanje in sodelovala na okrogli mizi ...



Dr. Michela Gecele,

je psihiatrinja, gestalt psihoterapevka, poučuje v programu gestalt psihoterapije na Inštitutu za gestalt (Istituto di Gestalt H.C.C.). Vodi magistrski program iz gestalt svetovanja v katanski podružnici inštituta. Je pridružena članica Inštituta za gestalt terapijo v New Yorku in članica Komiteja za človekove pravice in socialno odgovornost EAGT (Evropske zveze za gestalt terapijo). 13 let je delala v javni službi za duševno zdravje, tri leta pa je koordinirala psihološko in psihiatrično preventivo in psihosocialno pomoč za imigrante. Je avtorica številnih člankov, poglavij in knjig na področju psihiatrije, psihoterapije in transkulturalnih tem. Je članica uredniškega odbora revije Quaderni di Gestalt.

- gosta iz Anglije, ki bo izvedel dve predavanji, delavnico in sodeloval na okrogli mizi



John Heath BSc, MEd, CTA, TSTA,

je učitelj in supervizor transakcijske analize na področju psihoterapevtske aplikacije in vodi klinični program ter supervizijsko prakso na severu Anglije. Je tudi pedagoški psiholog, član angleškega Združenja psihologov – BPS in angleškega Združenja psihoterapevtov – UKCP. Kot psihoterapevt dela že več kot dvajset let, pred tem pa je delal kot pedagoški psiholog na vzgojnem področju.

Zadnja leta posveča svojo pozornost telesno usmerjeni psihoterapiji in potencialu spominov, ki jih telo lahko hrani. Ko se ti spomini aktivirajo, je izkustvo lahko globoko transformativno.

Pretežno dela v svoji zasebni praksi, kjer sodeluje tudi z lokalno bolnišnico, z ljudmi, ki trpijo kronične bolečine. Njegova želja je prispevati h koherentni teoriji psiho-fizične psihoterapije, ki je lahko uporabna za ljudi z mentalnimi in telesnimi težavami.

Transakcijska analiza ga zanima tudi kot globalna psihologija, ki temelji na humanističnem principu »Jaz sem v redu – Ti si v redu«. Zanj je tovrstna psihologija navdihujoča tudi kot sila mirnega mednarodnega sporazumevanja in razvoja v svetu. K temu cilju od leta 2009 poskuša prispevati tudi kot predsednik Svetovne organizacije za transakcijsko analizo ITAA (International Transactional Analysis Association – Mednarodno združenje za transakcijsko analizo).

Domači gost bo:



Prof. dr. Peter Praper

je specialist klinične psihologije, psihoterapevt, skupinski analitik, supervizor in terapevt za osebno izkušnjo ter redni profesor klinične psihologije.

Diplomiral je na Oddelku za psihologijo na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani leta 1968. Zaposlil se je v Zdravstvenem domu v Mariboru, kjer je bil eden od ustanoviteljev prvega dispanzerja za psihohigieno v osnovnem zdravstvu v takratni Jugoslaviji. Tam je tudi specializiral klinično psihologijo. V letih med 1970 in 1980 je razvil preventivni psihološki presejalni postopek SPP-3, ki je del nacionalnega programa zdravstva že 35 let. Na osnovi prospektivne raziskave prediktorjev nevrotičnega razvoja v okviru tega dela je leta 1983 na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani tudi doktoriral. V letih 1989 do 1994 je opravil subspecialistični študij iz skupinske analize pri londonskem inštitutu za skupinsko analizo in po diplomi postal redni član Group-analytic Society London. Ima evropsko diplomu EFPA in naziv psihoterapevta ter je s tem uvrščen v evropski register psihoterapevtov. Je avtor treh monografij in treh učbenikov s področja psihoterapije in je urednik devetih znanstvenih monografij s tega področja na osnovi psihoterapevskega bienala Bregantovi dnevi, Združenja psihoterapevtov Slovenije, za katero je prav avtor dal pobudo. Objavil je številne članke v domačih in tujih znanstvenih revijah. Je redni član mednarodnih in nacionalnih združenj s področja klinične psihologije in psihoterapije,

v katerih je opravljal mnoge pomembne funkcije. Tako je že petnajsto leto tudi član (en mandat pa bil tudi predsednik) stalne komisije za psihoterapijo pri Evropski federaciji združenj psihologov; v tej vlogi je tudi pobudnik urejanja zakonske podlage za verifikacijo poklicnega nivoja psihoterapevta. Po številnih priznanjih doma je leta 2004 prejel tudi srebrno plaketo IAGP (International Association of Group Psychotherapists).

E-naslov: peter.praper@ikpp.si

Predstavljamo gostjo četrtkovega kulturnega večera:



Maja Vidmar, pesnica, svobodna umetnica

Maja Vidmar je rojena leta 1961, doma je iz Nove Gorice in živi kot svobodna književnica v Ljubljani. Do zdaj je izdala šest pesniških zbirk (Razdalje telesa, Mladinska knjiga/Pomurska založba, 1984; Način vezave, Mladinska knjiga, 1988; Ihta smeri, Emonica, 1989 (izbor); Ob vznožju, Nova revija, 1998; Prisotnost, Aleph, 2005; Sobe, Apokalipsa 2008). Za knjigo Prisotnost je prejela Jenkovo nagrado, Nagrado Prešernovega sklada in dunajsko štipendijo v okviru Grosser Preis für osteuropäische Literatur. Prejela je Premio Letterario Internazionale Trieste Scritture di Frontiera dedicato a Umberto Saba 2007 in za knjigo Sobe Nagrado mreže gradova književnosti 2009. V tujini je izšlo šest knjig njene poezije: Leibhaftige Gedichte (Droschel, 1999), za katero je prejela nagrado Hubert-Burda-Stiftung für junge Lyrik, Akt (Meandar, 1999), Molitva tijela (Tugra, 2007), Gegenwart (Edition Korrespondenzen, 2007), Način vezivanja (udruženje Književnika Srpske, 2009) in E il mondo si scolora (Ibiskos Editore, 2010). Ima veliko tujih in domačih revijalnih in antologijskih objav.

Predstavljamo goste petkovega kulturnega večera:

»OBLECI ME V POLJUB«



Saša Pavček je podpisana pod zbirko pesmi *Obleci me v poljub*. Na petkovem večeru glasbe in poezije bodo njene pesmi dobile tudi glasbeno dimenzijo (Aljoša Rijavec – klavir, Samsudin Dino Džopa – kitara, Jan Oršič – bas kitara). S čutno glasbo in ljubezenskimi zgodbami bodo umetniki žlahtno zaokrožili delovni študijski dan na Rogli.

Dva kulturna večera, dve pesnici, dve umetnici, glasbeni ustvarjalci. Pravi čas, da damo vidno mesto kulturi, umetnosti, svobodi duha in prizadevanju za integriteto človeka.

Programski odbor 10. študijski dni SKZP:

Milena Vidmar (predsednica programskega odbora)

Irena Poštrak (predsednica organizacijskega odbora)

Tanja Šraj

Herman Vernik

Zlatko Vršič

Judita Mišičič Bucik

Dodatne informacije:

Irena Poštrak, tajnica SKZP

Tel: 031 410 919,

fax: 02/429 65 61

E-pošta: irena.skzp@gmail.com

URNIK DELAVNIC

Rogla 2012

31.maj. - 2. junij 2012, Rogla, Slovenija

ČETRTEK 13.30 – 15.30

Maks. št.
udeležencev

1. TOMAŽ FLAJS	Izkustvena gestalt skupina 1. del	7-12
2. ANDREJA LAVRIČ	Vse, kar je reševalec po nesreči želel vedeti o sebi, pa ni imel koga vprašati	25
3. LJUDMILA SREBOT BREZIGAR in METKA FURLANI	Ko osebnost mrtve mame nadomesti izkušnja dobre mame	14
4. NATAŠA PRELESNIK KOROŠIČ	»Pri osemindvajsetih sem stari džanki in robijaš«: identiteta zapornika v luči integrativne terapije	15
5. NEVENKA BREZNIK	Terapija pasivnosti skozi modele osebnosti v transakcijski analizi	neomejeno
6. MIRAN MOŽINA	Hipnoza v psihoterapiji (1. del): uporaba vsakdanjega transa	20
7. MARTIN BERTOK	Relacijska psihoterapija sebstva	20

PETEK 18.00 – 20.00

Maks. št.
udeležencev

8. JON HEATH	?	neomejeno
9. MIRAN MOŽINA	Hipnoza v psihoterapiji (2.del): uporaba globokega transa	15
10. TOMAŽ FLAJS	Izkustvena gestalt skupina 2. del	7-12

11. ROMANA KEBE	Proces osebnosti integracije	12
12. LIDIJA in JOŽE KOCIPER	Nekaj pogledov na različnost moške in ženske narave	neomejeno
13. TATJANA KAPURALIN	Prikaz dela z nevrozo po načelih integrativne terapije s poudarkom na obvladovanju odporov	15
14. ANITA PREZELJ	Integrativna terapija z otroki	20

SOBOTA 11.30 – 13.30

		Maks. št. udeležencev
15. TOMAŽ FLAJS	Izkustvena gestalt skupina 3. del	7-12
16. SREČKO SORŠAK	Hipnoterapija danes (predavanje z razpravo)	15-20
17. MOJCA STUDEN	Predstavitve tehnike avtohipnoze za doseganje nezavednih izvorov moči, notranje modrosti in višjega zavedanja	12
18. BARBARA REPINC	Kaj boš rekel/rekla, ko pride čas za slovo?	20
19. KATARINA MAVEC	Psihoterapija s pomočjo konja	neomejeno

PREGLED PRISPEVKOV

Plenarna predavanja

1. Dr. MICHELA GECELE

Polis as ground and figure in Gestalt Therapy

Since its origins Gestalt Therapy has considered the individual as part of a social and political context.

Starting from this point we will consider how psychotherapy changes in relation to society, focusing on how the polis we live in is both ground and figure in each therapeutic relationship.

Psychopathological and intercultural issues will be analyzed and discussed as concrete examples of taking part in the polis as professionals.

Polis kot ozadje in figura v gestalt terapiji

Od svojih začetkov je gestalt terapija obravnavala posameznika kot del socialnega in političnega konteksta. Iz tega izhodišča bom prikazala, kako se psihoterapija spreminja v odnosu do družbe, posebej pa se bom osredotočila, kako je polis, ki ga živimo, v vsakem terapevtskem odnosu hkrati ozadje in figura. Analizirala bom psihopatološka in medkulturna vprašanja in o njih diskutirala kot o konkretnih primerih, kako kot strokovnjaki sodelujemo v polisu.

2. JOHN HEATH BSc, Med, CTA, TSTA

Personality Theories – an exploration for psychotherapists

There's a saying in English that you can't judge a book by its cover. And yet book publishers spend a great deal of money on designing covers because they know we judge books on the basis of them. The concept of personality has the same duality in psychology and this is an important issue for psychotherapists to consider. How well do we know a person by knowing his personality? A personality has a defensive function and it can be a mask. It can also be a way of showing a real identity in a socialised and measured way. Can we see past the personality to a "real" person underneath?

I will open up the debate by looking at the notion of "temperament". This is the word usually used to refer to those individual psychological differences between people that are genetically determined. They show up in the psychological domain but have their origin in our biology. We can think about these aspects as hardwired into our physical structure. In that sense they are "real". They cannot be changed by environmental influence.

The dimension we call "personality" fits as a buffer zone between temperament and the outside world and is formed in the interplay between the two. Though it is relatively enduring in style, the personality is essentially a learned phenomenon. Personality variables can change, though it can be hard to achieve that. This is the target arena of psychotherapy.

Psychologists and related professionals have generated many different notions of personality

structure, not all of them especially useful therapeutically. I shall look at a number of different theories of personality and consider their various merits for those of us engaged in the business of helping people change at this deep and difficult level. I shall focus on the model of ego structure used in Transactional Analysis and present it as an effective model of personality that lends itself particularly well to therapeutic application.

Teorije osebnosti – raziskovanje za psihoterapevte

Angleški pregovor pravi, da knjige ne moreš presoditi po njeni naslovnici. In vendar založniki porabijo veliko denarja za oblikovanje naslovnice, ker vedo, da ocenjujemo knjige po njih. Koncept osebnosti je v psihologiji podobno dualističen in za psihoterapevte je to pomembno vprašanje. Kako dobro lahko spoznamo osebo, če poznamo njegovo ali njeno osebnost? Osebnost ima lahko obrambni značaj in je lahko maska. Lahko pa tudi izraža resnično identiteto na socializiran in pretehtan način. Ali lahko skozi osebnost zagledamo “resnično” osebo pod njo?

Odprl bom razpravo tako, da si bomo bolj podrobno pogledali koncept “temperamenta”. To besedo običajno uporabljamo takrat, ko mislimo na genetsko določene individualne psihološke razlike. Kažejo se na psihološkem področju, vendar izvirajo iz naše biologije. Lahko si mislimo, da so ti vidiki vgrajeni v našo fizično strukturo. V tem smislu so “resnični”. Vplivi okolja jih ne morejo spremeniti.

Dimenzija, ki jo imenujemo “osebnost”, ustreza mejnemu področju med temperamentom in zunanjim svetom in se oblikuje v njuni interakciji. Čeprav je relativno trajna v stilu, je osebnost v bistvu naučeni pojav. Osebnostne spremenljivke se lahko spreminjajo, čeprav je to včasih težko doseči. To je tisto področje, kamor cilja psihoterapija.

Psihologi in strokovnjaki sorodnih disciplin so oblikovali veliko različnih konceptov osebnostne strukture, vendar vsi niso terapevtsko uporabni. Prikazal bom pregled različnih teorij osebnosti in jih ocenil iz vidika nas, ki pomagamo ljudem, da bi se spremenili na tej globoki in zahtevni ravni. Še posebej se bom osredotočil na model strukture jaza v transakcijski analizi in ga predstavil kot učinkovit model osebnosti, ki je uporaben v terapevtske namene.

3. Prof. dr. **PETER PRAPER**, psiholog, psihoterapevt »Sodobni vidiki razvojne analitične psihoterapije«

Psihoanaliza je od vsega začetka nastajanja razvojno procesno usmerjena, vendar njeno začetno razumevanje človekove osebnosti temelji na preučevanju procesov socializacije načinov zadovoljevanja težnj gonov. Z razvojem egopsihologije se pozornost preusmeri na razvoj strukture adaptacijskih zmožnosti (ega), saj se tudi klinično delo širi od obravnavanja oseb z nevrotičnimi motnjami na mejno organizirane osebe z osebnostnimi motnjami. Spoznanja, da človek razvija svojo adaptacijsko strukturo v pomembnih odnosih, so vodila v razvoj relacijskih modelov psihoanalize – preko teorije objektnih odnosov, raziskav simbioze in navezanosti, separacije in individualizacije, procesov identifikacije in psihoanalitične selfpsihologije, do konceptov intersubjektivnosti.

Analitične oblike psihoterapije so se razvijale v odnosu do klinične psihoanalize s skupnimi izhodišči, a tudi z razvojem po specifičnih diferencah. Ena od temeljnih je metodična usmerjenost na razvoj avtonomije namesto regresivnega iskanja svobodnih asociacij z namenom ozave-

ščanja konfliktnih infantilnih vsebin. Tako se je rodila variacija »razvojne analitične psihoterapije« (RAP), ki metodično uvaja podpiranje razvojnih korakov skozi mrežo ključnih razvojnih linij. Klinična aplikacija temelji na neposrednem raziskovanju dejavnikov razvoja adaptacijske strukture in kristalizacije selfa v pogojih intersubjektivne izmenjave.

Teoretična konceptualizacija RAP obsega integrirano dojemanje razvojnih procesov mnogo globlje, eksplicitno dialektično, in konceptualizira strukturne transformacije v procesih organizacije sistemov kot so: dinamično motivacijski, adaptacijski vključno z razvojem mentalizacije, identifikacijski vključno z modeli interakcije in odnosnimi shemami... v polju interakcije z drugimi sistemi fizičnega in socialnega okolja. Najsodobnejši prispevek RAP je Greenspanov (1997, 2010) DIR (Developmental Individual-Difference Relationship-Based) model, ki ga je možno integrirati v vsak odkrivajoči psihoterapevtski pristop.

Predstavitev modelov osebnosti v različnih psihoterapevtskih pristopih

3. Mag. **Miran Možina** in prof. dr. **Günter Schiepek** **Model osebnosti v sistemski psihoterapiji**

Ključne besede: osebnost, jaz, self, sebstvo, identiteta, atraktor, pokrajina potencialov, stanja duha, nevronska samoorganizacija, nevrobiologija, nevroznanost, sinergetika, zavest.

Pojem osebnost pomeni relativno trajne vzorce mišljenja, doživljanja, čutenja in vedenja vključno z ustreznimi fiziološkimi procesi. Te vzorce so tradicionalno opisovali z lastnostmi (anksiozen, agresiven, pomagajoč in podobno) in/ali kot poteze (angl. »traits«). Ti vzorci morajo biti časovno trajni (torej morajo biti prisotni dlje kot posamezna vedenja) in relativno nespremenljivi v različnih položajih (transsituacijska stabilnost). Osebnostne poteze vključujejo več različnih lastnosti, medtem ko izražanje različnih posameznih značilnosti lahko povezujemo v poteze ali dimenzije (na primer s pomočjo faktorске analize).

Kljub dolgi tradiciji psihologije osebnosti nas sistemska teorija opozarja, da nas pojem osebnost lahko zapelje v začaran krog: različne načine vedenja določene osebe lahko opazovalec (pri čemer ni nobene razlike, ali opazovalec opazuje samega sebe, ego ali drugega/alter) prepozna kot podobne oziroma ponavljajoče se in jih označi z določenim pojmom ali konceptom. Ta pojem ali koncept potem opazovalec uporabi za razlago vedenja opazovane osebe in mu pripiše vzrok(e). Na primer: oseba X se izogiba situaciji A, B ali C, zato ji opazovalec pripiše anksioznost. Zakaj se oseba X izogiba situacijam A, B, C, morda še D in drugim? Ker je anksiozna. Vse jasno, ali ne?

Če se tega začaranega kroga zavedamo, lahko uporabljamo značilnosti osebnosti samo deskriptivno, to pomeni kot opis ponavljajočega vedenja, ki se vedno bolj širi v različne položaje. Pazili pa bomo, da značilnosti osebnosti ne bomo uporabljali razlagalno, to pomeni za pojasnjevanje opazovanega vedenja. Tako se bomo izognili logičnim zapletom in začaranim krogom, hkrati pa to pomeni, da se moramo odreči osebnostno psihološkimi poskusom razlage.

Sistemskega pogleda na osebnost si ne moremo predstavljati brez pogleda, ki vključuje dinamične procese. S tem pristopom lahko prepoznamo vzorce mišljenja, čustev, vedenja in odnosov ter analiziramo njihovo stabilnost ali nestabilnost. V jeziku teorije dinamičnih sistemov lahko v popolnoma opisnem pomenu značilnosti osebnosti razumemo kot atraktorje vedenja in doživljanja. Teoretično zgradbo osebnosti lahko tako prikažemo z individualno konstelacijo bolj ali manj stabilnih atraktorjev (to je kognitivnih, čustvenih in vedenjskih vzorcev) v večdimenzionalnem prostoru s spremenljivkami, ki ponazarjajo vedenje, čustva in kognicijo določene osebe. Dinamične vzorce vedenja, čustvovanja in kognicije lahko prikažemo s tako imenovanimi pokrajini zmožnosti. S kvalitativnim pristopom, ki se imenuje konfiguracijska analiza, lahko prikažemo časovno omejene atraktorje mentalnega delovanja kot stanja duha (States of Mind). To so doline v pokrajini zmožnosti. S kratkim prikazom primera bom ilustriral, kako se lahko psihoterapijo opiše s pomočjo spreminjajočih se konstelacij stanj duha. Razvoj osebne identitete človeka – 'selfa' – temelji na metareprezentaciji osebnih pokrajin zmožnosti kognitivno-čustveno-vedenjskih vzorcev. Naši možgani oblikujejo občutek osebne identitete z neprekinjenim in aktivnim procesom. Na ta način zagotavljajo subjektov občutek koherence in sposobnost delovanja. Vsi tipi oblikovanja mentalnih vzorcev kot tudi predstavitev selfa temeljijo na procesih nevronske samoorganizacije, ki se stalno odvija v nelinearnem kompleksnem sistemu, ki ga imenujemo možgani.

Damasio (2001) je eden vodilnih nevroznanstvenikov, ki poskuša najti nevrobiološko razlago občutka sebe. Po njegovi teoriji občutek sebe izhaja iz različnih stopenj zavesti, pri čemer začenja z nezavednim protojazom/sebstvom (nem. Proto-Selbst, ang. proto-self), kjer gre za vzajemno povezane in začasno usklajene nevronske vzorce, ki predstavljajo stanja organizma na različnih možganskih ravneh. Naslednja stopnja, jedrni jaz/sebstvo (nem. Kern-Selbst, ang. core self), je zavestna, a predverbalna stopnja. Predstavlja spremembe našega organizma (v telesu, vedenju, zaznavanju in mišljenju) v povezavi z notranjimi in zunanji 'objekti' in je osredotočen na prostor in čas ter minljiv. Temelji na povratnih zankah samoreprezentacije (tako imenovanih 'zemljevidih drugega reda'), v katerih se upodobi oziroma preslika protojaz/sebstvo. Trajni, a dispozicionalni zapisi izkušenj jedrnega jaza/sebstva preidejo v avtobiografski jaz/sebstvo (nem. autobiographisches Selbst, ang. autobiographical self). V avtobiografskem spominu se obdelajo in okrepijo, nato se lahko aktivirajo kot nevronske vzorce, se spremenijo v eksplicitne predstave in se preoblikujejo skozi nadaljnje izkušnje. V tej razširjeni obliki je zavest osnova predstavitve sebstva, saj omogoča psihične procese, pri katerih se doživljamo kot opazovalci in razsodniki opazovanih objektov, kot avtorji svojih misli, kot potencialni akterji dejanj v določenih okoliščinah. Individualno perspektivo, »mojost« in avtorstvo našega razmišljanja, čutenja in delovanja omogoča jedrna zavest, časovno kontinuiteto pa naš avtobiografski jaz/sebstvo (Damasio, 2001).

Zelo razslojena oblika razširjene zavesti je tista o lastnem obstoju in identiteti. Čeprav se skozi življenje psihično in fizično spreminjamo (na primer glede kompetenc in stališč, pa tudi glede življenjskih okoliščin, v katerih se nahajamo), imamo občutek kontinuitete, neprekinjene lastne identitete. Kaj daje duhu hrbtnico, ki skrbi za edinstvenost in identiteto? Odgovor: Jaz/Sebstvo – mentalni naslednik notranjega okolja organizma (Damasio, 2001: 165). Podobno kot za to biokemijsko notranje okolje tudi za jaz/sebstvo ni značilna homeostaza, temveč homeodinamika, kar pomeni, da združuje stabilnost in prilagajanje.

Naši možgani ustvarjajo konstrukcijo (Mahoney, 1995), ki nam omogoča, da se doživljamo kot pobudniki in avtorji dejanj, imamo podobo o samem sebi in se občutimo kot koherentne in eno s samim sabo. Jaz/sebstvo bi lahko s tega vidika opisali kot dinamični urejevalec na visoki

integracijski stopnji oziroma kot metareprezentacijo, s katero si vzporedno in hierarhično delujoči možgani ustvarijo sliko lastnega delovanja-v-svetu in lastnega središča delovanja. Ker to počne tako popolno, so ljudje dolgo mislili, da v nas obstaja majhen človek, homunkulus, ki nas upravlja in drži na vajetih. Vendar ta ne obstaja, ravno tako kot v možganih ne obstaja upravljalno središče oziroma centrala.

Predpogoj za nastanek zavesti o jazu/sebstvu je, da v možganih delujejo koherentne in konvergentne strukture, znotraj katerih se med sabo preslikavajo nevronske vzorci aktivacije. Če pri tem sodelujejo zanke povratnih zvez ne delujejo, na primer zaradi možganskih poškodb, ne pride le do posebnih izpadov, ampak tudi do izklapljanj, ki vplivajo na posamezne funkcije, na zavest, pa tudi na zavest o lastni identiteti. Jaz/sebstvo je rezultat samoorganizacije celotnih možganov, pri čemer so določena področja še posebej pomembna. Naslednji pogoji so osnova za doživetje oziroma izkušnjo koherentnega jaza/sebstva.

1. Različni nevronske sistemi opravljajo različne funkcije (na primer vidni in slušni predeli možganske skorje), vendar so del istih možganov in doživljajo isti svet. Koordinirana vzporedna plastičnost možganskih sistemov med drugim temelji tudi na skupnem inputu teh sistemov.

2. Sinhronizacijo omogočajo prek velike oddaljenosti sinaptična preklapljanja in sinhrona aktivacija. Veliko kompleksnejših funkcij, kot so zaznavanje, spomin, motivacija in čustvovanje, je povezanih z delovanjem prostorsko razpršenih, a sodelujočih možganskih področij. S sinhrono aktivacijo (na primer v področju gama) nastanejo intra- in intermodalne povezave med značilnostmi in koherentni celotni vtisi.

3. Vzporedno delujočo plastičnost različnih možganskih področij koordinirajo modulatorni sistemi. Pri tem imajo pomembno vlogo jedra v možganskem deblu, od koder tečejo aksoni v skoraj vse možganske regije ter izločajo določene nevromodulatorje, predvsem monoamine (dopamin, serotonin, noradrenalin, adrenalin ali acetilholin). Nevromodulatorji posežejo v prenos signalov med nevroni in modulirajo predvsem tiste celice in sinapse, ki so ob njihovem prihodu že aktivne. Modulatorni sistemi se mobilizirajo pri pomembnih izkušnjah in okrepljenem vznurjenju. Tako povzročijo selektiven prenos podatkov v tiste sinapse, ki te izkušnje ravno kar obdelujejo. Kot vemo, se pri čustveno pomembnih izkušnjah okrepi delovanje spomina. Pri tem udeleženi noradrenalin spodbuja dolgotrajno aktivacijo nevronov. Ko je na sinapsah dovolj serotonina ali noradrenalina, začnejo delovati molekularne kaskade, ki spodbujajo sinaptično plastičnost.

Potem ko se nevromodulatorji sprostijo, učinkujejo relativno dolgo, pri čemer na različne nevrone vplivajo na različne načine (na primer serotonin v povezavi z določenimi receptorji deluje ekscitatorno, v povezavi z drugimi pa inhibitorno). Zaradi njihove široko razpršene aktivnosti obstaja velika verjetnost, da bodo dosegli tiste aktivne sinapse posameznih procesirajočih sistemov, v katerih se ravno kar procesirajo in kodirajo različni vidiki nekega doživetja oziroma izkušnje.

V okviru sinergetike razumemo vpliv nevromodulatorjev na plastičnost nevronskega sistema kot delovanje kontrolnih parametrov. Selektivnost sistema za njihove kontrolne parametre obstaja na ravni posameznih celic, odvisna pa je od njihovega stanja aktivnosti in njihovih tipov receptorjev.

4. Vzporedna plastičnost posameznih nevronskega sistema je medsebojno usklajena v kon-

vergenčnih conah. Konvergenčne cone so sistemi, v katere se stekajo podatki iz različnih področij in se med sabo združujejo. Takšne konvergenčne cone se nahajajo v prefrontalnem korteksu ali pa v anteriornem cingularnem korteksu (ACC). Aktivnosti vidne, slušne, somatske in motorične obdelave se med drugim integrirajo tudi v perirhinalnih, parahipokampalnih in entorhinalnih področjih, od koder potujejo v hipokampus. Posebne senzorne reprezentacije tukaj postanejo multimodalne in nastanejo konceptualne reprezentacije. Pri gradnji eksplicitnega dolgoročnega spomina in pri tvorjenju zapletenih relacijskih povezav je sodelujoči hipokampus tako neke vrste metakonvergenčna cona. Če pride v posameznih področjih do novih preklapljanj, potem pride do njih zagotovo tudi v integracijskih področjih, saj ta zaznavajo aktivnosti, ki se pojavljajo v posameznih področjih. Sinhrona aktivacije in vpliv nevromodulatorjev seveda delujejo tudi na konvergenčne cone ter povečujejo njihovo sposobnost integracije. Sprememba nevronskih vzorcev v konvergenčnih conah vpliva na sisteme, ki se tja preslikavajo. Nastanek urejevalcev v hierarhično višjih sistemih ima vpliv na samoorganizirajoče procese, ki se dogajajo v hierarhično nižjih sistemih.

5. Bistvena metakonvergenčna cona so spominska področja v medialnem temporalnem režnju. Proizvajajo lahko zavestne spomine, v katere vključujejo ločene in implicitno kodirane elemente drugih sistemov. Vendar pa lahko aktualna zavest do konstrukcijskih dosežkov medialnega temporalnega režnja seže le, če ti pristanejo v delovnem spominu. V tem prefrontalnem funkcijskem sistemu se nahaja naša trenutna resničnost, subjektivni trenutek. V njem se povezujejo objekti našega doživljanja oziroma izkušnje ter naš občutek jaza/sebstva. LeDoux (2003) pravi, da v delovnem spominu nastane delovni jaz/sebstvo, trenutna tvorba, ki je bistvena za istočasno obdelavo vseh mogočih izkušenj, za odločanje in upravljanje vedenja. V smislu »povzročanja navzdol« nevronski aktivacijski vzorci delovnega spomina in drugih konvergenčnih con dovajajo kontrolne parametre in robne pogoje za samoorganizacijo, to je aktivacijske vzorce in nevronske plastičnost v hierarhično podrejenih sistemih.

Poleg kognitivnega lahko izhajamo tudi iz čustvenega delovnega spomina, ki se med drugim nahaja v ventromedialnem področju prefrontalnega korteksa. V njem so dostopne in ohranjene čustvene kvalitete, predstave in predvidevanja, in sicer tudi ko ni aktualnih čustvenih dogodkov, kar je na primer za predvidevanje bodočih posledic odločitve zelo pomembno. Dorzolateralno področje prefrontalnega korteksa omogoča predstavitev ciljev, na katere so naravnana čustva, motivacija in iz tega sledeče delovanje.

6. Odločilno vlogo pri koordinaciji nevronskih sistemov imajo čustva. Po eni strani je povezovanje najpomembnejši učni mehanizem čustvenih sistemov: pri klasičnem pogojevanju se povezujejo izkušnje in vtisi. Iz tega nastale strukturne spremembe oblikujejo pogoje za nadaljnje čustvene učne izkušnje. Čustveni dražljaji so po drugi strani najpomembnejši generatorji impulzov za modulatorne sisteme v možganskem deblu. Od tam se uravnava tudi naša aktivacijska in energetska raven celotnega organizma (Lambertz, Vandenhousten in Langhourst, 2003). Amigdala, ki postane aktivna v nevarnih okoliščinah, ima na to področje možganskega debla neposredni vpliv (preklapljanje iz parasimpatične na simpatično aktivnost, nevromodulatorno delovanje na celotne možgane). Poleg tega vpliva tudi na izločanje različnih hormonov (na primer adrenalin in noradrenalin prek hipotalamusa in stresne osi hipotalamus-hipofiza-nadledvična žleza), na aktivnost sosednjega hipokampusa (pomnjenje določenih položajev, povezanih z nevarnostjo) in na najrazličnejše predele korteksa (na primer motorika, pozornost) (LaBar in LeDoux, 2003). Čustveni sistemi in motivacijska stanja, ki so odgovorna za funkcije, ki omogočajo preživetje (prepoznavanje nevarnosti in obramba pred njo, spolno vedenje, pridobivanje hrane), kažejo na jasno izključnost. Medsebojno se zavirajo in težijo k temu, da zasužnjijo in po svoje usklajujejo

številne funkcijske sisteme celotnih možganov. Mobilizacija čustev obsežne kognitivne in energetske vire kopiči in zahteva zase. V močnih čustvenih stanjih se ponavadi aktivira več možganskih sistemov kot v nevtralnih oziroma manj čustvenih stanjih. Stopnja vzburjenja (arousal) se poveča, s čimer se olajša koordinirano učenje med različnimi možganskimi sistemi. »Čustvena stanja spodbujajo razvoj in poenotenje jaza/sebstva, ker usklajujejo vzporedne plastične procese v celotnih možganih.« (LeDoux, 2003: 422)

7. Podobno kot čustva imajo tudi motivi močan sinhronizacijski učinek. Motivacija pomeni, da prirojene ali pa priučene vzpodbude aktivirajo čustvene sisteme, možgane pa prestavijo v stanje, ki z večjo verjetnostjo vodi k instrumentalnemu vedenju za doseganje cilja oziroma zadovoljitve potrebe (LeDoux, 2003: 317). Še posebno sodelujejo v motivacijskem sistemu oziroma v anticipatorni fazi motiviranega dejanja dopaminski sistemi, ki se ob vzburjenju aktivirajo v ventralno tegmentalnem predelu možganskega debla. Medtem pozitivne občutke ob izpolnitvi želje (faza konzumacije) posredujejo predvsem telesu lastni opiat. Osrednji položaj v dopaminskih motivacijskih zankah povratnih zvez ima nucleus accumbens. Kot vmesnik med čustvi in motoriko ima ta predel pomembno nalogo pri usmerjanju čustev na motivirano vedenje in pri njihovem (temu ustreznem) preoblikovanju. Motivacijska stanja vodijo k intenziviranju koordinacije procesiranja podatkov znotraj in med posameznimi možganskimi področji, mobilizirajo vedenje ter ga usmerjajo na doseganje oziroma izogibanje določenim izkušnjam (Approach vs. Avoidance). Zato jim lahko pripišemo pomembno funkcijo nadzornega parametra. Ko nastopijo notranje ali zunanje vzpodbude, imajo čustvene strukture, kot je amigdala, močnejši učinek na mobilizacijo in usmerjanje vedenj, saj sta zaradi povišane ravni dopamina senzibilizirana in v pripravljenosti tudi nucleus accumbens in globus pallidus.

8. Naš jaz/sebstvo se v odločilni meri naslanja na možnost uporabe avtobiografskega spomina. Vsaka izkušnja in vsaka pulzacija jedrne zavesti se na ta način vgradi v osebne in individualne zgodovinske povezave. Oblikuje se »most med neprekinjenim procesom jedrne zavesti, ki je v svoji minljivosti kot Sizif obsojena na večni začetek, ter med nenehno naraščajočim kompleksom globoko zakoreninjenih spominov na enkratna zgodovinska dejstva in na posameznikove trajne značilnosti.« (Damasio, 2001: 210) Ta most je tudi ključ razširjene zavesti, do katere pride, ko delovni spomin istočasno skrbi za aktivnost določenega objekta, ki se predstavlja, in avtobiografskega jaza/sebstva oziroma ko tako določen objekt kot tudi objekti lastne biografije istočasno porajajo jedro zavest.

Kot vidimo, je »jaz«/»sebstvo« zapleten nevronske sestav, ki temelji tako na tesni koordinaciji kognitivnih, čustvenih in motivacijskih procesov, kot tudi na koordinaciji implicitno in eksplicitno (zavestno) delujočih sistemov. Je rezultat nevronske samoorganizacije.

Za psihoterapijo je ključnega pomena, da razumemo, kako in po kakšnih postopkih deluje nevronska samoorganizacija (Schiepek, 2004). Razumevanje procesov samoorganizacije je najbolj dodelano v sinergetiki, zato ta omogoča razvoj modernega, naravoslovno utemeljenega koncepta integrativne psihoterapije, ki presega posamezne psihoterapevtske pristope, saj je transdisciplinarna. Psihoterapevtom in psihoterapevtkam lahko občutek, kaj potrebujejo ljudje, da bi lahko razvijali svojo osebnost in osebno identiteto. Hkrati nam je to razumevanje omogočilo razvoj novih tehnologij, s katerimi lahko te procese registriramo, evidentiramo in analiziramo (na primer Sinergetski navigacijski sistem) (Haken & Schiepek, 2006).

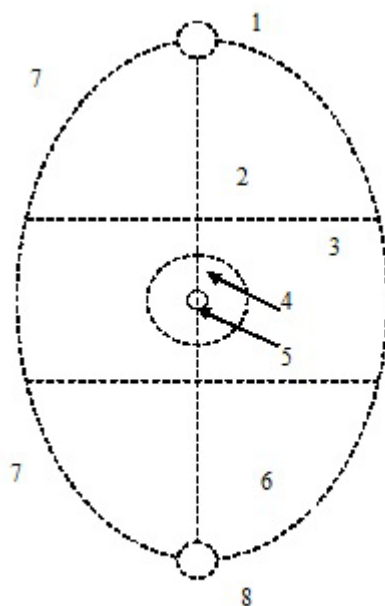
4. Romana Kebe

Model osebnosti v transpersonalni psihoterapiji

Model osebnosti je v vsaki psihoterapevtski šoli pomemben teoretičen koncept, ki nam služi kot podlaga za razumevanje našega dela s pacienti. Glede na model osebnosti oblikujemo naše razumevanje psihološkega zdravja oz. patologije, anamneze, delovne hipoteze, psihoterapevtskega procesa, psihoterapevtskega odnosa in razumevanje faktorjev, ki pripomorejo k želeni spremembi v pacientu.

Poleg modela osebnosti pa je v transpersonalni psihoterapiji pomemben tudi koncept celostne psihe, ki osebnost vključuje in jo nadgradi s pojmom Sebstva – t.j. arhetip celostnosti, duhovni vir, iz katerega osebnost izhaja in ki motivira in koordinira njen razvoj in delovanje. Svojo filozofsko predpostavko najde transpersonalna šola psihologije v Večni filozofiji [Perennial Philosophy, A. Huxley] »...ki predstavlja tiste temeljne resnice in tiste verske modrosti, ki pomenijo skupni temelj vsem kulturam vseh časov«. Ena teh resnic je možnost posameznika, da izkusi nedeljeno povezanost oz. enost vseh živih bitij in vseh stvari – transpersonalna izkušnja, ki pripomore k zdravljenju osebnosti.

Model celostne psihe pogosto ponazorimo s t.i. Assagiolijevim* diagramom, ki mu je transpersonalni pristop dodal dimenzijo Sebstva v globini.



1. Sebstvo ali višji jaz
2. Nadzavestno oz. transpersonalno
3. Srednje nezavedno
4. Osebnost oz. zavestno
5. Center osebnosti ali ego
6. Osebno nezavedno
7. Kolektivno nezavedno
8. Sebstvo v globini

* Dr. Roberto Assagioli (1888-1974) italijanski psihiater in psihoanalitik (učenec Freuda in Junga), ustanovitelj Psihosinteze, ene od transpersonalnih šol, ki spodbuja razvoj človekovih najvišjih potencialov v različnih družbenih vedah, kot npr. psihologiji, pedagogiki, socialnem delu, ekologiji.

Iz diagrama so razvidna štiri področja:

- osebno nezavedno, s katerim se poglobljeno ukvarjajo psihoanalitične šole,
- zavestno, ki je predmet obravnave predvsem v humanističnih in sistemskih šolah,
- nadzavestno ali transpersonalno, ki predstavlja človekove višje funkcije, kot so inspiracija, intuicija, kreativnost,
- kolektivno nezavedno in arhetipi, kot ga poznamo iz Jungove analitične psihologije.

Razvidna sta tudi dva avtonomna centra (Edinger, 1992):

- Ego je center zavestnega dela osebnosti ali sedež subjektivne identitete,
- Sebstvo je center celostne (arhetipske) psihe ali sedež objektivne identitete.

Odnos med njima je v transpersonalni psihoterapiji izrednega pomena in predstavlja razvoj vertikalne osi in s tem razvijanje zavesti (osebnosti), ki se skozi življenjska obdobja spreminja (Somers, 2002). V prvi polovici življenja se ego oddaljuje od Sebstva, v drugi polovici pa se na zavesten način vrača nazaj k njemu.

V obdobju zgodnjega otroštva samostojne zavesti ni, potopljena je v materino in otrok izkusi Sebstvo v odnosu do matere oz. v projekciji na mater. Če je ta prvobitni odnos dovolj dober, če hrani, varuje in otroka usmerja, potem bo le-ta odraščal z občutkom, da je del nečesa večjega, da pripada in da ima neke temelje, namen in smisel. Če pa je ta najzgodnejši odnos poškodovan, če ne nudi varnosti in ljubezni, se to pozneje občuti kot pomanjkanje Sebstva. Pride do občutka izgube, odtujitve, praznine in obupa, do trajnih poškodb osebnosti. Iz občutka odtujitve se pogosto rodi nasilje nad drugimi ali nad seboj.

V obdobju poznega otroštva se otrokov ego postopoma pomika ven iz zavesti matere in oblikovati se začne os – na enem koncu mala osebnost in na drugem starši, ki predstavljajo predfazo Sebstva. Otrokov svet se širi, poleg očeta so vanj vključene še druge 'avtoritete', katerih vpliv postaja vse močnejši. Mali ego se razvija pod vplivom skupnosti, v kateri se je rodil.

V obdobju adolescence se os med dvema centroma daljša, mlada osebnost se oddaljuje od ozadja, ki ga v tem obdobju predstavljajo ponotranjene podobe staršev. To oddaljevanje je nujno, saj si mlad človek ustvarja osebnostno identiteto, ki je starši ne smejo zavirati. To je viharo obdobje, tako za mladostnika, kot za starše, ki morajo vzdržati njegovo oddaljevanje in prihajanje nazaj.

V odraslem obdobju sta si oba avtonomna centra (ego in Sebstvo) najdlje narazen. To je obdobje materialnega ustvarjanja in osebnostnega uveljavljanja v zunanjem svetu. Če se prejšnje faze potekale dokaj uspešno, če je bila separacija od matere in pozneje od starševskih podob dovolj dobro izpeljana, potem si odrasel človek aktivno ustvarja svoje življenje, se odloča po svoji presoji in prevzema odgovornost za svoje odločitve. In čeravno se zaveda svojega ozadja in tradicije, iz katere izhaja, ima svojo lastna avtoriteto. Na psihološkem področju to pomeni, da svoje sence ne projicira na druge, da je iz svoje psihe izpustil starše in njihov vpliv, da ni odvisen niti od prijateljev. Odrasla osebnost se začne zavedati, da obstaja še nekaj več od nje same – Sebstvo – in prične se proces individuacije, kot ga poznamo po Jungu. Za ljudi, ki jih srečujemo pri svojem psihoterapevtskem delu, bi lahko rekli, da osebnostni razvoj skozi predhodne faze ni potekal optimalno, da varnega zlitja v materino zavest in poznejše separacije ni bilo dovolj, in posledično, da je os med egom in Sebstvom poškodovana. Psihoterapija in psihoterapevtov supportiven odnos do pacienta postane reparacijski odnos, v katerem naj bi bilo dovolj možnosti za osebnostno zorenje in integracijo – upamo, da do tolikšne mere, da je omogočena komunikacija

med egom in Sebstvom.

Transpersonalna psihoterapija nadaljuje z razumevanjem dialoga med dvema centroma še v dveh obdobjih. V obdobju zrelih let in v obdobju starosti se ego vrača k Sebstvu, os med njima se ponovno krajša. Človek razume, da je del nečesa večjega in prostovoljno nudi Sebstvu, da se izraža skozi njega. Moder človek sprejema svoje življenjske izkušnje in tradicijo, iz katere izhaja na miren način, saj ve, da je bila to njegova osebna pot zorenja. Njegova osebnost je ponovno zlita s Sebstvom in hkrati popolnoma samostojna.

Literatura

Edinger, E.F. (19929). *Ego and Archtype: Individuation and the Religious Function of the Psyche*. Boston: Shambala.

Jung, C.G. (1993). *Memories, Dreams, Reflections*. London: Fontana Press.

Somers, B. & Gordon-Brown, I. (2002). *Journey in Depth: a Transpersonal Perspective*. Cropston: Archive Publishing.

Delavnice, referati

1. dr. ANDREJA LAVRIČ, dr. pedagoških znanosti

Vse, kar je reševalec po nesreči želel vedeti o sebi, pa ni imel koga vprašati

Oblika prispevka: delavnica

Največje število udeležencev: 25

V Sloveniji se vzpostavlja model preventive pred stresom in psihosocialne pomoči na področju varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Psihosocialna pomoč v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami je namenjena:

- reševalcem v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami (gasilci, gorski reševalci, kinologi in drugi) in
- prizadetim neposredno po nesreči (ponesrečenci, svojci, prijatelji, sodelavci, šola, širše okolje).

Za reševalce se vzpostavlja sistem svetovanja in razbremenilnih pogovorov – »da bodo imeli koga vprašati«. Zadnji od korakov psihološke podpore reševalcem je psihoterapija (kognitivna vedenjska terapija, usmerjena na travmo, in EMDR), ki je namenjena reševalcem z akutnimi ali kroničnimi potravmatičnimi stresnimi motnjami.

Psihosocialna oskrba prebivalstva po naravnih in drugih nesrečah bo podrobneje predstavljena na primeru smernic evropske mreže za travmatični stres – The European Network for Traumatic Stress (TENTS). Na delavnici se bomo posvetili izvajanju pogovora s prizadetimi po nesreči.

2. mag. ANITA PREZELJ, spec. klin. psih., psihoterapevtka **Integrativna terapija z otroki**

Oblika prispevka: referat – prikaz primera

Največje število udeležencev: 20

Ključne besede: motnje hranjenja, depresivnost, tesnoba, gestalt terapija

V prispevku bodo prikazane osnovne značilnosti integrativne terapije z otroki, ki jo je razvil Hillarion Petzold. Pri delu z otroki je še posebej prikladna uporaba ustvarjalnih sredstev in različnih medijev (glina, barve, različni materiali). Pomembno je slediti razvoju otroka in pri tem paziti, da upoštevamo socialne okoliščine vseh udeležencev ter da ne povzročimo večje škode. Najbolj pomemben je odnos med otrokom in terapevtom. Cilj je, da lahko vzpostavimo odnos, ki je zdravilen, da otrok lahko oblikuje svojo identiteto in razširi nabor različnih možnosti. V terapevtskem procesu dobi otrok prek progresivne analize možnost 'postsocializacije' in 'socializacije na novo'.

Za ponazoritev bodo predstavljeni tudi izseki iz različnih terapevtskih procesov pri delu z otroki (setting, vzporedno delo s starši, uporaba različnih kreativnih sredstev in podobno).

3. BARBARA REPINC, univ. dipl. pedagog. in soc. kult., TA psihoterapevtka **Kaj boš rekel/rekla, ko pride čas za slovo?**

Oblika prispevka: delavnica

Največje število udeležencev: 20

Ključne besede: danosti bivanja, eksistencialna anksioznost, življenjski scenarij, transakcijska analiza, etika

Eksistencialno anksioznost doživljamo, ko pridemo v stik s tako imenovanimi danostmi bivanja kot so izolacija, smiselnost, svoboda, smrt. Naše življenje bi bilo zelo naporno, če bi nas tovrstna anksioznost stalno preplavljala, zato lahko na naš življenjski scenarij gledamo kot na pozitivno obrambo pred njo.

Že naši starši so se na svojevrsten način zaščitili pred tovrstno anksioznostjo in nam posredovali »program«, kako se spopadati z njo, saj je neprijetna, prinaša negotovost, bolečino in tveganje. Tudi družba in naše lastne izkušnje so nam pomagale, da smo se pred njo zaščitili. Pa vendar nam soočanje z njo na dolgi rok omogoča, da zaživimo bolj polno življenje. Če se z njo soočimo sami, bomo zanjo našli tudi prostor v terapevtskem procesu, saj se bomo zavedali, da klientov ne moremo ozdraviti tovrstnih neprijetnih občutkov, lahko pa jih kljub negotovim položajem in tveganjem spodbujamo k sprejemanju odgovornosti za življenje, ki ga živijo.

Izkustvene vaje v delavnici nam bodo pomagale pri odkrivanju naših obramb pred danostmi bivanja, zlasti s smrtjo, hkrati pa nam bodo dale nekaj zamisli, kako tovrstno vsebino obravnavati v terapevtskem procesu z našimi klienti.

4. KATARINA MAVEC, univ. dipl. psih. Psihoterapija s pomočjo konja

Oblika prispevka: referat – prikaz primera
Največje število udeležencev: neomejeno
Ključne besede: psihoterapija, konj, jahanje

Pri obravnavi psihičnih težav s pomočjo konja je znanje konjarstva in jahanja v ozadju, v ospredju pa je predvsem vzpostavljanje empatičnega terapevtskega odnosa, skozi katerega lahko terapevt vpliva na zmanjšanje simptomov pri klientu, na preoblikovanje vedenja, izboljšanje socialnih zmožnosti ravnotežja z okoljem ter na usmerjanje življenjskih procesov in osebno rast klienta. Terapevtsko jahanje in siceršnji stik s konjem na osebo deluje celostno tako na telesni, duševni, emocionalni kot tudi socialni ravni.

Konj za razliko od drugih živali v terapiji omogoča celosten telesni stik, kar na kliente deluje pomirjajoče. V sebi združujejo dve skrajnosti, so nežna, občutljiva bitja, za katere lahko skrbimo ali se jim pustimo zibati na hrbtu, hkrati pa so velike in močne živali s svojo voljo, za sodelovanje z njimi pa se moramo potruditi, biti jasni, odločni, odkriti, vztrajni in znati postavljati meje.

Konji so v naravi plen, zato so vedno v pripravljenosti in je pri delu z njimi potrebna nenehna pozornost. Za terapevta so konjevi odzivi na dejanja klientov ključnega pomena, saj se konji zaradi svoje narave odzivajo na neverbalno sporazumevanje in nudijo takojšen in odkrit odziv. Konji se tako odzivajo na naše nezavedne gibe, namero, razpoloženje ter odslkavajo naše notranje stanje. Tako služijo kot pomoč terapevtu, da spremlja počutje in dogajanje v klientu. Terapevtski konj je dragocen tudi kot projekcijsko platno in identifikacijski objekt ter objekt zdrave navezanosti brez dvojnih sporočil.

5. LIDIJA KOCIPER, dipl. psih., imago psihoterapevtka in JOŽE KOCIPER, dr. med. psihiater, psihoterapevt Nekaj pogledov na različnost moške in ženske narave

Oblika prispevka: delavnica
Največje število udeležencev: neomejeno
Ključne besede: spoznavanje različnosti, dopolnjevanje, vživljanje

Ko se v medsebojnem odnosu spoznavamo, prihajajo vse bolj do izraza prav razlike v spolu. Zato se partnerji odtujujejo med seboj. Lahko pa so te razlike, če jih oba sprejemata in se odločita za nadaljevanje skupne poti, temelj za večje dopolnjevanje in povezovanje v različnosti moške in ženske narave.

Moški in ženske imamo drugačne poglede na življenje in ljubezen. Na različne načine se tudi sporazumevamo, govorimo o drugačnih stvareh, tudi razloge za pogovor imamo drugačne. Čustveno smo najbolj drugačni pri doživljanju strahu in sramu. Vsak spol ima svojevrsten način, kako shaja s strahom in sramom.

Moški in ženske potrebujemo različnost drug drugega. Če se pretirano sramujemo, se lahko obnašamo preveč tvegano. Če postane strah premočan, se ne izpostavimo nobenim izzivom več. Le v spoštovanju drug drugega in cenjenju različnosti, ki jih oblikujeta naša biologija in

dednost, lahko presežemo obtoževanje in zaničevanje drug drugega. Tako se opremo na medsebojno bližino in začnemo radovedno raziskovati deželo drugega.

Na delavnici boste imeli možnost:

- spoznavanja različnosti in pogovora o njej,
- pogleda na doživljanje drugega z njegovega zornega kota.

**6. LJUDMILA SREBOT BREZIGAR, univ. dipl. socialna delavka in psihodinarska psihoterapevtka in
METKA FURLANI, univ. dipl. sociologinja in psihodinamska psihoterapevtka
Ko osebnost mrtve mame nadomesti izkušnja dobre mame**

Oblika prispevka: delavnica – prikaz primera

Največje število udeležencev: 14

Ključne besede: kompleks mrtve mame, separacijski konflikt, osebnostna struktura

V okviru delavnice bosta prikazana primera dveh klientov (ženske in moškega), katerih osebnost je zaznamovana s kronično depresivno in emocionalno odsotno mamo (tako imenovani »kompleks mrtve mame«). V prvem primeru bomo spregovorili o klientki, ki je v psihoterapevtski proces vstopila zaradi občutkov obupa, brezvoljnosti, anksioznosti, simbiotičnega partnerskega odnosa, ambivalence in nespečnosti. Občasno je jemala pomirjevala. V drugem primeru bomo spregovorili o klientu, ki se je za psihoterapijo odločil zaradi zloma po odhodu dolgotletnega dekleta. To je imelo za posledico paniko pred samoto, odsotnost apetita, nespečnost, nezainteresiranost za osebno higieno, nočne more in nekontroliran jok. Delovanje obeh klientov bomo razčlenili na podlagi osebnostne strukture po Freudu (»jaz«, »ono« in »nadjaz«) in skozi telesno izkustveno vajo pokazali, kje je ena od možnih poti iz zlitja z drugimi v avtonomnost oziroma individualnost.

**7. MARTIN BERTOK, TSTA-psihoterapevt
Relacijska transakcijska analiza kot skupinski psihoterapevtski proces**

Oblika prispevka: delavnica

Največje število udeležencev: 20

Ključne besede: sebstvo, border line, narcisizem, projektivna identifikacija, osebnost terapevta

Namen izkustvene delavnice je udeležencem ponuditi osnovno teorijo te sodobne transakcijsko analitične šole in jo povezati z odnosnimi procesi med udeleženci delavnice.

Prvi del bo namenjen predstavitvi elementov razvojne teorije sebstva (Selfa) Danijela Sterna v luči TA-modela stanj jaza osebnosti III. reda. Predstavljene bodo temeljne posebnosti uporabe osebnosti psihoterapevta v terapevtskem odnosu s posameznikom in skupino s poudarkom na uporabi projektivno identifikacijskih procesov, predvsem pri borderline in narcisistični strukturi.

V drugem delu bo vzpodbujena osebna skupinsko-dinamična terapevtska izkušnja, v tretjem pa integrativna razprava o procesu delavnice.

8. mag. MIRAN MOŽINA, dr. medicine, psihiater, psihoterapevt **Hipnoza v psihoterapiji**

Oblika prispevka: delavnica

Največje število udeležencev: 20

Ključne besede: hipnoza, trans, psihoterapija, zavestno, nezavedno, utilizacija

HIPNOZA V PSIHOTERAPIJI (1. del): uporaba vsakdanjega transa

Vsakdanji trans lahko opredelimo kot stanje stopnjevane pozornosti, navadno osredotočene navznoter. V psihoterapiji nam vsakdanji trans med drugim omogoča tudi to, da se obidejo zavestni obrambno-varovalni mehanizmi in da se s tem olajša dostop do nezavednih virov. V transu se poveča sposobnost sporazumevanja – tako terapevt kot pacient lahko slišita in razume-ta sporočila na več ravneh, zavestnih in nezavednih. Terapevti, ki se naučijo uporabe hipnoze, lahko boljše izkoristijo svoj nezavedni potencial in možnosti komunikacije svojega nezavednega z nezavednim pacienta v terapevtsko smer.

Psihoterapevti pogosto nehote inducirajo trans, ne da bi vedeli in razumeli, da to počnejo. Psihoterapevtski položaji so neizogibno transogeni, kar pomeni, da je hipnotska komunikacija vsakdanja izkušnja terapevtov, da so to običajni vzorci sporazumevanja, v katere spontano zdr-snejo tako pacienti kot terapevti. Terapevti, ki niso preučevali videoposnetkov svojih psihotera-pevtskih seans tako, da bi bili z enim očesom pozorni na fenomene transa, morda niti ne vedo, da morda inducirajo trans in kdaj njihovi pacienti kažejo znake transa. Zato je cilj delavnice, da bi se udeležencem s pomočjo lastne izkušnje in analize videoposnetkov odprle oči za znake vsakdanjega transa in za to, kako besede sprožajo trans v vsakdanjem življenju in v običajnem psihoterapevtskem sporazumevanju.

HIPNOZA V PSIHOTERAPIJI (2. del): uporaba globokega transa

Delo v globokem transu je poseben izziv v hipnoterapiji. V tem stanju zavesti klient usmeri pozornost na notranjo realnost. Povabila (sugestije) delujejo močnejše kot v stanju običajne bu-dnosti, hkrati pa se okrepi terapevtski odnos. Trans ne zagotavlja, da bo pacient povabilo (suge-stijo) sprejel – pomembno je prebuditi in utilizirati njegove lastne mentalne procese na načine, ki so neobičajni za njegovo zavestno, namensko in voljno delovanje.

Milton H. Erickson, ki je bil mojster dela v globokem transu, je temeljito spremenil staro predstavo o hipnozi kot aktivnosti, s katero terapevt nadzoruje pacienta s premetenimi sugestija-mi. Metodologijo hipnoterapije in psihoterapije nasploh je utemeljil kot znanost sporazumevanja med nezavednim terapevta in nezavednim pacienta. Tako lahko razumemo, da je hipnoza krožna aktivnost, kjer je nadzor vmes med terapevtom in klientom. Tako tudi klient postane enakovred-nen partner v terapevtskem odnosu.

Na delavnici bo demonstracija dela v globokem transu, sledila bo refleksija in analiza.

DELAVNCI Z NASLOVOM: »UPORABA VSAKDANJEGA TRANSA« in »UPORABA GLOBOKEGA TRANSA« STA ENA CELOTA.

TOREJ, UDELEŽENCI SE PRIJAVIJO NA OBE DELAVNICI V PAKETU!

9. MOJCA STUDEN, univ. dipl. fiz. CCHt

Predstavitve tehnike avtohipnoze za doseganje nezavednih izvorov moči, notranje modrosti in višjega zavedanja

Oblika prispevka: delavnica

Največje število udeležencev: 12

Ključne besede: hipnoza, avtohipnoza, transpersonalno, nezavedno, kolektivno nezavedno, samopomoč, arhetipi, osebni mit

»Kdor gleda navzven, sanja, kdor gleda navznoter, se prebudi.« C. G. Jung

Osnovna predpostavka transpersonalne psihologije je, da smo duhovna bitja, ki potujemo skozi človeško izkušnjo. In kot duhovna bitja lahko dosežemo izvor vsega kar obstaja, ker naša zavest v resnici ni omejena. Na tej kratki delavnici se bomo naučili, kako se dotakniti in oblikovati ta izvor. Kako navezati stik s tem izvorom in ga uporabiti za svojo osebno in/ali duhovno rast. Čeprav je tehnika avtohipnoze dokaj preprosta, vendarle ponuja vedno nove uvide, poglede in odtenke arhetipskega dogajanja, ki nas trenutno najbolj okupira in je za nas osebno najpomembnejše.

Naj povzamem uporabnost te tehnike s kratko sufijsko zgodbo. Pripoveduje o finomehaniku, ki je bil po krivici vržen v ječo. Mnogo let po tem, ko je pobegnil iz ječe, so ga vprašali, kako mu je to uspelo. Povedal je naslednjo zgodbo: »Žena, ki je pletla preproge, je v molilno preprogo vpletla vzorec ključavnice na vratih ječe in prinesla preprogo meni v ječo. Ker je bila to molilna preproga, sem petkrat na dan molil na njej in skrbno opazoval njen vzorec. Nekega dne se mi je posvetilo: to je načrt ključavnice vrat ječe. Pretkano sem se pogodil z ječarjem, da mi je ta prinesel orodje in material, iz katerega sem izdeloval majhne predmete, ki jih je ječar zlahka prodajal na trgu in tako dodatno služil na moj račun. Sam pa sem poleg tega počasi izdeloval posamezne elemente ključa, ki bo nekoč odprl vrata ječe. In nekega dne mi je uspelo pobegniti.«

Na dvourni delavnici boste dobili vsa potrebna orodja in znanja, da boste lahko uporabljali to tehniko tudi sami, samostojno, ker mora vsak od nas poiskati svoj ključ, ki odpira vrata osebne ječe.

10. NATAŠA PRELESNIK KOROŠIČ, univ. dipl. soc. ped.,

integrativna psihoterapevtka

»Pri osemindvajsetih sem stari džanki in robijaš« - identiteta zapornika v luči integrativne terapije

Oblika prispevka: prikaz primera

Največje število udeležencev: 15

Ključne besede: integrativna terapija, identiteta, identitetni stebri, stigmatizacije, zasvojenost, zapor

V okviru integrativne terapije (po H. G. Petzoldu) predstavlja identiteta pomemben del osebnosti. Identiteto zaznamujejo vidiki telesnosti, socialnih mrež, kulture in razvoja. Povezovati jo je treba s spoznanji o socializaciji in razvoju tekom celotnega življenja (*lifespan development*). Oblikovana je z dodelitvijo lastnosti in sposobnosti s strani drugih ter s kognitivnim ocenjevanjem in emocionalnim vrednotenjem teh dodelitev. Identitetni procesi učinkujejo na različnih

področjih, prek katerih se kaže identiteta posameznika. Teh področij, ki jih imenujemo »stebri identitet«, je pet: 1) telesnost, 2) socialna mreža, 3) delo, dosežki in prosti čas, 4) materialna varnost, 5) vrednote. Identitetne stebre lahko raziskujemo tudi s pomočjo slikovnih upodobitev.

Integrativni pristop k razumevanju osebnosti s poudarkom na identiteti bo prikazan prek konkretne slike identitetnih stebrov mlajšega moškega ter njegovih pojasnil k sliki. Njegova življenjska zgodba je povezana s težavami z odvisnostjo od prepovedanih drog in zaporskim sistemom. Treba je izpostaviti, da je njegova identiteta zaznamovana s tako imenovano stigmo, torej z negativnim, izključujočim družbenim odnosom do njega.

Kratko bo prikazan tudi zapor kot 'totalna institucija' (po E. Goffmanu). Del časa bo namenjen razpravi in aktivnostim udeležencev.

11. NEVENKA BREZNIK, supervizant transakcijske analize **Terapija pasivnosti skozi modele osebnosti v transakcijski analizi**

Oblika prispevka: delavnica

Največje število udeležencev: neomejeno

Ključne besede: pasivnost, osebnost, ego stanje, Odrasli, Prilagojeni Otrok, kontaminacija

Pasivno vedenje, mišljenje in čustvovanje so načini, s katerimi se ljudje izmikajo avtonomnemu odzivanju na izzive in probleme v življenju s ciljem, da bi svoje potrebe zadovoljili z nezdravim simbiotičnim odnosom. Notranji procesi pasivne osebe temeljijo na odpisovanju, grandioznosti oziroma kontaminaciji ego stanja Odraslega v strukturalnem modelu osebnosti. Zdrava osebnost je do problemov in izzivov iz okolja aktivna, ravno tako se tudi zaveda svojih potreb. Zato so pasivna vedenja v bistvu patološka. Najbolj tipične oblike pasivnega vedenja, ki so značilne za Prilagojenega Otroka iz funkcionalnega modela osebnosti, so: ne početi nič, preadaptacija, agitacija in agresivno obnašanje. Na delavnici bomo spoznali oblike pasivnega vedenja, mišljenja in čustvovanja ter raziskovali učinkovita terapevtska posredovanja, s katerimi okrepimo ego stanje Odraslega, mu omogočimo, da prepozna način vedenja iz svojega Prilagojenega Otroka ter sprejme odgovornost za svoje vedenje in nadaljnji izbor vedenja, mišljenja in čustvovanja.

12. ROMANA KEBE, univ. dipl. psih., dipl. psihoterapevka **Proces osebnostne integracije**

Oblika prispevka: delavnica

Največje število udeležencev: 12

Ključne besede: celostna psiha, zavedanje, transpersonalna psihoterapija

Srečanje s samim seboj na sprejemajoč in spoštljiv način za mnoge od nas predstavlja najboljše mogoče psihično stanje in vrednoto, za katero se je vredno potruditi in se je učiti negovati. Transpersonalna literatura govori o celostni psihi in o poti individuacije, ki nas vodi k njej. To je proces osebnostnega zorenja, ki se dogaja skozi umik projekcij in s pomočjo zavedanja, da so to naše nezavedne vsebine, ki jih moramo integrirati.

Na delavnici bom najprej predstavila nekaj pomembnejših teoretičnih konceptov transpersonalne psihoterapije. Nato bodo udeleženci na izkustven način in s pomočjo metode aktivne imaginacije spoznavali svoje psihične vsebine in njihov odnos do njih.

13. dr. SREČKO SORŠAK, klinični psiholog, psihoterapevt Hipnoterapija danes – predavanje z diskusijo

Oblika prispevka: delavnica – predstavitev primera

Največje število udeležencev: 15–20

Gljučne besede: (hipno)terapija, psihoterapija, regresija, egostanja, osebnost, disociacija

V prispevku poskušam predstaviti pomen hipnoterapije za današnji čas. Odpiram vprašanje učinkovitosti psihoterapije, s katero so neločljivo povezana vprašanja, kot so regresija in egostanja, ki so izhodišča za psihoterapijo osebnosti. Med dvoumnostmi je v ospredju metodologija psihoterapije, tema, s katero se bodo ukvarjale prihodnje generacije. V predavanju oziroma razpravi preidem na problem disociacije, vsakdanji pojav v medsebojnem sporazumevanju kot tudi v psihoterapevtskem procesu, izvajanje pa dopolnim s predstavitev primerov, kjer je poudarek na simptomatski regresiji. Udeleženci bodo dobili material na predavanju.

14. TATJANA KAPURALIN, socialni pedagog, svetovalec, specialist integrativne terapije

Prikaz dela z nevrozo po načelih integrativne terapije s poudarkom na obvladovanju odporov

Oblika prispevka: prikaz primera

Največje število udeležencev: 15

Prikaz dolgotrajne terapije pri klientki z nevrozo in izraženimi depresivnimi simptomi s poudarkom na predelovanju odporov

»Nič nisem vredna. Depresivna sem. Obupno je biti depresiven.«

Na eni izmed terapij izrečni stavki niso nič novega. Duševno trpljenje mlade mame me je spodbudilo napisati prispevek. Prvi namen prispevka je poudariti teoretična ozadja integrativne terapije s prikazom metodike dela dolgotrajne terapije. Naslednji namen je spodbuditi strokovno razpravo. Menim, da je ta problematika zelo aktualna, čeprav ni nova. Lahko jo zasledimo v mnogih ženskih revijah in na spletnih portalih.

Epiktet je govoril o tem, da se ljudje ne vznemirjajo zaradi tega, kar se jim dogaja, ampak zaradi stališč do nekaterih dogodkov.

V smislu opisovanja simptomatike bom prek opisovanja prvega stika in prvih petih srečanj v terapij razložila pomen telesnega sebstva. Vsak izmed nas je pomemben osebek z lastno korenspondenco v prostoru in kontinuumu. Spoznavanje tega področja je podlaga za delo s telesom. Prek tipičnih telesnih vaj počasi prihajamo do socialnega področja oziroma do sebstva vlog. Ta nam pomaga odkrivati konkretni smisel. Ob zmanjševanju psihosomatike prihajamo do področja identitete, ki je osnova za novo terapevtsko orientacijo. Naštevala bom stebre identitete. Jasno

je, da so ob zgoraj naštetih simptomatiki porušeni osebni in družbeni odnosi. Lahko zasledujemo socialne, ekonomske, spolne in nenazadnje motnje, ki segajo na področje osebnih vrednot.

Ena izmed naših osnovnih terapevtskih nalog je zaznavanje, spoznavanje, razumevanje in pojasnevanje. V procesu skupaj s klientom delamo na odporih. Z različnimi metodami predstavljanja in fokusiranja, gremo skozi proces mišljenja, čutenja, sočasnega in holističnega delovanja. Cilj je nova orientacija v smislu zdrave in ustvarjalne osebnosti.

Literatura:

1. Dorothea Rahm, Hilke Otte, Susane Bosse in Hannelore Ruth – Hollenbach: Uvod v Integrativno terapijo, Paderborn: Junfermann, 1993.
2. Albert Ellis: Savladavanje otpora u psihoterapiji; racionalno – emocionalna bihevioralna terapija (REBT) integrirani pristup, naklada Slap, Zagreb, 2005.
3. Maša Žvelc, Miran Možina, Janko Bohak: Psihoterapija, založba IPSA, Ljubljana, 2011.

15. TOMAŽ FLAJS, univ. dipl. prof, EDP, dipl. GPTI, gestalt psihoterapevt Izkustvena gestalt skupina

Oblika prispevka: delavnica

Največje število udeležencev: 12

Ključne besede: gestalt terapija, skupinski proces, doživljanje, organizmično samouravnavanje

Na lanskim Študijskih dnevih se mi je ob pogovoru s kolegi porodila zamisel, da na letošnji Rogli ponudim izkustveno delavnico v treh delih, ki bi udeležencem omogočala kontinuirano procesiranje študijskih dni od prvega do zadnjega. Delavnica temelji na gestalt terapevtskih načelih skupinskega procesa. Osredinjenost na doživljanje 'tu in zdaj' mi kot voditelju omogoča, da sem pozoren na potrebe članov skupine in na tej osnovi s svojimi posredovanji na način gestalt terapevtskega eksperimenta spodbujam njihovo zavedanje s ciljem spodbujanja njihovega organizmičnega samouravnavanja. Ob tem sem pozoren na vse tri temeljne dimenzije skupinskega dogajanja, ki se medsebojno vzajemno prepletajo: na individualni intrapsihični proces, na dogajanje med posameznimi člani in na teme, ki vznikajo na ravni celotne skupine. Cilj delavnice ni teoretsko-izkustveno spoznavanje gestalt terapije (čeprav je to lahko tudi 'stranski produkt'), ampak omogočiti udeležencem čas in prostor, kjer se lahko v stiku z drugimi posvetijo svojemu doživljanju študijskih dni, osveščajo svoje potrebe ter zaključujejo svoje nedokončane gestalte.

Skupina poteka vse tri dni. Odprta je za prehajanje članov, vendar pa imajo prednost pri prijavi tisti udeleženci, ki se želijo udeležiti vseh treh delov delavnice. Število članov je strogo omejeno na največ 12. Minimalno število udeležencev je 7.

Prijave in dodatne informacije:

E-mail: irena.skzpz@gmail.com

tel: 031 410 919
