

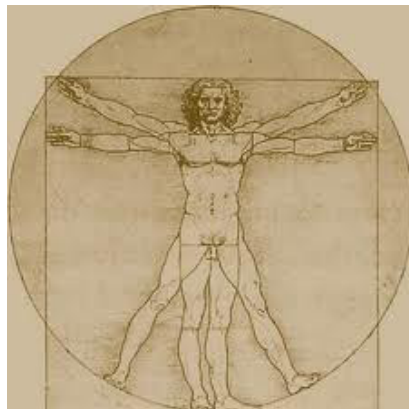


Slovenska krovna zveza za psihoterapijo

11. ŠTUDIJSKI DNEVI SKZP – ROGLA 2013 z naslovom

Telo v psihoterapiji

Telo, moje prvo pribežališče



od petka, 31. maja do sobote, 1. junija 2013, Rogla, Slovenija

Kratek nagovor k 11. študijskim dnevom na Rogli

Študijski dnevi na Rogli so v svoji desetletni zgodovini ponudili mnogo dobrih strokovnih tem, uglednih in priznanih gostov, kvalitetnih delavnic in predvsem prostor in čas, kjer se lahko vsi, ki imamo interes v psihoterapiji, srečamo v sproščenem vzdušju. Izmenjave izkušenj, znanj in povezovanje med nami so temelj za uspešnost in razvoj stroke. Še posebno nego potrebuje psihoterapija, ki je kot samostojna znanstvena disciplina in poklic v Sloveniji žal še vedno nepriznana in kar precej korakov od položaja, ki ga ima drugod po Evropi.

Naslov enajstega srečanja je Telo v psihoterapiji. Gre za široko temo, v kateri se lahko najde prav vsak psihoterapevtski pristop oz. šola. Telo je pomemben del psihoterapevtskih procesov in veselimo se predstavitev različnih vidikov, izhodišč in tehnik psihoterapevtskih pristopov pri njegovi obravnavi oz. vključevanju.

Deliti strokovno znanje, izkušnje, različne poglede in se družiti ob kakovostnih kulturnih dogodkih v sproščenem vzdušju, je nekaj, kar je v današnjih viharnih časih dobrodošlo in neprecenljivo.

Veselimo se srečanja z vami!

Lan Pečjak
Predsednik SKZP

Predstavljamo gosta iz Nemčije, ki bo izvedel plenarno predavanje in delavnico na 11. študijskih dnevih SKZP:



INGO KLIMKUS, dipl. pol., dipl. psih., psihodinamski psihoterapevt, supervizor, učitelj

Ingo Klimkus je diplomirani politolog in psiholog, predvsem pa je psihodinamski psihoterapevt, supervizor in učitelj. V svoji praksi v Berlinu (Nemčija) že vrsto let dela s posamezniki in skupinami. Leta 1998 je še z nekaj terapevti iz Nemčije in Nizozemske na pobudo nekaterih posameznikov začel svojo prvo slovensko terapevtsko in pozneje edukacijsko skupino. Od leta 2009 poučuje psihodinamski psihoterapevtski pristop pod okriljem Slovenskega inštituta za psihoterapijo – SIP in Univerze Sigmunda Freuda – SFU ter Centra za osebnostno rast in psihoterapijo – CORP. Praktično delo s telesom je v njegovi psihoterapiji združeno z globinsko psihološkim psihoterapevtskim pristopom, ki vključuje znanje moderne razvojne analitične psihologije, teorijo objektivnih odnosov in self psihologije (John Bowlby, Otto F. Kernberg, Kohut, Richard Stolorow idr.) ter številne druge prakse. Je avtor številnih člankov v nemških strokovnih revijah. V letu 2008 pa je od Slovenske krovne zveze prejel tudi zlato plaketo za dosežke na področju psihoterapije v Sloveniji. Zaslužen je predvsem za uvedbo nove psihoterapevtske smeri v Sloveniji ter izvedbo izobraževanja in usposabljanja mladih psihoterapevtov vse od leta 1998 dalje. Psihodinamska smer ima v Sloveniji svojo posebnost v tem, da vključuje številne psihoterapevtske tehnike. Zasluge za pomemben poudarek pri psihodinamskem delu na telesu gredo prav Ingu Klimkusu.



ALENKA FIFOLT, dipl.psih., spec. pomoči z umetnostjo – gibalno plesna terapija

Alenka Fifolt je leta 1999 diplomirala na Oddelku za psihologijo na Filozofski fakulteti v Ljubljani. Sedem let je bila zaposlena na področju socialnega varstva, pretežno na centru za socialno delo, kjer je delovala na različnih področjih dela kot so varstvo otrok in mladostnikov, varstvo družine ter svetovanje otrokom in odraslim z različnimi stiskami. Od leta 2008 je zaposlena v Mladinskem klimatskem zdravilišču Rakitna, kjer izvaja skupinsko in individualno terapevtsko obravnavo za otroke in mladostnike v programu Zgodnja obravnava otrok in mladostnikov rizičnih za razvoj čustvenih motenj in motenj hranjenja in Programu rehabilitacije in reintegracije oseb s čustvenimi motnjami in motnjami hranjenja. Leta 2009 je zaključila specialistični študij Pomoč z umetnostjo, smer gibalno plesna terapija na Pedagoški fakulteti v Ljubljani. Gibalno plesno terapijo je do sedaj izvajala predvsem pri otrocih in mladostnikih s težavami na čustvenem in socialnem področju ter mladimi z motnjami hranjenja. Je članica SZUT, Slovenskega združenja umetnostnih terapevtov. Stalno se strokovno izpopolnjuje preko redne supervizije in dodatnih izobraževanj. Zaključila je uvodni študij skupinske analitične psihoterapije, od leta 2010 je v edukaciji iz transakcijske analize.

PROGRAM 11. ŠTUDIJSKIH DNI SKZP

Petek, 31. maj 2013

08.30	09.30	Registracija
09.30	10.00	POZDRAVNI GOVOR: Lan Pečjak, predsednik SKZP
10.00	11.30	PLENARNO PREDAVANJE: Ingo Klimkus
11.30	12.00	Odmor s kavo in čajem
12.00	14.00	DELAVNICE
14.00	15.30	Kosilo
15.30	17.30	DELAVNICE
17.30	18.00	Odmor s kavo in čajem
18.00	20.00	OKROGLA MIZA: »Vključevanje telesa v psihoterapevtski proces z vidika različnih psihoterapevtskih pristopov«.
		Doslej znani sodelujoči: Janko Bras, Martin Bertok, Heliodor Cvetko, Gregor Žvelc, Miran Možina, Tomaž Flajs, Tina Božič
20.00	21.00	Večerja
21.00	22.00	DRUŽABNI PLESNI VEČER ob glasbi Simone Korošak

Sobota, 1. junij 2013

09.00	11.00	DELAVNICE
11.00	11.30	Odmor s kavo in čajem
11.30	12.30	PLENARNO PREDAVANJE: Alenka Fifolt
12.30	13:00	Podelitev diplom
13.00	14.30	Kosilo
14.30	16.30	DELAVNICE
16.30	17.00	Odmor s kavo in čajem
17.00	17.30	ZAKLJUČEK

URNIK DELAVNIC

Rogla 2013

PETEK 12.00 – 14.00

		Maks. št. udeležencev	
1.	BOGDAN ŽORŽ	Delo s suicidalno mladostnico	neomejeno
2.	LEA ŠUGMAN BOHINC in ANA JAGRIČ	Narativni terapevtski pristopi koncepti in primeri dela s telesom	30
3.	MIRAN MOŽINA in META FONDA	Terapevtsko delo s telesom v sistemski psihoterapiji	14
4.	ANA MILETIĆ	Samodotik in čutnost kot dodatek delu s telesom v integrativni psihoterapiji	15

PETEK 15.30 – 17.30

		Maks. št. udeležencev	
5.	JULIJANA FLORJANČIČ KRISTAN	Pomen dotika v psihoterapiji	8
6.	IRENA FRAS in TANJA KRIST in KRISTINA SLANA	Raziskava o prepoznavnosti psihoterapevtov v Sloveniji in osebna izkušnja v procesu raziskovanja	neomejeno
7.	BOGDAN POLAJNER	Bonding psihoterapija	neomejeno
8.	TATJANA KAPURALIN NATAŠA PRELESNIK KOROŠIČ	Prikaz dela s telesom v integrativni terapiji	15

SOBOTA 09.00 – 11.00Maks. št.
udeležencev

9. MIRAN MOŽINA in JULIJANA FLORJANČIČ KRISTAN	Ples za razvijanje identitete: kot oblika plesne terapije, ko se telo in duša zdravita, 1.del	12
10. TOMAŽ FLAJS	Telesnost doživljanja – telo v geštalt terapiji	15
11. INGO KLIMKUS	The body and the spirit	neomejeno
12. OLGA LILJA HRIBERNIK	Ob njem živim in se učim	15
13. ZDENKA MOLNAR LJUBO POLES	Modrost telesa	12

SOBOTA 14.00 – 16.00Maks. št.
udeležencev

14. MIRAN MOŽINA in JULIJANA FLORJANČIČ KRISTAN	Ples za razvijanje identitete: kot oblika plesne terapije, ko se telo in duša zdravita, 2.del	12
15. MARTIN BERTOK	Stanja jaza in telo brez plastične operacije	neomejeno
16. JANEZ TOMAŽ KRMELJ	Aktivna budna hipnoza kot psihoterapevtska tehnika	30
17. ALEKSANDRA SCHULLER	Telo, ki ve: utelešeno védenje in Avtentično gibanje	10 do 20

PREGLED PRISPEVKOV

Plenarna predavanja

INGO KLIMKUS

dipl. pol., dipl. psih., psihoterapevt

Es soll gezeigt werden, dass unsere axiomatische Grundannahme, was der Körper ist und wie gesehen und behandelt wird, eine veraltete Sicht darstellt. Es soll daher eine mehr holistische Sicht des Körpers erörtert werden. Daraus werden einige Konsequenzen gezogen, die sowohl für unsere Theoriebildung als auch für die psychotherapeutische Behandlungstechnik relevant sein werden.

V predavanju bom predstavil, da je naša aksiomatična predpostavka o tem, kaj telo je in o tem, kako ga obravnavamo in zdravimo, zastarel pogled. Obravnava telesa je potrebna skozi bolj celosten – holističen pogled. Izpostaviti želim določena izhodišča, ki so pomembna tako za našo teorijo kot tehnike terapevtskega dela.

ALENKA FIFOLT

univ.dipl.psih., spec. pomoči z umet.

Gibalno plesna terapija

Gibalno plesna terapija (GPT) je psihoterapevtska uporaba gibanja in plesa v kreativnem procesu, ki podpira čustveno, kognitivno, socialno in fizično integracijo posameznika. Uvrščamo jo med kreativne (umetnostne) terapije. V prispevku bo predstavljena gibalno plesna terapija: osnovni teoretični principi in koncepti, oblike, metode in tehnike gibalno plesne terapije. Orisane bodo možnosti njene uporabe v praksi. Komu je tovrstna terapija namenjena in kakšni so možni učinki? Avtorica bo predstavila nekaj svojih izkušenj pri izvajanju GPT z mladimi s čustvenimi motnjami in motnjami hranjenja ter svoj pogled na stanje gibalno plesne terapije v Sloveniji in možnosti nadaljnjega razvoja.

1. BOGDAN ŽORŽ, psiholog, psihoterapevt

Delo s samomorilno mladostnico, prikaz primera

Ključne besede: mladostnik, samopodoba, samomorilnost, samopoškodovalno vedenje, telo, sprejemanje svojega telesa

POVZETEK

V svoji praksi se pogosto srečujem s samomorilnimi mladostniki. Zelo pogosto je pri samomorilnosti prisotna slaba samopodoba, slab stik s seboj, kar je pogosto povezano tudi s stikom s svojim telesom, konkretnije z nesprejemanjem celo sovražnim odklanjanjem svojega telesa. V vedenju se to včasih kaže kot tako ali drugačno samopoškodovalno vedenje. V terapevtskem procesu je po mojih izkušnjah v takih primerih vedno potrebno vključevati tudi delo s telesom.

Predstavil bom delo s samomorilno mladostnico, ki je sicer v različnih psiholoških in tudi psihiatričnih obravnavah že praktično vse šolsko obdobje (obravnavana zaradi motenj koncentracije in pozornosti, čustvenih motenj, depresivnosti, samopoškodovalnega vedenja, samomorilnosti... Predstavil bom, kako je tudi pri delu z mladostnikom/mladostnico mogoče v terapevtski proces vključiti telo in s pomočjo dela s telesom doseči pomembno pozitivno spremembo v samopodobi, sprejemanju samega sebe, stiku s seboj, pri čemer »vzporedno«
izginejo tudi simptomi samopoškodovalnega vedenja, samomorilnosti, motnje koncentracije, depresivnosti...

2. TOMAŽ FLAJS univ. dipl. prof, EDP, dipl. GPTI, cert. GATLA

Telesnost doživljanja – telo v geštalt terapiji, delavnica

Ključne besede: živeto telo, doživljanje, holizem, geštalt terapija

POVZETEK

Že od samega začetka ima telo v geštalt terapiji osrednje mesto. Fritz Perls je bil v učni analizi pri začetniku telesnega pristopa v psihoterapiji, W. Reichu, ki je nanj pomembno vplival. Še bolj pa se je telesni dimenziji psihoterapije posvečala njegova žena, Laura Perls, ki je udeležencem svojih delavnic pogosto sugerirala: „Don't just have a body, be some body.“ V teku svojega razvoja so se v geštalt terapiji razvili različni pristopi k delu s telesom, med katerimi sta najbolj znana razvojni pristop Laurine učenke Ruelle Frank in telesna geštalt terapija Jima Kepnerja. Vsem je skupno fenomenološko razumevanje telesa kot 'živetega telesa' (v nasprotju z objektiviziranim 'biološkim' telesom): gre za telo kot ga neposredno doživljamo in preko katerega vstopamo v stik s svetom, ki nas obdaja. S tega vidika so psihološki procesi vedno tudi telesni, saj po drugi strani ni doživljanja brez telesa. Tudi če geštalt terapevt ni posebej educiran v geštalt telesni terapiji, v skladu s to temeljno holistično podmeno geštalt terapije v svoje terapevtsko delo vedno vključuje tudi telo. Delavnico bom začel s kratkim teoretskim uvodom – pojmovanjem in

umestitvijo telesa v teorijo in prakso geštalt terapije. Nato bom prešel k izkustvenemu delu kot praktični ponazoritvi možnih načinov vključevanja telesa v prakso geštalt terapije.

3. JANEZ TOMAŽ KRME LJ **univ. dipl. ing., terapevt medicinske hipnoze**

Aktivna budna hipnoza kot psihoterapevtska tehnika, delavnica

POVZETEK

Kako izpeljati psihoterapijo v globokem transu med poganjanjem sobnega kolesa? To je Aktivna budna hipnoza (ABH), ki omogoča, da se doseže stanje globokega transa s telesno aktivnostjo, ki jo športniki poznajo kot »tekaški trans«. Principe delovanja (značilnosti indukcije, splošne značilnosti aktivnega budnega transa, indikacije in kontraindikacije) ABH je razvila madžarska psihoterapevtka prof. Eva Banyai že leta 1974 in so jo po prilagoditvi z uspehom uporabili za športne dosežke na olimpijskih igrah leta 1988 v Seulu. Počasi se uveljavlja tudi v psihoterapijah v globokem transu za aktivacijo subjektivih potencialov v aktivnem okolju. Zaradi odprtih oči ima subjekt občutek nadzora in samokontrole, zaradi aktivnega gibanja in dinamike telesa pa doživlja občutke moči za spopadanje s problemi, nekakšno pot naprej, kar terapevt uporabi za doseg dogovorjenega cilja.

ABH bom predstavil v dveh delih. Prvi del je predavanje in drugi del delavnica.

Na predavanju:

1. predstavim zgodovino ABH, razložim principe delovanja (značilnosti indukcije, splošne značilnosti, vrsta in uporaba sugestij, indikacije in kontraindikacije) in razliko od klasične hipnoze.
2. Nadalje predstavim dosedanjo uporabo ABH in uporabo v psihoterapiji ter navedem področja uporabe.
3. Potek psihoterapije z ABH popestrim s prikazi video izsekov posnetkov terapij.
4. Ob razlagi poteka terapije dam poudarek na zbujanju in reorientaciji subjekta.
5. Podal bom tudi mnenja subjektov po sami terapiji in kasneje v nadaljnjih terapevtskih srečanjih.

V delavnici s prostovoljcem, udeležencem delavnice, v živo na ergometru, pokažem potek ABH. Lahko se postavi konkreten cilj ali pa samo »sproščenost v aktivnosti življenja«. Po prikazu ABH sledi diskusija.

4. MARTIN BERTOK **univ. dipl. soc., TSTA psihoterapevt in učitelj**

Stanje jaza in telo brez plastične operacije, delavnica

V transakcijski analizi (Goulding&Goulding) se predvsem dve skriptni (predzavestni) prepovedi in odločitvi neposredno in posredno nanašata na telo:

Ne bodi ti A, ki zajema posameznike nezadovoljne s svojim spolom in Ne bodi ti B, ki zajema simptomatologijo nesprejemanja svojega telesnega izgleda. Označiti se npr. za premajhnega ali prevelikega, predebelega ali presuhega, rjavih namesto črnih las, so nevrotična identitetna odsto-

panja, ki jih notranji Starš-realni ali umišljeni (samo)kaznuje. Motnje hranjenja, nekatere motnje spolne identitete, številne odnosne odvisnosti so le nekatere od simptomatik nesprejemanja lastnega telesa ali njenih vidikov. Standarde našega telesnega izgleda so nam pomagale zastaviti pravljice, starši, prijatelji, prva spolna ljubezenska razmerja In naša lastna fantazija.. Telo je lahko orodje, vir užitka, bolečine, sredstvo za spolno reprodukcijo ali predpogoj za mišljenje (saj slednje brez delujočih možganov menda ni mogoče).

Na delavnici bodo krajšemu predavanju sledile vaje osebnega raziskovanja prepovedi Ne bodi ti na principih medsebojnega in samospoštovanja prisotnih.

5. ALEKSANDRA SCHULLER

dr. znanosti s področja literarnih ved, s specialističnim študijem discipline Avtentično gibanje

Telo, ki ve: utelešeno védenje in Avtentično gibanje, predavanje z izkustveno delavnico

Ključne besede: Avtentično gibanje, Jungova aktivna imaginacija v gibanju, Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, Joan Chodorow, plesno-gibalna terapija, telesno orientirana (psiho) terapija

POVZETEK

Predstavitve bo udeležence seznanila z disciplino Avtentično gibanje, s katero je plesno-gibalna terapevtka Janet Adler (1941-) nadgradila pionirsko delo svoje učiteljice Mary Starks Whitehouse (1911-1979). Slednja je bila ena prvih gibalnih terapeutk v ZDA in je v petdesetih letih 20. stoletja zasnovala poseben pristop k obravnavi človekovega gibanja, imenovan *movement-in-depth*, neke vrste gibalno obliko Jungove aktivne imaginacije. Zanimalo jo je iz posameznikove notranjosti izhajajoče gibanje ter raziskovanje neposrednega telesnega izkustva gibalčeve notranje resničnosti (občutkov, podob, zvokov, misli in čustev ter drugih zaznav, ki se v nas spontano porajajo v danem trenutku ne/gibanja).

Adlerjeva je Avtentično gibanje razvila kot samostojno in natančno strukturirano disciplino, kot eno izmed sodobnih praks zavedanja skozi telo oziroma gibanje (t.i. *embodied approaches to consciousness*): definirala je njene izvedbene formate ter skupaj s plesno-gibalno terapevtko in jungovsko analitičarko Joan Chodorow (1937-) ključno prispevala k temu, da je avtentično gibanje tudi med osrednjimi pristopi v sodobni plesno-gibalni (psiho)terapiji. Danes se AG uči in izvaja v raznovrstnih kontekstih, na različne načine (v razponu od discipline Avtentično gibanje do uporabe nekaterih principov avtentičnega gibanja v eklektičnih oblikah sodobne gibalne terapije) in z večjo ali manjšo pozornostjo na raznovrstne razsežnosti te prakse: kot sestavni del ustvarjalnega procesa ali refleksije v umetniških praksah (od uprizoritvenih in vizualnih umetnosti do glasbe); v plesno-gibalni in integrativni umetnostni pedagogiki ter v plesnogibalni in na telo orientirani (psiho)terapiji; principi AG so tudi osnova, na kateri gradijo nekatere metode supervizije plesno-gibalnih terapevtov.

V drugem delu prezentacije se bodo udeleženci izkustveno seznanili z razliko med opazovanjem/analizo gibanja in pričevanjem kot se prakticira v disciplini Avtentično gibanje ter spoznali način dela v osnovni formi discipline (AG diada), ki jo soustvarjata Gibalec in Priča.

**6. TATJANA KAPURALIN, univ. dipl. soc. ped, integrativna psihoterapevtka
NATAŠA PRELESNIK KOROŠIČ, univ. dipl. soc. ped, integrativna psihoterapevtka**

Prikaz dela s telesom v integrativni psihoterapiji, delavnica

Ključne besede: integrativna terapija, telesni self, ženske - žrtve nasilja v družini

POVZETEK

Ko govorimo o dobri psihični kondiciji, moramo nujno opredeliti visoko postavljeno vlogo telesa. Že iz antičnih časov sledimo opisom skrbi za telo. Od tod se nadgrajujejo odnosi, tradicije in ne nazadnje družbeni napredek. V okviru delavnice želiva poudariti delo s telesom po principih Integrativne terapije (po Petzoldu). V prispevku bova praktično prikazali teoretične smernice dela s telesom. Najprej bova skozi teoretičen prikaz orisali, kaj je to telesno sebstvo in kako skozi prostor in čas ter z igranjem vlog gradimo svojo identiteto, ter spreminjamo svoj jaz, svojo bližnjo in širšo okolico. Telo v psihoterapiji je vse, je največ...Velikokrat nam je bilo prikazano na edukacijah, zato bova v nadaljevanju izkustvene delavnice prikazali konkreten način edukacije pri delu s telesom. Opisali bova izkustvene in teoretične seminarje iz naše edukacije (izkustveni seminar KIBUC, seminar Delo s telesom). Ko stopamo na pot osebne preobrazbe, procesa psihoterapije, je pot dolga in ni vedno vse zarisano. Ravno ob tem dinamičnem procesu korespondence v kontekstu in kontinuumu želiva poudariti, da je temelj zdravja skrb za telo. Ob specifični Integrativne terapije (širše od psihoterapije), poudarjava kako doseči čustveno stabilnost, izgradnjo samozavesti, skrb za sposobnost postavljanja meja v aktivnem življenju, tukaj in sedaj.

Prikazan bo tudi prenos teorije in pridobljenih osebnih izkušenj na konkretno delo v praksi z ženskami, žrtvami nasilja v družini. Predstavljen bo individualni načrt s poudarkom na telesnem stebru identitete ter posamezne tehnike, kot npr. pismo telesu, slike telesnih shem s prikazanimi čustvi, ki so jih ženske – žrtve nasilja narisale, njihova pojasnila k slikam itd.

Literatura:

-Uvod v integrativno terapijo, Dorothea Rahm, Hilke Otte, Susanne Bosse in Hannelore Ruth-Hollenbach, Paderborn: Junfermann, 1993

-Avantura osobne promjene 1 in 2 – priručnik za odrasle koje žele još rasti, Profil: Zagreb. 2010

7. OLGA LILIJA HRIBERNIK

prof. ped. in soc., spec. za supervizijo, psihoterapevtka realitetne terapije (EDP), WGI supervizor

Ob njem živim in se učim (rast psihoterapevta skozi osebno izkušnjo), delavnica

Ključne besede: drugačnost, disleksija, teorija izbire, sprememba prepričanj

Rojstva otrok so bila zame vedno nekaj najlepšega. Soočanje z drugačnostjo mojega tretjega otroka (disleksija) pa je zame izkušnja mojega spreminjanja. In to izkušnjo želim podeliti skozi oči teorije izbire. Skozi njene osnovne koncepte: teorije izbire, potreb, sveta kakovosti, celostnega vedenja, ki je sestavljeno iz štirih sestavin: aktivnosti, mišljenja, fiziologije in čustvovanja,

bom predstavila spremembo svojih prepričanj.

8. Mag. MIRAN MOŽINA, dr. med., psihiater, psihoterapevt
Mag. JULIJANA FLORJANČIČ KRISTAN, univ. soc. delavka, psihoterapevtka

Ples za razvijanje identitete: kot oblika plesne terapije, ko se telo in duša zdravita delavnica v dveh delih

Ključne besede: psihoterapija, ples za razvijanje identitete, plesna terapija, osebnotna rast, izrazni ples, dinamična psihiatrija, miljejska terapija

Če človeško neverbalno govorico razumemo kot ples, potem v življenju stalno plešemo. V izraznem plesu pa lahko odkrivamo lastno živost, tako da ne le plešemo, ampak v plesu (za) živimo. Za sodobno psihoterapijo je pomembno, da je že od pradavnih časov ples predstavljal stičišče religije in zdravljenja. V dvajsetem stoletju se je po eni strani na umetniškem področju uveljavil moderni, izrazni ples, ki se je rešil spon tradicionalnega baleta, na drugi strani pa se je postopno obudilo spoznanje iz pradavnine, da ples lahko zdravi. Hkrati z razvojem izraznega plesa se je razvijala tudi plesna terapija, razvoj enega je spodbujal razvoj drugega. Plesna terapija uporablja ples in gibanje kot psihoterapevtski medij v procesu, ki spodbuja posameznikovo psihično in fizično integracijo.

Začetnik ene od oblik plesne terapije, ti. plesa za razvijanje identitete, je bil nemški psihiater in psihoanalitik Günter Ammon (1918-1995), utemeljitelj ti. dinamične psihiatrije. Postopno jo je razvil v letih 1980-1983 in integriral v miljejsko terapijo na svoji psihoterapevtski kliniki Mengerschweige v Münchnu kot del celostne obravnave ljudi s hudimi in dolgotrajnimi duševnimi motnjami in jo je pojmoval kot nebesedno identitetno terapijo.

Delavnica bo potekala v dveh delih. V prvem delu bodo udeleženci lahko zaplesali in sami izkusili zdravilne učinke plesa. Spoznali bodo temeljne elemente plesa za razvijanje identitete. Plesna terapija ni samostojen psihoterapevtski pristop, temveč lahko obogati pogovorne oblike psihoterapije v kateremkoli pristopu. Pomembno je, da so udeleženci delavnice sami pripravljeni zaplesati, ne samo gledati.

Plese bomo snemali z video kamero, tako da si bodo udeleženci delavnice v drugem delu lahko ogledali svoje plese, vodja delavnice pa bosta tudi podala nekatere temeljne principe za razlago plesa v terapevtske namene.

9. Doc. dr. LEA ŠUGMAN BOHINC, univ. dipl. psih., psihoterapevtka
Asist. ANA JAGRIČ, univ. dipl. soc.del., specializantka sistemske psihoterapije

Narativni terapevtski pristopi - Osrednji koncepti in primeri dela s telesom, delavnica

Ključne besede: narativna terapija, socialni konstrukcionizem, ponovno pisanje zgodbe, osvobajajoči dialogi, eksteralizacija, telo

V delavnici se bodo udeleženci seznanili z nekaterimi osrednjimi koncepti narativnih terapevtskih pristopov. Ti pristopi se opirajo na paradigmo socialnega konstrukcionizma in predpostavljajo, da jezik vsebuje gradivo, iz katerega posamezniki in družine konstruirajo svoje

izkušnje na način zgodbe. Kontekst pomoči je razgovor med novo zgodbo soustvarjajočimi sogovorniki, je ponovno pisanje zgodbe v procesu dialoga, kjer se namesto prvotne, s problemi nasičene zgodbe začne porajati nova, alternativna, bolj zaželena zgodba. Kjer se iz notranjih monologov oz. dialogov, v katerih smo obtičali, premikamo v osvobajajoče naracije, na neoznačeno ozemlje doslej neizrečenega, neubesedenega. Kjer namesto reševanja problemov skupaj oblikujemo rešitve, tako da soustvarjamo okoliščine, ki na naše sogovornike delujejo tako spodbudno, energizirajoče, motivirajoče, da začno spontano opuščati vzorce delovanja, ki so jih opredelili kot problemske ali problematične, in namesto njih razvijejo alternativne načine razmišljanja, čustvovanja in vedenja v smeri zelenih terapevtskih izidov. Izvajalki delavnice bova koncepte ponazorili ob primerih iz lastne terapevtske prakse in iz strokovne literature, ki bodo vključevali delo s telesom (npr. pomoč pri samopoškodovanju). Če bo na voljo dovolj časa, bodo udeleženci tudi izkustveno preizkusili nekatere narativne načine dela (npr. ekternalizacijo).

**10. IRENA FRAS, univ. dipl. soc. del., spec. transakcijsko analitične psihoterapije
TANJA KRIST, prof. šp. vzgoje, spec. transakcijsko analitične psihoterapije
KRISTINA SLANA, univ. dipl. andragog, spec. transakcijsko analitične psihoterapije**

Raziskava o prepoznavnosti psihoterapevtov v Sloveniji in osebna izkušnja v procesu raziskovanja, predstavitev in diskusijska delavnica

Z raziskavo smo ugotavljali prepoznavnost psihoterapevtov v Sloveniji v odnosu s psihologi in psihiatri. Poleg tega smo ugotavljali tudi življenjske situacije, v katerih bi se posamezniki odločili za psihoterapijo. Uporabili smo metodo anketiranja kot enega od načinov akcijskega raziskovanja pridobivanja podatkov, pregleda trenutnega stanja in razumevanja izbrane teme. Odločili smo se za čim bolj odnosni pristop k zajemanju podatkov, da bi razvili boljše razumevanje vedenja in prepoznali potrebe anketirancev in s tem odprli nove možnosti k načrtovanju in nagovoru polja psihoterapevtskega dela.

Raziskava je bila načrtovana in izvedena v sodelovanju z mentorjem inštituta IPTA Martinom Bertokom, učiteljem in supervizorjem, in študentkami ter specializantkami transakcijsko analitične psihoterapije.

Uvodni predstavitvi in interpretaciji raziskave o prepoznavnosti psihoterapevtov v Sloveniji bo sledila diskusija in izmenjava mnenj z udeleženci seminarske predstavitve.

**11. Mag. MIRAN MOŽINA, dr. med., psihiater, psihoterapevt
META FONDA, psihoterapevtka**

Terapevtsko delo s telesom v sistemske psihoterapiji, delavnica

Ključne besede: sistemska psihoterapija, telo, odnosni kipi, gibanje, intimnost, agresivnost, dotik

Sistemska psihoterapija je bila že od samih začetkov v petdesetih letih prejšnjega stoletja, ko se je uveljavila kot ena od oblik družinske terapije, veliko bolj odprta za delo s telesom kot psihoanaliza. Ker so številni Freudovi učenci imeli romantična in spolna razmerja s svojimi

pacientkami, je Freud, da bi svojo metodo zaščitil pred takimi zdrsi, izdelal dokaj stroga in omejujoča metodična navodila za psihoanalizo, ki so jo spremenila v prevladujoče pogovorno obliko terapije. Tako je npr. poudarjal terapevtovo abstinenco, čustveno nevtralnost, prepoved dotikanja, terapevta kot objektivnega opazovalca itn. Gibanje in igra sta bila na splošno iz psihoterapije izključena. Če pa pogledamo enega od sistemskih pristopov, ki ga je npr. razvila Virginia Satir, ena od začetnic sistemske družinske terapije, lahko najdemo v njem veliko možnosti za dotik in za telo, ki lahko preko gibov, odnosnih kipov in igre izrazi veliko več kot le besede. Za terapevta, ki na seansi dela s celo družino, kjer so poleg staršev npr. še majhni otroci, je skoraj nepredstavljivo, da bi lahko otroke ukalupil samo v besedno izmenjavo, saj je eden glavnih kanalov komuniciranja otrok gibanje. Prav tako si sistemske terapije parov ne moremo predstavljati brez dotikov in brez vaj, ki npr. spodbujajo par k razvijanju intimnosti preko uglasenega dotika ali brez vaj, ki spodbujajo varno izražanje agresivnosti. Terapevt lahko da paru vaje tudi za domačo nalogo, ki jih preizkusita sama doma.

V delavnici bodo udeleženci imeli priložnost sami izkusiti nekatere za sistemski pristop običajne načine terapevtskega dela, ki vključujejo telo, gibanje in dotik.

12. dr. BOGDAN POLAJNER **psiholog, psihoterapevt, BPT Teaching Fellow**

Bonding psihoterapija, predavanje in ogled kratkega filma

Ključne besede: Bonding psihoterapija, telo, čustva, prepričanja (kognitivne sheme), rehabilitacija

Bonding psihoterapija (BPT) je v okviru EAP priznan psihoterapevtski pristop. Gre za okoli 50 let star psihoterapevtski pristop, ki je nastal v ZDA in se z leti prenesel tudi na druge celine. BPT psihoterapevti so v okviru Evrope povezani v krovno zvezo ESPB, na svetu pa v mednarodno povezavo ISBP.

BPT je skupinska psihoterapija. Zanj je značilna izrazita usmerjenost v človekovo telesno, čustveno, kognitivno in odnosno razsežnost. Zaradi bogastva številnih telesnih vaj se BPT izvaja v telovadnicah oz. v podobnih prostorih, ki omogočajo intenzivne telesne vaje. Značilnost BPT vaj je krepitve medčloveške (neseksualne) fizične bližine s sočasno čustveno odprtostjo, s ciljem omogočanja korektivnih čustvenih in kognitivnih izkušenj.

Prispevek bo zajemal dve vsebini: v prvem delu kratko uvodno predavanje o BPT, v drugem delu pa prikaz nizozemskega filma (40 min) o praktični izvedbi značilne BPT seanse; film zajema tudi komentarje udeležencev in psihoterapevta (film je angleško podnaslovljen).

13. Mag. JULIJANA FLORJANČIČ KRISTAN **univ. dipl. soc. delavka, psihoterapevtka**

Pomen dotika v psihoterapiji, delavnica

Ključne besede: psihoterapija, dotik, Siegfriдова točka, osebnostna rast, klasična psihiatrija, komplementarna terapija

Vsak človek ve, kako zelo pomemben je dotik od rojstva do smrti. Lahko bi celo poudarili pomen dotika pred rojstvom, saj je že dolgo v ospredju trditev, da plod v maternici zaznava zvoke, dotike, razpozna zlasti materin in celo očetov glas in bitje maminega srca. Alice Miller v svoji knjigi *Drama je biti otrok* pripoveduje, kako pomemben je materin prijazen glas in pogovor s še nerojenim otrokom. Ivan Milaković se v knjigi *Ko sta mati in njeno dete bila sama* sprašuje o tem, ali gre pri še nerojenem otroku že za „psihično življenje sploh“. Ugotavlja, da je v odraslem še vedno otrok, da odrasli skriva v sebi vse faze svojega razvoja. Velikokrat se odziva na pomanjkanje dotika s svojo bolečino, stisko, pretiranim hrepenenjem po dotiku. Ko so raziskovali vedenje fetusa, so ugotavljali, da se kot reakcija na vitalno ogroženost zelo vznemiri (pride do motnje v delovanju srca, do hitrejšega in močnejšega utripa, vpliva celo na dotok kisika v možgane). Pomiri se, ko se pomiri mati, ko se dotakne svojega trebuha, ga poboža. Zato je zelo pomemben odnos matere in otroka v njeni maternici. Pripovedujejo o tem, da je pomembno celo, kakšen odnos ima do nerojenega otroka materin ginekolog oz. porodničar. Pomembno je, kako se ga dotaknejo osebe, ki so prisotne med porodom in neposredno po porodu;

v Franciji je porodničar Leboyer celo uvedel povsem drugačno vzdušje pri porodu, kot smo ga bili do nedavna vajeni tudi pri nas (nekoliko zatemnjen prostor, nežno glasbo, šepetanje prisotnega osebja, takoj po porodu so položili komaj rojenega otroka na materin trebuh in ga niso odnesli v drugi prostor...). Otrok je imel povsem sproščen obraz in ni jokal, nasprotno, na fotografijah je bil zaznaven smehljaj. Vse to počasi uvajajo tudi pri nas. Torej je povsem normalno, da v življenju stalno hrepenimo po bližini, po dotiku, tako kot v plesu tudi v dotiku odkrivamo lastno živost.

Za sodobno psihoterapijo je pomembno, da sprejemamo tudi druge, komplementarne postopke, ki so nas v poudarjanju suverenosti terapevtov, brez bližine, kaj šele dotika svojih klientov, in opozarjanju, da je to lahko nevarno in da itak ne pomaga, za kar neko pomembno obdobje oddaljili od možnosti raziskovanja pomena dotika v psihoterapiji. Postopno se je obudilo spoznanje, da je dotik pomemben, ker v psihoterapiji prispeva k ozdravitvi. Barbara Ann Brennan govori v knjigi *Moč zdravilnih rok o energetskih blokadah*, ki se kažejo kot dušenje čustev, dokler v telesu ne začne zastajati tekočina. Po navadi tisti del telesa, kjer je nastala blokada, zboli. Pravi, da ponavadi spremlja takšno stanje tudi občutje brezupa. Terapija s polaganjem rok bolni del telesa umirja, blago vzpodbuja proces ponovnega pretoka energije, kar postopno vzpostavi čustveno in psihofizično zdravje.

V sistemske psihoterapiji smo se učili pri spodbujanju odpiranja čustev, zlasti stika z žalostjo, ki jo na ta način predelamo in lahko vzpostavimo novo čustveno stanje, ki ga želimo doseči, dotika Siegfriedove točke na zgornjem levem delu hrbta, pod levo lopatico. Nemški terapevt Peter Nemetschek je na reki življenja, ki jo je ponazoril z vrvmi, večkrat uporabil to tehniko, pri čemer je bilo skoraj nemogoče izogniti se čustvom, ki so se vzbudila.

Delavnica bo potekala enkrat, vendar v dveh delih. V prvem delu bodo udeleženci poslušali nekaj ugotovitev iz strokovne literature (že prej navedenih del in še iz Christiana Gostečnika *Ne grenite svojih otrok*, Dragice M. Sternad *Motnje hranjenja*, Louise L. Hay *Telo je tvoje*, Zdenke Zalokar Divjak *Vzgjajati z ljubeznijo*, Zorana Milivojevića in drugih *Mala knjiga za velike starše*, Michaela Guriana *Dečke vzgajamo drugače*, Milice Novković *Družinski priročnik* in še nekaterih. V drugem delu pa bo bivša klientka predstavila svojo knjigo in svojo pot k ozdravitvi. Ugotavljali bomo, da dotik ni oblika terapije kot samostojni psihoterapevtski pristop in sam dotik ne zdravi, pač pa je lahko pomembna dopolnitev pogovorne oblike psihoterapije v kateremkoli

pristopu; moja dobra izkušnja je seveda uporaba dotika v sistemski psihoterapiji.

Če nam bo ostajal čas, bomo dodali še tretji del, ki bo lahko izkustven, če bo kdo od udeležencev želel in bil pripravljen na sebi preizkusiti, kako je dotik pomemben za psihofizično zdravje.

14. ZDENKA MOLNAR, psihoterapevka integrativne smeri za odrasle, diplomirana univerzitetna sociologinja

Mag. LJUBO POLES, inženir navtike, specialist obramboslovja, v edukaciji za zakonskega in družinskega psihoterapevta, doktorski študent na programu zakonske in družinske terapije

Modrost telesa, delavnica

Ključne besede: telesno sebstvo, sporočila telesa, zgodba mojega telesa, strategija telesa, pismo telesu

Delavnica predstavlja del edukacije »Modrost telesa«, ki se izvaja z izkustvenimi skupinami. Na podlagi te izkušnje se ljudje odločajo za nadaljevanje dela na sebi.

Pristop temelji na razumevanju telesa na podlagi integrativne paradigme, obogatene z relacijsko družinsko paradigmo. Telo je zakladnica čutenj, atmosfer, senzacij..., pa vendar mu pogosto ne namenjamo dovolj pozornosti. Telo nam vedno nekaj sporoča, vprašanje je le, ali smo to pripravljeni slišati in razumeti ter na podlagi teh sporočil kaj ukreniti.

Na izkustveni delavnici se bomo posvetili telesnemu sebstvu, stanju našega telesa in sporočilom telesa. Svoje telo bomo narisali, opredelili njegovo življenjsko zgodbo in strategijo lastnega telesa ter mu napisali pismo.

15. ANA MILETIĆ

univ. dipl. psih., specializantka integrativne psihoterapije

Samodotik in čutnost kot dodatek delu s telesom v integrativni psihoterapiji, delavnica

Ključne besede: delo s telesom, prizemljevanje, čutnost

V sodobni psihoterapiji premikamo pogled na telo z »ljudje imamo telesa« v »ljudje smo telesa«. V tem duhu delavnica naslavlja najbolj vsakdanje in hkrati najintimnejše področje odnosa do sebe, odnos do lastnega telesa, kvaliteto dotika lastnega telesa. Posega v predverbalno področje, kjer še vedno vladajo vitalnostni občutki in narekujejo domet naši sposobnosti uživanja v življenju. Vaje iz samodotika so uporabne za širjenje zavedanja duševnih procesov na vseh ravneh tako pri terapevtu kot pri klientih. V psihoterapiji so lahko pomoč pri izboljšanju stika s seboj, sprejemanju telesnosti, integraciji telesnih občutkov. So uporaben sprožilec telesnih spominov in naraven vhod na področja klientovega življenja, po katerih v psihoterapiji navadno povprašujemo.

Potek delavnice:

Na delavnici bom predstavila teoretično ozadje dela s telesom ter eksperimenta v integrativni

psihoterapiji, večino časa pa bo posvečenega praktičnemu prikazu in preizkušanju vaj samodotika in samomasaže.

16. INGO KLIMKUS

univ. dipl. psih., univ. dipl. polit., psihoterapevt

Telo in duh / The Body and the Spirit, delavnica

Ključne besede: telo, duhovnost, materialno telo, duhovno telo

Na delavnici bo s kratkimi vajami prikazana razlika med materialnim in duhovnim telesom. Udeleženci bodo dobili vtis in občutek pomena duhovne psihoterapije. Delavnica bo potekala v angleškem jeziku.

Na delavnice se prijavite z zaporedno številko, ki je navedena v urniku, in ne s številko iz te liste!

Prijave in dodatne informacije:

E-mail: info@skzp.org

Tel: 041 572 443 (Manuela Mežič)
