

Romana KEBE\*  
**Učna terapija**

**Ključne besede:** osebna izkušnja, psihoterapevtsko izobraževanje, legenda o Parsifalu, terapevtski odnos

**Povzetek:** Temelje učne terapije je že pred dobrimi 100 leti zastavil Sigmund Freud, ki je zahteval, da se kandidat v psihoanalitičnem izobraževanju sam poda v *lehranalyse* in na sebi preizkusi psihoanalitični proces. S tem naj bi začel spoznavati obstoj in delovanje nezavednih vsebin v svoji lastni psihi in se naučil uravnnavati protiprenos (kontratransfer) tako, da ta ne bi bil moteč pri analitičnem delu s pacienti.—Sodobno psihoterapevtsko izobraževanje po standardih EAP ima tri glavne stebre: teorijo (najmanj 500-800 ur), terapevtsko delo s klienti pod supervizijo (najmanj 300-600 ur) in osebno izkušnjo oz. učno terapijo (najmanj 250 ur). V Sloveniji imamo 10 različnih psihoterapevtskih šol, ki izvajajo edukacijo po standardih EAP, in vse se strinjajo, da je osebna izkušnja pomemben sestavni del njihovega psihoterapevtskega izobraževanja. V njej ima študent priložnost: (1) spoznati svojo notranjo motivacijo za izbiro tega poklica; (2) spoznati in razvijati notranjo terapevtsko držo, ki temelji na brezpogojni pozitivni naravnosti in empatiji do sebe in drugih in je temelj dobrega terapevtskega odnosa; (3) spoznati specifične tehnike in metode, ki jih bo uporabljal pri svojem delu s klienti; (4) potrditi izbrani pristop in sebe kot avtentično osebnost, ki je primerna za psihoterapevtski poklic.—Legenda o Parsifalu simbolično predstavi proces integracije notranjih elementov človekove psihe, skozi katerega osebnostno zorimo. To je proces, v katerega se podamo v učni terapiji, da bi bili bolj opremljeni za psihoterapevtsko delo z ljudmi v stiski.

## Training Therapy

**Key words:** mandatory personal experience, psychotherapy education, the Parzival legend, therapeutic relationship.

**Abstract:** At the beginning of the 20th century Sigmund Freud set the foundations for training analysis. He was adamant that a candidate in psychoanalytic education had to undergo *lehranalyse* himself in order to gain an insight into the depth of his own unconscious. He also needed to learn about the countertransference and how to deal with it in an appropriate way so that it is not an impediment in his analytic work with patients.—According to the current EAP standards psychotherapeutic education consists of three main parts: theory (minimum 500-800 hours), supervised therapy work with clients (minimum 300-600 hours) and mandatory personal experience (minimum 250 hours). There are 10 psychotherapy schools in Slovenia and they all agree that the mandatory personal experience is a very important part of the education, which they run according to EAP requirements. Mandatory personal experience provides each student with an opportunity: (1) to become aware of his inner motivation for choosing a helping profession, (2) to experience and thus to develop his own unconditional positive regard and empathy on which good therapeutic relationships are based, (3) to experience for himself different methods and techniques which he will later put into practice with his clients, (3) to validate both the self and the chosen therapeutic approach as an effective psychological intervention.—The Parzival legend is symbolic of the process of integrating various parts of our own psyche which enables us to grow and develop. It is a process which we ourselves undergo during mandatory personal therapy so that we are better equipped for working with people who come to us for help.

*But where and how is the poor wretch to acquire the ideal qualifications which he will need in his profession? The answer is: in an analysis of himself with which his preparation for his future activity begins ... It has accomplished its purpose if it gives the learner a firm conviction of the existence of the unconscious, if it enables him, when repressed material emerges, to perceive in himself things which would otherwise be incredible to him, and if it shows him a first sample of the technique which has proved to be the only effective one in analytic work.*

S. Freud

\*ROMANA KEBE: UNIV. DIPL. PSIHOLGINJA; PSIHOTERAPEVTKA; ✉ BLOČICE 36, 1384 GRAHOVO; ROMANA-KEBE@VOLJA-NET

Vendar kje in kako naj si ubogi nesrečnik pridobi idealne kvalifikacije, ki jih bo potreboval za svoj poklic? Odgovor je: v svoji osebni analizi, s katero pričanja svoje bodoče delo ... Namen analize je izpolnjen, če si kandidat ustvari trdno prepričanje o obstoju nezavednega, če mu omogoči uvid in sprejetje potlačenih vsebin, ki bi se mu sicer zdele neverjetne in če mu pokaže začetne primere metode, ki se je izkazala kot edina učinkovita v psihoanalitičnem delu.

S. Freud

## Uvod

Začetki učne analize segajo v čas Sigmunda Freuda, ki je že pred dobrimi 100 leti postavljaj temelje psihoanalitičnega izobraževanja. Poleg teoretičnega znanja in praktičnega dela s pacienti pod supervizijo je zahteval, da vsak bodoči analitik tudi na sebi preizkusi psihoanalitični proces. S tem naj bi spoznal obstoj nezavednega področja in kompleksnost delovanja lastnih nezavednih dejavnikov. Hkrati pa naj bi se začel zavedati pomembnosti svojega čustvenega odziva oz. protiprenosa v psihoanalitični situaciji in se ga naučil uravnati tako, da ta ne bi bil moteč.

Ker so zgodnje psihoanalitične šole težile k »psihoanalitični purifikaciji« kandidata, so se zahtevane ure in leta učne analize neskončno podaljševale. J. Bohak (2004: 36) se sprašuje: »... koliko učna analiza v tolikšnem obsegu (tudi tisoč in več ur) ne postane nadomestek za 'pravo življenje', tudi za tisti del prakticiranja, ki je spričo izkušenj v drugem letu življenja ostajal ves čas deficitaren?« Kritiki se strinjajo, da dolžina učne analize ne pomeni sama po sebi tudi večje kvalitete psihoterapevtskega dela, pač pa je treba dati kandidatu možnost praktičnega učenja od starejših in bolj izkušenih kolegov.

Za današnje psihoterapevtske šole, in teh je mnogo, ni več v ospredju purifikacija, ampak psihoterapevtova širša kompetentnost pri delu z ljudmi. EAP je pred leti postavila kriterije psihoterapevtskega izobraževanja, in sicer se je težišče premaknilo na mnogo bolj uravnotežen nivo: 500 do 800 ur teorije, 300 do 600 ur terapevtskega dela pod supervizijo in najmanj 250 ur osebne izkušnje. Glede kvalitativnih zahtev znotraj omenjenih standardov pa obstaja načelo odprtosti do tradicij različnih psihoterapevtskih šol oz. pristopov.

Te predpostavke smo sprejeli tudi pri nas v okviru fakultetnega študija za psihoterapijo. Osebni izkušnji kot tretjemu glavnemu stebri izobraževanja posvečamo veliko pozornosti in celotne 6. študijske dneve na Rogli. Pojem učne analize smo razširili na osebno izkušnjo in učno terapijo ter povabili predstavnike vseh desetih psihoterapevtskih pristopov, da nam predstavijo svoje temeljne koncepte, na podlagi katerih izvajajo učno terapijo. Ta lahko v večini pristopov poteka individualno ali pa v manjših skupinah, in sicer z dvojnimi namenom:

- spoznati tehnike in metode, ki so specifične za določen psihoterapevtski pristop in ki jih bo bodoči psihoterapevt predajal svojim klientom;

- omogočiti študentu boljše poznavanje dinamike in elementov svoje psihe in s tem lasten psihološki razvoj. Osebna izkušnja je tako med psihoterapevtskim izobraževanjem edinstvena priložnost za poglobljeno delo na sebi in zato izredno dragocena.

## Arhetipske osnove psihoterapevtskega poklica

Kot pri vsaki silni želji, ki izhaja iz globine naše duše, je tudi želja po psihoterapevtskem poklicu vezana na arhetipske osnove. Izhaja iz potrebe po razumevanju in zdravljenju človekove notranje stiske, ki je včasih tako huda, da mu onemogoči normalno delovanje in krati veselje do življenja. Ker je to področje kolektivnega nezavednega in zato malo poznano, željo po psihoterapevtskem poklicu mogoče lahko še najbolj razumemo po legendi o Parsifalu, ki izhaja iz 12. stoletja, časa viteзов in krvavih bitk, a tudi časa izrednega duhovnega razcveta.

Legenda govori o vladarju, ki je preživljal dneve in noči v boleči agoniji zaradi rane na

stegnu. Ta je nastala zaradi njegove neuslišane ljubezni do ženske, ki ga je hladno zavrnila. Obsedena želja po posedovanju te ženske ga je pripeljala tako daleč, da je začel zanemarjati svoje vladarske dolžnosti, in še huje, zanemaril je skrbništvo svetega grala, čemur je v prisegi zaobljubil svoje življenje. Boleča rana se nikakor ni hotela zaceliti in njegovo življenje se je skrčilo na skorajda negibno ležanje v postelji. Brez aktivnega vladarja sta v njegovem kraljestvu zavladala nered in brezdelje, podložniki so ravnodušno postopali naokrog in dela so ostajala nedokončana. V takšnem brezdušju so se stari ljudje spomnili prerokbe, ki je napovedala, da bo njihovemu vladarju lahko pomagal le človek, ki mu bo znal zastaviti pravo vprašanje.

Parsifal je bil mlad junak viteškega rodu, čigar oče je umrl s sabljo v roki, materi pa se je v bolečini izgube zmešalo. Da bi ga odvrnila od tradicije viteštva, ga je kot novorojenca odnesla v divjino in ga tam vzgajala v stiku z naravo. Ko je v pozni adolescenci spoznal, da so poleg njiu tudi drugi ljudje, je odšel k materi, da se od nje poslovil. In kot vsaka skrbna mati, mu je dala napotke za življenje in ga predvsem posvarila, naj ne postavlja nepotrebnih vprašanj. Parsifala je vodil občutek poslanstva in pa ambicija, da postane plemenit vitez, ki se bo bojeval za pravice šibkejših. Ko so na prvem dvoru videli njegovo otroško naivnost, so se mu posmehovali in mu dodelili mesto dvornega norčka. Zato se je od njih poslovil in s sklonjeno glavo na svojem starem kljusetu počasi odjezdil dalje. Globoko prizadet in užaljen je razmišljal, kako bi se naučil večšin, ki so potrebne dobremu vitez. Ker pa je svojo pot iskal v iskreni želji, da služi plemenitim nagibom, mu je bilo življenje naklonjeno in ga je postopoma vodilo do ljudi, ki so ga učili potrebnih večšin. Učili pa so ga tudi oblik vedenja, za katere so menili, da so vitez. primerne.

Ker je bil Parsifal bister fant, se je hitro učil in kmalu zmagoval v dvobojih. V enem od njih si je osvojil srce prelepe princese in se z njo poročil. Njuna sreča je bila popolna in tudi tisti, ki so se mu prej posmehovali, so ga spoštljivo sprejeli medse in ga priznali za dobrega viteza. Dobremu vitez. ne manjka poguma pri vojskovanju, hkrati pa zna pokazati tudi svojo mehkejšo in nežnejšo plat, še posebej pri starejših ljudeh, otrocih in ženskah.

Nekega dne pa se je v pogovoru z ljubljeno ženo odločil, da bo poiskal svojo ostarelo mater in tudi njej omogočil lepše življenje. Še istega dne se je odpravil na pot, vendar se nikakor ni mogel spomniti, kako naj pride do svojega starega bivališča. V temi je taval in iskal prenočišče in končno je srečal starega ribiča, ki ga je napotil v grad ob potoku. V gradu so ga lepo sprejeli in ponudili vse potrebno udobje in kmalu je bil vabljen na večerjo pri kralju. Videl je, da je vladar ranjen in da mu ob vsakem najmanjšem gibu bolečina preveva telo, vendar je ohranil svojo prijazno držo in po vzroku bolečine ni upal vprašati. Spomnil se je nasvetov svoje matere in drugih, naj ne kaže svoje naivnosti in neznanja in ne postavlja nobenih nepotrebnih vprašanj. Tako se je kmalu po večerji poslovil in odšel k počitku. Njegova noč je bila morasta in zjutraj, ko je odhajal, ni bilo v gradu nobenega človeka več. Še vedno, v popolni nevednosti nad mogočnostjo situacije, se je odpravil dalje in srečal žensko, ki mu je očitala ignoranco in zaverovanost vase in ga preklela zaradi zapravljenosti možnosti ozdravitve njihovega vladarja. Kako je to sploh mogoče, se je spraševal Parsifal, ko pa je vendar ves čas ravnal v dobri veri in po najboljših nasvetih svoje matere. Ves skrušen je Parsifal obupoval nad svojo usodo in se zmeden začel spraševati o smislu življenja. V globokem obupu je prepustil vajeti svojemu konju, da jima brez načrta utira pot dalje.

Instinktivna žival ju je pripeljala do starega modreca, ki je svoje življenje preživljal v samotni in molitvi. V pogovoru z njim se je Parsifal učil, da je njegov obup temna stran ponosa in nezaupanja v višjo silo stvarstva. Začel je spoznavati, da ne more iskreno slediti svojemu notranjemu klicu, če se bo pri tem opiral na nauke, ki jih je dobil od drugih; konec koncev so to njihove resnice in ne njegove. Modri mož ga je pozval, naj ostane pri njem in si v tihi kontemplaciji ter brez stremljenja k samopovzdigovanju začne iskati svojo resnico. Parsifal je začutil, da je vabilo iskreno, in da mora narediti naslednji korak v smeri raziskovanja svoje duše in ne več v smeri reševanja ljudi v stiski ne glede na to, kako plemenite so njegove namere. In je vabilo sprejel.

V nešteti konfliktnih situacijah in nešteti notranjih bojih je začel osebnostno in duhovno zoreti, dokler ni bil pripravljen srečati svojega temnega brata. V njem je videl mnogo podobnosti in vendar je srečanje od njega zahtevalo ogromno poguma in ponižnosti. Združenje s temno polovico kot delom sebe, od katerega se ne bo nikoli več ločil, ga je naredilo celostnega in šele kot takšen je imel možnost ponovno srečati ranjenega vladarja. Ko je ponovno uzrl od bolečine iznakažen obraz, so ga spreleteli vsi spomini na pretekle bolečine, tiste, ki jih je prejel in tiste, ki jih je sam prizadejal drugim. Pomislil je na vse ljudi, ki se dan za dnem borijo s temačnimi vsebinami v svoji duši in jih ne sprejmejo za svoje, ampak jih projicirajo v druge in se tako vrtijo v začaranem krogu prizadejanja in prejemanja novih bolečin. Pri tem je začutil svojo majhnost in z globokim sočutjem, saj drugega ni imel, zastavil vprašanje, ki je bilo potrebno, da je prerokba izgubila moč nad človekom: »Kaj ti je prizadejalo rano?« Mogočnost tega vprašanja je bila tako zdravilna, da si je vladar ponovno opomogel. Parsifal pa si je z njim priklical sveti gral in svojo ljubljeno ženo. In z močjo njune ljubezni je zemlja ponovno postala plodna in s svojimi sadovi hranila človeštvo.

### **Vloga in pomen učne terapije**

Legenda o Parsifalu simbolično nakazuje razvoj človekove psihe od obdobja otroške nedolžnosti, v kateri zaupamo, da je vsak glas božji glas, pa do zrelega obdobja, do katerega smo se prebili skozi razrešitev in integracijo notranjih konfliktov in kriz. Pri tem moramo razumeti, da so vse osebe iz Parsifalove zgodbe deli naše psihe, ki s svojo dinamično interakcijo nakazujejo naše notranje dogajanje. Šele ko sprejmemo to dogajanje kot svoje, postajamo celostni in šele takšni smo sposobni zastaviti vprašanje, ki zdravi. To pa je seveda zelo relevantno v procesu postajanja psihoterapevt in biti sposoben zastaviti odrešilno vprašanje človeku, ki trpi. In v tem procesu zorenja je ravno učna terapija odločilnega pomena.

V njej se človek začne zavedati svojega otroštva na razvojno specifičen način, ki mu razkriva stare dogodke v novi luči, in si tako pridobi uvid v prevladujočo družinsko atmosfero, v kateri se je osebnostno oblikoval. V nešteti primerih so bile situacije takšne, da je kot otrok moral prevzeti skrb za pomembne odrasle v svojem življenju in jim pomagati, da so nekako zvozili v svoji starševski vlogi. Kot otrok si je razvijal senzibilnost za ljudi v stiski, ki je potem postala psihična osnova za bodočega poklicnega pomočnika. Da ne bo pomote, otrok, ki mora skrbeti za svoje starše, dela to na račun zanikanja svojih lastnih razvojnih potreb. Učna terapija mu v tem primeru nudi priložnost spoznati kompenzatorne oblike svoje poklicne odločitve.

Spomnim se primera iz svojih študijskih dni, ko smo celoten večer posvetili vprašanju: »Kaj ti je bilo v pomoč, da si preživela krize v otroštvu?« In kolegica je odvrnila, da ji je bilo v pomoč ponuditi se svojim staršem v obliki emocionalnega smetnjaka, da sta vanj lahko metala svojo jezo, žalost in razočaranje. Učiteljica se je nasmejala tej metafori in dodala, da ima ogromno poklicnih pomočnikov na svojih nagrobnih kamnih ravno to: »Zanesljiv kontejner, v katerega lahko izpraznite vsa čustva, ki jih sami ne zmorete nositi.« Moja kolegica je s tem ozavestila, zakaj ji je poklic psihoterapevtke tako privlačen in domač, in potrebovala nekaj let v učni terapiji, da se je naučila tenkočutnega ločevanja svojega čustvenega jaza od drugih in postavljanje primernih meja.

Poleg odkrivanja nezavedne motivacije za izbiro psihoterapevskega poklica ima učna terapija seveda tudi druge namene. D. Murphy (2005: 28) navaja 4 ključne procese, ki so se izkazali kot pomembni v njegovi raziskavi z vprašalnikom: refleksija, empatija, avtentičnost in potreba po nadaljevanju. *Refleksija* se nanaša na kognitivno spoznanje, da so študentove nepredelane psihične vsebine (pretekle ali pa tiste, ki jih je na novo odkril med psihoterapevtskim izobraževanjem) moteče pri opravljanju psihoterapevskega poklica. Kandidati so se brez izjeme strinjali, da je učna terapija primeren prostor za njihovo predelavo in da so bili po ozaveščanju bolj učinkoviti pri svojem delu. Predelava notranjih vsebin pa nujno privede do neke posebne

notranje drže, značilne za psihoterapevtsko delo. Brezpogojna pozitivna naravnost do sebe in drugih ter večja *empatija* sta ključna v njej in ko jih študent doživi v lastni terapiji, jih potem laže prenese tudi v svoje delo. To pa pomeni večje zavedanje sebe in odnosov, v katerih se nahajamo. Nadalje lahko študent uporabi učno terapijo v namene poklicne samopotrditve oz. kot validacijo, da je kot *avtentična osebnost* v redu in primeren za to delo. Ravno tako je potrjen izbrani psihoterapevtski pristop kot učinkovita psihološka intervencija za pomoč ljudem v stiski. Zadnjo kategorijo Murphyjeve raziskave pa bi lahko imenovali potrebo po *nadaljevanju* učne terapije skozi celoten proces psihoterapevtskega izobraževanja. Vprašanim je bila učna terapija velikega pomena v smislu utrjevanja sebe v poklicu in izredno pozitivna osebna izkušnja. Zato so se mnogi odločili, da z učno terapijo nadaljujejo izven zahtevanih standardov BACP.

Avtor nadalje sprašuje, katera oblika učne terapije je bolj učinkovita: individualna ali skupinska. In odgovarja, da je to predvsem odvisno od posameznika in njegovega osebnega stila pridobivanja novega učenja. Možno pa je tudi, da se posameznik počuti varneje z enim terapevtom in bo v individualnem setingu bolj pripravljen za delo na sebi. Tako kot je Parsifal srečeval različne ljudi, ki so ga učili viteških veščin, se tudi študent psihoterapije uči od različnih učnih terapevtov veščin psihoterapevtskega ravnanja. In vendar se učenje ne dogaja le v interakciji z drugimi, ampak pridemo do točke, ko sta potrebni tišina in kontemplacija, v katerih zori naš notranji terapevt in nam omogoči, da postajamo celostni. Šele takšni smo sposobni zastaviti vprašanje, ki zdravi.

### **Učna terapija v psihoterapevtskih pristopih pri nas**

Čeravno smo majhna dežela, imamo 10 različnih psihoterapevtskih šol, ki izvajajo izobraževanje po standardih EAP. Imeti izbiro je dragoceno in raziskave v evropskih deželah navajajo predvsem prednosti. Zerbetto in Tantam (2001: 398) pravita: »... dokazov, da bi bil katerikoli psihoterapevtski pristop superioren nad drugimi, ni, imamo pa mnogo dokazov, da si različni ljudje izberejo različne pristope. Klienti, ki jim nek določen pristopu ni blizu, bodo psihoterapijo zavrnili. To pa je zelo dober razlog, da se obdrži celoten spekter izbire.« Vsi pa se morajo držati zahteve EAP, da je pristop psihoterapevtsko učinkovit, da je razvidna njegova drugačnost od drugih pristopov in da je znanstveno potrjen.

Enako velja pri izbiri psihoterapevtskega študija pri nas in v njem vključenih učnih terapij. Da bi bolje spoznali njihove raznolikosti in podobnosti, smo povabili vseh 10, da nam na kratko predstavijo svoje temeljne koncepte, po katerih izvajajo učno terapijo.

»Osnovna premisa didaktične psihoterapije v *transakcijsko analitičnem* edukacijskem procesu temelji na spoznanju, da je vloga osebnosti psihoterapevta v psihoterapevtskem odnosu ena temeljnih učinkovin uspešnega psihoterapevtskega dela. Ima namero preventivne restrukturacije osebnosti študenta v smislu zmanjšanja možnosti kontratransfernega reagiranja v tretmanih s klientom. Pomen in cilji učne psihoterapije pa so večplastni: razrešitev ključnih vidikov osebnega predzavestnega življenjskega načrta, ki rezultira v boljši kvaliteti življenja študentov, osebna izkušnja procesov, ki jih kasneje študent vodi v vlogi psihoterapevta, in povečanje diagnostičnih ter intervencijskih izborov pri delu.

Vse edukacije TA v okviru Evropske asociacije za transakcijsko analizo predvidevajo skupinsko in individualno osebno izkušnjo, ki običajno obsega najmanj 50–100 ur skupinske, in podoben obseg individualne terapije, vendar velja glavno načelo individualnosti za posameznega študenta. Odgovornost za posameznikovo didaktično psihoterapijo je v celoti prenesena na učitelja, ki za vsakega študenta posebej predvidi vrsto, trajanje in obseg učne psihoterapije. V osnovi ni pomembno, da je študent vključen v psihoterapijo TA, temveč da je vključen v kvalitetno psihoterapijo. Tovrstna aktivnost študenta ima v TA tudi izrazit etičen značaj, saj s tem psihoterapevt povečuje tudi osebni potencial za učinkovito skrb za svoje kliente.« M. Bertok (2008: osebna komunikacija)

»V *gestalt psihoterapevtskem pristopu* je osebna izkušnja (poleg učnih delavnic in superviziranega dela s klienti) temeljna komponenta izobraževalnega procesa. Študentje so obvezani biti v redni tedenski terapiji od vstopa v izobraževanje do njegovega zaključka. Razlogi za to so tako splošne narave (tj. ne glede na psihoterapevtski pristop) kot tudi specifični (tj. vezani na samo naravo gestalt terapije).

Osebna terapija edukanta je ključnega pomena za njegovo profesionalno rast kot psihoterapevta ne glede na modaliteto. Neizogibni del profesionalnosti terapevta je, da je sam v zadostni meri predelal lastne problematične osebne vsebine, saj pomembni nezaključeni osebni procesi psihoterapevta predstavljajo pri njegovem delu s klienti motnjo, ki bistveno vpliva na kvaliteto in potencialno tudi na etičnost njegovega dela.

Poleg tega je v gestalt terapiji odnos med klientom in terapevtom (seveda ob upoštevanju specifičnega odnosa terapevt-klient) horizontalen. To v praksi pomeni, da terapevt klientovega vedenja ne interpretira, temveč ga s svojimi odzivi vzpodbuja, da sam pride do lastnih neposrednih uvidov v to, kako nekaj počne, in do pomena tega, kar počne. Poudarek je na vzpodbujanju klientovega zavedanja, da bi lahko znova vzpostavil polno možnost izbire in sprejemanja odgovornosti za svoje življenje na tistih področjih, kjer je bila ta možnost zaradi nezavednih vzorcev kontaktiranja (fiksni gestaltov) v preteklosti omejena. Pri takšnem načinu vodenja terapevtskega procesa je terapevtova sposobnost kontakta, ki jo razvija in pogloblja s pomočjo lastne terapije, bistvenega pomena.

»Učna terapija« se v gestalt edukaciji od »prave terapije« razlikuje le v tem, da je edukant ne more prekiniti, če obenem ne želi zaključiti procesa edukacije, in v tem, da lahko s strani terapevta dobi poglobljena strokovna pojasnila o njegovih dejanjih, posegih in intervencijah.« T. Flajs (2008: osebna komunikacija)

»*Gestalt izkustvena družinska terapija* poudarja, da učna terapija poteka skozi vsa leta izobraževanja kot proces samorefleksije in opazovanje samega sebe ter delo na sebi:

- v izobraževalni skupini z osebnim izkustvenim učenjem in delom na sebi v obliki individualne, partnerske, družinske ali skupinske psihoterapije;
- v individualni superviziji, supervizijski skupini in izobraževalni skupini kot »supervizija živo«, ko vodimo terapijo s klienti v prisotnosti učiteljev;
- v intervizijskih skupinah in individualni učni terapiji s terapevtom.

GIDT je usmerjena v medčloveške odnose, procese tukaj in sedaj. Bistveno je, da terapevt/-ka razvije zavedanje in nenehno refleksijo o osebnih reakcijah in potrebah ter prepoznavanje in uravnavanje svojih kognitivno-čustvenih in vedenjskih vzorcev, odkrivanje lastnih virov moči ter neposrednost in kongruentnost v odnosu s klienti. Klienta seznanjajo z osebno reakcijo, ki ne pripada izključno terapevtu/-ki, ampak je pomemben del terapevtskega procesa in ima prednost pred analiziranjem strukture, tehnike in uporabljenih postopkov. Končni cilj terapije je skupno soustvarjanje tukaj in sedaj tako, da terapevt/-ka uporabi sebe, svoje osebne reakcije, znanje in izkušnje konstruktivno in profesionalno.« I. Matko-Lukan s sodelavkami (2008: osebna komunikacija)

»*Integrativna psihoterapija (IT)* je biopsihosocialni pristop, kjer človeka gledamo kot telesno, psihično in mentalno bitje (izraz »mentalno« poleg kognicije vključuje tudi človekov vrednostni sistem in kulturne norme) v svojem socialnem in ekološkem okolju.

Terapija ustvarja neko socialno realnost med klientom in terapevtom, ki se spreminja v določenem kontekstu in kontinuumu. Bistveni element terapije je terapevtski odnos, ki izhaja iz klientovih fenomenov »tukaj in zdaj« in se spreminja po časovnem kontinuumu preteklost-sedanost-prihodnost. Zdravilnost terapevtskega odnosa temelji na teoretični predpostavki, da je človekova osebnost (identiteta, self in sebstvo) posledica intersubjektivnosti in se lahko spreminja (zdravi) samo v odnosu.

Učna terapija je bistveni steber izobraževalnega procesa integrativne terapije. Bodoči terapevt

mora spoznavati različne načine dela tudi preko izkustvenega učenja. Z »učenjem na lastni koži« ozavešča, spoznava in razlaga svoje lastne osebnostne strukture in obrambne mehanizme. Pomembna naloga učnega terapevta je omogočiti aktivno spoznavanje različnih metod in terapevtskih intervencij, s katerimi lahko bodoči terapevt preko zaznavanja, spoznavanja, razumevanja in razlaganja (hermenevtska spirala) prihaja do novega doživljanja sebe in okolice in s tem do novih izbir obnašanja. Bodoči terapevt se tako utrjuje v dinamiki centriranja (zaznavanje lastnih fenomenov) in ekscentricitete (opazovanja samega sebe). Z obveznim delom na sebi terapevt preprečuje »okužbo« terapevtskega donosa z lastnimi nezavednimi vsebinami.

Osebna izkušnja ali delo na sebi se v usposabljanju integrativnih psihoterapevtov pridobi na dva načina: z učno analizo pri učnem terapevtu (160 obveznih ur) in z delom na sebi v skupini (460 ur).« M. Vidmar (2008: osebna komunikacija)

*Učna terapija v izobraževanju – usposabljanju iz realitetne terapije:* »Osebno izkušnjo razumemo kot nadredni pojem, ki vključuje tudi učno terapijo v bolj klasičnem, ožjem pomenu besede kot osebno izkušnjo terapije. V petletnem izobraževanju iz realitetne terapije (RT) je osebna izkušnja integriranja teorije izbire (TI), na kateri je utemeljena RT, v razvijanje kakovosti lastnih odnosov in življenjskih praks kot rdeča nit prisotna skozi celoten proces izobraževanja – najmanj 250 ur. Poteka kot prvoosebno raziskovanje (samorefleksija, osebna analiza, sodelovalna samopresoja in zavedanje sebe) ter preverjanje idej teorije izbire v lastnem življenju.

Od 2. do 5. letnika udeleženci pridobivajo osebno izkušnjo terapije kot klienti v učni situaciji, to je v okviru igranja vlog, na katere se pripravijo skozi poseben postopek vživljanja v problemske situacije, ki sicer niso njihove osebne, se pa vanje lahko osebno vživijo. Avtentičnost klienta je namreč na drugi strani ključnega pomena tudi za avtentičnost terapevta, odnos je stvarnejši, terapevt pa ima v igri vlog tako več možnosti za razvijanje odnosa in apliciranje teorije izbire pri vodenju pogovora. Od 3. do 5. letnika je udeležencem izobraževanja omogočena izkušnja individualne učne terapije z izkušenim psihoterapevtom v pristopu RT. Osebno učno izkušnjo terapije si udeleženci pridobijo tudi v okviru terapevtske skupine (t. i. skupine TI), in sicer v 4. letniku, ki je namenjen delu s skupinami, njihovemu vodenju in skupinski psihoterapiji in jo vodi izkušen psihoterapevt v pristopu RT.« J. Bras (2008: osebna komunikacija)

»*Logoterapija* ali eksistencialna analiza je usmerjena v pomoč človeku pri iskanju in uresničevanju smiselnega doživljanja in delovanja v običajni vsakdanjosti v trenutkih blaginje in obilja, prav tako pa tudi v trenutkih rešljive in nerešljive tragike in težav. Ta usmeritev je osnova njene metodike pri terapiji človeških težav in stisk, paliativni pomoči v neozdravljivi boleznih ali nerešljivi tragiki kakor tudi pri preventivi patologije pri posamezniku, družini in drugih skupinah ali v skupnosti. Logoterapevtsko in antropohigiensko delo je vedno osredotočeno na realne smiselne možnosti v sedanjem trenutku, pri čemer sta pomembna dva enakovredna dela delovnega okvira: človekove pretekle izkušnje in njegove vizije za prihodnost.

V tem kontekstu je Elisabeth Lukas razvila program enoletne osebne izkušnje in učne terapije pri štiriletnem logoterapevtskem usposabljanju. Program je sestavljen na zgoraj navedenih izhodiščih, tako da so štirje meseci posvečeni logoterapevtskemu predelovanju lastne preteklosti, sledi človekova sedanja situacija, nato je na vrsti štirimesečna predelava smiselne človekove usmeritve v prihodnost vse do zadnje stopnje. Program se posveča osebnim psihičnim danostim, enakovredno pa upošteva tudi socialne in eksistencialne, saj je učna enota prvega meseca svet pred začetkom mojega življenja, kolikor določa človekovo življenje, doživljanje in ravnanje, zadnja enota pa svet po človekovi smrti, kolikor bo spremenjen z njegovim življenjem, doživljanjem in ravnanjem.« J. Ramovš (2008: osebna komunikacija)

»Učna terapija je v izobraževanju iz *integrativne relacijske psihoterapije* osrednjega pomena. Namenjena je integraciji psihoterapevta in omogoča:

- prepoznavanje lastnih nerazrešenih vsebin pri delu s klienti;
- integracijo psihoterapevtovih odcepljenih delov sebe;

- modelno učenje psihoterapije in zmožnost spoznavanja, kako terapija deluje z vidika klienta;

- integracijo osebne izkušnje in teorije.

Poteka v obliki redne individualne psihoterapije (najmanj 150 ur) in obliki izkustvenega dela v skupini (kar vključuje skupinsko psihoterapijo, procesne skupine, individualno terapijo v skupini in delo v trojkah: klient, terapevt, opazovalec).

Ker v Sloveniji primanjkuje integrativnih psihoterapevtov, poteka učna terapija v okviru sorodnih relacijsko in integrativno usmerjenih, šol – gestalt, integrativna gestalt, TA in psihoanalitične terapije. Relacijski pristop gleda na terapevta in klienta kot na sistem recipročnega vzajemnega vpliva, kar zahteva od terapevta kapaciteto za prepoznavanje lastnih nerazrešenih vsebin in stalno spremljanje kvalitete terapevtske alianse. Integrativne šole pa še posebej upoštevajo delo s transferjem in kontratransferjem.« M. Žvelc (2008: osebna komunikacija)

»Ena od značilnosti psihoterapevtskega dela v *sistemskem pristopu* je, da ima dvojni fokus. Eden je na metodah dela, drugi pa na procesu, kar med drugim pomeni, da je fokus na »tukaj in sedaj« ter na prihodnosti (kako naprej v smeri rešitev), četudi obravnavamo oz. govorimo o preteklosti. Pri tem so pomembni odnosi tako znotraj klientskega sistema kot med terapevtom in klientskim sistemom. Iz tega razloga imamo tudi v procesu izobraževanja dvojni fokus: eden je na prenašanju znanja (konceptualno učenje, učenje veščin in spretnosti), drugi pa na tem, da pomagamo edukantu ozaveščati lastno osebno (so)udeleženo v procesu učenja in dela s klienti, kar počnemo od samega začetka izobraževanja skozi izkušnje procesa »tukaj in sedaj«, saj bo to kasneje njegova temeljna terapevtska drža.

Do osebne izkušnje v okviru našega izobraževanja za sistemski pristop edukanti prihajajo v različnih kontekstih: na velikih tridnevnih seminarjih, seminarju za pare, na mini seminarjih, ko udeleženci delajo na sebi v okviru trojk, v okviru supervizije v živo. K temu nameravamo v naslednji fazi razvoja našega izobraževanja dodati še izkušnjo lastnega terapevtskega procesa, ko je posameznik vključen v individualno, partnersko, družinsko ali skupinsko sistemsko psihoterapijo. To obliko bi poimenovali učna terapija.« M. Kačič (2008: osebna komunikacija)

»Učna terapija je v modelu izobraževanja v *relacijski družinski terapiji* opredeljena kot osebna izkušnja, ki študentu pomaga, da pospeši svoj proces osebne zorenja, potrebnega za terapevtsko delo. Zagotovi, da se študent zaveda osebne vpletenosti v procesu terapije, ki jo izvaja, in svojega prispevka v tem procesu ter je to sposoben ustrezno obvladovati. Prepletena je s procesom izobraževanja, t. j. osvajanjem novih teoretičnih znanj in povezovanjem teh z dogajanjem na praktičnih treningih, ki potekajo v manjših zaprtih skupinah in specifični obliki igre vlog.

Vloga klienta postavlja pred študenta možnost predelave osebnih zapletov in ovir za osebno rast, sooča se z odkrivanjem in s predelavo lastnega notranjepsihičnega dogajanja, uči zavedanja, prepoznavanja in ubesedenja različnih (pogosto odcepljenih) čutenj, misli ter telesnih senzacij. Prinaša izziv pristnosti in ranljivosti, v njej se sooča s terapevtovim razumevanjem oz. nerazumevanjem, s težavami poročanja o svojem notranjepsihičnem dogajanju itd. V vlogi terapevta pa se študent v varnem okolju uči terapevtskih veščin, doživlja nemoč in negotovost začetnika, prejema povratno informacijo učiteljev in klienta. Igra vlog se zaključi z refleksijo. Obseg takšne oblike učne terapije je 250 ur, razporejenih skozi dve leti.« Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije (2008: osebna komunikacija)

»Do vzpostavitve fakultetnega študija psihoterapije v Sloveniji je proces edukacije iz *globinskopsihološkega psihoterapevtskega pristopa* potekal pod okriljem Slovenskega društva za globinskopsihološko psihoterapijo (SDGP). V začetku je potekal v sodelovanju z edukatorji iz Nemčije in Nizozemske, kasneje pa z edukatorji iz Nemčije in Slovenije. Globinskopsihološka psihoterapija vključuje psihodinamske psihoterapevtske metode, psihoanalitične interaktivne in telesno orientirane metode dela. Učna terapija poteka tako, da edukanti skozi osebno izkušnjo psiho-

terapevtskega procesa spoznavajo probleme, ki izvirajo iz nevrotičnih konfliktov, travmatskih doživetij in primanjkljajev iz različnih obdobj osebnošnega razvoja, tudi iz predverbalnega in prenatalnega obdobja. Obravnava vse tisto, kar vpliva na trenutno življenjsko situacijo in simbolno doživljanje na osebni in odnosni ravni, s spremljajočo psihično in psihosomatsko problematiko. Terapevtski proces je izkustveno učenje na telesni, psihološki, socialni in duhovni ravni. Izkušnja povezanosti v okviru individualne terapije in terapevtske skupine je podlaga za spoznavanje in razrešitev osebnostnih in odnosnih težav v realnem življenju. Znanje o uporabi različnih psihoterapevtskih tehnik, ki jih združuje globinskopsihološki psihoterapevtski pristop v postopku obravnave, omogoča celotno obravnavo emocionalnih vsebin in osebnostne strukture. Celoten proces edukacije v naziv globinskopsihološki psihoterapevt traja 9 let in ga sestavlja: 3 leta osebne izkušnje v skupini in individualni psihoterapiji (600 ur), 3 leta učne terapije (trening), poudarek je na treningu terapevtskih metod in tehnik ter spoznavanju teoretičnih modelov telesno orientiranega psihodinamskega pristopa, spoznavanju metanivoja lastnega procesa in procesa drugih v skupini (900 ur) in 3 leta asistence v terapevtski skupini in supervidirana praksa v individualni terapiji (nadaljnja osebna izkušnja, teorija in praksa) (900 ur).« L. Pečjak (2008: osebna komunikacija)

### Zaključek

Vsi psihoterapevtski pristopi se strinjajo, da je učna terapija kot tretji steber psihoterapevtskega izobraževanja ključnega pomena v procesu postajanja kompetentni psihoterapevt. Poudarek je predvsem na naslednjih vidikih:

- Terapevtski odnos med učnim terapevtom in klientom, ki slednjemu omogoča ozaveščanje lastne psihične dinamike in njeno vlogo v interpersonalnih odnosih. Dober terapevtski odnos, ki temelji na toplini, empatiji in neizbežni »človeškosti« terapevta ter klienta (Daw, 2007: 228), je zdravilen. Če se povrnemo k legendi o Parsifalu, je to prostor, v katerem se klient lahko sreča s temnim bratom oz. svojo senco in prične proces integracije. To pomeni osebnostno in duhovno zorenje klienta do takšne mere, da je dovolj dober terapevt v strokovnem in etičnem smislu.

- Spoznavanje metod in tehnik psihoterapevtskega dela. Različni pristopi so razvili različne metode dela, ki temeljijo na filozofskih in teoretičnih osnovah razumevanja, kaj človek je in kako pride do spremembe. Učna terapija je v tem primeru priložnost izkusiti na svoji koži določene metode, ki jih bo klient v vlogi terapevta uporabljal na svojih klientih. Včasih se zgodi, da klient opravi učno terapijo v svojem pristopu, potem pa gre iz zanimanja ali pa potrebe k terapevtu drugačnega pristopa, neredko psihoanalitične. Nekateri učni terapevti (Bertok, Žvelc) kliente vzpodbudijo, da si pridobijo določeno število ur učne terapije tudi v drugih sorodnih pristopih. Kriterij je kvalitetna psihoterapija in ne le njihov pristop. Pomembno vlogo igra tudi dejstvo, da je v Sloveniji v nekaterih pristopih premalo učnih terapevtov, da bi pokrili potrebo naraščajočega števila študentov, ki pa se bo iz leta v leto samo še večala.

- Trajanje učne terapije skozi celoten proces psihoterapevtskega izobraževanja omogoča študentu sprotno razreševanje in bolj celotno razumevanje intrapersonalne in interpersonalne dinamike, še posebej konfliktnih situacij. To prispeva tudi k poglobljenim družabnim odnosom med študenti in jim daje občutek pripadnosti in poklicne identitete. □

### Literatura

- Bellows, K. (2007). Psychotherapists' personal psychotherapy and its perceived influence on clinical practice. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 71 (3), 204–228.
- Bohak, J. (2003). Smo psihoanalitiki species, ki je na tem, da izumre? *Zbornik prispevkov: Kompetentni psihoterapevt*, Rogla 2003. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
- Clarke, L. (2001). *Parzival and the stone from heaven*. London: HarperCollingsPublishers.
- Daw, B., Joseph, S. (2007). Qualified therapists' experience of personal therapy. *Counselling and*

- Psychotherapy Research*, 7 (4), 227–232.
- Murphy, D. (2005). A qualitative study into the experience of mandatory personal therapy during training. *Counselling and Psychotherapy Research*, 5 (1), 27–32.
- Zerbetto, R., Tantam, D. (2001). SEPT 3: What psychotherapy is available in Europe? *European Journal of Psychotherapy, Counselling and Health*, 4 (3), 397–405.