

Lan Pečjak¹, Polona Šest²

V psihoterapiji je najpomembnejša terapevtova ustvarjalnost in igrivost: Intervju z Lanom Pečjakom o razvoju psihodinamske psihoterapije v Sloveniji

*In psychotherapy the most important is therapist's
creativity and playfulness: Interview with Lan Pečjak
about the development of psychodynamic psychotherapy
in Slovenia*

Kaj so bili ključni trenutki v razvoju psihodinamske psihoterapije v Sloveniji?

Ključno je bilo leto 1997. V Marezigah, na majhni ekološki kmetiji, je bila v šestdesetih letih prejšnjega stoletja ena znanih hipijevskih komun. Kasneje je tam ostala in živela Vera Klemenčič. V devedesetih so imeli pri njej nemški in nizozemski psihoterapevti poletne psihoterapevtske skupinske intenzive. Leta 1997 se je tako porodila ideja, da bi se ustanovila t. i. Slovenska psihoterapevtska skupina. Vodila sta jo nemška psihoterapevta Ingo Klimkus in Anja Luchner ter nizozemski psihoterapevt Hans Krens. Skupina je trajala štiri leta v obliki kontinuiranih petdnevni intenzivov vsak drugi mesec. To je bila naša prva generacija, ki je po zaključku ostala skupaj v nadaljevalni skupini in potem v usposabljanju in izobraževanju za psihodinamske psihoterapevte. Kasneje se je odprla nova skupina, kjer smo bili člani prve generacije prisotni kot asistenti in opazovalci tri leta. Tudi te skupine je vodil Ingo skupaj s še dvema nemškima psihoterapevtoma.

Drugi pomembnejši datum je bilo leto 2001/02, ko nas je obiskal Janko Bohak, psihoanalitik, ki je potem tudi prevzel del izobraževanja. Z njegovim prepoznavanjem našega dela je bil olajšan naš vstop v širši slovenski psihoterapevtski prostor.

1 Lan Pečjak, univ. dipl. socialni delavec, psihodinamski psihoterapevt, učitelj, supervizor in učni terapevt psihodinamske psihoterapije, lan.pecjak@gmail.com

2 Polona Šest je študentka drugega letnika študija psihoterapevtske znanosti na Fakulteti za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani, sestpolona@gmail.com

Kasneje smo ustanovili Slovensko društvo za globinskopsihološko psihoterapijo (kasneje smo se preimenovali v Društvo za psihodinamsko psihoterapijo) in se vključili v Slovensko krovno zvezo za psihoterapijo (SKZP), katere predsednik je bil v letih od 1998 do 2006 prav Janko Bohak.

Pomembna razvojna faza je bila nato v letih 2006 do 2012. Takrat sta Janko Bohak in Miran Možina ustanovila Slovenski inštitut za psihoterapijo (SIP). V timu, v katerem sem sodeloval tudi jaz kot direktor SIPa, smo skupaj z ustanoviteljema, Leonida Kobal, Katarina Možina, Melita Bolčina in drugi pripravljali projekt vzpostavitve akademskega študija psihoterapevtske znanosti Univerze Sigmunda Freuda v Sloveniji. Ampak to je druga, tudi zelo zanimiva zgodba. Če se vrnem k psihodinamski psihoterapiji, SIP omenjam zato, ker je študij psihodinamske psihoterapije začel potekati pod njegovim okriljem, skupaj s študijem psihoanalize do leta 2012, ko se je ustanovil samostojni Inštitut za psihodinamsko psihoterapijo (IPDP), ki še danes izvaja izobraževanje. To je bilo pomembno predvsem zaradi vzpostavljanja psihodinamske psihoterapije kot samostojnega izobraževanja in pristopa, saj se od procesa psihoanalitičnega študija precej razlikuje.

Leto 2012 je pomembno tudi zato, ker se je naša psihoterapevtska šola priključila Evropski konfederaciji psihoanalitičnih pristopov (ECP), ki je predstavnicata teh pristopov v okviru Evropske zveze za psihoterapijo (EAP). Inštitut je pridobil tudi status APTI (National accredited psychoanalytic training institute), to je status nacionalnega akreditiranega inštituta za izobraževanje iz psihoanalitično usmerjene psihoterapije s strani ECP.

Ste se v svojem razvoju srečali s kakšnimi posebnimi dilemami, problemi?

Ja, eno je bilo to, da je naša osebna izkušnja potekala v angleškem jeziku, kot tudi večji del izobraževanja te prve generacije in da naš pristop vključuje številne telesno orientirane tehnike. Slovenski psihoterapevtski prostor je v zvezi z vključevanjem telesnih tehnik deloval precej zadržano oz. previdno, česar je danes veliko manj. Bila je trnova pot. Naziv psihodinamska ni nastal na začetku, saj smo se najprej imenovali globinsko-psihološka telesno orientirana psihoterapija. Psihodinamska je splošen pojem, pod katerega v Nemčiji, od koder je prihajal Ingo Klimkus, spadajo vsi »globinski« psihoterapevtski pristopi – psihoanaliza, geštalt, ipd. Ime smo izbrali, ker nekako povzema to, kar naš pristop združuje. Kar se tehnik tiče, smo integrativni, ker združujemo tako telesne tehnike kot tudi psihoanalitične, gestalt, sistemske, gibalnoplesne, meditacijske, ustvarjalne in druge tehnike. Zato smo imeli velikokrat težave razložiti, kaj smo oz.

od kje izviramo. Vsak je vprašal, po kom delate, kaj ste sploh vi. Kasneje smo se z različnimi predstavitvami in objavami nekako približali slovenski sceni. Mislim pa, da si večji del dilem delimo skupaj z vsemi ostalimi pristopi, namreč to, da je psihoterapija zakonsko neurejeno področje. Na začetku je bilo sodelovanje med pristopi bolj krhko, v okviru SKZP pa so se vse bolj povezali. Dilema je bila tudi to, da smo bili kot terapevti vsi zelo mladi po stažu, bili smo prva generacija in smo se morali šele uveljaviti. Ni bilo nekega predhodnika, ki bi že oral ledino. Pristop je bilo treba prilagoditi ne samo našemu prostoru in razmeram, ampak tudi naši kulturi.

Kako pa ste približali telesno terapijo ostalim psihoterapevtskim pristopom, npr. psihoanalizi?

Naš pristop sicer izhaja iz psihoanalize, bistvena razlika pa je v setingu, načinu izvajanja in tehnikah, ki jih uporabljamo. Pri klasični psihoanalizi gre za to, da terapevt ohranja držo abstinence, kar vključuje tudi izogibanje dotiku. Psihodinamska psihoterapija ni telesna psihoterapija, uporabljamo pa določene elemente telesnih terapij. Pri njih gre za to, da je telo zelo pomembno orodje, medij znotraj psihoterapevtskega odnosa. Telesna tehnika ne pomeni samo dotika, temveč da klienta osredotočamo na njegovo doživljanje v telesu. Pomembno orodje pri terapevtskem delu pa je tudi psihoterapevtovo telo. Psihoterapevt se skuša tudi preko svojih telesnih doživljanj uglasovati s klientom in njegovimi vsebinami, ter le te preveriti oz. ustrezno vključiti v terapevtski proces. Pri tehnikah, ki vključujejo dotik, pa je etika zelo stroga - dotika ne sme biti, če klient ne privoli. Prav tako vsako tehniko, preden jo uporabimo z določenim namenom, klientu podrobno opišemo itn. Psihodinamski psihoterapevti pravimo, da telo ne laže in nosi marsikaj nezavednega. Tako lahko nagovorimo marsikatero temo, ki ni zavestna, je pa prisotna v telesnem spominu. Jaz sam uporabljam telesne tehnike dotika največkrat pri delu s skupinami.

Kateri dogodki, poleg srečanja 1997, so bili pomembni za razvoj vašega pristopa?

Vstop Slovenskega društva za globinskopsihološko psihoterapijo (ki se je kasneje preimenovalo v Slovensko društvo za psihodinamsko psihoterapijo) v SKZP in udeleževanje psihodinamskih edukantov in psihoterapevtov na Študijskih dnevih SKZP na Rogli. Potem ustanovitev SIP, pod katerim so potekala prva strukturirana izobraževanja, ki so se nato do danes nadaljevala v okviru samostojnega Inštituta za psihodinamsko psihoterapijo (IPDP). Ogromen je bil prispevek Inga Klimkusa,

ki velja za tistega, ki je bil glavni nosilec in podpornik razvoja psihodinamske psihoterapije v Sloveniji, za kar je tudi prejel zlato priznanje SKZP. Za razvoj je pomemben tudi nastanek društva EZPPS – Evropsko združenje psihoanalitičnih pristopov Slovenije (nacionalni predstavniki Slovenije v Evropski konfederaciji psihoanalitičnih pristopov – ECPP), ki je združil psihoanalitike in psihodinamce pod isto streho.

Kakšni so bili standardi izobraževanja in usposabljanja v preteklosti in kakšni so danes?

Proces izobraževanja se je razvijal organsko. Prva generacija, v katero sodim tudi sam, je pričela s skupinsko psihoterapevtsko izkušnjo, nekaj nas je nadaljevalo v nadaljevalno skupino in kasneje še v asistenco, šele nato je sledilo teoretično izobraževanje. Ob tem smo morali opraviti še študij splošnih diferencialnih vsebin, t.i. propedeutike, ki je takrat potekala pod okriljem SKZP. Prvo strukturirano izobraževanje se je pričelo, ko sva z Ingom ob podpori našega društva spisala prvi kurikulum študija psihodinamske psihoterapije. Kriteriji so se po letu 2008 zelo prilagodili kriterijem Evropske zveze za psihoterapijo, kar pomeni, da je izobraževanje štiriletno. Vključuje preko 600 ur teoretičnega izobraževanja, triletno osebno izkušnjo v skupini (vsaj 480 ur) ter 150 ur individualne osebne izkušnje. Kasneje je potrebna še asistenca v novi skupini kot praksa in pogoj, da kasneje lahko izvajaš skupinsko psihoterapijo. To pomeni, da je za pridobitev naziva psihodinamski psihoterapevt potrebno imeti zaključeno skupinsko osebno-izkustveno psihoterapijo, individualno psihoterapijo, teoretični študij ter 150 ur supervizirane prakse s klienti. Ko to opraviš, sledi diplomski izpit. Po opravljenem izpitu lahko zaprosiš za certifikat Evropske konfederacije psihoanalitičnih pristopov in po tem čez tri leta aktivne psihoterapevtske prakse še za Evropsko diplomu s strani Evropske zveze za psihoterapijo.

Ves čas je bilo pomembno to, da so pri izvedbi študija po letu 2008 sodelovali in še danes sodelujejo številni uveljavljeni psihoterapevti, predavatelji in nam pomagali graditi dobre temelje, za kar sem jim zelo hvaležen. Naj jih nekaj naštejemo: Ingo Klimkus, Leonida Kobal, Janko Bohak, Gregor Žvelc, Jana Rijavec, Romana K. Kress, Samo Lutman, Blaž Ules, Barbara Debeljak, Vera Klemenčič, Tina Božič in drugi. Nekateri od naštetih niso psihodinamski psihoterapevti in ravno v tem je tudi dragocenost našega izobraževanja, da lahko študentje spoznajo tudi delo, načine, metodiko, teoretična izhodišča in bogate izkušnje drugih. V letu 2019 pa je v izvajanju študija vstopila tudi prva generacija, ki je zaključila študij psihodinamske psihoterapije, ki je potekala v okviru IPDP – t. i. novodobnega izobraževanja. Študij smo celostno prenovili, bolj strukturirali

vsebine in razširili določena področja. Študenti, ki sedaj študirajo v okviru IPDP, bodo tako pridobili široko teoretično in praktično osnovo za svoje delo.

Kaj se danes dogaja na področju akademskega razvoja pristopa?

Večina prve generacije smo predvsem praktiki, jaz pa sem se posvetil tudi nadaljevanju izvajanja in organizacije študija pri nas. Ingo Klimkus občasno še sodeluje, tako da je šel razvoj študija z novimi generacijami še naprej. Šele zdaj prihaja čas, da se bo začelo malo bolj intenzivno delati tudi na področju raziskav. Naša izhodiščna literatura je bila večinoma v nemškem jeziku in je bil narejen velik korak s prevodom knjige Psihodinamska psihoterapija avtorjev Voller in Krueseja. Nekaj strokovnih člankov smo tudi objavili, ampak nekih poglobljenih raziskav še ni bilo. Pristop je zelo mlad, močnejše generacije šele prihajajo. Lansko leto smo kreirali novo ekipo predavateljev, ki izhajajo iz prve generacije edukantov, ki so izobraževanje zaključili v okviru IPDP. Mislim, da bo naša šola sčasoma bolj zaživela tudi v okviru akademske sfere. V Nemčiji je o psihodinamski psihoterapiji veliko napisanega in raziskanega, pri nas pa še ne.

Kje vse v Sloveniji delujete?

V Sloveniji delujemo največ v Ljubljani, sledita Primorska in Štajerska, v zadnjem obdobju tudi Dolenjska in Gorenjska. Odvisno je tudi, od kje prihajajo terapevti. Vključujemo se tudi v študijske dneve SKZP in v organizirane psihoterapevtske strokovne prireditve. V bistvu posamezni psihoterapevti ustvarjamo razne dogodke. Mogoče tu manjka nekaj več povezanosti. Moje mnenje je, da nismo promocijsko naravnani, temveč širimo prepoznavnost predvsem s strokovnostjo in kvalitetnim delom psihodinamskih psihoterapevtov.

Kakšno pa je zanimanje za izobraževanje iz psihodinamske psihoterapije?

Niha. Nekateri generacije so močne, druge ne. Menim, da se zadnje čase za študije psihoterapije odloča vse več ljudi, po drugi strani pa so tovrstni študiji precej dragi in naporni. Ta strošek, čas in energetski angažma, ki ga zahteva, je pogosto zaviralec oz. presejevalec. Jaz in ekipa, s katero delam, smo privrženci tega, da ne ustvarjamo terapevtov serijsko. Najbolje funkcionira, kadar je v letnik vključenih od 12-16 študentov, ker skušamo pristopati čim bolj individualno. Študij nima težišča na predavanjih, temveč je bolj osebno izkustveno naravnani. Naši študenti imajo to radi. Študij je specifičen in ocenjujem, da je bližje tistim,

ki imajo predhodno že zaključen kak drug študij. Študentje po gimnaziji naletijo na težave, saj študij zahteva visoko stopnjo osebnostne zrelosti. Seveda to ne pomeni, da študentje pod 24 leti niso vabljeni. Večinoma pa se po predstavitvah za to odločajo starejši.

Kako vas danes ocenjuje psihoterapevtska stroka?

Stroka nas po ocenah in povratnih informacijah kolegic in kolegov sprejema in zaupa našemu delu. Marsikdo od nas psihoterapevtov je vključen v različna področja strokovnega dela z ljudmi, ne samo psihoterapevtskega.

Kako pa ocenjujete, da je vaš pristop prispeval k razvoju celotne slovenske psihoterapije?

Prispeval je na dveh ravneh. Skozi ta pristop so prišli na plano določeni psihoterapevti, ki so veliko prispevali v slovenskem prostoru s svojim trudom in delom na splošno. Konec koncev je tudi SKZP nastala koncem devetdesetih let, nekako smo šli vzporedno. Sam pristop je obogatil slovenski psihoterapevtski prostor. V psihodinamsko psihoterapijo zelo hitro lahko vključiš svoja dodatna znanja. Če se ukvarjaš z jogo, plesom, glasbo, slikanjem, meditacijo idr., lahko določene elemente vključiš v psihoterapevtsko delo. Hočem reči, da je zelo odprt za tehnike, ki jih uporabljajo tudi drugi pristopi. To je ena prednost. Druga je, da lahko delaš s skupinami, pari, otroci, družinami in seveda individualno. Zdi se mi tudi, da je malo razrahljal tabu telesa v prostoru psihoterapevtske obravnave.

Prednosti psihodinamske psihoterapije ste našli. Bi mogoče lahko izpostavili tudi kakšno slabost?

Pristop nima slabosti (smeh). Mogoče z vidika, da deluje malo kaotično – to je velikokrat tudi povratna informacija študentov. Tukaj sam rečem, da je name noma tako, ker celoten študij predstavlja pripravo na delo s klientom. Na terapijo pridejo klienti s svojim kaosom. Če se že tekom izobraževanja naučiš plavati v kaosu, potem boš zmožel delati tudi s klientovo kaotičnostjo. Mogoče manjka bolj jasno teoretično vodilo, se pravi, če ima psihoanaliza Freuda, čigavo vodilo imamo mi. Imamo jih več po malo, kar lahko deluje razpršeno. To je lahko prednost ali pomanjkljivost. Definitivno mu manjka več člankov in raziskav v slovenskem prostoru.

Katera teoretična izhodišča pa poleg psihoanalitičnih še uporabljate?

Osnovna je psihoanalitična teorija, ki je po mojem mnenju na nek način izhodišče za vse psihoterapevtske pristope. Danes že pozabljamo, da je analiza kot neka korenina, iz katere se je razvilo enotno psihoterapevtsko deblo in iz njega veje, ki predstavljajo npr. sistemsko psihoterapijo, geštalt psihoterapijo itd. Uporabljamo tudi teoretična izhodišča, iz katerih izhajajo tudi nam sorodni psihoterapevtski pristopi (npr. geštalt, določene transpersonalne, sistemske teorije idr.), določene teorije oz. koncepti telesnih tehnik in obravnav. Naš seznam obvezne literature za študente je precej obširen.

Bodyterapija torej ne sodi v psihodinamski pristop?

Bodyterapija je samostojen pristop. Psihodinamska psihoterapija zajema določene tehnike in metode dela telesne psihoterapije (biodinamsko tehniko, gibalno-plesne tehnike, tehnike Wilhelma Reicha, energetske tehnike, masažne tehnike, trans oz. hipnozo, meditativne tehnike, fantazijske tehnike idr.) V Sloveniji telesne psihoterapije (body psychotherapy) kot samostojnega pristopa ni. V tujini pa je telesna psihoterapija precej bolj razvita.

In še zaključna misel?

Psihodinamska psihoterapija se pridružuje želji, da se znotraj psihoterapije ne bi delili na pristope, ampak da psihoterapija vključuje različne tehnike. Pokazalo se je, da je cilj psihoterapije pri različnih pristopih enak, le pot je različna. Moje mnenje je, da je delitev psihoterapije na pristope čedalje manj smiselna. Danes mora psihoterapevt odgovoriti na različne potrebe klientov in če se zelo trdno držimo enega pristopa, potem se nekako hendikepiramo v tem, da bi obogatili psihoterapevtski proces in klientu omogočili, da lažje pride do razrešitev, spoznanj ter posledično ozdravitve. Če vemo, da klient dobro dela s pomočjo imaginarnih telesnih tehnik, boš uporabil to, če funkcionira bolj distanca, analitska drža je dobro, če jo poznaš in uporabljaš itn. Kot psihoterapevti moramo biti bolj fleksibilni. Poleg splošno znanih terapevtovih lastnosti za učinkovito psihoterapijo prepoznavam kot bistveno ustvarjalnost in igrivost.