

Dr. Romana Kress

**17. Študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo,  
6.-8.11. 2020 na Rogli**

## **Skrb zase v poklicih pomoči: etična, strokovna in osebnostna dimenzija**

***Self care in helping professions:  
ethical, professional and personal dimension***

### **Nagovor predsednice Slovenske krovne zveze za psihoterapijo**

Spoštovane kolegice in kolegi,  
na letošnjih Študijskih dnevih za psihoterapijo se želimo posvetiti dvema temama, ki sta v sedanjem času relevantni za naše delo. Ena se nanaša na prizadevanja nešteti izkušenih psihoterapevtov iz različnih šol, ki se v okviru EAP že desetletja trudijo, da je psihoterapija strokovna in na znanstveno potrjenih spoznanjih temelječa dejavnost. In da si bo kot taka našla svoje samostojno mesto med poklici, kot jih pozna sodobna družba. Zato bomo letos nazdravili njihovemu in svojemu delu, s katerim se zavestno trudimo prispevati k realizaciji *Strasbourgške deklaracije (1990)*.

Njenih pet členov in njihovo pomembno sporočilo, ki ga razvijamo že 30 let, se glasi:

1. Psihoterapija je samostojna znanstvena disciplina, psihoterapevtsko delo predstavlja samostojen in svoboden poklic.
2. Psihoterapevtsko izobraževanje se opravlja na visoki, kvalificirani in znanstveni ravni.
3. Raznovrstnost psihoterapevtskih metod je omogočena in zajamčena.
4. Popolno psihoterapevtsko izobraževanje obsega teorijo, lastno izkušnjo in prakso pod supervizijo. O drugih psihoterapevtskih postopkih je treba osvojiti zadostna znanja.
5. Dostop do izobrazbe je mogoč prek različnih predizobrazb, zlasti prek humanističnih in socialnih znanosti.

Druga tema, enako pomembna za naše delo, pa je izražena v naslovu letošnjih študijskih dni: *Skrb zase v poklicih pomoči*. Menimo, da se ji je treba temeljito posvetiti, saj skrbi zase v slovenskem prostoru posvečamo premalo pozornosti. Poudarek je na skrbi za drugega, in če pomislimo na težo zgodovinskih dejavnikov, je to razumljivo – slovenski človek je pod bremenom tujih gospodarjev preživel le tako, da si je medsebojno pomagal. Tako se je skrb za drugega vtisnila globoko v kolektivno zavest kot nekaj plemenitega, skrb zase pa ima pridih sebičnosti. To seveda ne velja le za slovenski prostor in za tiste, ki se odločamo za poklice pomoči, temveč je ta fenomen veliko bolj razširjen. Kljub temu pa je dobro vedeti, da ga ohranjajo določene osebnostne karakteristike, povezane z nezdravo empatijo – in zaradi tega smo v stresnih situacijah izredno ranljivi.

Zato ni čudno, da se tisti, ki delamo profesionalno v poklicih pomoči, po določenem obdobju lahko izčrpamo ali celo izgorimo. To je klic na pomoč, ki ga ne smemo spregledati, ampak se moramo temeljito posvetiti reevaluaciji svoje poklicne države. Poiskati moramo svojo individualno pot, ki bo vključevala tako skrb zase kot tudi skrb za drugega. In na letošnjih študijskih dnevih na Rogli se bomo s skupnimi močmi – v obliki predavanj, delavnic, pogovorov in družabnih dogodkov – posvetili ravno temu: iskanju bolj zdrave države v našem profesionalnem delu in načinov, kako pomagati svojim klientom in pacientom, ki pridejo k nam po pomoč v stanjih izgorelosti.

Dobrodošli in lep pozdrav do Študijskih dnevov za psihoterapijo!

**Dr. Romana Kress, univ. dipl. psih.,**  
predsednica SKZP,  
psihoterapevtka (EUROTAS, EAP)  
in supervizorka

## Nagovor predsednice Programskega odbora

Številni ljudje, zaposleni v poklicih pomoči, kot so socialni\_e delavci\_ke ali psihologi\_nje, so že doživeli utrujenost zaradi sočutja, ki ga čutijo do svojih varovancev\_k (Norcross in Guy, 2007). Delo so si izbrali, da bi pomagali drugim in zanje skrbeli. Vendar pa je lahko skrbi za druge preveč in skrbi zase premalo, kar nas privede do utrujenosti iz sočutja ali izgorelosti.

Tudi psihoterapevti\_ke težko usklajujemo skrb za druge s skrbjo zase. V različnih raziskavah so psihoterapevti\_ke poročali o zmerni do visoki stopnji izgorelosti (Simionato in Simpson, 2018). Nižja starost, manj delovnih izkušenj in čezmerna vpletenost v težave klientov\_k predstavljajo osebne dejavnike tveganja za doživljanje visokega stresa in izgorelost med psihoterapevti\_kami.

Tako lahko domnevamo, da smo mnogi izmed nas že doživeli stanje utrujenosti in izgube zadovoljstva z delom ali celo življenjem, pri katerem nas trpljenje klientov\_k obremenjuje in ne moremo več pokazati empatije, čeprav je bil ravno to včasih vir smisla v našem življenju. Preveč smo izčrpani, da bi skrbeli za druge, vendar si ne dovolimo, da bi si oddahnili od dela. Pomanjkanje energije skušamo nadoknaditi s športom, pitjem veliko kave ali jemanjem zdravil. Nekateri hodijo po poti, ki vodi do izgorelosti, doživljajo tesnobo, pogosto zbolevajo, so razdražljivi in nenehno pod pritiskom, da opravijo vse delo. In četudi to ni naš namen, lahko v takem stanju prestopimo meje profesionalnosti in prekršimo etična načela.

Podobno so Pope, Tabachnick in Keith-Spiegel (1987) ugotovili, da kar 59,6 % anketiranih strokovnjakov\_inj za duševno zdravje opravlja delo, čeprav so se zavedali, da doživljajo duševno stisko in so neučinkoviti. Kar 85 % istih strokovnjakov\_inj je ocenilo, da je takšno ravnanje neetično.

Vendar to ni le naša odgovornost in ni le naš značaj tisti, ki nas sili v opisano vedenje.

Za mnoge od nas je naše delovno okolje postalo prenaporno zaradi zahtevanih dolgih ur dela brez daljšega odmora. Podpora kolegov\_ic, ki smo jo nekoč imeli, se je marsikje spremenila v tekmovalnost med nami. »Kdo dela več?« V večini delovnih okolij v ospredju nista več kakovost in zadovoljstvo delavcev, temveč dobiček ali učinkovitost.

Kako lahko torej dovolj dobro opravimo svoje delo in hkrati poskrbimo zase? Mislim, da je odgovor na to vprašanje za vsakega od nas drugačen. Po drugi strani pa obstajajo raziskave, ki ugotavljajo, da so nekatere strategije univerzalno učinkovite. Odgovor naj bi bil **v prakticanju sočutja do sebe, empatiji in v ustvarjanju občutka pripadnosti ljudem, ki nam lahko nudijo praktično in čustveno podporo, ko smo v stiski** (Zessin, Dickhauser in Garbade, 2015; Li,

Early, Mahrer, Klaristenfeld in Gold, 2014; Neff in Germer, 2013; Neff, Rude in Kirkpatrick, 2007).

Zanimivo je, da so to sposobnosti, ki nam omogočajo navezovanje stika s sabo in z drugimi. Torej bi odgovor lahko bil v iskanju ravnovesja med skrbjo zase in skrbjo za druge. Učna terapija, intervizija in supervizija niso le zahteve za zaposlitev ur za strokovni razvoj. To so tudi ključne ure za izstop iz vloge »zdravilca« s pomočjo izkušenih sodelavcev\_k, ki nam lahko pomagajo uravnotežiti potrebo po skrbi za druge in zase.

Psihologi\_nje na usposabljanju, ki izvajajo več skrbi zase, poročajo, da se počutijo manj v stiski in bolj zadovoljni z življenjem (Colman, Echon, Lemay, McDonald, Smith, Spencer in Swift, 2016). Študenti\_ke babištva, svetovanja in psihoterapije, ki poročajo o sočutju do sebe, poročajo o manj utrujenosti in izgorelosti; tisti, ki so do sebe manj sočutni in se obsojajo, pa, nasprotno, poročajo o več znakih izgorelosti, slabšem počutju in utrujenosti zaradi sočutja (Beaumont, Durkin, Hollins Martin in Carson, 2016).

Raziskave kažejo tudi, da lahko empatija prepreči izgorelost (Thirioux, Birault in Jaafari, 2016). Na prvi pogled se zdi to morda protislovno, saj lahko delo z ljudmi v stiski povzroči utrujenost zaradi sočutja. Toda sočutje ni enako empatiji. Empatija je sposobnost vživljanja v čustveno stanje drugih ljudi, vendar brez želje, da bi rešili njihove težave, tako kot je to značilno za sočutje. Pri svojem delu na področju paliativne oskrbe sem doživela spremembo, potem ko sem lahko prakticirala empatijo do otrok v zadnjih življenjskih obdobjih in njihovih družin. Na svoje presenečenje sem postala zaščitena pred občutkom stiske ali preobremenjenosti, ko sem se s pomočjo aktivnega poslušanja in brez potrebe po reševanju tujih težav resnično povezala z drugo osebo v stiski.

Čuječnost, meditacija, dihalne vaje in sprehodi v naravi, umetnost ter zdrava hrana nam lahko pomagajo vzpostaviti stik s sabo in prakticirati sočutje do sebe. Moja izkušnja je, da se moramo najprej umakniti sami s seboj, nato pa se lahko povežemo z drugimi.

Letos vam bomo na Študijskih dneh ponudili vse naštet, da boste lahko iz prve roke izkusili, o čem bodo govorili naši gostje na svojih predavanjih in delavnicah. Vabljeni, da se nam pridružite in pridobite nova spoznanja ter izkušnjo skrbi zase.

**Dr. Ivana Kreft Hausmeister, spec. klin. psih.,**  
geštalt izkustvena psihoterapevtka,  
predsednica Programskega odbora 17. Študijskih dnevov za psihoterapijo SKZP

## Viri

- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., in Schoener Walk, G. R. (2007). In Pursuit of Wellness: The Self-Care Imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 1, 38, št. 6: 603–612.
- Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C. J., Carson, J. (2016). Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in trainee counsellors and trainee cognitive behavioural psychotherapists: a quantitative survey. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16 (1): 15–23.
- Colman, D. E., Echon, R., Lemay, M. S., McDonald, J., Smith, K. R., Spencer, J., in Swift, J. K. (2016). The efficacy of self-care for graduate students in professional psychology: A meta-analysis. *Training and Education in Professional Psychology*, 10 (4): 188–197.
- Germer, C. K., in Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*; 69 (8): 856–67.
- Li, A., Early, S. F., Mahrer, N. E., Klaristenfeld, J. L., in Gold, J. I. (2014). Group Cohesion and Organizational Commitment: Protective Factors for Nurse Residents' Job Satisfaction, Compassion Fatigue, Compassion Satisfaction, and Burnout. *Journal of professional nursing: official journal of the American Association of Colleges of Nursing*; 30 (1): 89–99.
- Neff, K. D., Rude, S. S., in Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41: 908–916.
- Norcross, J. C., in Guy, J. D. (2007). Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care. New York: Guilford Press.
- Pope, K. S., Tabachnick, B. G., in Keith-Spiegel, P. (1987). Ethics of Practice: The Beliefs and Behaviors of Psychologists as Therapists. *American Psychologist*; 42 (11): 993–1006.
- Simionato, G. K., in Simpson, S. (2018). Personal risk factors associated with burnout among psychotherapists: A systematic review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*; 74 (9): 1431–1456.
- Thirioux, B., Birault, F., in Jaafari, N. (2016). Empathy Is a Protective Factor of Burnout in Physicians: New Neuro-Phenomenological Hypotheses Regarding Empathy and Sympathy in Care Relationship. *Frontiers in psychology*, 7, 763.
- Zessin, U., Dickhauser, O., in Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 7, št. 3.

## Kratke predstavitve plenarnih predavateljev

### **Prof. dr. Snežana Milenković,**

*integrativna art psihoterapevtka*

Je klinična psihologinja, psihoterapevtka in supervizorka, doktorica medicine in redna profesorica psihologije na Oddelku za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Novem Sadu. Svojo profesionalno pot je posvetila poučevanju, praktičnemu delu in raziskovanju psihoterapije. Napisala je čez 200 člankov o teoriji in psihoterapevtski praksi in je avtorica knjig *Vrednosti savremene psihoterapije*, *Psihoterapija i duhovnost*, *Duša misli u slikama – Integrativna art psihoterapija*. Trenutno pripravlja *Knjigo o tišini – Fenomenologija tišine*. Veliko se ukvarja s preventivo na področju duševnega zdravja ter promocijo pozitivne psihologije in psihoterapije, ki prispeva k zdravju, rasti in razvoju osebnosti. Kot integrativna art psihoterapevtka povezuje različne psihoterapevtske šole, smeri, metode in tehnike: psihoanalitične, eksistencialno-fenomenološke, transakcijsko analitične, geštaltistične, kognitivno-vedenjske, systemsko družinske, telesne in kreativno umetniške.

Je ena od ustanoviteljic in častna predsednica Zveze društev psihoterapevtov Jugoslavije (Srbije), ustanoviteljica in predsednica srbskega društva za integrativno art psihoterapijo, članica EAP ter številnih drugih strokovnih organizacij s področja psihoterapije.

### **Doc. dr. Mija Marija Klemenčič Rozman,**

*geštalt izkustvena psihoterapevtka*

Je docentka na Oddelku za socialno pedagogiko na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani in geštalt izkustvena družinska terapevtka in psihoterapevtka (EAP, EAGT). Od leta 2013 do 2017 je bila direktorica Inštituta za družinsko terapijo, od 2017 dalje pa je članica strokovnega odbora SLOGES – Slovenskega društva za geštalt terapijo.

### **Dr. Maša Žvelc,**

*integrativna psihoterapevtka*

Je doktorica psihologije, integrativna psihoterapevtka, supervizorka ter učiteljica psihoterapije. Je soustanoviteljica Inštituta za integrativno psihoterapijo in svetovanje, Ljubljana, kjer vodi izobraževanja iz integrativne psihoterapije in supervizije ter ima supervizijsko in psihoterapevtsko prakso. Poučuje tudi

na Pedagoški fakulteti v Ljubljani ter na različnih psihoterapevtskih centrih v tujini. Je sourednica knjige *Psihoterapija*, v soavtorstvu pa zdaj zaključuje knjigo o integrativni psihoterapiji. V doktorski nalogi je preučevala supervizijski proces.

### **Prof. dr. Una McCluskey,**

*psihoanalitična psihoterapevtka*

Je častna raziskovalka na Univerzi v Yorku in psihoanalitična psihoterapevtka (UKCP). Znana je po obsežnih raziskavah na področju empatičnega uglaševanja v psihoterapiji odraslih, kjer je uvedla koncept, po katerem že sama »ponudba za zdravljenje« vzbudi dinamiko navezanosti tako pri klientu kot pri terapevtu. Ta koncept je del novonastalega terapevtskega modela, imenovanega »raziskovalna psihoterapija s popravljenim ciljem« (Exploratory Goal-Corrected Psychotherapy ali EGCP). Objavila je številne članke s področja partnerske, družinske in skupinske psihoterapije in je skupaj z Dorothy Heard in Brain Lake soavtorica knjig *To be Met as a Person: The Dynamics of Attachment in Therapeutic Encounters* ter *Attachment Therapy for Adolescents and Adults: Theory and Practice Post Bowlby*. Obe sta izšli pri založbi Karnac Books. Skupaj z Nicolo Neath pa sta napisali *To be Met as a Person at Work, the effect of early attachment experiences on work relationships* ter *Transference & Countertransference from an Attachment Perspective: A Guide for Professional Caregivers* (obe izšli leta 2019).

Dr. McCluskey redno nastopa na številnih mednarodnih konferencah pa tudi na Ameriški konferenci za skupinsko psihoterapijo. V Yorku deluje tudi kot svetovalka socialnim delavcem\_kam in rejnikom\_cam.

Za svoj prispevek na področju psihoterapije je bila nagrajena z nagrado VIDA, ki jo podeljuje Group Psychotherapy Association iz južne Kalifornije.

*Zaradi spremembe datuma srečanja in ukrepov proti širjenju virusa, si bomo ogledali posnetek predavanja.*

## Program srečanja

### Petek, 6. 11.

8.30–10.00	<b>prijava</b>
10.00–10.30	<b>pozdravni govor</b> Dr. Romana Kress, predsednica SKZP, transpersonalna psihoterapevtka Dr. Ivana Kreft Hausmeister, predsednica Programskega odbora, geštalt izkustvena psihoterapevtka
10.30–12.30	<b>plenarno predavanje</b> Vodič za psihoterapevte: izzivi poklica prof. dr. Snežana Milenković, klinična psihologinja in integrativna art psihoterapevtka
12.30–14.30	<b>kosilo</b>
14.00–14.20	<b>aktivni odmor:</b> vizualizacija s Ksenijo Širnik - potrebna predprijava
14.30–16.30	<b>plenarno predavanje</b> Na presečišču med etičnimi kodeksi, osebno naravnostjo in sistemskimi pogoji pri skrbi zase v poklicih pomoči doc. dr. Mija Marija Klemenčič Rozman, geštalt izkustvena psihoterapevtka
16.30–17.00	<b>odmor s kavo in čajem</b>
17.00–19.00	<b>delavnice</b>
19.00–19.30	<b>aktivni odmor:</b> večerni tek in stabilizacijske vaje z Alešo Sicherl - potrebna predprijava <i>v primeru slabega vremena se izvede v Snežni dvorani</i>
19.00–20.30	<b>večerja</b>
20.30–22.00	<b>senzorialno raziskovanje</b> z Barbaro Pio Jenič - potrebna predprijava
22.00	<b>zabava</b> v diskoteki z didžejem za vse udeležence in goste

### Sobota, 7. 11.

7.00–8.00	<b>čuječ sprehod</b> z Majo Bajt - potrebne predprijave <i>v primeru slabega vremena se izvede v Snežni dvorani</i>
8.00–9.00	<b>zajtrk</b>
9.00–11.00	<b>plenarno predavanje</b> Vloga supervizije in terapije v poklicih pomoči dr. Maša Žvelc, univ. dipl. psih., integrativna psihoterapevtka in supervizorka
11.00–11.30	<b>odmor s kavo in čajem</b>
11.30–13.00	<b>delavnice</b>
13.00–14.30	<b>kosilo</b>
14.00–14.20	<b>aktivni odmor:</b> sprostitvev z zvokom z Matejo Škorc - potrebna predprijava
14.30–16.30	<b>okrogla miza z gosti</b> Kako skrbeti zase, medtem ko skrbimo za drugega? moderator: Miran Možina
16.30–17.00	<b>odmor s kavo in čajem</b>
17.00–19.00	<b>delavnice</b>
19.00–19.30	<b>aktivni odmor:</b> večerni tek in stabilizacijske vaje z Alešo Sicherl - potrebna predprijava <i>v primeru slabega vremena se izvede v Snežni dvorani</i>
20.00	<b>banket in zabava</b> s skupino japajade Snežna dvorana, za vse udeležence in goste

**Nedelja, 8. 11.**

7.00–8.00	<b>čuječ sprehod</b> z Majo Bajt - potrebne predprijave <i>v primeru slabega vremena se izvede v Snežni dvorani</i>
8.00–9.00	<b>zajtrk</b>
9.00–11.00	<b>plenarno predavanje</b> What kind of support do professional caregivers need so that they can work competently, efficiently, with less stress and live a creative interest-sharing life with their peers? Prof. dr. Una McCluskey, psihoanalitična psihoterapevtka <i>Ogledali si bomo posnetek predavanja.</i>
11.00–11.30	<b>odmor s kavo in čajem</b>
11.30–12.30	<b>procesne skupine</b> pogovor v majhnih skupinah o vtisih 17. Študijskih dnevov SKZP in zaključevanje srečanja
12.30–13.00	<b>30. obletnica Strasbourške deklaracije</b> dr. Romana Kress, predsednica SKZP in transpersonalna psihoterapevtka Tomaž Flajs, podpredsednik SKZP in geštalt psihoterapevt
13.00	<b>skupni zaključek</b>

*V primeru izrednih razmer (ukrepov proti širjenju virusa) bo dogodek organiziran v spletni obliki.*

## **Povzetki delavnic, okrogle mize in spremljevalnega programa**

### **Delavnice**

- 1. Romana Kress**, Transpersonalna psihoterapevtka, univ. dipl. psih., dr. scient. pth., EZPPS, EIROTAS, EAP.

Psihoterapevtka z več kot 20 leti delovnih izkušenj, supervizorka in avtorica več strokovnih člankov. Doktorat iz psihoterapevtske znanosti je opravila na antropološko temo zdravnih učinkov obredov prehoda (transition rituals), psihološke spremembe in možnosti njihove uporabe v psihoterapiji. Pri svojem delu se pogosto srečuje s stresom in s posledicami preobremenjenosti, ki jih klienti doživljajo na delovnem mestu in v življenju na splošno. Tudi sama ima izkušnjo izčrpanosti in štirih sobotnih mesecev (sabbatical), ki so sledili.

### **Sočutje in izčrpanost**

Oblika prispevka: delavnica

Maksimalno število udeležencev: 15

Ključne besede: sočutje, izčrpanost, odgovornost, ranjena zdravilka

Skrb zase v poklicih pomoči – kjer smo osebno in strokovno zavezani skrbi za naše kliente oz. paciente – bi lahko primerjali s hojo po robu. To je simbol, ki v nas prebudi močne odzive. Pomembno je, da se jih zavedamo in upoštevamo, če se želimo dolgoročno obvarovati pred izčrpanostjo in izgorelostjo. Trpljenje je namreč občečloveško in neskončno, a hkrati nas vabi, da razvijemo svojo individualno držo do njega. Ta mora vključevati meje, ki temeljijo na zdravem sočutju.

Letošnja delavnica Sočutje in izčrpanost je sestavljena iz dveh delov. V teoretičnem delu se bomo posvetili naši prirojeni funkciji sočutja, kvaliteti odnosa matere in otroka, ki to funkcijo neguje (ali pa ne), in vprašanju, kaj to pomeni v vsakdanjem delu za vse, ki delamo v poklicih pomoči.

Drugi del bo praktičen in bo potekal v kontemplativni tišini, v kateri se bomo posvetili sebi in svojim ranljivostim. Na voden način bomo pogledali izzive, s katerimi se soočamo pri svojem delu, in njihov vpliv na nas. Pogledali bomo, kaj za nas pomeni hoja po robu in kateri del je še posebej nagnjen k temu, da gre preko, preko sebe in v stanje izčrpanosti ali izgorelosti. S transpersonalnega vidika bomo osvetlili arhetip ranjenega zdravitelja oz.

zdravilke in njune vplive na našo poklicno pot.

Vabljeni ste, da s seboj prinesete odejo in podlogo za ležanje ter zvezek in pero, če si boste želeli zabeležiti svoje uvide/simbole.

**2. Melita Košak**, Univ. dipl. psih., PTSTA-P, Društvo SINTA, Društvo SLOVENTA.

Učiteljica in supervizorka transakcijsko analitične psihoterapije ter učiteljica čuječnosti. V okviru Inštituta za integrativno psihoterapijo in svetovanje Ljubljana izvaja individualne psihoterapije in supervizije. Je vodja Centra za raziskovanje in razvoj čuječnosti. Zadnjih 13 let na inštitutu organizira na čuječnosti osnovane programe in vodi skupine Programa celostnega obvladovanja stresa in Napredni trening za učitelje čuječnosti. V svojem strokovnem pristopu združuje transakcijsko analizo in čuječnost.

**Čuječnost kot zaveznik sočutju do sebe**

Oblika prispevka: delavnica

Maksimalno število udeležencev: 16

Ključne besede: čuječnost, sočutje do sebe

V delavnici bomo obravnavali sočutje do sebe kot orodje za skrb psihoterapevta zase. Kakšen odnos imamo do sebe, je povezano tudi s tem, kakšen odnos imamo do drugih, kar postavlja sočutje do sebe v jedro terapevtskega odnosa. Naš zaveznik v vlogi, ki spodbuja sočutno delovanje, je lahko čuječnost. Čuječnost definiramo kot zavedanje sedanje izkušnje iz trenutka v trenutek. Vendar ne gre »samo« za zavedanje, temveč tudi za kakovost zavedanja. Pozornost, ki jo gojimo, je sočutna, radovedna in prijazna. Danes številne različne raziskave kažejo, da prakticiranje čuječnosti povečuje empatijo in sočutje do drugih in do sebe. Teoretični zaključki bodo predstavljali osnovo za izkustveno delo, ki bo vključevalo vaje čuječnosti, raziskovanje zmožnosti sočutja do sebe in praktične vaje, usmerjene v razvijanje sočutja do sebe.

**3. Maja Sedmak Cvelbar in Tanja Krist**

**Maja Sedmak Cvelbar**, transakcijsko analitična psihoterapevka, psihologinja, PTSTA-P.

Učiteljica in supervizorka, ki dela v zasebni praksi v Sežani. Poleg dela z odraslimi del prakse namenja tudi delu z otroki in mladimi, kjer leži tudi

njena strast. Veliko izkušenj ima z delom z anksioznimi motnjami in travmo. Vedno več dela namenja tudi superviziji in poučevanju novih psihoterapevtov.

**Tanja Krist**, transakcijsko analitična psihoterapevka, profesorica športne vzgoje, CTA-P.

Dela v zasebni praksi v Ljubljani in Naklem pri Kranju. Pri svojem delu velik del pozornosti namenja somatski izkušnji in notranjemu doživljanju človeka v medosebnih odnosih. Zadnje čase svoj strokovni interes usmerja k področju etike.

**Telo v skrbi zase v poklicu psihoterapevta**

Oblika prispevka: delavnica

Maksimalno število udeležencev: 20

Ključne besede: telo, somatska izkušnja, skrb zase, izgorelost

Naše telo zagotavlja osnove za stik z drugimi. Je stalen vir informacij o relaciji med klientom in strokovnim delavcem. Omogoča osnove za osebni razvoj klienta in psihoterapevta. Izvajalki bosta predstavili pristope k somatski izkušnji v psihoterapevtskem odnosu. Z udeleženci bosta raziskovali telesne odzive ob klientovem poročanju o lastnih travmatičnih izkušnjah. Skupina bo iskala in delila načine skrbi zase ob delu s klienti.

**4. Mateja Škorc**, Univ. dipl. psihologinja, transakcijsko analitična psihoterapevka, učiteljica in supervizorka PTSTA-P.

Učiteljica in supervizorka PTSTA-P, učiteljica čuječnosti in joge. Psihoterapevtsko dela s posamezniki, pari in skupinami. Vodi različne terapevtske, psihoedukativne in na čuječnosti temelječe skupine. Je tudi učiteljica joge in čuječnosti z več kot 20 leti izkušenj.

**Skrb zase v zahtevnejših odnosih**

Oblika prispevka: delavnica

Maksimalno število udeležencev: 12

Ključne besede: vodena vizualizacija, kreativni mediji, procesna skupina

V delavnici bo poudarek na izkustvenem in procesnem delu v skupini. S pomočjo vodene vizualizacije, terapije s kreativnimi mediji in procesne skupine bodo udeleženci raziskovali svoje relacijske vzorce, ki nas ovirajo

pri skrbi zase in lahko vodijo v izgorevanje. Vzporedno bo potekal proces razvijanja virov in kapacitet za skrbnejši odnos do sebe.

## 5. Mihael Černetič in Marinka Černetič

**Mihael Černetič**, univ. dipl. psiholog, doktor psiholoških znanosti, integrativni psihoterapevt IIPA, član Mednarodnega združenja za integrativno psihoterapijo, Društva psihologov Slovenije, Slovenskega društva za integrativno psihoterapijo in transakcijsko analizo ter Slovenskega združenja za psihoterapijo in svetovanje.

Docent za področje psihoterapevtskih znanosti in supervizor v edukaciji se je izobraževal tudi iz transakcijske analize, EMDR (1. in 2. stopnja), Imago partnerske terapije, kognitivno vedenjske terapije, logoterapije, nevrolingvističnega programiranja ter čuječnostnih pristopov pomoči (MBCT in drugo). Poleg dela v zasebni praksi (izvaja individualno psihoterapijo, individualno in partnersko psihološko svetovanje, individualno in skupinsko supervizijo ter različne strokovne delavnice, predavanja in seminarje) poučuje na Fakulteti za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani. Velja za enega vodilnih strokovnjakov na področju raziskovanja čuječnosti in izvajanja programov čuječnosti v Sloveniji, uveljavljen pa je tudi v tujini.

**Marinka Černetič**, prof. slovenščine, edukantka 3. letnika integrativne psihoterapije, članica Slovenskega združenja za psihoterapijo in svetovanje.

Ima deset let izkušenj s svetovalnim delom pri telefonu za pomoč v duševni stiski. S čuječnostjo se je srečala pred dobrim desetletjem in se začela zanimati za njene pozitivne učinke v osebem življenju, v medčloveških odnosih, pri delu z ljudmi, v materinstvu in pri otrocih. Samostojno in z možem dr. Mihaelom Černetičem izvaja delavnice in predavanja s področja čuječnosti. Izobraževala se je tudi iz transakcijske analize, Imago partnerske terapije, Rogersovega nedirektivnega svetovanja in čuječnosti.

### S pomočjo etične čuječnosti do ravnotežja med skrbjo zase in skrbjo za kliente: iz prakse za prakso

Oblika prispevka: delavnica

Maksimalno število udeležencev: neomejeno

Ključne besede: etična čuječnost, skrb zase, skrb za kliente, ravnovesje, ukrepi za doseganje ravnotežja

Pri delu psihoterapevta je potrebno ravnotežje ali sozvočje med skrbjo zase in skrbjo za kliente. Najprej prikaževa, zakaj, in predstaviva temeljna izhodišča, osnovni mehanizem. Predstaviva koncept »etična čuječnost« in prikaževa možnosti, ki jih ponuja, za zaznavanje neravnovesja in posledično za njegovo vzpostavljanje. Z nizom praktičnih ukrepov, ki jih izvajamo v ustanovi Pot naprej, pokaževa, kako lahko terapevti v svojem poklicu učinkovito skrbijo zase in hkrati za kliente. Uravnoteženje obojega namreč terapevtu omogoča takšno skrb zase, ki ne interferira s skrbjo za kliente, temveč ravno nasprotno – terapevtu pomaga, da lahko za kliente še bolj poskrbi. Iz prvega dela izhaja praktična delavnica, v katero so udeleženci povabljeni, da v svoji lastni praksi raziščejo etične, strokovne in osebnostne dimenzije skrbi psihoterapevta zase.

**6. Miran Možina**, Sistemski psihoterapevt, dr. med., psihiater in psihoterapevt, Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani.

Učitelj in supervizor v izobraževanju iz sistemske psihoterapije na SFU Ljubljana, ki se stalno srečuje s tematiko skrbi zase.

### Skrb zase in za skupnost

Oblika prispevka: delavnica

Maksimalno število udeležencev: neomejeno

Ključne besede: skrb zase, skupnost, stres, kronobiologija, ultradiani ritmi, hipnoza, čuječnost

Na delavnici bo predstavljen koncept »skrb zase«, kakor ga je na temelju antičnih zgledov (grško »epimeleia heautou«, latinsko »cura sui«) oblikoval znani francoski filozof Michel Foucault. Poseben izziv skrbi zase je, da ni univerzalnih receptov, ki bi bili primerni za vsakogar, ampak da mora vsak zase, po svoji meri, iz dneva v dan krojiti svoj enkratni program skrbi zase in ga prilagajati različnim okoliščinam in fazam svojega življenja. »Skrb zase tudi ni vaja za samoto, ampak je skupnostna praksa,« opozarja Foucault. Skrb zase ni možna v asocialnem prostoru, ni beg od ljudi in sveta, ni egocentrična praksa, ampak je na številne načine povezana z drugimi ljudmi in bogati socialno vpetost. Za obvladovanje negativnega stresa je ključno, da ga pri sebi prepoznavamo na telesni, psihološki in socialni ravni. Znanstvena spoznanja kronobiologije (vede o bioloških ritmih živih organizmov) nam lahko s prepoznavanjem znakov t. i. »ultradianega stresa« pri tem izjemno pomagajo. S tehnikami avtohipnoze in vajami čuječnosti (angl. mindfulness),



ki jih bomo nekaj vadili na delavnici, pa lahko na preprost način obogatimo svoj program skrbi zase.

**7. Tomaž Flajs**, Geštalt psihoterapevt, EDP, dipl. GPTI, cert, GATLA, akreditiran supervizor EAGT, SLOGES – Slovensko društvo za geštalt terapijo.

Kot psihoterapevt ima dolgoletne izkušnje dela s posamezniki, pari in skupinami. Geštalt terapijo poučuje tudi v tujini kot gost inštitutov v Avstriji, Gruziji, Nemčiji, Rusiji, na Kitajskem in na Hrvaškem. V okviru inštituta GITA poleg psihoterapije, supervizije in edukacije izvaja tudi druge programe za osebno in profesionalno rast.

**Skrb zase in humor**

Oblika prispevka: delavnica

Maksimalno število udeležencev: 15

Ključne besede: humor, skrb zase, geštalt terapija

Humor je zelo resna stvar. Pomaga nam videti in sprejeti nekaj, kar je za nas sicer lahko precej boleče. Z njegovo pomočjo se sprostimo in bolj svobodno zadihamo. Lahko nas napolni z novo, svežo energijo. Preko njega se lahko povežemo z drugimi ljudmi ... Kot tak je pravzaprav nujen del osebne psihohigijene in skrbi zase. Delavnica je namenjena izkustvenemu raziskovanju njegove blagodejnosti, popoprane s ščepcem teorije geštalt terapije, da ne bi izpadli totalno neresni.

**8. Ljiljana Cimeša**, Univ. dipl. psih., specializantka realitetne psihoterapije, svetovalka v varni hiši, Društvo za realitetno terapijo.

Že enajst let je zaposlena kot svetovalka v Varni hiši za ženske in otroke – žrtve nasilja v okviru Društva za nenasilno komunikacijo. Izvaja delavnice za krepitev samopodobe in različne tematske delavnice, povezane s področjem skrbi zase in osebne rasti. Vodila je tudi skupino za samopomoč za ženske žrtve nasilja. Verjame, da zase najbolje skrbimo v zadovoljujočih odnosih.

**Ko skrbim zate, skrbim tudi zase**

Oblika prispevka: delavnica

Maksimalno število udeležencev: 14

Ključne besede: skrb zase, skrb za druge, notranja vodila, potrebe, svet kvalitete, pričakovanja, prepričanja, celostno vedenje, namenskost

vedenja, ozaveščanje, samopresojanje, razmejevanje, usklajevanje, vloge

Na delavnici bo avtorica skušala približati svoj osebni in poklicni razvoj, ki je potekal preko neposrednih izkušenj pri delu z ženskami in otroki, nastanjenimi v varni hiši, ter preko osebne izkušnje samorazvoja in samospoznavanja skozi izobraževanje za psihoterapevko realitetne terapije. Oboje je tesno povezano s temo skrbi zase v poklicih pomoči. Avtorica bo uporabila konkretne primere iz svoje prakse in spoznanja, do katerih je prišla med edukacijo in ki so ji pomagala, da izboljšuje svojo strokovnost in se izogne izgorevanju, ki je v tovrstnih poklicih zelo prisotno. Prav tako bo preko vaj povabila udeležence, da se vključijo v raziskovanje teme. Avtorica bo celotno temo povezovala s koncepti modalitete, iz katere prihaja, z namenom približevanja teh konceptov udeležencem delavnice.

Udeleženci bodo skušali odgovoriti na vprašanja: Kaj vpliva na to, da izbiramo poklice pomoči? Ali v poklicih pomoči lahko kakovostno in zadovoljujoče poskrbimo zase? Od koga je to odvisno? Kaj drugega mi sploh počnemo, kot da ves čas, od rojstva do smrti, skrbimo zase ob drugih, ki počnejo enako? Ali verjamemo, da ljudje skrbimo zase tudi na načine, ki nam (ali drugim) celo škodujejo, ki so čudni, družbeno nesprejemljivi? Kako se izogniti zaznavanju drugega kot nemočne žrtve, ki potrebuje vseмогоčnega rešitelja? Ali je skrb za drugega način skrbi zase? Kaj, ko skrb za drugega zaznavamo kot svoje poslanstvo: ko nas za druge skrbi bolj kot njih same?

**9. Heliodor Cvetko**, Univ. dipl. psiholog, psihoterapevt, učni terapevt integrativne psihoterapije in supervizor (H. Petzold), Slovensko društvo za integrativno psihoterapijo.

**Primer evalvacije osebnega razvoja**

**in profesionalnih kompetenc psihoterapevta**

Oblika prispevka: delavnica

Maksimalno število udeležencev: 18

Ključne besede: ocena osebnega razvoja

in profesionalnih kompetenc, evalvacijski vprašalnik

Psihoterapevtova skrb zase je ne samo odraz ozaveščenosti terapevta, temveč predpogoj za zagotavljanje optimalne uspešnosti terapevtske obravnave. Vse, kar se v terapevtskem odnosu zgodi »zdravilnega«, se zgodi v niansah intersubjektivne korespondence dveh osebnosti, terapevta in klienta. Da v tem odnosu terapevt doseže in ohranja nujno potrebno prednost (uspo-

sobljenost, globlji vpogled, večjo ekscentriciteto), mora najprej poskrbeti za ustrezno usposobitev za psihoterapevta, nato pa za vzdrževanje svoje »terapevtske kondicije«.

Izvajalec delavce bo predstavil Evalvacijski vprašalnik za oceno osebnega razvoja in profesionalnih kompetenc (B. Weiss) ter udeležencem delavnice omogočil dober vpogled v tozadevno lastno trenutno stanje.

**10. Roman Koštal**, Magister znanosti, univ. dipl. soc. ped., nosilec slovenske in evropske diplome iz psihoterapije, Slovensko društvo za integrativno psihoterapijo (H. Petzold).

Ima šestnajstletne izkušnje na področju terapevtskega dela z ljudmi, ki se spoprijemajo z različnimi oblikami zasvojenosti ter drugimi kroničnimi in avtoimunskimi boleznimi.

#### **Sočutna radovednost kot jedrna oblika podpornega ravnanja s sabo**

Oblika prispevka: delavnica

Maksimalno število udeležencev: 16

Ključne besede: drevo znanosti, prakseologija, osebni delovni terapevtski kontekst in kontinuum, osebne obremenitve, osebne spoprijemalne strategije, sočutna radovednost do samega sebe

Med vodeno meditacijo bomo vstopili v osebni(e) delovni(e) kontekst(e) (psiho)terapevtskega delovanja. Zanimalo nas bo, kaj pri terapevtskem delu doživljamo kot obremenitve in na kakšne načine se z njimi spoprijemamo. S pomočjo paradigme sočutne radovednosti se bomo osredotočili na odnos do sebe in ravnanje s samim seboj, še posebej pri spoprijemanju z obremenilnimi situacijami.

**11. Julija Pelc in Tatjana Verbnik Dobnikar**

**Julija Pelc**, univ. dipl. psih., geštalt in družinska psihoterapevka (EAGT, EAP), SLOGES. Ima bogate izkušnje iz svetovalnega in terapevtskega dela z otroki, mladostniki in odraslimi.

**Tatjana Verbnik Dobnikar**, univ. dipl. soc. ped., magistra znanosti, geštalt in družinska psihoterapevka (EAGT, EAP), SLOGES. Zunanja predavateljica na Pedagoški fakulteti in Fakulteti za psihoterapijo Sigmunda Freuda.

#### **Junakovo iskanje – S snegom obtežena cvetoča češnja – priklanjam se do tal**

Oblika prispevka: delavnica

Maksimalno število udeležencev: 22

Ključne besede: preizkušnje, spremembe, zavedanje, samopodpora, kreativnost

Ko se kot terapevti odzovemo (po)klicu, gremo tudi sami skozi proces sprememb in rasti. Srečujemo se z dvomi, dilemami in negotovostjo.

Nekaj nas prepriča, da smo na pravi poti. Na njej srečamo »mentorja«, ki nam pomaga prestopiti prag v novi svet. V njem se srečujemo tako z zavezniki kot s sovražniki, spoznavamo pravila in razvijemo veščine, prepoznamo, kaj nas podpira in kaj ovira. Soočamo se s kriznimi situacijami, nepredvidljivimi dogodki in razpleti, ki zahtevajo od nas še širše znanje, več zavedanja in modrosti.

Na tej poti se kdaj zaustavimo in se ponovno srečamo z občutki nesposobnosti in neustreznosti, izgubimo smisel svojega početja, občutimo pomanjkanje (za)upanja in izčrpanost. Iz temine »kitovega trebuha« lahko pridemo le tako, da polno doživimo, spoznamo in sprejmemo zastoj ter občutja nemoči, teže ...

»Ostati s tem« je paradoksalno prvi korak k prenovi. Povrnemo si elan in notranjo trdnost. S to izkušnjo dojamemo globino človečnosti in se na novo pridružimo klientom kot njihovi sopotniki v iskanju (od)rešitve.

Delavnica je izkustvene in umetniško ustvarjalne narave in je namenjena iskanju načinov preobrazbe svojih senčnih delov v vire moči.

**12. Matjaž Regovec**, Docent in doktor psiholoških znanosti (UL), kvalificirani jungovski psihoanalitik (OeGAP), kvalificirani psihoterapevt (ZPS), docent na Univerzi Sigmunda Freuda v Ljubljani, tutor na Institutu IPAL. Poleg Ljubljane je deloval tudi v Beogradu, Budimpešti in pri londonski Asociaciji jungovskih analitikov (AJA) ter trenutno v Sankt Peterburgu.

#### **Psihoterapevtovo kontinuirano delo na sebi z Metodo IPAL**

Oblika prispevka: delavnica

Maksimalno število udeležencev: neomejeno

Ključne besede: jungovska psihoanaliza, psihoterapevtov kontinuirani profesionalni razvoj, aktivna imaginacija, analiza sanj, psihološka astrologija

Kaj konstituira dobrega in uspešnega psihoterapevta? Kako lahko psihoterapevt ne samo ohranja svojo delovno kondicijo, temveč tudi nadgrajuje svoje delovne veščine? Kako si lahko zagotavlja neprestano povečevanje kakovosti svojega dela?

Specialistični program Inicijacije v Metodo IPAL je posebej namenjen odgovoru na ta vprašanja. Z dimenzijo jungovske psihoanalize in psihološke astrologije je mogoče vzpostaviti sistem permanentnega treninga osebne psihoterapevtske prenovne in usvajanja novih veščin. Te vključujejo redno srečevanje z nezavednim in njegovo dinamiko. To omogoča nemoteni profesionalni osebni razvoj in psihoterapevtovo prosperiteto. Temeljni tehniki za to sta jungovsko psihoanalitično delo z aktivno imaginacijo in analiza sanj. Psihološka astrologija pri tem ponuja dragocen simbolni zemljevid svojega lastnega, unikatnega individualnega popotovanja s pomočjo skupine in tutorja.

Na delavnici bom pokazal osnovne teoretične predpostavke Metode IPAL, ki smo jo v 27 letih delovanja razvili na Institutu IPAL v Ljubljani. Nato bomo teorijo uporabili na primerih iz skupine.

- 13. Mateja Hajšek Semrajc**, Univ. dipl. ekonomistka, magistra psihoterapevtske znanosti, psihoanalitična psihoterapevtka z diplomom ECPP, članica Evropskega združenja psihoanalitičnih pristopov – Slovenija. Individualno in skupinsko psihoterapijo izvaja zadnjih 10 let.

#### **Kisikova maska – poskrbeti zase**

Oblika prispevka: delavnica

Maksimalno število udeležencev: 15

Ključne besede: utrujenost, izčrpavanje, poskrbeti zase, psihoanalitična psihoterapija, tišina, viri moči

Iz pomagajočega se lahko hitro prevesimo na drugo stran, na stran tistega, ki je potreben pomoči. Ko ne znamo ali ne zmoremo več najti ustreznega razmerja med dajanjem in prejemanjem ter med delom in počitkom, se začne rušiti naše notranje ravnovesje. Ali so pri tem na delu še nerazrešeni notranji konflikti, pretirana pridnost, želja po dokazovanju ali kaj drugega?

V pogovorno skupino bomo vključili temeljne koncepte in elemente psihoanalitične psihoterapije: nezavedno, odpor, transfer, proste asociacije, sanje, tišino in drugo. Dodatni element bo uvodno delo s slikami – fotografijami. Podelitev osebnih izkušenj o tem, kako skrbimo oziroma ne skrbimo zase, je lahko priložnost za delo na sebi in hkrati obogatitev celotne skupine.

Skrb zase, za svoje telesno in duševno zdravje, ni znamenje egoizma,

temveč potrebna odgovornost in ljubezen do samega sebe. Pri padcu tlaka v kabini letala je treba kisikovo masko najprej nadeti sebi, šele potem lahko pomagamo tudi drugemu.

- 14. Ana Grego Stojović**, Univ. dipl. psihologinja, integrativna psihoterapevtka (IIPA, EAIP) in supervizorka v treningu. Vrsto let je živela in delala v svoji zasebni praksi za individualno in skupinsko psihoterapijo v Črni gori, zadnja tri leta na Slovaškem.

#### **Terapevt na terapiji**

Oblika prispevka: delavnica

Maksimalno število udeležencev: 12

Ključne besede: osebna psihoterapija, skrb zase

Ko se psihoterapevt odloči za lastno psihoterapijo, v proces vstopi v dvojni vlogi – kot klient in kot terapevt. Raziskave kažejo, da se terapevti za vrnitev v svojo psihoterapijo odločajo zaradi situacijskih dejavnikov (stres, življenjske spremembe) in želje po osebnem razvoju. Nekateri so s terapijo zadovoljni, drugi ne. Različni avtorji ugotavljajo, da izkušnja ponovnega vstopa v terapijo prinaša množico pozitivnih izidov, ki jih terapevti lahko uporabijo tudi na strokovnem področju. Terapija bistveno pripomore k temu, da je terapevt v še boljšem stiku s sabo, mu zagotavlja poglobljeno razumevanje osebne dinamike, pomaga ublažiti (poklicni) stres in lahko služi kot močna osebna izkušnja. Navsezadnje pa osebna terapija daje odlično priložnost za neposredno opazovanje kliničnih metod in pristopa določene modalitete. In če na temo pogledamo še z druge perspektive: psihoterapevtsko delo s klientom, ki je psihoterapevt, predstavlja poseben izziv tudi za psihoterapevta, ki vodi proces, še posebej tedaj, ko prihajata iz različnih psihoterapevtskih pristopov.

Na delavnici se bomo spoznali s povzetkom pomembnejših sodobnih raziskav na to temo. V drugem delu bomo raziskovali malo drugače – zase bomo na izkustveni način in s pomočjo uporabe različnih kreativnih tehnik poskušali najti odgovor na vprašanje »Je spet čas za terapijo?«.

- 15. Jana Berčič**, Ekonomistka, specializantka geštalt psihoterapije (GITA), Sloges. Vaditeljica Biodanze po sistemu Rolando Toro.

#### **Biodanza – ples življenja**

Oblika prispevka: delavnica

Maksimalno število udeležencev: neomejeno

Ključne besede: Biodanza – ples življenja

Najlepše lahko opišem biodanzo z naslednjimi besedami. Biodanza je poezija človeških srečanj. Metodologijo biodanze je razvil čilski psiholog, antropolog in učitelj prof. dr. Rolando Toro Araneda (1924–2010) v šestdesetih letih prejšnjega stoletja in jo v devetdesetih razširil po vsem svetu. Izhaja iz obsežnega teoretičnega znanja psihologije, biologije, sociologije, kulturologije in nevrologije. V zadnjih tridesetih letih je sistem biodanze predmet poglobljenih znanstvenih raziskav.

Po definiciji je biodanza sistem človekove integracije, organske prenove, prevzgoje na področju čustvene odzivnosti in ponovna priučitev izvornih funkcij življenja. Ni terapija, ima pa terapevtske učinke, saj se osredotoča na močne/zdrave dele človeka oz. njegove osebnosti.

Metodologija biodanze je doživljanje – »občutenje na lastni koži«. Na srečanju biodanze ne govorimo, ampak poslušamo sebe, predvsem, kaj nam govori telo. Pri tem nam pomagajo predlagane vaje, glasba in ljudje okoli nas. Pri vsaki vaji pozornost usmerimo nase, na doživljanje v svojem telesu, pri vajah v paru ali v skupini pa je pomembno tudi doživljanje soplesalke/-ca oz. skupine (povratne informacije). Prednost metodologije doživljanja je v tem, da lahko izrazimo tudi tista čustva, za katera nimamo besed ali se jih morda sploh ne zavedamo. Biodanza nam tako ponuja obogateno okolje, kjer lahko raziskujemo svoj osebni prostor, ki je za nas terapevte nadvse pomemben.

Srečanje biodanze je sestavljeno iz dveh delov. V prvem delu se udeležencem razložita delovanje biodanze ter tema posameznega srečanja. Tako zadostimo delu nas, ki želi razumeti. Drugi del (vivencija) je praktični in je sestavljen iz zaporedja vaj, ki nam ob pomoči glasbe spodbudijo doživljanje. Sama zasnova vaj je taka, da posnema naš dan, naše življenje, ritem narave. Začnemo tako, da najprej spodbudimo aktivni del v nas, našo vitalnost, temu pa nujno sledi počitek z vajami umirjanja in sproščanja. V naši »kulturi izgorevanja« je zavedanje o nujnem počitku in iskanju ravnovesja izrednega pomena.

Biodanza je primerna za vse ljudi, še posebej pa jo priporočam za vse nas, ki delamo z ljudmi, kar zelo lepo opiše prof. dr. Marcus Stueck, ki pravi:

*Učitelj, ki je pod stresom,  
ne more biti sočuten  
in  
učitelj, ki ni svoboden,  
ne more biti ustvarjalen.*

Biodanza je tako način, kako lahko skozi gibanje in ples zaslišimo, kaj nam govori naše telo, in mu dovolimo, da se izrazi. Tako si damo možnost vzpostavitve stika s seboj, drugimi in okoljem. Biodanza nas podpre in s svojo metodo omogoči revitalizacijo v podpornem obogatenu okolju, ki ga ustvarja.

Udeleženci vadb biodanze pravijo, da so pri sebi začutili spremembe, kot so: višja samozavest, večje zaupanje vase in v lastne sposobnosti, dvig občutka odgovornosti, boljše zaznavanje osebnega prostora in lažje postavljanje mej, izboljšana avtoregulacija (čas za počitek in čas za aktivnost), lažje vstopanje v odnose, optimizem, večja volja do življenja. Predvsem pa zmanjšuje učinke stresa.

*»Menim, da človeštvo nima upanja za preživetje, če ne bomo spodbujali čustvenosti, globokega občutka identifikacije in solidarnosti z drugimi ljudmi. Zato predlagam, da vključimo v vzgojno-izobraževalne programe biodanzo kot posrednika, s katerim bomo spodbujali razvoj čustvenosti in etične zavesti.«*  
(Rolando Toro Araneda)

## Okrogla miza

### Kako skrbeti zase, medtem ko skrbimo za drugega?

Psihoterapevtski poklic ima veliko pozitivnih plati, nosi pa tudi tveganje, da nas sočutje in neuravnotežena skrb za ljudi v stiskah izčrpa. Hkrati se stopnjujejo problemi v širši družbeni skupnosti in naravnem okolju, ki se jim sodobni psihoterapevti in psihoterapevtke ne moremo izogniti, ker velikokrat kličejo k ukrepanju. Skrb zase je namreč že od grških časov pojmovana tudi kot skrb za skupnost. Na vprašanje, kako skrbeti zase, medtem ko skrbimo za drugega, za skupnost in naš planet, bodo poskušale odgovoriti strokovnjakinje, ki se ukvarjajo z izgorelostjo in načini skrbi zase.

**Moderator:** mag. Miran Možina, dr. med., psihiater in psihoterapevt, direktor in dekan Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani. Kot učitelj in supervizor se stalno srečuje s tematiko skrbi zase, še posebej pa ga zanimata zgodovinski razvoj in vizija omenjenega koncepta.

### Gostje okrogle mize:

Tina Bončina, dr. med, avtorica knjige Izgorelost,  
dr. Andreja Pšeničny, psihologinja in psihoterapevtka,  
Daniela Fiket Klarič, dr. med., specialistka psihiatrije  
in specializantka transakcijske analize,  
in prof. dr. Snežana Milenković, klinična psihologinja  
in integrativna art psihoterapevtka.

## Spremljevalni program

### Vizualizacija

**Ksenija Širnik**, mag. psihoterapevtske znanosti, sistemska psihoterapevtka in supervizorka.

S sprostilno vizualizacijo bomo čim bolj umirili svoj um in telo in se lažje naravnali na odprtost in sprejemanje dogajanja, katerega del bomo.

### Večerni tek in stabilizacijske vaje

**Aleša Sicherl**, diplomirana ekonomistka in specializantka transakcijske analize.

Je dolgoletna rekreativna športnica, ki povezuje telo in »notranji svet« tako pri delu s klienti kot pri lastni dnevni rekreaciji.

Ustvarjeni smo za lahkotno in učinkovito gibanje. Po nekajurnem sedenju so sklepi in hrbtnica obremenjeni, funkcija občutka telesa zmanjša, zato čutimo utrujenost in si želimo počitka.

Občutek in učinkovito gibanje si bomo povrnili tako, da bomo skozi vaje usmerili čas, energijo in pozornost vase, v svoje mišice in dihanje.

### Čutna naracija

**Barbara Pia Jenič**, ustanoviteljica senzorialnega gledališča *Sensorium*, režiserka, igralka in magistrica govora.

Je pionirka senzorialnega jezika pri nas in ena redkih senzorialnih umetnikov v svetu; govorico čutov raziskuje, razvija in uporablja za kreacijo senzorialnih in klasičnih gledaliških predstav doma in v tujini.

Čutno zaznavanje je naše okno v svet in obratno, preko čutov se svet steka v nas. Različni čutni dražljaji nam prinašajo različne informacije, ki v nas sprožajo občutke, vsebine ali podobe. Skozi vaje v parih ali/in manjših skupinah bomo raziskovali, kako dražljaji vplivajo na našo percepcijo, kakšne notranje podobe lahko odpirajo in kako te podobe nadgraditi. Poslušali bomo govorico čutov in jo uporabili za tvorjenje stavkov. Naš končni cilj bo preko dražljajev voditi domišljijo soudeležencev in mu pomagati pri kreiranju svoje zgodbe.

### Čuječen sprehod

**Mag. Maja Bajt**, univ. dipl. psih., specializantka integrativne psihoterapije, učiteljica čuječnosti na Inštitutu tukaj in zdaj.

Čuječnost – biti prisoten tukaj in zdaj, zavedati se telesnih občutij, misli, čustev, dejanj, zaznav iz okolice na odprt, radoveden, nepresojač način s prijaznostjo in naklonjenostjo do sebe je lahko eno izmed pomembnejših psihoterapevtskih orodij in virov stabilnosti in notranjega miru. Stik z naravo

pa nam zaradi številnih koristi pomaga pri vračanju v (celostno) ravnovesje. Jutro bomo tako začeli s krajšim čuječnim sprehodom v bližnji okolici hotela. Svetujemo športno obutev in udobna oblačila. Zberemo se pred vhodom v hotel. (V primeru zelo slabega vremena – močnega dežja – se čuječno raztezanje – čuječna hoja in krajša meditacija izvedeta v dvorani).

### Sprostitev z zvokom

**Mateja Škorc**, univ. dipl. psihologinja in transakcijsko analitična psihoterapevtka, učiteljica in supervizorka *PTSTA-P*.

Več let se izobražuje po metodi Ohmpunctuur energetsko resonančne terapije. Ohmpunctuur je refleksna tehnika, ki združuje principe uporabe resonance zvoka v kombinaciji s psihologijo čaker in znanji s področja tradicionalne kitajske medicine.

Na srečanju bomo s frekvencami zdravnih zvokov gonga, tibetanskih posod, kristalne posode in energetskih zvončkov poskrbeli za blagostanje telesa in duha.

Udeleženci boste med delavnico ležali, zato bodite udobno oblečeni in prinesite ležalko, odejo in blazino za pod glavo.

### JaPaJaDe – Stari mački v novih škornjih

Japajade potujejo po starih in novejših glasbenih vodah, domačih in tujih, s svojim repertoarjem in strastno razigranim načinom igranja jim uspe dregniti v spomin in zavrteti film časa. Vsakokratno presenečenje v postavi pa še dodatno obogati njihov nastop.

V njihovi glasbeni kuhinji vedno diši po improvizaciji, začinjajo jo z različnimi kulturnimi in glasbenimi vplivi. Instrumentalno-vokalna mešanica, obarjena z džezovskimi, rokovskimi in balkanskimi ritmi, je sproščene okusa in se ne zatika med zobmi.

Dobrodošli na potovanju, ki se začne na Daljnem vzhodu in konča na kaotičnem Zahodu.

Če odidete hladni, vas častimo ... s čajem.