Ana Grego Stojović[1]

Recenzija knjige Gregorja in Maše Žvelc Integrative Psychotherapy: A Mindfulness- and Compassion-Oriented Approach

Book review Gregor Žvelc and Maša Žvelc Integrative Psychotherapy: A Mindfulness- and Compassion-Oriented Approach

V začetku leta 2021 je pri sloviti založbi Routledge v zbirki, namenjeni razvoju teorije psihoterapije, izšla nova knjiga Gregorja in Maše Žvelca, ki se posveča izjemno sodobni, aktualni in zanimivi tematiki – konceptu čuječnosti in sočutja v psihoterapevtskem kontekstu.



Avtorja v njej predstavita na čuječnost in sočutje usmerjeno integrativno psihoterapijo (MCIP), ki je celovit, sistematičen in notranje koherenten psihoterapevtski teoretski pristop. Skupaj s sodelavci Inštituta IPSA sta ga raziskovala, izgrajevala in poglabljala zadnjih 15 let. MCIP v knjigi prikažeta in opredelita kot svoj prispevek k nadaljnjemu razvoju integrativne relacijske psihoterapije.

1 Ana Grego Stojović, univ. dipl. psihologinja, integrativna psihoterapevtka, *ana.grego@gmail.com*

Uvod v knjigo, v katerem osvetlita pot svojega osebnega in strokovnega razvoja ter refleksije, občutenja in razmišljanja, ki so ju vodile na poti raziskovanja psihoterapije, je napisan odprto, jasno in celo toplo, kar bralca takoj pritegne in v njem spodbudi željo po tem, da bi izvedel več o zgodbi njune integracije.

V prvem in drugem delu knjige se posvetita pregledu teorije s področja raziskovanja procesov čuječnosti in sočutja, teoretskih dognanj polivagalne teorije ter teorije travme z dodatno vpeljavo koncepta relacijskih shem in poudarkom na procesu spominske rekonsolidacije. Os tega dela knjige predstavljata teoretska širina in neprecenljivo znanje avtorjev, ki spretno vzpostavljata ustvarjalen, povezovalen odnos med sodobno psihoterapevtsko teorijo in svojo integracijo raziskovalno dokazanih procesnih sprememb, ki jih lahko spremljamo v različnih dimenzijah človeške izkušnje (kognitivno, čustveno, telesno, vedenjsko, odnosno, duhovno).

Avtorja definirata in opišeta številne nove teoretične koncepte, modele in pojme, ki zaradi svoje uporabnosti in jasnosti predstavljajo dodano vrednost novo razvitega terapevtskega pristopa. Naj kratko omenim le nekatere od njih, npr. »diamantni model opazujočega jaza« (str. 40), ki vključuje ključne procese čuječnega zavedanja in sočutja: sedanji trenutek, pogled z decentralizirane perspektive, sprejemanje in sočutje. Uporaba modela v terapevtskem odnosu klientu omogoča razvijanje drugačnega modusa pozornosti, in sicer usmerjene pozornosti, preko katere klient vzpostavlja čustveno distanco do neprijetnih in bolečih misli, čustev ali senzacij. Neposredno kritizirata vseprisotno stališče sodobne zahodne kulture, da je osebna sreča ena od najvišjih vrednot v življenju in poudarita pomen koncepta »običajne nesrečnosti« (str. 96), kot ga je na podoben način uporabil že Freud.

Nadalje predstavita pojem »relacijskih shem« (str. 73), ki jih bralcu predstavita kot sheme interaktivnih izkušenj, oblikovanih na podlagi klientovih zgodnjih odnosnih izkušenj. Relacijske sheme niso izolirane, ločene entitete, temveč se med seboj povezujejo in skupaj tvorijo mreže relacijskih shem. Te se združujejo v *občutek sebe v odnosu z drugimi*. Prav ta je za terapevtsko delo izjemno pomemben, saj opisuje najsplošnejši občutek sebe, ki ga klient doživlja v odnosu z drugimi. Ko se določena relacijska shema aktivira, klient znova doživi primarno relacijsko izkušnjo, torej tisto odnosno kvaliteto, ki je povzročila in spodbudila nastanek relacijske sheme. Pretekle odnose klient ponovno podoživi v okviru svoje intrapsihične resničnosti, v svojem notranjem svetu, ali pa v odnosih z drugimi. MCIP omogoča preureditev, adaptacijo oziroma izgradnjo novih relacijskih shem. Ko postanejo mreže relacijskih shem dovolj trdne in obenem dobro integrirane, klientu nudijo možnost integracije raznolikih izušenj, ki mu omogočajo nadaljnjo osebnostno rast in razvoj.

Knjiga obenem prinaša pretanjen vpogled v idejni razvoj revolucionarne ideje o pomenu terapevtovega osebnega fiziološkega stanja in fiziološke regulacije v intersubjektivnem polju. Avtorja enega od podpoglavij naslovita z »Najprej terapevt« (str. 165) in poudarita pomen terapevtovih fizioloških stanj ter pomembnost te »nevidne povezave med nami« (str. 213), ki je predmet vse večjega znanstvenega zanimanja in preučevanja.

Terapevtovo čuječno prisotnost izpostavita kot osnovo za učinkovito psihoterapijo. Kaj to pomeni? Z izjemno jasnostjo razvijata razmišljanje, da se v terapevtskem odnosu, v katerem je terapevt čuječno prisoten in sočuten, ustvarja posebna klima, ki omogoča optimalne interakcije med klientom in terapevtom. Klient se počuti varno, njegov avtonomni živčni sistem je uravnotežen in znotraj okna tolerance, kar nam omogoča pristno *»I-Thou«* srečanje v tukaj in sedaj in uglaševanje na klientove psihološke potrebe. Avtorja predlagata, da terapevt prične in vodi seanso tako, da usmeri svojo čuječno pozornost najprej na samega sebe. Tudi terapevt se torej mora naučiti aktivirati in uporabiti svoje čuječno stanje zavedanja, kar je kvaliteta opazujočega selfa.

Vsebinski predstavitvi konceptov sledi del knjige, ki izčrpno predstavlja metode in intervencije na čuječnost in sočutje usmerjene integrativne psihoterapije. Druga polovica knjige je pravzprav praktični vodnik za opazovanje in spodbujanje čuječnosti in sočutja pri klientih in terapevtih. Zadnja poglavja knjige so obogatena z uporabnimi nasveti, usmeritvami, vajami in konkretnimi prikazi terapevtskih seans. Z razumljivim in dostopnim slogom pisanja sta avtorja vsekakor dosegla, da nam spoznanja in ideje iz tega dela knjige služijo kot navdih ter da jih lahko zlahka in takoj uporabimo v svojem terapevtskem delu.

V 11. in 12. poglavju natančno in sistematično dokumentirata dva načina dela z uporabo čuječnosti in sočutja, korak za korakom ilustrirata svoje intervencije in razmišljanja ter suvereno demonstrirata, kako deluje njun pristop v praksi. V 11. poglavju spremljamo seanso s klientko, ki prihaja v stik spomini travme spolne zlorabe. V 12. poglavju opazujemo uporabo in zdravilne učinke čuječnega procesiranja. Tudi drugi, krajši izseki iz terapevtskih seans v hitrih potezah o začrtajo čuječen in sočuten pristop ter nazorno ilustrirajo, kako se odvija proces sprememb v okviru uglašenega terapevtskega odnosa.

Avtorja tako v transkriptih ne opisujeta le specifike svojega pristopa (uporabe modelov, shem, lestvic/skal), temveč v dodatnih pojasnilih in opisih prepričljivo prikažeta premike in spremembe v doživljanju klientov, ki jih prinaša uspešna in dosledna uporaba čuječnosti in sočutja. Na ta način čuječnosti in sočutju dodelita osrednjo vlogo v terapevtskem odnosu. Zanimivo je tudi spremljati, kako ju v procesu razvijanja intersubjektivnosti vključujeta v načrtovanje terapevtskega procesa in oblikovanje terapevtskih ciljev. V tem delu knjige kar mrgoli

praktičnih prikazov, ki se medsebojno podpirajo in empirično dokazujejo, kako klientom MCIP pomaga čuječno razvijati prijaznost, toplino in sočutje do samih sebe – vse to pa jim pomaga v lajšanju duševnih težav.

Priznam, da sem v branju tega dela knjige zelo uživala. Začutila sem namreč, kako lahko avtorja kot terapevta prilagajata svoje intervencije osebnostni organizaciji, stilu navezanosti, odprtosti za kontakt, aktivaciji ego stanj ipd. različnih klientov in kako jih s pomočjo uporabe čuječnosti in sočutja podpirata v ustvarjanju ponotranjene varne baze. Knjiga v tem delu opisuje raznolike tehnike za delo s čustvenimi odzivi in telesnimi izkušnjami psihoterapevtske diade, torej obeh, klienta in psihoterapevta, ki nagovarjajo širok spekter psihoterapevtov različnih pristopov.

Ne dvomim, da bo knjiga v prvi vrsti strokovna in bralna poslastica za psihologe, psihoterapevte in študente psihoterapije, ki jih zanimata čuječnost in sočutje kot terapevtski poudarek pri njihovem delu. Ponuja namreč navdihujoče in inovativne ideje in tehnike za delo s klienti, ki se želijo naučiti živeti s čustvenimi izkušnjami, katerih se bojijo ali se jim izogibajo. Nenazadnje bi želela tudi poudariti terminološko pomembnost dela v smislu razvoja strokovne terminologije - knjiga prinaša v psihoterapevtski prostor poleg svežih idej tudi novo besedišče.

Naj ob koncu podelim še svojo refleksijo, ki me je nehote spremljala ob branju. Knjiga prihaja na naše knjižne police v posebnem, kolektivno potravmatskem obdobju, ko smo bili zaradi pandemije prisiljeni na dolgotrajno socialno izolacijo, skrčenje avtentičnih medčloveških stikov in pristnih medosebnih srečanj ter smo bili izpostavljeni porastu strahu, tesnobnosti in depresije. To je trenutek, ko morda naši klienti, obenem pa tudi mi, bolj kot kdajkoli doslej, potrebujemo vso čuječnost in sočutje tega sveta – ali vsaj vso čuječnost in sočutje, ki ga premoremo zase in druge v našem notranjem svetu. Pričujoča knjiga nas iskreno in odprto vabi na pot regulacije in integracije naših doživetij ter posredno k bolj ljubečemu, prijaznemu in odpuščajočemu odnosu do sebe in drugih. Prežemajo jo upanje, radovednost in ustvarjalnost. Boste sprejeli njeno vabilo?