



Institut IPAL

DINAMIKA TRAVME IN POTI NJENE INTEGRACIJE

Dvodnevna konferenca ob
slovenskem kulturnem prazniku

10. AKADEMIJA INSTITUTA IPAL

City Hotel Ljubljana,
8. in 9. februarja 2020

ALI VAS ZANIMA?

Tesnoba, slaba samopodoba, težave v odnosih, povečan toksični stres, pa tudi izgorelost kot simptom vrtenja v psihičnem in življenjskem začaranem krogu, vse to je lahko povezano s travmatičnimi izkušnjami, predvsem v zgodnjem otroštvu in mladosti. Raziskave že nekaj desetletij ugotavljajo visok delež odraslih, ki so doživeli eno ali več izkušenj, ki lahko rezultirajo v travmi, predvsem psihološko in fizično nasilje, spolno zlorabo, psihološko zanemarjanje, zasvojenost staršev ter ločitev/zapustitev in smrt staršev. Obrambne reakcije, ki se razvijejo v takem primeru, bistveno zmanjšajo kvaliteto življenja ali lahko vodijo celo v bolezen. Travmatske življenjske izkušnje predstavljajo tudi pomemben dejavnik pri razvoju samomorilnosti.

Sodobna psihotravmatologija je prišla tudi do spoznanja, da travma ne deluje le na ravni ene generacije, ampak lahko aktivira različne mehanizme, ki modulirajo nevrobiološko matriko naslednjih generacij, starši s hudimi nepredelanimi travmami pa seveda lahko neposredno travmirajo svoje potomce in okolico.

Veliko število posameznikov z nepredelano travmo v določeni družbi, še posebej, če ima travma iste korenine (npr. vojna), lahko na kolektivni ravni diktira pomembno vpliva na družbene vrednote, medsebojno komunikacijo in (ne)razvoj družbe kot celote.

Strokovni prispevki na konferenci so naravnani v obe smeri: obravnavajo tako individualno travmatizacijo (žrtve nasilja in zlorabe), kot tudi kulturno-kolektivne fenomene travme. Prepoznavanje in metode integracije travme bodo predstavljeni na teoretični ravni in pospremljeni s primeri, prikazani pa bodo tudi rezultati raziskave o travmatičnih izkušnjah med Slovenci in njihovem vplivu na duševno zdravje.

Poseben vrhunec dvodnevne konference bo okrogla miza strokovnjakov na temo »Narod, travma in kultura«, ki bo potekala prav na slovenski kulturni praznik in v katerem bomo spregovorili o posledicah neintegrirane kolektivne travme na kulturo naroda v najširšem smislu, ki vpliva na dinamiko njegovega razvoja. Ob okrogli mizi bo odprt tudi javni diskurz.

dr. Matjaž Regovec in mag. Zoran Leban Trojar

Sobota, 8. februarja 2020

- 7.15 – 8.45: **Socialno sanjanje (sanjska matrica),**
gostitelja dr. Matjaž Regovec in Aca Kranjc.
- 9.00 – 9.15: **Pozdravni nagovor in aktivna imaginacija**
- 9.15 – 10.15: **dr. Metka Kuhar: »Prevalenca travmatičnih izkušenj med Slovenkami in Slovenci ter vpliv teh izkušenj na zdravje in kakovost življenja«**

dr. Metka Kuhar je redna profesorica za področje socialne psihologije. Zaposlena je kot predavateljica in raziskovalka na Univerzi v Ljubljani. Osrednji aktualni področji njene raziskovalne dejavnosti sta psihologija komuniciranja in duševno zdravje. Je avtorica več knjig, znanstvenih člankov in strokovnih prispevkov. Trenutno je vodja projekta »Prevalenca in dolgoročni vplivi obremenjujočih izkušenj v otroštvu na funkcioniranje v odraslosti« (financerja: ARRS in Ministrstvo za zdravje; 1. 4. 2018 – 30. 9. 2020). Certificirana je iz več pristopov telesne terapije, posebej metod razreševanja travme, kar izvaja v okviru Metta.si.

V prispevku opredelimo koncept t. i. obremenjujočih izkušenj iz otroštva, predstavimo nekaj osnovnih podatkov iz prve slovenske raziskave o prevalenci obremenjujočih izkušenj iz otroštva ter o povezanosti med temi izkušnjami in izbranimi indikatorji duševnega zdravja in duševnih motenj (samoocena duševnega zdravja, zadovoljstva z življenjem, diagnosticirane in samodiagnosticirane duševne motnje, terapevtska pomoč). Analizo smo opravili na vzorcu 4939 18- do 75-letnih Slovencev in Slovenk – anketa je bila izvedena v okviru ciljno-raziskovalnega projekta *Prevalenca in dolgoročni vplivi obremenjujočih izkušenj v otroštvu na funkcioniranje v odraslosti (2018-2020)*. Rezultati prve OIO (obremenjujoče izkušnje iz otroštva) raziskave v Sloveniji kažejo, da je med Slovenci prisoten visok odstotek obremenjujočih izkušenj v otroštvu. 23,5% udeležencev v slovenski raziskavi ne poroča o nobeni OIO. Pričujoča analiza je pokazala na povezavo med OIO in manj ugodnimi izidi z vidika duševnega zdravja oz. duševnih motenj. Pri posameznikih z OIO je v primerjavi s tistimi brez OIO večje tveganje za razvoj duševnih motenj, večja verjetnost za slabše ocenjeno lastno duševno zdravje, zadovoljstvo z življenjem ter večja verjetnost, da so si poiskali oz. bili deležni psihološke pomoči. Osebe z največ OIO (posebej tisti s 4 ali več OIO v svoji osebni biografiji) so najbolj rizična skupina za razvoj duševnih motenj.

Sobota, 8. februarja 2020

10:45 – 11:45 **Metka Furlani: »Zdravljenje posledic travme - posilstvo deklice in reviktimizacija z dolgoletno spolno zlorabo«**

Metka Furlani je univ. dipl. sociologinja ter certificirana psihodinamska in psihoanalitična psihoterapevtka z Evropsko diplomu iz psihoterapije. Je članica Evropskega združenja psihoanalitičnih pristopov – Slovenija (EZPPS), predsednica Častnega razsodišča v tem združenju ter članica Častnega razsodišča Slovenske krovne zveze za psihoterapijo (SKZP). Pri svojem delu se opira na psihoanalitično teorijo, ki jo dopolnjuje in nadgrajuje s telesno psihoterapijo in kreativnimi tehnikami dela, predvsem risanjem, igro vlog, fantazijskimi potovanji, delu s peskovnikom in drugimi metodami, ki klientom pomagajo pri čustvenem odpiranju in izražanju. Poudarek daje tudi delu s telesom z in brez dotika ter čuječnosti. Veliko se posveča raziskovanju in učenju o kompleksni travmi. S klienti dela individualno in v skupini. Zasebno prakso ima več kot 10 let.

Veliko ljudi doživi travmo, kje gre za življenjsko ogrožujoč dogodek in grožnjo telesni integriteti ali travmo ali večkratno in dolgotrajno doživljanje travmatičnih dogodkov, ki so za posameznika tako preplavljajoči in nevzdržni, da jih ni zmožen integrirati v živčni sistem. Da bi preživel, vzpostavi samozaščitni sistem, ki ga ogradi od emocionalnega doživljanja sebe in sveta. Pride do fragmentiranega doživljanja samega sebe, kar posamezniku omogoča preživetje, ne pa tudi izpopolnjujočega življenja. Prispevek govori o triletнем obdobju psihoterapevtskega zdravljenja klientke Silvije, ki je v starosti 7 let doživela posilstvo s strani neznanca, v dvanajstem letu pa se je začela dolgoletna zloraba s strani maminega partnerja. Izpostavljen je tako način vzpostavljanja varne navezanosti v terapevtskem odnosu kot prepreke, povezane s ponovnim travmatičnim doživljanjem iz preteklosti. Predstavljene bodo uporabljene metode dela, ki omogočajo vpogled v posameznika. Opisani so pozitivni učinki zdravljenja in negativne reakcije na psihoterapevtski proces kot pričakovane posledice poglobljanja procesa.

Sobota, 8. februarja 2020

12:00 – 13:30 dr. Oksana Lavrova: »Simbolizacija in zdravljenje travme«

Dr. Oksana Lavrova je bila jungovska psihoanalitičarka in supervizorka IAAP/ROAP, umetnostni terapevt, coach, doktorica psiholoških znanosti (Ph.D.), docentka VEIP, trening analitičarka in supervizorka ESRR, outsourcing coach programa Moskvske šole upravljanja »Skolkovo«, avtorica knjig, urednica zbornika tekstov analitične psihologije Okoli besed (Spb-M) in nagrajenka natečaja Zlata Psiheja. Živela in delala je v St. Peterburgu, Rusija. Po hitro napredujoči bolezni je preminila septembra 2019.

Olga Kondratova je medicinska psihologinja in jungovska psihoanalitičarka iz Moskve, zadnja leta pa živi in dela v Ljubljani. Je predavateljica, supervizorka RSAP in IAAP. Je avtorica programa »Jungovska terapija s pravljicami« in glavna urednica revije Pravljica in mit. Olga bo predstavila odlomke Oksaninega dela o simbolizaciji in izhodu iz travme in dodala nekaj svojih komentarjev. S pomočjo udeležencev upamo, da se bo razvil pogovor, katerega temo je zastavila avtorica. Na takšen način bomo počastili spomin na dr. Oksano Lavrovo. Predavanje bo v ruskem jeziku, s konsekvativnim prevodom v slovenščino.

Travmo lahko povzroči vsak dogodek, na katerega človek ni bil pripravljen in mu je povzročil močno reakcijo. Travma se utrdi na nezavednem in zavestnem nivoju psihe. V primeru, ko se travma simbolizira le na nezavednem nivoju, medtem ko v zavestnem konceptu ni dosegla simbolnega nivoja razumevanja, se travmatična izkušnja izkaže kot nedostopna. Za travmiranega človeka trpljenje predstavlja sam center podobe sveta. Obstaja izhod iz takšnega pekla. Nahaja se v tisti točki, kjer se združujejo vsi dejavni liki v skupnem notranjem svetu lastnika. Simbolizacijo, predvsem neprostovoljno, nezavedno izvaja v arhetipski obliki. Simbolizacija se vgrajuje v skupni in enotni ne-entropijski proces, ki je večno nasproten entropijskemu – kaosu negotovosti in nesmiselnosti. Zavest ga le posnema. Arhetipska struktura nezavednega je duševni red, ki je izražen v arhetipskih podobah in scenarijih kulturnih mitov, v katerem se nahaja centralni, primarni element tega reda – *Sebstvo*. S travmatskim transferjem je mogoče delati le v primeru, če si ne dovolimo prevelikega čustvenega odziva na vabilo postati objekt transferja, temveč si ta objekt dovolimo postati le delno. Zelo koristno je tudi soočenje s samodestrukcijo ali destruktivnimi dejanji drugih.

Sobota, 8. februarja 2020

15:00 – 17:15 **Okrogla miza: »Narod, travma in kultura«**
Povezovalc: mag. Zoran Leban-Trojar

Mednarodna konferenca o dinamiki in integraciji travme, ki se odvija na dan slovenskega kulturnega praznika – bi sploh lahko našli boljšo priložnost za poskus osvetlitve povezave med travmatiziranim narodom in njegovo kulturo, ki določa smer in način razvoja naroda in države?

Travma, če se z njo ne ukvarjamo, omejuje posameznikov razvoj in mu jemlje notranjo moč, zaradi nezmožnosti celovitega čustvovanja pa se travmatizirani posamezniki bodisi zapirajo vase bodisi so pretirano agresivni – ali celo oboje hkrati. Danes vemo, da se travma prenaša skozi generacije, nerazrešene travme naših staršev in starih staršev lahko odločilno vplivajo na naše življenje, ne da bi se tega sploh zavedali. Dogajanja med in po drugi vojni so zagotovo povzročila veliko število individualnih travm, dovolj veliko, da si lahko dovolimo govoriti o travmi naroda. Velika večina njih je ostala nerazrešena, saj je bolečina osebne izkušnje vedno ostajala v senci ene ali druge ideologije in višjega cilja. Travmatične izkušnje nikakor niso omejene samo na »poraženo« stran. Kasnejšim generacijam so se na travme staršev naložile še posledice življenja v laži. V takih okoliščinah je seveda sprava ostala le prazna beseda, sprava ne more biti vsiljena, temveč je lahko le posledica integracije travme, vzpostavitve celovitega individuuma.

A o tem kot narod ne govorimo, morda tudi zato, ker se tega sploh ne zavedamo – in posledice travme so najmočnejše prav takrat, ko se travme ne zavedamo. Narod je sestavljen iz posameznikov, kultura naroda, ki jo sestavljajo skupne vrednote, tako javno priznane kot v kulturnem nezavednem delujoče, je odvisna od razvitosti njegovih individualnih pripadnikov. Kultura določa način delovanja naroda in države, naš samopodobo, naše aspiracije, naš razvoj in njegov domet.

S strokovnjaki, ki se v svojem delu neprestano srečujejo s travmatiziranimi posamezniki, bomo na okrogli mizi poskušali predvsem osvetliti povezavo med posameznikom in kolektivom ter med posledicami nerazrešenih individualnih travm na kulturo v smislu medsebojne komunikacije in razvoja vrednot.

Ob slovenskem kulturnem prazniku za okroglo mizo namenjamo 30-40 brezplačnih vstopnic za novinarje in zainteresirano javnost. Vstopnice naročite vnaprej in jih dvignete ob vstopu.

17:30 – 19:00 **Velika skupina**

20:00 **Filmska projekcija**

Nedelja, 9. februar 2020

- 7:15 – 8:45 **Socialno sanjanje in sanjska matrica**
- 9:00 – 9:15 **Jutranji pozdrav in aktivna imaginacija**
- 9:15 – 10:15 **Mario Baar: »Dinamika travme v korelaciji z narcisizmom«**

Mario Baar se je kot samouk že leta 1990 začel ukvarjati s psihološko astrologijo. V začetku leta 1995 se je vpisal na Astrološki inštitut Matjaža Regovca (danes IPAL), kjer je diplomiral decembra leta 1997 in naslednje leto postal redni strokovni sodelavec Instituta. Najprej je na Institutu začel voditi astrološke tečaje za začetnike, nato pa seminarje, tutorske skupine in praktične vaje. Bil je mentor pri več diplomskih nalogah, pisal je v različnih revijah in časopisih, veliko energije je vložil v razne psihološko in astrološko orientirane skupine. Veliko izkušenj si je nabral tudi z mitološkim tarotom, kjer je uvedel različne metode prepoznavanja nezavednih vsebin. V Cankarjevem domu je imel dobro obiskana javna predavanja, ki so na-menjena širšemu občinstvu, navezujejo pa se na psihološko in karmično astrologijo. Že trideseto leto ima lastno astrološko prakso. V okviru astrološko-psiholoških analiz izvaja astroterapevtske tehnike, aktivno imaginacijo in analizo sanj po Metodi IPAL.

Pri vprašanih, ki se nanašajo na akutno ali kumulativno travmo, se individuam sooča s tolikšno notranjo tesnobo, strahom, anksioznostjo in psihično bolečino, da mu lahko grozi kolaps na duhovni, miselni, čustveni in včasih celo na fizični ravni. Različni psihični obrambni mehanizmi sicer poskrbijo, da je ego-struktura do določene mere razbremenjena neposrednega vdora destruktivnih vsebin iz zunanjega sveta, vendar ne morejo povsem preprečiti škodljivih posledic, ki lahko v skrajnem primeru močno omejijo individuamovo rast in negativno vplivajo na njegov nadaljnji psihični razvoj. Če nezavedne travmatične vsebine kruto in nasilno vdirajo v strukturo ega predvsem v času adolescence, lahko pride do čustveno pogojenih ego-deficitov, kar pod določenimi robnimi pogoji omogoča razvoj narcisistične osebnosti. Narcisizem razumemo kot zelo manipulativno osebnostno motnjo, ki pod karizmatično masko prikriva zelo hude emocionalne in empatične primanjkljaje, ki so pretežno usmerjeni v doseganje lastne samovšečnosti in zadovoljevanje ozkih interesov odraslega individuama. Pri astroanalizi in astroterapiji, ki sta vsebovani v Metodi IPAL, se večkrat dogaja, da psihološki astrolog oziroma astroterapevt naleti na travmatizirane kliente ali klientke, ki kažejo tudi simptome narcisističnih motenj. Treba je poudariti, da so omenjene motnje običajno spretno prikriti z večplastnimi vedenjskimi obrambami, ki se razvijejo zaradi neprimernih odnosov s starši in v kombinaciji z izredno problematičnimi družbeno-socialnimi okoliščinami. Prispevek se ukvarja s psihološko analizo in sintezo travmatičnih vsebin in narcisističnih motenj ter podaja ustrezne astrološke signifikatorje, ki so specifični za razvoj takšnih psihično kompleksnih osebnosti. Ilustracija specifičnega travmatično-narcisističnega procesa bo prikazana s pomočjo konkretnega primera iz astrološke prakse.

Nedelja, 9. februar 2020

10:45 – 11:45 **dr. Robert Oravec:** »Zakaj pozabimo na travmo?«

Dr. Robert Oravec je rojen 1960 v Vojvodini kot pripadnik madžarske manjšine. Medicino je doštudiral v mestu Pécs. Je psihiater, doktor psiholoških znanosti, sistemski in EMDR terapevt, docent na Univerzi Sigmunda Freuda v Ljubljani (SFU). Zaposlen je v Psihiatrični bolnišnici Ormož, predava na SFU, ECM, FUDŠ. Ustanovil je ISPP – Inštitut za socialno psihiatrijo in psihotravmatologijo. Z ženo Mirjano živita v Strjancih, med Ptujem in Ormožem.

Po več kot stoletnem obstoju psihične travme v psihološkem diskurzu, ki se je uveljavil kot zrcalo psihološkega vpliva hudih, pravzaprav nepredstavljenih človeških izkušenj, lahko ugotavljamo, da je pomen tega pojava izrazito spremenljiv. Po začetni evforiji zgodnje psihoanalize, ki je v travmi videla poglavitni vir duševnih motenj tistega časa, se je zgodil preobrat, ki zanika kakršen koli realen vpliv človeškega trpljenja na psihične funkcije. Strokovnjaki ta pomemben preobrat interpretirajo na različne načine. Ob dejstvu, da je travma bio-psiho-socio-kulturno pogojen pojav, lahko v preobratu travmatske teorije prepoznamo eklatanten vpliv družbenih razmer na dožemanje in sprejemanje človeškega trpljenja. Iz tega zornega kota je razumljivo še to, zakaj so totalitarne družbe konsistentno zavračale koncept travme. Lahko opazimo, da sta se nacizem in stalinizem kot najbolj genocidna totalitarna režima v Evropi dvajsetega stoletja odločno upirala prepoznavanju in obravnavi travmatskih življenjskih dogodkov. Lahko zaključimo, da je afirmacija travme v neki družbi obenem tudi afirmacija individualnega in kolektivnega človeškega trpljenja. Razvoj psihotravmatologije v ZDA je možno razumeti le v sklopu boja za enakopravnost in spoštovanje človekovih pravic. Rasna emancipacija in sprememba odnosa med moškimi in ženskami je prispevala k humanizaciji družbe. Parafrazirajoč Richarda Rortyja lahko rečemo, da čim bolj se poistovetimo s trpljenjem drugih, toliko manj so pomembne naše medsebojne razlike. Prepoznavanje travme, kot pomembnega stranskega učinka vojn in civilnega nasilja je eden od najbolj pomembnih elementov humanizacije družbe in povečevanja družbene kohezije.

Nedelja, 9. februar 2020

12:00 – 14:00 KALEJDOSKOP TERAPEVTSKIH PRISTOPOV**Tanja Maljevac: »Travma in telo«**

Tanja Maljevac je psihodinamska psihoterapevtka (ECPD psihoterapevt, učni psihoterapevt, SFU diploma). Njeno prvo izobrazbo (krajinska arhitektura) in trenutno delo spenja ljubezen do ljudi in narave ter skrb za soustvarjanje boljšega jutri. Pri svojem delu integrira različne telesno orientirane prakse, tehnike za delo s travmo (EMDR, somatsko doživljanje, fascialna integracija, različne gibalne in plesne prakse, bioenergetics, energetska kineziologija, somatika itd.), sprostitvene tehnike in tehnike izražanja s kreativnimi mediji. Zaključila je 2. stopnjo EMDR izobraževanja za reprocesiranje travme. Veliko dela s klienti na področju psihosomatike, travme, izgorelosti, upravljanja s stresom itd. Kot predavateljica dela s podjetji na področju stresa ter promocije zdravja na delovnem mestu, vodi psihološke priprave športnikov, komunikacijske delavnice ter predava o travmi in delu s telesom na različnih konferencah.

Travma se zasidra v vse plasti psihe in telesa. V telesu njeni zapisi vztrajajo v stresnem odzivu, strukturi možganov, nefunkcionalnih nevronskih mrežah, karakternemu oz. telesnemu oklepu, držji, omejitvah gibanja in izražanja ter se prelivajo v psihosomatiko. Zaradi svoje kompleksnosti je v terapiji travme pomembna integracija in kombinacija več pristopov, metod in tehnik. V članku avtorica predstavlja svoj postopek integrativnega multimodalnega dela s travmo, njegove različne faze ter relevantne avtorje, teorije in tehnike, ki jih uporablja. Delo s travmo in telesom avtorica opisuje kot metodo s koraki, kar jo za namene članka nekoliko linearno splošči, čeprav je to zares večplasten prepletajoč se in sočasen proces. Opis metode, ki jo je poimenovala Integrativni psihosomatski model dela s travmo, se fokusira na delo na nivoju telesa, kar je le dodatek psihodinamski psihoterapiji s pogovorom in delom s transferom ter odpori. Slednje je bilo že opisano v mnogih delih, zato bodo bazični psihoanalitični principi dela v tem članku izpuščeni. Potek terapije zavisi od značilnosti travme, osebnostne strukture klienta, obrambnih mehanizmov, napredka terapije, gradnje terapevtskega odnosa, značilnosti in preferenc klienta, sposobnosti emocionalne samoregulacije ter uravnavanja delovanja živčnega sistema, itd. Predno se začne delo s popolnoma ali delno neozaveščenimi travmatičnimi spomini, je treba klienta na to ustrezno pripraviti. Včasih ni možno izbirati, kdaj se bo predelava travme začela, saj postopek pospeši sprožilec ali klient, ki v času terapevtskega procesa doživi svežo travmo.

Nedelja, 9. februar 2020

Tanja Velkov: »Matrixreimprinting, energijska psihologija pri delu s travmo«

Tanja Velkov je univ. dipl. socialna delavka, 15 let zaposlena na društvu OZARA SLOVENIJA, kjer izvajajo programe za ljudi s težavami v duševnem zdravju. Opravila je 5 letno izobraževanje za gestalt izkustvenega družinskega terapevta – Kemplerjev institut za družinsko terapijo. Opravila je tudi izobraževanje za EFT in Matrix Reimprinting v Angliji leta 2015. Obe metodi je najprej dolgo časa preizkušala na sebi, ter s sošolci teh dveh metod, sedaj pa je EFT uspešno vnesla v delo z uporabniki v društvu Ozara. Matrix Reimprinting dela večinoma v obliki izmenjave z drugimi praktiki te tehnike.

Avtorica predstavlja dokaj novo in pri nas nepoznano energijsko metodo Matrix Reimprinting. Tehnika Matrix Reimprinting, ki jo je ustvaril EFT mojster Karl Dawson, je tehnika energijske psihologije, ki združuje uporabo telesa in uma s kvantno fiziko in novo znanostjo z namenom hitrega osebnega razvoja. Tehniko EFT (Emotional Freedom Techniques) ali tapkanje (Tehnike doseganja čustvene svobode) uporablja skupaj z Matrix Reimprintingom z namenom pozdraviti in spremeniti odnos do svoje preteklosti, kar v sedanjosti spremeni naše fizično in čustveno zdravje. Tradicionalna metoda EFT Movie technique oz. »Zavrta« si film, je močno sredstvo za osvoboditev neprijetnih/negativnih dogodkov iz preteklosti. Tehnika Matrix Reimprinting omogoča troje: interakcijo s samim seboj v času preteklega dogodka, sprostitve čustev ter zamenjavo neugodnega /negativnega / neprijetnega spomina s pozitivno različico. Po metodi Matrix Reimprinting imamo shranjene stresne življenjske dogodkov, ki so se zgodili, ne samo kot spomine, temveč kot posebna energijska telesa (holograme energijske zavesti ali ECHO) v polju ali matrici, od tu tudi ime Matrix Reimprinting. S tehniko Matrix Reimprinting delamo neposredno s temi telesi (ECHO) in z njo razrešujemo negativni energijski naboj okoli njih. Ko delamo s temi hologrami ne samo, da smo sposobni razrešiti spomine, ki so prispevali k našim ključnim težavam, ampak lahko vsadimo nova prepričanja in izkušnje, ki nas podpirajo. To nato vpliva in preoblikuje naš trenutni sistem prepričanj v sedanjosti. Matrix Reimprinting je zelo nežen in omogoča klientu, da sprosti celo vrsto travmatičnih izkušenj, ne da bi jih morali ponovno podoživeti. V prispevku bo avtorica predstavila tudi klinični primer, ki bo zajemal delo s to metodo ter na kratko opisala protokol, ki se pri tem uporablja.

Jana Potočnik in Sabina Gombač: »Psihoterapevtska metoda Brainspotting«

Sabina Gombač je univ. dipl. soc. ped., integrativna psihoterapevka, brainspotting terapevka, brainspotting supervizorka. Jana Potočnik je univ. dipl. kom., integrativna psihoterapevka, brainspotting terapevka, brainspotting supervizorka.

Brainspotting je izredno močna, usmerjena psihoterapevtska metoda, ki s svojim delovanjem omogoča prepoznavo, predelavo in sprostitve globinskih nevrofizioloških izvorov travme, disociacije ter širokega spektra psiholoških in telesnih simptomov. S pomočjo ustreznega očesnega položaja omogoča dostop do travmatskih vsebin v subkortikalnih predelih možganov. Metodo je leta 2003 odkril dr. David Grand. V prispevku avtorici predstavita bistvene značilnosti brainspottinga, njegovo odkritje, razvoj in razširjenost metode, temelje brainspottinga v povezavi z nevroznanostjo, načine iskanja ustreznega očesnega položaja, potek brainspotting terapije, fenomenologijo in področja delovanja metode. V prispevku bodo predstavljeni povzetki predhodnih raziskav o značilnostih in učinkovitosti metode, objavljenih v strokovni literaturi.

Nedelja, 9. februar 2020

14:15 – 14:45 Predstavitel slovenske izdaje knjige Marie Louise Von Franz:
Mačka, zgodba o odrešitvi ženske in napoved konference 2021

14:45 Zaključna diskusija in slovo

16.00 – 20.00 Izkustvena delavnica z Metko Furlani: **NOTRANJI OTROK IN TRAVMA**

Otroštvo in okolje v katerem smo odraščali žal ni bilo zgolj prijetno in vzpodbudno. Vsak izmed nas je doživljal izkušnje obtežene s strahom, sramom, žalostjo, jezo ali drugimi občutki, ki niso bili nagovorjeni s strani naših skrbnikov in smo se zato morali z njimi spoprijeti sami, na način, kot smo naj-boje znali ali zmogli. Odrasli smo v osebnost, ki nas je obvarovala pred ponovnim podoživljanjem teh nenaslovljenih občutkov. Nadelo smo si maske tam, kjer prostora za naše resnične občutke s strani pomembnih drugih ni bilo. Oni so ostali tam nekje, globoko v nas, zakopani, zaščiteni pred svetom in ponovno bolečino. Oni so naši notranji otroci, ki vsa ta leta nosijo naša resnična čustva in hrepenenja. Ki čakajo na odrasli del nas, da bi jih videl, jim dal prostor, pozornost, sočutje ter tako možnost za razvoj. Stik in odnos z našim notranjim otrokom je edina in največja resnična podpora odraslemu delu nas, da zaživi osvobodeno in avtentično. Košček njega bomo naslovili na naši delavnici »Notranji otrok in travma«. Naslov delavnice izhaja iz predpostavke, da nihče izmed nas ni odrasel brez travmatične izkušnje.

Delavnica bo razdeljena na dva dela in sicer bo prvi del namenjen nežni praktični vaji, ki nas bo skozi aktivacijo desne možganske hemisfere popeljala do našega notranjega otroka. Le ta ni nujno samo eden. V delu s pari in individualno ga bomo poskušali nagovoriti in mu dati prostor, da se vsaj malo izrazi. V drugem delu bomo pogledali kaj v dobrobit delu na notranjem otroku govorijo zadnja teoretična spoznanja ter na kakšne načine lahko do notranjega otroka pristopamo. Na ta način bom pridobili okvirno, a celostno sliko dela s travmo s pomočjo navezave na našega notranjega otroka.

Delavnica bo zaradi velikega zanimanja ponovljena v soboto, 15. februarja 2020 od 9h-13h.



Institut IPAL

Miklošičeva cesta 36, Ljubljana

Kontakt: akademija@ipal.si, gsm 040518045

www.ipal.si/akademija-2020/