



Specializirano izobraževanje

GLOBALNA PSIHOTERAPIJA TRAVME

Izobraževanje za napredni strokovni razvoj iz psihoterapije travme,
njene predelave in integracije ('Aleceia' Method)

Celoten program

Mario C. Salvador

Metoda predelave travme 'Aleceia' je plod integracije tridesetletnih izkušenj kliničnega dela Maria C. Salvadorja in Carmen Cuenca iz Inštituta Aleces iz Španije. Je spoj različnih psihoterapevtskih smeri, kot je relacijska integrativna psihoterapija (po Erskinu), spoznanj s področja nevroznanosti in sodobnih pristopov obravnave travme s pomočjo na telo usmerjene čuječnosti. Metoda sloni tudi na sodobnih znanjih o delu z disociacijo in fragmentacijo ega.

Cilj tega celostnega psihoterapevtskega pristopa je globinsko procesiranje travme in integracija implicitnih spominskih vsebin, shranjenih v človekovi nevrobiologiji, ki omejujejo delovanje in kakovost življenja osebe v sedanjosti. Model poudarja samozdravitveno sposobnost človeških možganov in aktivno uporabo polne prisotnosti in udeležnosti terapevta v proces, ki v klientu prebudi stanje prisotnosti in mu omogoči soočanje s travmatsko izkušnjo. Tako lahko klient v varnem okolju ponovno vzpostavi stik z izkušnjo, jo sprejme in neintegrirane ter odcepljene vsebine predela. Metoda upošteva tudi močan vpliv disociacije, njenih sledov in posledic, ki jih pusti na občutju ega. Ponuja postopek, ki s pomočjo terapevtskega odnosa, terapevtove prisotnosti in klientove čuječnosti, razvija močan občutek sočutja klienta do lastnih različnih notranjih delov (stanj ega).

ČASOVNI RAZPORED IZOBRAŽEVANJA

Celotno izobraževanje je razdeljeno na **tri stopnje**:

- Prva stopnja (prvo leto): dva modula – MODUL 1 in MODUL 2, štiri dni vsak (32 ur na modul, skupaj 64 ur) (1.–4. oktober 2020 in 4.–7. februar 2021);
- Druga stopnja (drugo leto): en modul – MODUL 3, pet dni (40 ur) (datum bo objavljen naknadno)
- Tretja stopnja (tretje leto in nadaljevanje): eden ali dva tridnevna modula (24 + 24 ur) (datum bo objavljen naknadno).

Prvi dve stopnji bosta zagotovili teoretsko osnovo in temeljne koncepte modela, ter izoblikovali osnovno držo in veščine psihoterapevtke/-ta.

Tretjo stopnjo bomo izvedli v obliki nadaljevalne mojstrske stopnje (Master Class) s prikazom primerov v živo, globinsko analizo, diskusijo in supervizijo posameznih primerov. Največ pozornosti bo namenjene vlogi kontratransferja in/ali igranju vlog, kjer bo superviziranec stopil v čevlje klienta. Predvidoma se bo izvajalo izkustveno delo z dvema osebama dopoldan in dve do tri supervizije v popoldanskem času.

Udeleženci boste po zaključku vsake stopnje prejeli potrdilo o opravljeni stopnji izobraževanja.

PRVA STOPNJA

Na prvi stopnji se bomo osredotočili na osnovna načela in ustrezno terapevtsko držo s katerimi v psihoterapevtskem procesu ustvarimo okolje, ki je naklonjeno predelavi travme. Učili se bomo izpopolnjenih terapevtskih veščin, ki razvijajo terapevtsko vez in pomagajo pri ustvarjanju notranjega stika klienta z lastno bolečo izkušnjo, ter razširjajo zavedanje o različnih notranjih delih in procesih. Poudarili bomo pomen klientove notranje sposobnosti za čuječe opazovanja lastnih notranjih procesov. Na prvi stopnji se bomo osredotočili na naravo psihološke travme in predstavili učinke disociacije na vertikalno fragmentacijo jaza.

Prva stopnja je sestavljena iz dveh delov: MODULA 1 in MODULA 2.

MODUL 1: 4-DNEVNI INTENZIVNI SEMINAR (1.–4. oktober 2020)

Prvi dan

- Osnovna načela Metode za integracijo travme 'Aleceia'.
- Psihoterapevtska metoda za predelavo travme 'Aleceia'.
- Delo v terapevtskem odnosu.

- Demonstracija v živo.
- Skupinski proces, diskusija in poglobljeno razumevanje demonstracije.
- Uokvirjenje procesa predelave: model lijaka.
- Demonstracija v živo in diskusija.
- Skupinska diskusija in učenje.
- Osebna refleksija načrta strokovnega razvoja.

Drugi dan

- Aktivna uporaba *terapevtske prisotnosti*: prepoznavanje, validacija in normalizacija.
- Demonstracija v živo in diskusija (s poudarkom na prepoznavanju relacijskih shem).
- Relacijske sheme kot primarni organizatorji.
- Model ugnezdenja (Nested Mind) v Pankseppovi teoriji afektivnih stanj.
- Življenjski scenarij kot kompleksna relacijska shema.
- Demonstracija v živo in diskusija (s poudarkom na prepoznavanju relacijskih shem).
- Osebna refleksija načrta strokovnega razvoja.

Tretji dan

- Psihotravmatologija: travma kot fiziološki proces s psihološkimi posledicami.
- Polivagalna teorija v psihoterapiji.
- Psihotravmatologija:
 - hierarhični model človeških možganov.
- Demonstracija v živo in diskusija:
 - s travmo povezani spominski sistemi,
 - čustvena regulacija in travma: uporaba okna tolerance.
- Vaje: uporaba telesa pri samoregulaciji in občutenju meja.
- Demonstracija v živo in diskusija.
- Osebna refleksija načrta strokovnega razvoja.

Četrti dan

- Disociacija kot vir preživetja. Fenomena kompartmentizacije in odcepitev (detachment).
- Teorija strukturalne disociacije: vertikalna fragmentacija občutja ega.
- Demonstracija v živo in diskusija.
- Sistem zavesti: področja in ravni naše zavesti.
- Tipi ego stanj: zaščitniki in nepripoznani.
- Vaja: zemljevid našega notranjega sistema.
- Demonstracija v živo in diskusija.
- Osebna refleksija načrta strokovnega razvoja.

MODUL 2: 4-DNEVNI INTENZIVNI SEMINAR (4.–7. februar 2021)

Prvi dan

- Pregled načel in postopkov dela v Metodi 'Aleceia'.

- Esencialni Jaz v psihoterapiji: samoozdravitvena sposobnost možganov.
- Vaja: meditacija in dostopanje k našemu esencialnemu Jazu.
- Demonstracija v živo in diskusija.
- Razvijanje terapevtske prisotnosti.
- Vaje samozavedanja in akcijski načrt za razvijanje terapevtske prisotnosti.
- Demonstracija v živo in globinska diskusija.
- Osebna refleksija načrta strokovnega razvoja.

Drugi dan

- Vaja: meditacija na temo esencialnega Jaza in delov.
- Nadaljevanje dela z 'notranjo skupnostjo'; delo z deli:
 - Proaktivne obrambe
 - Reaktivne obrambe
- Vaja: refleksija o lastnih ekstremnih zaščitnikih.
- Demonstracija v živo in diskusija.
 - Nepripoznani deli
- Vaja: izdelava zemljevida svojih notranjih delov v zahtevni situaciji.
- Demonstracija v živo in diskusija.
- Osebna refleksija načrta strokovnega razvoja.

Tretji dan

- Meditacija.
- Delo z močnimi obrambnimi mehanizmi.
- Spoprijemanje s funkcijo in strahovi zaščitniških delov.
- Vaja: identifikacija terapevtovih močnih zaščitnikov pri delu z zahtevnim klientom.
- Demonstracija v živo in diskusija.
- Postopek dela s stanji ega.
- Vaja: psihodrama s stanji ega.
- Demonstracija v živo in diskusija.
- Osebna refleksija načrta strokovnega razvoja.

Četrty dan

- Meditacija.
- Disociacija in stanja ega.
- Razlikovanje med nedisociativnimi in disociativnimi stanji ega.
- Načela obravnave disociiranih stanj ega.
- Demonstracija v živo in diskusija.
- Prebujanje pozitivnih stanj ega s pomočjo notranjih virov.
- Nekaj razširjenih načinov za delo z močno disociiranimi deli.
- Dihanje kot vir samoregulacije.
- Vaja: dihanje in uporaba notranjih virov.
- Demonstracija v živo in diskusija.

- Zaključek delavnice: pogovor o načrtu osebnega razvoja in povratne informacije.

DRUGA STOPNJA

MODUL 3: 5-DNEVNI INTENZIVNI SEMINAR

Ta stopnja je namenjena poglobitvi razumevanja in uporabe Metode Aleceia. Namenjena je nadgradnji veščine uporabe terapevtskega jezika, ki klientovim možganom pomaga pri procesiranju, kar mu omogoča opazovanje in uporabo lastnega telesa. Poglobili bomo tudi delo z notranjo skupnostjo (stanji ega), s posledicami transgeneracijske travme in uporabo kontratransferja.

Prvi dan

- Razvoj ljubeče prisotnosti terapevta: prisotnost na prvem nivoju; prisotnost na drugem nivoju.
- Vaje za dostopanje in razvijanje ljubeče prisotnosti.
- Demonstracija v živo in diskusija.
- Koraki za kultivacijo naše prisotnosti.
- Vaje samorefleksije in deljenje v skupini o tem kaj ovira našo prisotnost in kako jo poglobiti.
- Čuječnost in sočutje v psihoterapiji.
- Načelo negotovosti in uporaba strukturirane tišine v predelavi travme.
- Težave pri vzdrževanju principa »sedenja« negotovosti in tišine.
- Demonstracija v živo in diskusija.
- Osebna refleksija načrta strokovnega razvoja.

Drugi dan

- Dva koraka v terapiji procesiranja:
 - 1. korak: terapevt kot detektiv in postavljanje okvira za predelavo (dostopanje h globljim delom v možganih),
 - 2. korak: 'zdravitveni mehurček' in predelava.
- Uporaba jezika v terapiji predelave travme:
- Govoriti z možgani:
 - jezik za plazilske možgane,
 - jezik za hipokampus,
 - pogovor s prefrontalnim korteksom.
- Demonstracije v živo in diskusija.
- Osebna refleksija načrta strokovnega razvoja.

Tretji dan

- Poglobitev dela z notranjo skupnostjo.
- Pregled postopkov dela z Deli.
- Vaje v skupini: delo z Deli, izpopolnjevanje veščin opazovanja in postopkov dela.

- Delo z močno polariziranimi Deli.
- Demonstracija v živo in diskusija.
- Delo z več Deli hkrati: disociativna soba.
- Demonstracija v živo in diskusija.
- Osebna refleksija načrta strokovnega razvoja.

Četrti dan

- Prenos transgeneracijske travme (v nadaljevanju TT).
- Načini prenosa TT: epigenetski, relacijski.
- Vaja: naše genealoško drevo. Delitev izkušnje v skupini.
- Demonstracija v živo.
- Šifriranje družinske travme: kripta in fantom.
- Transgeneracijska zapuščina: to, o čemer ne govorimo, česar ne omenjamo in o čemer ne smemo razmišljati.
- Transgeneracijsko celjenje.
- Demonstracija v živo in diskusija.
- Osebna refleksija načrta strokovnega razvoja.

Peti dan

- Poglobljeno o disociaciji: štiridimenzionalni (4D) model disociacije.
- Demonstracija v živo in diskusija.
- Stili navezanosti terapevta in terapevtski proces. Wallinov pristop.
- Vaja: samorefleksija terapevta glede lastnega stila navezanosti in njegovega vpliva na terapevtski proces. Skupinska diskusija.
- Zaključni proces tretjega modula (druge stopnje).

TRETJA STOPNJA

Ta stopnja izobraževanja je oblikovana kot mojstrska stopnja (Master Class). Cilj tretje stopnje je klinična uporaba Metode 'Aleceia' na integrativen način, s poudarkom na 'branju' terapevtskega procesa in razvoju kliničnih veščin udeležencev. Prostor bo za okvirno dva praktična primera s prostovoljci s strani udeležencev, s poglobljeno razlago procesa, poudarkom na uokvirjanju, delo z vpletenimi Deli, navodilih za soočanje s fenomenom disociacije, itd.

V popoldanskem času bomo, glede na potrebe udeležencev, izvedli dve do tri supervizije. Osredotočili se bomo predvsem na terapevtove kontratransferne vsebine, na 'branje' klientovega procesa in/ali igranje vlog s postavljanjem v vlogo klienta.

Glede na problematiko, ki se bo izrazila na supervizijah, bomo izvedli dodatno izobraževanje in obravnavali specifične aplikacije metode.

Metodologija

Obe delavnici bosta temeljili na uveljavljeni literaturi s področja tematike, razlagi teorije in diskusiji, praktičnih vajah in živih demonstracijah s prostovoljci iz vrst udeležencev. S pomočjo demonstracij bomo lažje razložili, opazovali in izkusili uporabo teoretskih modelov v terapevtski praksi. Cilj te metodologije je tudi razvijanje meta-analitične sposobnosti udeležencev, ki jim bo pomagala pri presoji o tem kdaj, kako, zakaj in s čim terapevtsko intervenirati.

PREDAVATELJ

Mario C. Salvador



Je **specialist klinične psihologije** s trideset let izkušenj mednarodnega delovanja. Je **učitelj in supervizor integrativne psihoterapije** v okviru Mednarodne zveze za integrativno psihoterapijo IIPA (International Integrative Psychotherapy Association), **učitelj in supervizor transakcijske analize** s statusom PTSTA v okviru Mednarodne in Evropske zveze

za transakcijsko analizo (ITAA in EATA - International and European Transactional Analysis Association). Je tudi **učitelj in supervizor iz metode Brainspotting** ter **supervizor iz metode EMDR** (Eye Movement Desenzitization and Reprocessing) v okviru Evropske zveze za EMDR.

Mario C. Salvador je direktor Inštituta za integrativno psihoterapijo Alecés ter utemeljitelj in učitelj metode '*Professional Development Seminar on Trauma Integration and Reprocessing* ('Aleceia' Method)'. Kot učitelj poučuje v Španiji, Braziliji, Italiji, Avstriji, Sloveniji, Romuniji in Ekvadorju. Je nekdanji član odbora IIPA, predsednik sveta za uveljavitev standardov (Standards Committee) in predstavnik Španije v EATA (European Association of Transactional Analysis). Trenutno je *predsednik* nacionalne organizacije *Brainspotting Španija*.

Mario C. Salvador je avtor knjige *Beyond the Self. Healing Emotional Trauma and Brainspotting*, so-avtor knjige *The Power of Brainspotting* ter so-avtor drugih publikacij v nemškem jeziku in avtor vrste člankov na temo integracije nevroznosti v obravnavi travme in uporabi prisotnosti v procesu zdravljenja. Objavlja tudi v različnih znanstvenih publikacijah, med drugim v *International Journal of Integrative Psychotherapy*.
www.aleces.com; www.brainspotting-españa.com

Osnovna literatura:

- Badenoch, B. (2008). *Being a Brain-wise therapist. A practical guide to interpersonal neurobiology*. W. W. Norton & Company: New York.
- Badenoch, B. (2017). *The Heart of Trauma : Healing the Embodied Brain in the Context of Relationships*. W. W. Norton & Company: New York.
- Fisher, J. (2017). *Healing the fragmented selves of trauma survivors. Overcoming Internal Self-Alienation*. Routledge: NY.
- Rothschild, B. (2011). *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment* . Norton Professional Book.
- Salvador, M. C. (2018). *Beyond the Self. Healing Emotional Trauma and Brainspotting*. Eleftheria, Barcelona.
- Siegel, D. J. (2010). *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). WW Norton & Company
- Schwartz, R. (1995). *Internal Family System Therapy*. New York: Guilford Press.
- Van der Hart, O; Nijenhuis, E. & Steele, K. (2006). *The haunted self: Structural dissociation and the treatment of chronic traumatization*. New York: Norton.
- Van der Kolk (2014). *The body keeps the score: brain, mind and body in the healing of trauma*. Viking Penguin.