

UTRINKI S 1. KONFERENCE MEDNARODNE ASOCIACIJE ZA INTEGRATIVNO PSIHOTERAPIJO, 24.-26.4.2003, NEW YORK CITY

Gregor Žvelc, spec.klin.psih.

(Objavljeno v reviji zbornice kliničnih psihologov – 'Zrcalo')

Kaj je integrativna psihoterapija?

Moja odločitev za pot integrativne psihoterapije se je zgodila pred leti, ko sem začel s treningom v okviru New-Yorškega inštituta za integrativno psihoterapijo. Že v času študija psihologije mi je bil blizu integrativni način mišljenja. Tako psihologija kot psihoterapija sta se mi zdeli nekako preveč razbiti na posamezne smeri, ki so velikokrat delovale v popolni izolaciji druga od druge. V času izobraževanja iz psihoterapije sem doživljal podobno – veliko smeri s katerimi sem se bližje spoznal, je dajalo vtis, da so edino prave in se niso kaj dosti zanimale za spoznanja iz drugih šol.

Pojem 'integrativne psihoterapije' ima v okviru Mednarodne asociacije za integrativno psihoterapijo več pomenov. Kot prvo se nanaša na proces integracije osebnosti – na integracijo odcepljenih in nezavednih delov sebe v kohezivno celoto. Prek integracije osebnosti lahko ljudje doživljajo polni kontakt s sabo in drugimi ljudmi.

Pojem integrativne psihoterapije se nanaša tudi na integracijo afektivnih, kognitivnih in fizioloških sistemov znotraj posameznika z upoštevanjem socialnih in transpersonalnih aspektov. Ti koncepti so postavljeni v perspektivo razvoja človekove osebnosti, kjer vsaka razvojna faza prinaša nove razvojne naloge, krize in priložnosti za učenje novega.

Integrativna psihoterapija povezuje različne poglede na funkcioniranje človeka.

Psihodinamska, na klienta usmerjena terapija, kognitivno-vedenjska, družinska, gestalt terapija, telesna terapija, teorija objektivnih odnosov, self psihologija in transakcijska analiza – na vse te smeri se gleda z vidika perspektive dinamičnih sistemov. Vsaka od teh šol prinaša delno razlago človeka in vsaka od njih je obogatena, ko je selektivno integrirana z ostalimi aspekti terapevtskega pristopa.

Pri tem je potrebno ločiti eklekticizem od integrativnega pristopa. Eklekticizem ponavadi ne izhaja iz jasnega in koherentnega teoretskega ozadja in pomeni uporabo določenih tehnik za posamezne psihične motnje. V nasprotju s tem je za integrativno psihoterapijo značilno koherentno teoretsko ozadje, ki je podlaga našim terapevtskim intervencam.

Psihoterapevtske intervence, ki jih uporabljamo v integrativni psihoterapiji izhajajo iz raziskav o normalnih razvojnih procesih in na teorijah, ki opisujejo obrambne procese, do katerih pride zaradi težav v normalnem razvoju.

Pojem integrativne psihoterapije se nanaša tudi na integracijo znotraj psihoterapevta, kar pomeni kapaciteto za asimilacijo in harmoniziranje vseh teh različnih konceptov in pristopov na način, ki je skladen s posameznikovo lastno osebnostjo, ko smo udeleženi v intersubjektivnem prostoru z vsakim klientom.

Vtisi iz konference

Konferenca 'Integrating psychotherapy theories and clinical experience' se je začela že dosti pred uradnim začetkom. Številne diskusije prek interneta o posameznih temah so nas pripravile na osebni stik, kjer smo nadaljevali z diskusijo o začetih temah.

Ko sem oktobra dobil povabilo za sodelovanje na konferenci, sem se kar nekaj mesecev ukvarjal s temeljnimi vprašanji, o katerih smo bili kot udeleženci konference povabljeni razmišljati:

- 1) Kako so vaše klinične izkušnje spremenile vašo teoretično orientacijo?
- 2) Kako je učenje nove teorije spremenilo vaše terapevtske metode?
- 3) Kako vaša integracija osebne zgodovine, teorije in kliničnih izkušenj vpliva na terapijo, ki jo delate danes?

Mislim, da so ta vprašanja temeljna za vsako psihoterapevtsko šolo. Omogočajo, da psihoterapevt (in hkrati šola) raste in se razvija. Naša teoretična orientacija vpliva na to, kako vstopamo v odnos s klienti. Tudi tisti, ki trdijo, da ne potrebujejo teorije pri delu s klienti, imajo neke predpostavke o naravi človeka, ki vplivajo na način dojemanja terapije. Te predpostavke lahko postanejo nekakšni fiksirani sistemi, ki se upirajo reviziji in spremembam. Prvo vprašanje nas torej aktivira na razmišljanje o tem, kaj smo se naučili od naših klientov. To pomeni, da na podlagi naših izkušenj s klienti stalno revidiramo naše predpostavke o naravi človeka in terapevtskega procesa. Obenem pa tudi učenje novih modelov in teorij, vpliva na uporabo novih postopkov in metod v odnosu s klientom.

Ko sem prispel v New York, me je presenetilo zelo hladno vreme. Tudi New-Yorčani so imeli dolgo zimo. Na srečo se je v naslednjih dneh otoplilo in smo lahko v kratkih rokavih raziskovali New York. Prvi vtis, ki sem ga imel v New Yorku, je njegova veličina in pisanost v smislu različnih ras, religij in narodov. Konferenca je bila locirana v najvišjem nadstropju stavbe McGraw-Hill, kjer je bil zelo lep razgled nad New Yorkom. Udeleženci so prišli iz 15 držav in različnih inštitutov za integrativno psihoterapijo iz celega sveta. Na konferenci je vladalo zelo odprto vzdušje in navezal sem kar nekaj toplih vezi z ljudmi iz različnih držav.

Od glavnih predavanj mi je živo ostala v spominu Rebecca L. Trautmann, ki je poudarila pomen duhovnosti v psihoterapiji. Velikokrat terapevti ta aspekt pozabljajo in ne povprašujejo o njem, čeprav je za mnoge ljudi to zelo pomemben del življenja. James R. Allen, predsednik mednarodne asociacije za Transakcijsko analizo, je poudaril pomen novejših spoznanj s področja neurobiologije za psihoterapevtsko prakso. Zelo odmeven je bil tudi prispevek Richarda Erskina, predsednika Mednarodne asociacije za integrativno psihoterapijo, ki je na kratko podal celotno teorijo Integrativne psihoterapije – Teorijo motivacije, osebnosti in metod. Shirley Spitz iz Velike Britanije pa je poudarila vpliv sodobne psihoanalitične misli na prakso in terapijo integrativne psihoterapije. Poudarila je pomembnost temnejših plasti človekovega bivanja, ki jih humanistično orientirani terapevti včasih pozabljajo. Janet Moursand, soavtorica številnih knjig o integrativni psihoterapiji, pa je govorila o osebni izkušnji na poti integracije.

Poleg predavanj je bilo na konferenci večino časa posvečeno posameznih delavnicam in kliničnim forumom. Sam sem bil kot aktivni udeleženelec vključen v tri

klinične forume. Vzdušje je bilo zelo sproščeno, imel sem občutek enakovrednega deljenja kliničnih izkušenj in teoretskih pogledov.

Prvi forum, v katerem sem sodeloval, se je nanašal na temo ega in selfa: 'Ego and Self, Ego states and Self States: A Challenge from the Concept of 'contact in relationship'. Damon Wadsworth je poudaril procesno gledanje na ego in self. Sam sem se zavzemal za integracijo procesnega pogleda na ego in self s strukturnim. Teden dni pred konferenco, sem bil udeležen na zagovoru doktorske disertacije prijatelja socialnega psihologa Mateja Černigoja, ki je podal novo in zelo zanimivo teorijo selfa kot avtopoetskega sistema. Njegova izhodišča so zelo relevantna tudi v psihoterapevtski praksi in so mi služila kot inspiracija za razmišljanje o vlogi selfa/ega v psihoterapevtski praksi. Moje izhodišče je bilo, da je doživljanje sebe vedno obarvano z relacijskimi shemami, ki smo jih oblikovali v odnosu s pomembnimi drugimi. Self je tako izrazito relacijski fenomen, ki nastaja v relaciji s pomembnimi drugimi.

Naslednji forum, kjer sem bil aktivno udeležen, se je nanašal na uporabo EMDR-ja in afektivnih tehnik v Integrativni psihoterapiji. EMDR je ena od trenutno zelo uporabljenih in obenem raziskovalno podkrepljenih metod za delo s psihološkimi traumami. EMDR je tehnika, ki jo je potrebno integrirati v obstoječ psihoterapevtski sistem. Predpostavke Integrativne psihoterapije so zelo skladne z EMDR-jem, saj se oba pristopa zavzemata za integracijo odcepljenih in nerazrešenih delov sebe. Pogovor je tekel o mehanizmih delovanja EMDR-ja in o načinu integracije EMDR-ja v Integrativno psihoterapijo. Sledila je demonstracija metode in obenem diskusija o različnih načinih dela s psihološkimi travmami. Za delovanje EMDR-ja je zelo pomemben koncept dvojne pozornosti. Gre za to, da je za predelavo travme pomembno, da je oseba simultano pozorna na travmatski dogodek iz preteklosti in obenem na nek dražljaj, ki ji omogoča, da ostane v sedanjosti. To pomeni, da je oseba z eno nogo v preteklosti, z drugo pa v sedanjosti. Na ta način se oseba ne izgubi v travmatski preteklosti niti ne govori o travmi zgolj intelektualno. Integracija se dogaja prek povezave disfunkcionalnih spominskih mrež z adaptivnimi. Takšna 'dvojna pozornost', ki je verjetno osrednjega pomena za delovanje EMDR-ja, je zajeta tudi v konceptu 'kontakta v odnosu', ki je eden izmed temeljnih pojmov Integrativne psihoterapije.

Zadnji dan sem bil udeležen na forumu z naslovom: 'Short-term Therapy: A relational Perspective'. V njem smo se ukvarjali zlasti z vprašanjem, kako integrativno psihoterapijo uporabljamo v kratkoročni terapiji. Poudarjene so bile tudi specifične dela relacijske integrativne psihoterapije v primerjavi z drugimi kratkotrajnimi pristopi (kot je npr. kognitivno-vedenjska terapija).

Poleg opisanih treh kliničnih forumov so simultano potekale še druge zanimive delavnice in forumi. Naj jih nekaj naštejemo: Integrativni skupinski proces, Transfer in terapevtski odnos, Razvojna perspektiva v Integrativni psihoterapiji, Čustveno ugaševanje – Ali je vedno uporabno v psihoterapiji?, Psihoterapija sramu in zaverovanosti vase, Mesto duhovnosti v Integrativni psihoterapiji, Od vsevednosti do poslušanja – prispevek psihoanalize, Prilagajanje psihoterapije specifičnim populacijam in kulturnim razlikam... Vsa predavanja, delavnice in forumi, so bili posneti na trak in CD in se jih da kupiti.

Konferenca je bila zame zelo prijetna izkušnja deljenja, učenja in vzpostavljanja mednarodnih medosebnih kontaktov. Več o tem dogodku lahko preberete na internet strani: <http://integrativeassociation.com/>