

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Tea Vuga

Telo v znanosti in stroki socialnega dela

Diplomsko delo

Ljubljana, 2022

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Tea Vuga

Telo v znanosti in stroki socialnega dela
Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Somentorica: as. dr. Klavdija Kustec

Ljubljana, 2022

V tem delu se želim zahvaliti
najprej svoji družini in fantu, ki so me razumeli in venomer podpirali pri neutrudnem delu,
svojim prijateljicam, sošolkam, sotutorkam, ki so bile moja - večkrat strokovna - opora,
moji mentorici in somentorici, ki sta me bodrili, se odlično dopolnjevali in me vodili pri
odkrivanju novega,
lektorici, ki je zaplesala z mojimi vejicami in ujela leteče besede,
strokovnjakinjam_om, ki so s svojo dragoceno zgodbo sodelovali_e pri moji raziskavi
ter vsem ostalim sogovornikom_cam, ki ste z menoj tekom moje študijske poti ustvarili dialog
in me inspirirali ter motivirali, da raziskujem, se razvijam, izražam in proslavljam dalje.

Lepa hvala!

"V tvojem telesu je več modrosti kot v tvoji najgloblji filozofiji."

Friedrich Nietzsche

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Ime in priimek: Tea Vuga

Naslov diplomske naloge: Telo v znanosti in stroki socialnega dela

Leto: 2022

Število strani: 121

Število prilog: 5

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Somentorica: as. dr. Klavdija Kustec

Ključne besede: povezava med umom in telesom, psihoterapija, socialno delo, učinki v telo usmerjenih pristopov, utelešenje, v telo usmerjeni pristopi

Povzetek: V svojem diplomskem delu sem se osredotočila na uporabo telesa v psihosocialni podpori in pomoči. V teoretičnem delu sem najprej pisala o socialnem delu in obstoječih praksah vključevanja telesa v stroki. Nato sem predstavila različne interpretacije in razumevanja povezave med umom in telesom ter koncept utelešenja. Nadaljevala in zaključila sem s predstavitvijo različnih pristopov, ki vključujejo telo. Pristope sem razdelila po kategorijah, kot so na razumevanju travme utemeljeni pristopi, psihoterapija, plesno-gibalna psihoterapija, tehnike čuječnosti in komplementarna terapija in alternativna medicina. V empiričnem delu sem predstavila ugotovitve, do katerih sem prišla s polstrukturiranimi intervjuji, v katerih sem se pogovarjala s sedmimi strokovnjaki_njami, ki delujejo na področju psihosocialne podpore in v svoje delo vključujejo telo: Neva Kralj, Špela Peterlin – Nayeli, Damjan Makovec, Tjaša Stepičnik Perdih, Sara Stefančič, Tina Božič in Tanja Velkov Garagić. Vprašanja so bila povezana z izobrazbo intervjuvanih in ključnimi znanji, ki jih uporabljajo zase in za svoje kliente_ke/uporabnike_ce. Vprašala sem jih o metodi in pristopu, ki ga uporabljajo pri delu, načinu merjenja učinkov in o učinkih dela samega. Raziskala sem njihovo razumevanje povezave med umom in telesom. Zadnje sem povprašala po predlogih glede vključevanja telesnih pristopov ali prvin le teh v prakso in profesijo socialnega dela. Ugotovila sem, da so se strokovnjaki_nje večinoma dodatno izobrazili_e v tujini, pri svojem delu integrirajo različne pristope in znanja ter jih uporabljajo tudi v osebni praksi. Spoznala sem, da strokovnjakom razumevanje povezave med telesom in umom kot neločljive predstavlja osnovo

za njihovo ravnanje pri delu. Pomembno je, da razumemo, da je skrb zase in za naše osebno utelešenje ključna za naše delo, saj zaradi nevrozrcaljenja in kinestetične resonance vplivamo na druge ljudi. Telo se mora ponovno vrniti v stroko socialnega dela, saj bomo le tako lahko delali celostno, se začutili in odzvali na sporočila, ki nam jih iz svojega globokega znanja predajajo naša telesa. Na ta način bomo znova postali_e konkurentni_e, kompetentni_e in preprečili_e izgorelost, utrujenost, psihosomatske manifestacije in občutek nemoči v stroki.

IZJAVA O LEKTORIRANJU

Diplomsko delo z naslovom **Telo v znanosti in stroki socialnega dela**,
katere avtorica je **Tea Vuga**,
je lektorirala **Doris Jeretina, univ. dipl. slov.**

Podpis lektorice diplomske naloge:

Handwritten signature of Doris Jeretina, consisting of stylized initials 'DJ'.

Podpis avtorice diplomske naloge:

Handwritten signature of Tea Vuga, a cursive script.

Kamnik, 28. 6. 2022

Title: The Body in the Science and Profession of Social Work

Key words: mind-body connection, psychotherapy, social work, effects of body-centred approaches, embodiment, body-centred approaches

Summary: In my thesis I have dealt with the use of the body in psychosocial support and help. In the theoretical part, I first wrote about social work and the existing practises of body involvement in the profession, such as body mapping and touch, then I presented different interpretations and understandings of the mind-body connection and introduced the concept of embodiment. I continued and concluded with a presentation of various approaches that involve the body. I divided the approaches into categories: trauma-informed approaches, psychotherapy, dance-movement psychotherapy, mindfulness techniques, complementary therapies, and alternative medicine. In the empirical section, I present the results obtained through semi-structured interviews with seven professionals working in the field of psychosocial support who incorporate the body into their work: Neva Kralj, Špela Peterlin – Nayeli, Damjan Makovec, Tjaša Stepičnik Perdih, Sara Stefančič, Tina Božič and Tanja Velkov Garagić. The questions related to the educational background of the interviewees and the key knowledge they use with themselves and their clients/users. I asked them about the method and approach they use in their work and the impact of their work itself. I inquired about their understanding of the mind-body connection and their suggestions for how they might bring approaches or elements of it into social work practise and the profession. I found that most of the professionals had completed advanced training abroad and that they were integrating different approaches and skills into their work, as well as applying them to themselves. It became clear to me that for all of them, understanding the mind-body connection as inseparable is the basis for their behaviour and understanding. It is important to understand that taking care of ourselves and our embodiment is central to our work as we influence others through neuro-mirroring and kinesthetic resonance. The body needs to be brought back into social work, because only then can we work holistically by noticing and responding to the messages our bodies send us from their deep knowing. In this way we become competent and competitive again and prevent burnout, exhaustion, psychosomatic phenomena and feelings of powerlessness at work.

KAZALO VSEBINE

IZJAVA O LEKTORIRANJU	7
1. TEORETIČNI UVOD	1
1.1 SOCIALNO DELO	1
1.1.1 MAPIRANJE TELESNA	1
1.1.2 SOCIALNO DELO IN TELESNO EMOCIONALNO DELO	2
1.2 DOTIK	3
1.2.1 ZRCALNI NEVRONI	4
1.3 POVEZAVA MED UMOM IN TELESOM	4
1.3.1 UTELEŠENJE (ANG. EMBODIMENT)	8
1.3.2 SOCIALNO DELO TER POVEZAVA UMA IN TELESNA	12
1.4 NA RAZUMEVANJU TRAVME UTEMELJENI PRISTOPI	13
1.4.1 EMDR	13
1.4.2 TRE	13
1.4.3 SOMATSKO DOŽIVLJANJE (ANG. SOMATIC EXPERIENCING®)	14
1.5 PSIHOTERAPIJA	15
1.5.1 ZGODOVINA TELESNEGA DELA	15
1.5.2 GEŠTALT PSIHOTERAPIJA	16
1.5.3 PSIHODINAMSKA PSIHOTERAPIJA	17
1.5.5 TELESNA PSIHOTERAPIJA	18
1.5.5 SENZOMOTORIČNA PSIHOTERAPIJA	19
1.6 PLESNO-GIBALNA PSIHOTERAPIJA	20
1.6.1 AVTENTIČNO GIBANJE	23
1.6.2 PET RITMOV	24
1.6.3 BIODANZA	25
1.7 TEHNIKE ČUJEČNOSTI	26
1.7.1 MBSR	27
1.7.2 JOGA	28
1.7.3 PROGRESIVNO MIŠIČNO SPROŠČANJE	29
1.7.4 QIGONG	29
1.8 KOMPLEMENTARNA TERAPIJA IN ALTERNATIVNA MEDICINA	30
1.8.1 BIOENERGETIKA	30
1.8.2 BIO-PSIHOSINTEZA	30
1.8.3 BIOFEEDBACK	31
1.9 SINTEZA PREDSTAVLJENIH PRISTOPOV	31

1.10 ETIKA VKLJUČEVANJA DELA S TELESOM V KONTEKST PODPORE IN POMOČI ..	32
2.FORMULACIJA PROBLEMA	33
2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	35
3. METODOLOGIJA.....	35
3.1 VRSTA RAZISKAVE	35
3.2 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV	36
3.3 POPULACIJA IN VZOREC.....	36
3.4 ZBIRANJE PODATKOV	37
3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	38
4.REZULTATI.....	39
5.RAZPRAVA	45
6.SKLEPI	54
7.PREDLOGI	55
8.UPORABLJENA LITERATURA	57
9.PRILOGE	63
Priloga št. 1: Vodila za intervju.....	63
Priloga št. 2: Intervjuji.....	63
Priloga št. 3: Odprto kodiranje	105
Priloga št. 4: Osno kodiranje	110
Priloga št. 5: Odnosno kodiranje	118

1. TEORETIČNI UVOD

1.1 SOCIALNO DELO

Metode socialnega dela sestavljajo teoretska znanja, konkretne spretnosti, metodologije dela, utemeljene pa so v vrednotah socialnega dela.

Situacije socialnega dela, ki ljudem sprožajo stisko, so lahko različne krize (finančne, psihične, eksistenčne in eksistencialne, abstinenčne, življenjski dogodki, identitete), težave s stanovanjem in bivanjem, pomanjkljive socialne mreže, odpusti iz institucij, težave v stikih z ljudmi, stiske v zvezi s samostojnostjo in pripadnostjo, izzivi v novem okolju, potreba po organizirani in kontinuirani skrbi in podpori, konflikti z okoljem, stigmatizacija in diskriminacija in pomanjkanje ustreznih družbenih vlog ali težave pri vstopanju vanje (Flaker, 2003). S tem razlogom v socialnem delu potrebujemo spretnosti kot tehnično osnovo socialnega dela. Flaker (2003) navaja spretnosti pogovarjanja, poslušanja, ocenjevanja, dela v skupini, psihoterapevtske spretnosti, spretnosti izvajanja interaktivnega, kulturnega in načrtovalnega dela, krepitve moči, delovanja v skupnosti, zagovarjanja, organiziranja življenja, dokumentiranja, pisanja, poročanja, znanstvenega, evalvacijskega in osebnega praktičnega raziskovanja prakse, vodenja in pridobivanja sredstev, poučevanja in objavljajanja itn.

Dokument *Oris metod socialnega dela kot uvod v katalog nalog centrov za socialno delo* ne omenja besede dotik ali telo, pa vendar se ponujajo možnosti, kjer bi lahko strokovnjak_inja v svoje delo vnesla tudi to dvoje. V nadaljevanju bom predstavila različne pristope in metode, uporabljene v socialnem delu, nato pa nadaljevala s pristopi v psihoterapiji.

1.1.1 MAPIRANJE TELESA

Mapiranje telesa (ang. body mapping) je proces, kjer uporabnik ustvari risbo v naravni velikosti, risba predstavlja identiteto ljudi v njihovih družbenih kontekstih. Mapiranje telesa je uporabljeno v umetnostni terapiji med drugim tudi za zagovorništvo, pridobivanje informacij in podpore za zdravljenje ter pri participativnih raziskavah. Empirična literatura na to tematiko se med drugim danes objavlja na področju družboslovja, zdravja in izobraževanja. Ugotovitve raziskav opisujejo mapiranje telesa kot proces, ki prispeva h krepitvi moči marginaliziranih

ljudi, hkrati pa podpira inovativne oblike raziskovanja v socialnem delu. Primeri raziskav so antropološka raziskava revščine otrok (Mitchell, 2006), raziskava o nasilju na podlagi spola (Sweet in Escalante, 2015) in raziskava o mladih migrantih (Davy, Magalhaes, Mandich in Galheigo, 2014).

Mapiranje telesa je torej lahko izhodišče za raziskovanje. Le-to namreč ponekod velja za metodo dostopanja do idej in modelov ljudi glede dožemanja svojega telesa. Mapiranje telesa lahko razumemo tudi kot celostno metodo povezovanja uma, telesa in socialnega konteksta. Mapiranje telesa je neverbalna metoda za izražanje izkustvenih stanj, kot so bolečina, nelagodje in frustracija, ki so občutja, ki jih pogosto ljudje neradi izražamo. Označevanje telesa spodbuja nove vpoglede v pristop sodelovanja na področju zdravljenja in med drugim pomaga ljudem s kroničnimi obolenji, da začutijo osvoboditev skozi proces pripovedovanja zgodb. Proces označevanja telesa lahko razumemo kot manj direktiven slog intervjuja, kjer lahko uporabnik skozi vizualne opise v dialogu z raziskovalcem in drugimi udeleženci odkriva dogajanje v kontekstu okolja, v katerem deluje uporabnik (Skop, 2016).

1.1.2 SOCIALNO DELO IN TELESNO EMOCIONALNO DELO

Keesman in Weenink (2020) navajata, da je emocionalno delo vedno predstavljeno tudi s telesnim delom. Socialni_e delavci_ke na svoj način pravzaprav že uporabljajo svoje telo, na primer, ko morajo umiriti uporabnika v pogovoru. Takrat ohranjajo očesni stik hkrati s pokončno držo, in sicer z željo, da bi ostali_e v kontroli nad situacijo.

Avtorja trdita, da smo v vsakem emocionalno zahtevnem dogodku vključeni s celim svojim telesom. Pri svojem delu naj bi socialni_e delavci_ke doživljali_e močne telesne odzive na emocionalni stres. Ti se lahko izrazijo kot hitrejše bitje srca, ohlapnost nog, občutek napetosti celega telesa, budnost ob navalu adrenalina, občutek strahu v trebuhu, občutek vročine v obrazu in nervozno tresenje. Socialni_e delavci_ke pravijo, da ob težkih trenutkih pri delu skušajo uporabiti svoje telo na način, da spreminjajo njegove položaje z namenom, da bi skrili ali manipulirali občutke, čustva, ki so jih občutili_e v stresni situaciji.

Kot omenjeno, socialni_e delavci_ke na delu doživljajo napete in grozeče situacije na čustveni, telesni in mentalni ravni. Neposredni telesni občutki naj bi bili ospredje ogrožujoče izkušnje. Zaradi tega naj bi se socialni delavci morali najprej ukvarjati s svojim telesom, ko se soočijo s

podobnimi situacijami, kjer lahko s pomočjo namenskega obvladovanja svojega telesa skušajo znova obvladovati svoja čustva (Keesman in Weenink, 2020).

1.2 DOTIK

Dotik je najstvarnejši telesni izraz in sredstvo v govorici telesa, ki prenese največ notranjega doživetja. Dotik je med drugim sestavni del medsebojnih odnosov, katere opisuje, poudarja in določa. Enak dotik pa lahko eni osebi povzroči neugodje, drugi pa občutek varnosti (Tomori, 1990).

Avtorja (Jakubiak in Feeney, 2017) navajata, da je pri spodbujanju medosebne, psihološke in fizične blaginje ljudi pomemben ljubeč dotik. Ta namreč lajša razvoj novih odnosov, saj izkazuje podporo, sprejetost in splošno dobro počutje posameznika. Ob ljubečem dotiku se pri človeku zgodijo nevrobiološke spremembe. Med glavnimi lahko omenimo sproščanje oksitocina s poljubi, objemi in drugimi nežnimi vrstami dotika. Ljudje, ki se pogosteje objemajo, imajo višje ravni oksitocina.

Koža je najstarejši in največji čutni organ, ki se pri človeškem telesu tudi prvi razvije. Že fetus se igra z dotikom in odzivom na dotik matere skozi stene trebuha (Montagu, 1971).

Nekaj študij je dokazalo, da se pri otrocih, ki bivajo v različnih institucijah in pri otrocih depresivnih mater pozna pomanjkanje dotika (ang. touch deprivation, glej MacLean, 2003, Chugani idr., 2001; MacLean, 2003; Nelson, 2007; Field, 2001). Raziskovalci so opazili, da otrok, ki je deležen manj fizične naklonjenosti (kot so dotik, glajenje telesa, objem), izvaja več samostimulacije (kot so dotikanje, glajenje, objemanje samega sebe). To priča o tem, da otrok potrebuje fizični stik do te mere, da bo, če ga ne dobi od zunaj, tega kompenziral sam.

Nekatere študije so pokazale, da smo ljudje zmožni čustva prepoznati že preko dotika druge osebe, ne da bi prejeli druge namige. V odgovor na enostavno namensko gesto, kot je dotik, se lahko počutimo se ljubljene in uživamo prijazno pozornost (Hertenstein idr., 2009).

1.2.1 ZRCALNI NEVRONI

Zrcalni nevroni so nevroni, ki se sprožijo, ko se izvede dejanje kot tudi takrat, ko posameznik opazi, da ga izvaja nekdo drug. Na primer, isti nevron, ki se sproži, ko opica prime arašide, se aktivira tudi, ko opica opazuje nekoga drugega, ki izvaja isto dejanje. Isti nevroni se odzovejo, ko nekoga vidimo piti kavo, jesti jabolko, plesati ali pa karkoli drugega. Ta nevronska aktivacija je tako pri živalih, kot tudi ljudeh, nezavedna avtomatska sprememba. Študija Kohlerja in sodelavcev (2002, v Gallese, 2009) prikazuje, da zrcalni nevroni prepoznajo pomen dejanja tudi na podlagi zvoka, ki ga to oddaja. Zrcalni nevroni (v tem primeru avdio-vizualni zrcalni nevroni) se torej sprožajo, tudi ko telo le zasliši zvok poznane dejanja. Ti nevroni za razliko od drugih sprožajo t. i. multimodalno integracijo, s katero se na pragmatičen način povežemo s svetom drugim. Tako omogočamo socialno povezanost na način, da manjšamo razkorak med jazom in drugimi (Gallese, 2009).

Gallese (2009) navaja tudi druge zrcalne mehanizme v možganih. Povezani so z našo zmožnostjo, da delimo emocije in senzacije z drugimi. Ko prepoznamo, da nekdo izraža določeno čustvo, se bodo naši možgani odzvali, kot da to čustvo subjektivno doživljamo mi. Z drugimi empatiziramo s pomočjo mehanizmov "utelešene simulacije" (ang. *embodied simulation*).

1.3 POVEZAVA MED UMOM IN TELESOM

Preučevanje uma oziroma kognicije je le eno področje raziskovanja človeka. Upoštevati moramo, da ljudje nismo le um, ampak tudi telo (Haruki, 1996, v Kroflič, 1999). Haruki (prav tam) piše, da bi nas pri psiholoških raziskovanjih morala zanimati ne le telo v kontekstu psihologije, temveč tudi duh z vidika telesa. Fiziolog in antropolog Butendjik je že v 70-ih letih prejšnjega stoletja trdil, da je dualizem duše in telesa *rakasto zlo psihologije* (Kroflič, 1999).

Znano je pojmovanje, da tendenca ločevati dušo in telo, prihaja kot vpliv zahodnih kultur. Mnogi danes menijo, da smo zahodnjaki postali posebno nezmožni čutiti telesna občutja. Če je moje telo nekaj, čemur se nekaj dogaja, "jaz" obstaja le v glavi oz. umu. Kultura igra pomembno vlogo pri našem dojemanju sveta in v tem primeru našega telesa in uma. Znanost je ločila intelektualno razumevanje od utelešenega razumevanja (ang. *embodied understanding*). Ne

ljudje, temveč reči nosijo svojo inteligenco in naprave nadomeščajo človeški stik (Hershbelle, 1998).

V vzhodnih kulturah so bile meditacija in druge vsakodnevne prakse del človekovega zdravja in zdravljenja. Zdravnik stare Grčije Hipokrat je nekaj stoletij pred našim štetjem videl um in telo kot eno. Pri odkrivanju bolezni je trdil, da telesni faktorji vplivajo na um. Grki so tako v tistih časih v svoj model zdravljenja vključili domišljijo. Čutila so sprejemala informacije za psiho in oblikovala slike, ki so vplivale na to, kako se telo počuti in se odziva. Dve stoletji kasneje je Galen s takšnim razmišljanjem nadaljeval z mišljenjem in povezal takrat dominantne temperamente (sangvinik, kolerik, flegmatik in melanholik) z različnimi bolezenskimi stanji. V 17. stoletju je filozof René Descartes predstavil idejo dualizma; telo in um sta bili zanj dve ločeni entiteti. Um naj bi po tej teoriji bil nematerialen, subjektiven in neviden, telo pa materialno, oba dela pa ostajata neodvisna drug od drugega. Tako je Descartes s svojimi znanstvenimi študijami sprožil pojmovno ločitev duha in telesa v zahodni misli, kar je vplivalo tudi na zahodno medicino (Arnold in Finger, 2008). Dualisti so kasneje razvili mehanistični pogled, ki je telo razumeval zgolj v kontekstu njegovih sestavnih delov (organizmov, organov). Hkrati se je razvil biomedicinski model, po katerem imajo vse bolezni in simptomi fiziološko razlago (Morrison in Bennet, 2016, str. 5).

Po ločitvi uma in telesa so zahodne kulture dolgo uporabljale prakse, ki so ta dva človeška aspekta obravnavale ločeno. V začetku 20. stoletja je v harvardski raziskavi psiholog Walterja Cannona prvič poimenoval odziv boj ali beg (ang. fight or flight response). Pomemben korak je ob razvoju psihologije naredil Sigmund Freud. Ta je v 20-ih letih prejšnjega stoletja redefiniral problem ločenosti uma in telesa kot nekaj, kar je proizvod naše zavesti. Svoje paciente_ke oziroma analizante_ke, ki so zbolevali_e brez medicinskih razlag in vzrokov, je namreč zdravil z odkrivanjem njihovega nezavednega. Njegovo delo na področju nezavednega konflikta, osebnosti in psiholoških bolezni je vodilo k razvoju področja psihosomatične medicine. Sledeče temu je v 1920-ih psiholog Jacobson razvil sistem progresivnega mišičnega sproščanja za vse paciente v stiski. Leta 1956 je endokrinolog Hans Selye opazil povezavo med stresom iz okolja in telesnim odzivom in ta biološki pojav poimenoval stres. V času 70-ih let prejšnjega stoletja so v javnosti postale popularne celostne tehnike povezovanja telesa in uma. Maharishi Mahesh Yogi je v Združene države Amerike prinesel hinduistično meditacijo z uporabe manter, ki so kasneje postale znane kot transcendentalna meditacija (ang. transcendental meditation ali TM). V tem času se je rodila tudi metoda povratne zanke ali biofeedback. Z njo so sprva spremljali, kako se telo odziva na stres. Konec prejšnjega stoletja

smo nato definirali biopsihosocialni pogled, ki je bolezní in simptome razlagal kot kombinacijo fizičnih, socialnih, kulturnih in psiholoških faktorjev (Morrison in Bennet, 2016). Prelomne študije v zadnjih desetletjih 20. stoletja so javnosti predstavile pomembnost zdravljenja z vadbo, dihanjem, skupinsko podporo, meditacijo, pozitivnim razmišljanjem in načinom prehranjevanja (Arnold in Finger, 2008). Morrison in Bennet (2016) trdita, da se danes naše razumevanje znova nagiba stran od dualizma v smeri razumevanja povezave med umom in telesom. Opazili smo, da je naša subjektivnost v smislu naših prepričanj, pričakovanj in čustev v interakciji s telesnimi reakcijami in tako igra pomembno vlogo pri doživljanju stresa in bolezní.

Duša (duševnost) in telo (telesnost) sta danes prepoznana kot v delovanju soodvisen, medsebojno učinkujoč sistem nevronske mreže. Vsi vidiki vedenja - fizični, kognitivni in psihosocialni - funkcionalno vplivajo drug na drugega (Kroflič, 1999).

Južnič (1998) trdi, da med človekovim občutenjem telesa in njegovim duševnim počutjem obstaja povratna povezava. Tako kot slabo duševno stanje povzroči poslabšanje telesnega stanja, tako (slabo) stanje telesa vpliva na človekovo duševno stanje. V tem primeru govori o somatopsihičnih in ne o psihosomatičnih težavah, ki se lahko pojavijo. Avtor navaja primere, kjer je bilo po uspešni telesni operaciji potrebno resno psihično zdravljenje, kar kaže na nedvomno povezavo našega telesa in uma. Na drugi strani pa ljudje pogosto trpijo za zdravstvenimi težavami in boleznimi telesa, ki izvirajo v človekovi psihi, ozdravijo pa se s pomočjo hipnoze in uživajo pozitivne učinke placeba.

Telo da človeku možnost, da se izraža in komunicira s svetom, hkrati pa je zaslon za naša čustva. Telo in duševnost sta trdno povezana. Med tem, ko vsaka duševna dejavnost nekako vpliva na delovanje telesa, je telo tisto, kar omogoča človekovi osebnosti in duši, da se izrazi, razvije in odziva na individualnost drugih. Ljudje naj bi bili eni bolj naravnani k duševnemu in drugi k telesnemu (Tomori, 1990). Lahko razumemo, da ima um pri obvladovanju simptomov običajno prednost pred telesom. Če je mogoče vedenje telesa verbalno interpretirati, telo ne zmore vedno interpretirati uma in to posledično prispeva k prevladi uma nad telesom (Rayska, 2017).

"Reducirati možgansko-duševne procese le na njihovo nevrofiziološko podlago ali pa zožiti jih le na njihovo duhovno nadgradnjo je enostransko in neumestno. Možgani kot biološka materialna podstat in duševnost kot vsebina oziroma stanje tega nevronskega sistema, ki prerašča z dinamičnimi medosebnimi procesi v neskončnost duha in zavesti, so (...) nedeljivo

'eno, soodvisno in dopolnjujoče se', le da se nam to 'eno' kaže kot mnogoterost v različnih manifestacijah!" (Peruš, 1995, str. 13). Duševnost tudi Kroflič (1999) vidi kot področje odnosa med telesom in duhom.

Duševne dejavnosti imajo vsaka svojo biokemično, anatomsko in fiziološko podlago za svoje delovanje in kadar raziskujemo duševnost vedno pridemo do telesa. O vzajemnem vplivu telesa in duše je pisal že Aristotel: "sprememba v duševnem stanju povzroči spremembo v telesu in telesne spremembe sprožijo premike v duševnosti" (v Tomori, 1990, str. 14). Duševne motnje in bolezni živčevja lahko na primer povzročajo motnje v telesni shemi – razumski konstrukciji, osnovi, skozi katero dojemamo svoje telo in njegovo delovanje ter v njej hranimo in tja vnašamo nove podatke o telesu. Med drugim o tesni povezavi med telesom in dušo govori stres in kaže, kako ta stres vpliva na naše delovanje. Takrat opazimo mnogo telesnih spremljevalcev čustev, spremembe organskih sistemov, spremembe v hipotalamusu in limbičnem sistemu ter sistemu žlez in hormonov.

Električni pripomočki nam danes lajšajo uporabo marsikaterih naprav, ki počnejo stvari namesto nas, prav tako pa se od svojega telesa odtujujemo z analgetiki in drugimi sredstvi, ki nas oddaljujejo od bolečine. Telo naj bi kljub vsemu obstajalo *kot glavni povezovalni element s celostjo naše biti* (Tolja in Speciani, 2011, str. 183). V zahodnih kulturah se ponovno širi interes za prakse, ki združujejo ali povezujejo telo in um, kot so Tai Chi, joga, meditacija in celostne zdravilske prakse, med drugim pa se rojevajo nove prakse, ki krepijo in koristijo povezavo telesa in uma (Hershbelle, 1998).

Erickson (2007) trdi, da je holizem človekovo naravno stanje in vsaka prekinjena povezava z delom celote posameznika oddalji od univerzuma. Biti popolnoma zdrav naj bi pomenilo, da so vsi vidiki telesa, uma in duha povezani in uravnoteženi. Z vidika holizma so telo, um in duh popolnoma integrirani in neločljivo povezani, deli pa dinamično medsebojno delujejo in so povezani z okoljem. Cilj celostnega zdravljenja je ustvariti varnost in udobje ter zgraditi ali razviti vire, ki so potrebni posamezniku za reorganizacijo duha, telesa in duha.

Trstenjak (1985, str. 184) navaja štiri vidike človekove telesnosti. V prvem je telesnost izkušnja, ki jo imamo s svojim telesom. Telo se spreminja glede na situacijo v kateri smo in tako ne predstavlja le stroja ali nečesa, kar preprosto le imamo, temveč obstaja kot pristop k stvarjem ali *telo-subjekt*. Telesa tako ne zaznavamo le kot nečesa, kar imamo, temveč kot svoj obstoj, to, kar smo.

V drugem vidiku je za telesnost pomembna smiselna funkcionalna povezanost ali tematična fiziogeneza. Naša dejanja vselej na koncu izvede človek, celota, in ne naše živčevje. V tretjem vidiku avtor navaja človekovo telesnost znotraj naše "ubranosti v svetu" (občutje zaspanosti, sitosti, svežosti idr.). Te ubranosti predstavljajo naša občutja ali načine doživljanja svojega obstoja. Izhajajo iz telesnih občutkov in naj bi tako povezovale zavestni duh in doživljeno telo. Naša doživljena zavest je sonavzoča z doživljeno telesnostjo, časovnostjo in doživetim, zaznavno dostopnim zunanjim svetom. Četrty vidik telesnosti predstavlja uporabnost telesa, ki se izraža v telesni drži, kretnjah in simboličnem ravnanju torej v ustaljenih, uvedenih dejanjih.

Trstenjak človekovo osebnost deli na več plasti: fiziognomična (kretnje, drža, obraz, govorica, smeh, jok) na zunanosti, srednja psihognomična in personognomična plast v notranosti. Verjame, da vse človeško izražanje predstavlja fiziognomija misli in čustev. Naše telo se vselej giblje mimično, človeško vedenje pa pantomimično. Mimično izražanje je namreč zraščeno s svojo psihofizično organizacijo, kjer so duševne vsebine zraščene skupaj s telesnimi izrazi in tako duševnega dogajanja brez izrazov telesa ni možno razumeti v celoti. Avtor trdi, da imajo duševna dogajanja svoje prostorske značilnosti (pritisk navzven in navzgor ob veselju, sunek naprej pri besu, poteg nazaj in navzdol pri strahu). Naša percepcija je odvisna od giba, saj ta skozi občutek omogoča selekcijo in kategorizacijo zaznav (Trstenjak, 1985).

Naša telesna podoba vpliva na našo socialno podobo. Čustvene teme, osebne teme in življenjska izhodišča našo pozornost usmerjajo k posameznim področjem našega telesa, le-ta pa vplivajo na raven samospoštovanja osebe. Večji del telesnega izražanja je spontan in pogosto poznan kot odraz čustev, razpoloženj in duševnih procesov posameznika_{ce}. Z branjem telesne govorice ljudje med seboj komuniciramo na nebesedni ravni. Govorica telesa tako priča o človekovi osebnosti, značaju, razpoloženju in odnosu do samega sebe (Tomori, 1990).

1.3.1 UTELEŠENJE (ANG. EMBODIMENT)

Čeprav se telo pojavlja v psihoterapiji že od njenega začetka, se je o njem s strani mnogih znanih psihoanalitikov, kot so Freud in njegovi sledilci (Barrat, 2010, str. 80), govorilo zgolj v kontekstu njegovega seksualnega delovanja in vpliva na psiho. Izjema so nekateri Freudovi sodobniki, kot so Otto Rank, Sandor Ferenczi in Wilhelm Reich, ki so s svojim delom veliko doprinesli k sodobnemu napredku somatične psihodinamike. Prav tako je pomemben napredek naredil Groddeck, ki je poimenoval "es", ki ga danes po Freudu poznamo kot "id". Ta je izvajal

psihosomatično medicino in svoje kronično bolne paciente obravnaval z naturopatskimi načini zdravljenja v kombinaciji s psihoanalitično terapijo.

Med psihologijo telesa (*of the body*) in disciplino, ki se ukvarja s telesom (*about the body*) ali pristopom, usmerjenim v telo (*at the body*), poznamo razlike, vezane na prostor in čas.

Barrat (2010, str. 86) opredeljuje slednje:

- Utelešena izkušnja je izkušnja prisotnosti v samem sebi, ki se povezuje z dualizmom subjekta in objekta, kjer nekaj poimenujemo kot *self* in drugo kot zunanje.
- Če je naša zavest res namerna, lahko tudi naše telo razumemo kot način zavesti (četudi potlačene), ki se nahaja znotraj naših mentalnih konstruktov.
- Telo lahko obravnavamo kot stvar, stroj in kot nekaj »drugega«, kar je slučajno v naši lasti. Ko si predstavljamo premikanje naših telesnih delov, svoje telo obravnavamo instrumentalno. Ta obravnava ohranja konceptualno-objektivistično odtujenost našega telesa kot nekaj "drugega", kar ni del nas. Tej odtujenosti je nezdružljivo in popolnoma drugačno evokativno-integrativno zdravljenje našega utelešenega bitja-postajanja (*being-becoming*), kjer se izognemo odtujenosti od naše utelešene izkušnje in se naše telo mobilizira kot sogovornik. To načelo je za uspešnost telo-um (*bodymind*) terapij ključnega pomena.

Utelešeni pristop (ang. embodied approach) je v kognitivni znanosti nastal v osemdesetih letih prejšnjega stoletja, ko so nekateri verjeli zgolj, da se kognicija dogaja znotraj lobanje v obliki manipulacije abstraktnih simbolov ter da je telo zgolj *input-output* naprava. Spoznanja avtorjev, kot so Varela, Thompson, Rosch in Pfeifer, pristope utelešene kognicije skupno opredeljujejo kot tista, ki telo uvrščajo v središče kognitivne znanosti, poudarjajo interakcije med subjektom in okoljem ter osvetljujejo izkušnje posameznika (Lindbloom, 2007).

Sheets-Johnstone (1999, v Lindbloom, 2007) trdi, da je jedro bitja odnos med telesom in gibanjem, pri čemer poudarja, da zavest ne nastaja v materiji, temveč organskih oblikah, ki so žive. Adolph in Berger (2006, v Lindbloom, 2007) poudarjata, da je gibanje morda najbolj prisotna in temeljna od vseh dejavnosti človeške psihe. Že med razvojem dojenčka so samoiniciativni gibi oči, glave, okončin in trupa največji vir njegovih zaznavnih izkušenj.

Barsalou in drugi (2003) opisujejo povezave med utelešenjem (ang. embodiment) in družbeno kognicijo. To APA – American Psychological Association (2022) opredeljuje kot spoznavanje, pri katerem ljudje zaznavajo, razmišljajo, razlagajo, kategorizirajo in ocenjujejo svoje družbeno

vedenje in vedenje drugih. Pri vedenju živalih jo spoznamo znanje, ki ga ima posameznik o drugih članih svoje socialne skupine, in sposobnost, da na podlagi tega znanja razmišlja o dejanjih drugih. Družbena kognicija skupaj s telesnimi položaji, gibi in izrazi obraza igra glavno vlogo pri tem, kako človek predeluje socialne informacije (Barsalou idr., 2003).

Ob interakciji z osebo v družbenem dogodku se v spominu osebe vzpostavi opis zaznav, dejanj in introspekcij dogodka, z namenom, da podpre družbeni proces (Barsalou idr.). To imenujemo družbeno utelešenje (ang. social embodiment). Med učinke le-tega Barsalou in drugi (2003) navajajo naslednje:

- Zaznani družbeni dražljaji ne proizvajajo le kognitivnih stanj, ampak tudi telesna stanja

Primer srednješolcev, ki so prejeli dobre ocene, so v raziskavi zavzeli bolj pokončno držo od tistih, ki so prejeli slabe ocene, kar se je odražalo v njihovem bolj sklonjenem položaju.

- Zaznavanje telesnih stanj pri drugih ljudeh vodi do telesne mimike

Telo s svojim odzivom namreč posnema zaznane družbene dražljaje. Avtorji navajajo tri oblike mimikrije, in sicer telesno, obrazno in komunikacijsko.

- Lastna telesna stanja proizvajajo čustvena stanja

Čustvena stanja se izražajo na telesni ravni, hkrati pa se lahko ta pojavijo kot posledica gibov telesa in mimike obraza. Avtorji kot primer navajajo nasmeh drugega, ki posamezniku, ki ga zazna, prinese občutek sreče.

- Ujemanje telesnih in kognitivnih stanj dviguje učinkovitost kognitivnega dela

Razumevamo, da če sta utelešeno in kognitivno stanje kompatibilna, se kognitivno delo lažje nadaljuje, in obratno, če se ti dve stanji ne ujemata. Avtorji trdijo, da ti odnosi dokazujejo pomen interakcije med telesom in višjo kognicijo.

Utelešenje Barsalou in drugi (2003) opredeljujejo kot "dejanska telesna stanja kot simulacije izkušenj v možganskih sistemih, specifičnih za modalitete zaznavanja, delovanja in introspekcije".

Niedenthal idr. (2005) razlikujejo med perifernimi (telesno zasnovanimi) in osrednjimi (na osnovi modalnosti) čutili utelešenja, pri čemer se osredotočajo zlasti na slednje, v katere vključujejo čutne, motorične in introspektivne sisteme. Te zajemajo zaznavanje trenutne

situacije, izvajanje dejanj in zavestne izkušnje čustev, motivacijo in kognitivne operacije. Avtorji navajajo, da sta jezik in gibanje v možganih zelo tesno povezana, kar se opazi pri dinamičnem usklajevanju med tema sistemoma, ki se podpirata in medsebojno vplivata na drug drugega.

Utelesena dejanja delujejo kot pomoč pri oblikovanju, izražanju in izmenjavi misli. Z gesto lahko oseba izrazi tisto, o čemer je težje govoriti. Gesta pa lahko ne le odraža misli, temveč jih oblikuje, gesta sedopolnjuje z govorom. Gibi rok so tako lahko fizična eksternalizacija govornikovih idej in lahko omogočajo ljudem, da svoje misli v akciji poosebljajo in jih sporočajo (Niedenthal idr., 2005).

Raziskave kažejo, da ljudje postanejo bolj zgovorni, če jih spodbudimo k uporabi gest rok, kar nakazuje, da telesno izražanje podpira besedno izražanje. Naši gibi se ob govorjenju porajajo spontano in četudi ne v trenutku, lahko njihov pomen razumemo ob pogledu nazaj. Telesni procesi v psihoterapiji in svetovanju ponujajo strategijo za boljše razumevanje posameznikovih izzivov in prednosti (Kita, S., 2000, kot navedeno v Rayska, 2017). Neverbalna uglasitev, somatski kontratransfer, zrcaljenje in utelesena uporaba jezika imajo potencial prispevati k premostitvi vrzeli med besedami in brezbesednim (Rayska, 2017).

Ničesar o našem izkustvenem utelešenju ni treba obravnavati kot tujega. Pa vendar, kot pravi Barrat (2010), zdravljenje zahteva, da modrosti utelešenja prisluhnemo kot glasu nečesa čudnega, čudežnega in bistvenega za naše dobro počutje in naše življenje samo.

Utelešenje lahko med drugim razumemo kot težnjo po integraciji različnih vidikov sebe (senzoričnih, afektivnih in mentalnih) v strukturo fizičnega telesa osebe (Bloom, 2006). V nasprotju z idejo, da sta um in telo dve ločeni celoti, obstaja prepričanje, da utelešenje oblikuje um, ko se oseba razvija. Tako naj bi se notranji procesi človeka odražali v telesni zgradbi in gibanju, kot lahko tudi telesni problemi postanejo posebna vsebina psihičnega življenja posameznika. Nekoordinirani gibi lahko pri osebi izražajo prisotnost blokad na čustveni in kognitivni ravni kot posledica travmatičnih izkušenj. Hkrati pa telo hrani življenjsko zgodovino vsakega človeka ne glede na prisotnost ali odsotnost travme (Rayska, 2017).

Stawarska (2006) utelešenje opredeljuje kot naravni del vsakodnevne interakcije ter kot esenco in osnovo empatije. Izkušnjo utelešenja mnogi ljudje blokirajo, čeprav naj bi bilo osnovni del človeške izkušnje. V terapiji kot tudi vsakodnevnom življenju se pojavlja zavedno in nezavedno vzajemno zrcaljenje oseb, ki so v pogovoru. Vse to se začne že v prvih letih življenja – ko

novorojenček zrcali svojo mater in kasneje tudi ostale ljudi. Slednje kaže, kako ljudje svojo izkušnjo sveta doživljamo tudi na telesni ravni oziroma ravni somatike (Rayska, 2017).

1.3.2 SOCIALNO DELO TER POVEZAVA UMA IN TELESA

Znanje o povezavi med umom in telesom se ponekod širi tudi v stroko socialnega dela. Po večini delavci_ke v svoje delo vnašajo tehnike za zmanjševanja stresa z namenom krepitev moči uporabnic_kov. Te tehnike so najbolj koristne, ko se jih naučijo in jih začnejo uporabljati uporabnice_ki sami_e (Arnold in Finger, 2008).

Moyers je poudarjal, da je ob telesu in umu tudi psihosocialni vidik za zdravljenje zelo pomemben in ne obstaja ločeno od vsega drugega, temveč ga moramo upoštevati v kontekstu skupnosti, družine, delovnega mesta, vere in tako naprej (Moyers, 1993 v Arnold in Finger, 2008).

Socialni delavci smo bili že v preteklosti znani kot facilitatorji celostne pomoči, zato bi se morali danes tudi mi usposobiti za uporabo telo-um celostnih tehnik podpore in pomoči in s tem postati legitimni ponudniki takih storitev (Arnold in Finger, 2008). Avtorja trdita, da bi morali socialni delavci več pozornosti nameniti empirično priznanim tehnikam zmanjševanja stresa, saj le-te lahko izboljšajo prakso socialnega dela. Že v minulih 80-ih letih so nekatere ameriške šole za socialno delo v študij vključevale vodeno imaginacijo, biofeedback in sproščanje, pri čem so bili študentje naprošeni, da se osredotočajo na uporabnico_ka kot celoto in ne na bolezi in disfunkcije. Henderson (2000, v Arnold in Finger, 2008) med možne prakse predlaga poučevanje um-telo intervencij v podiplomskih programih socialnega dela, to pa bi med drugim ohranilo konkurenčnost poklica med drugimi disciplinami. Stroki socialnega dela manjkajo znanje in znanstveno raziskovanje o podobnih pristopih in metodah (Arnold in Finger, 2008).

1.4 NA RAZUMEVANJU TRAVME UTEMELJENI PRISTOPI

1.4.1 EMDR

EMDR - desenzitizacija in ponovna predelava z očesnim gibanjem je oblika psihoterapije, ki jo je razvila Shapiro (1995). EMDR terapija je med drugim uporabljena kot empirična osnova za učinkovito zdravljenje škodljivih življenjskih izkušenj, kot je potravmatska stresna motnja (PTSM) (Farrell, 2016).

Po EMDR je glavni vir psihopatologije prisotnost spominov na neugodne življenjske izkušnje, ki jih možgani neustrezno obdelajo (Felitti idr., 1998).

EMDR terapija je empirično potrjena oblika psihoterapije, ki jo Svetovna zdravstvena organizacija priporoča za zdravljenje travm (World Health Organization, 2013). Metoda EMDR je prepoznana kot učinkovit način zdravljenja simptomov PTSM, depresije in tesnobe. Izkazalo se je, da je terapija z EMDR učinkovitejša od drugih načinov zdravljenja travm in se je izkazala za učinkovito terapijo, predvsem v kombinaciji z drugimi.

1.4.2 TRE

Pod metodo TRE (Trauma releasing exercises) poznamo vaje za sproščanje napetosti, stresa in travme. Metodo na uradni spleti strani TRE Slovenija opisujejo kot metodo, sestavljeno iz specifičnih nezahtevnih vaj, ki v telesu sprožajo nevrogeno tresenje ali tresenje, pogojeno s strani živčnega sistema (točneje možganskega debla). Vaje naj bi aktivirale človeški prirojeni notranji telesni mehanizem tresenja, tresenje pa naj bi skozi razreševanje obrambnih vzorcev preveč ali premalo aktivnih mišic posledično telo vrnilo v mirnejše, sproščeno in uravnoteženo stanje. Tresenje telesa ali trepetanje naj bi sicer služilo kot orodje za opustitev travme, ki pa ga človeški rod zatira (TRE Slovenija, 2016).

TRE je način povezovanja s samozdravilnim potencialom človeka. Vaje TRE zmanjšujejo ali celo izločajo fizično in psiho-čustveno stisko.

Metodo TRE je iznašel dr. David Bercei, ustanovitelj in generalni direktor službe za preprečevanje in oceno okrevanja po travmi. TRE je razvil z namenom, da bi omogočil ljudem

spustiti posledice travme, ki so ostale v telesu in psihi ljudi. TRE danes obstaja kot sprostitvena tehnika in orodje za samopomoč, orodje za zmanjševanje napetosti v okviru programa telesne vadbe ali pa kot dopolnilna praksa pri zdravljenju PTSM in anksioznosti.

Nekatere koristi uporabe TRE so (TRE Slovenija, 2016):

- manj skrbi in tesnobe,
- odstranitev zadržane fizične napetosti in pridobitev ravnovesja sistema,
- sproščanje travme in olajšanje,
- več energije in vzdržljivosti,
- globlji in mirnejši spanec,
- sproščanje uma in lažje spopadanje z vsakodnevnimi zadevami,
- lajšanje vpliva PTSM,
- zmanjševanje bolečin in napetosti v mišičnem sistemu, odpravljanje starih poškodb in bolečin,
- povečana fleksibilnost,
- učinkovitejše okrevanje po športnih aktivnostih,
- kultiviranje občutka mirnosti in prizemljenosti,
- čustvena odpornost in stabilnost, manj konfliktov v odnosih,
- manj stresa na delovnem mestu,
- olajšanje kroničnih zdravstvenih težav.

1.4.3 SOMATSKO DOŽIVLJANJE (ANG. SOMATIC EXPERIENCING®)

Peter Levine je klinični psiholog in psihoterapevt, ki je razvil terapevtski model somatsko doživljanje konec devetdesetih let prejšnjega stoletja. Širši javnosti je svoje znanje najprej predstavil v knjigi *Waking the tiger* leta 1997. Somatsko doživljanje (SE) se danes uporablja v več poklicih, kot so psihoterapija, medicina, koučing, poučevanje in fizioterapija (Somatic experiencing international, 2021).

Pristop se fokusira na zdravljenje travme, ki je po razumevanju njegovih avtorjev ukleščena energija v telesu, ki se v travmatičnem dogodku ni uspela sprostiti. Simptomi travme, na primer podoživljanje, izhajajo iz zamrznjene energije v telesu. Pristop pozornost žrtve travme usmerja nazaj v telo, k raziskovanju notranjih telesnih občutij in h krepitvi zaznanega občutka, ob tem

pa je cilj, da pomagajoči skupaj z uporabnikom odkrije in osvobodi običano energijo (Levine in Frederick, 2015).

Kot živali naj bi tudi ljudje imeli prirojeno sposobnost premagovanja travm. Pristop omogoči žrtvi zaključiti samozaščitne motorične odzive in spodbuja sprostitvev ukleščene preživetvene energije, ki se nahaja v živčnem sistemu telesa, s čimer tako odpravi temeljni vzrok simptomov travme. Hkrati naj bi ob tem žrtve bile usmerjene k razvijanju tolerance do težkih telesnih občutkov in potlačenih čustev ter tako postajale bolj odporne (Somatic experiencing international, 2021).

1.5 PSIHOTERAPIJA

1.5.1 ZGODOVINA TELESNEGA DELA

Mnogi psihoterapevti, ki raziskujejo povezavo med telesom in umom, sledijo delu Freudovega učenca Wilhelma Reicha. On je odmik, odtujenost od telesa razlagal kot zaščitni oklep lika oz. osebnosti. Tega prepoznamo skozi površinski dih, držo in gibanje. Že v zgodnjem 20. stoletju je Reich prepoznava vpliv ukleščene energije v telesu. Medtem ko v sproščenem telesu energija svobodno potuje od napetosti do relaksacije (od zbiranja do sproščanja energije), se to ne zgodi v telesu, kjer je bilo dejanje v obliki telesne akcije zavrnjeno. To telo je hkrati občutilo impulz za dejanje in hkrati impulz, da dejanje zatre. Ob kroničnem ponavljanju lahko oslavljen imunski sistem vodi v kronično bolečino, čustveno disfunkcijo in psihosomatično obolenje (Marone, 1990).

Barrat (2010) izraz *bodywork* ali telesno delo uporabi za vse fizične manipulacije namenjene lajšanju zdravljenja. Med somatično psihologijo in *bodywork* avtorica uvršča osteopatijo, ki se povezuje z mnogimi načeli *bodyworka*. Nekateri izmed trditev, ki jih predstavljajo, so: 1) telo je svoja enota; 2) telo se poslužuje mehanizmov samouravnavanja, 3) telo ima inherentno sposobnost samoobrambe in okrevanja, 4) živci igrajo ključni del v kontroliranju telesnih tekočin, ki vplivajo na ohranjanje zdravja itn. Telo naj bi imelo svojo modrost. Avtorica med pristope uvršča tudi mnogo vrst masaž, med njimi najbolj znano švedsko masažo. Sledijo jim gibalne umetnosti in zdravilne prakse, vključno s svobodnimi plesi in drugimi oblikami, ki so ostale označene kot oblika umetnosti protesta proti omejevanju človeškega duha v zgodovini.

Četudi te oblike niso direktno povezane s somatsko psihologijo in telo-um terapijo, so spodbudile druge raziskovalce in strokovnjake. Terapije, ki temeljijo na povezavi uma in telesa, so se med drugim razvile iz metod, ki spodbujajo kinestetično zavedanje. Razvila se je plesna terapija in v drugi polovici 20. stoletja so ustanovili Ameriško združenje za plesno terapijo.

V zadnjih desetletjih se je razvilo veliko drugih zahodnih metod telesnih pristopov, kot so ideokinetične metode, metode kinetičnega zavedanja, sistem fizične re-educacije, metode osredotočanja na povezavo uma in telesa ter kontaktna improvizacija, ki izhaja iz japonske borilne veščine aikido.

1.5.2 GEŠTALT PSIHOTERAPIJA

Povezava med umom in telesom se je od nekdaj kazala v geštalt psihoterapiji. Ta predstavlja holističen fenomenološki pristop, ki temelji na principu, da je celota večja od skupka vseh delov. Geštalt terapija razume psihološke težave v duetu s fizičnim izrazom. Fizični simptomi so sami pogosto obravnavani kot bistvena sporočila delov sebe, ki jih skušamo zanikati (Hershbelle, 1998).

Geštalt skuša združiti vse, zatajene ali ne, dele sebe (ang. *self*). Zavedanje je ključnega pomena, saj se sprememba ne zgodi brez zavedanja. Geštalt terapija se tako osredotoča na zavedanje občutkov – čustev in fizičnih senzacij, katere pomagajo locirati v telesu, da bi povečali pozornost klienta in spodbudili samorazumevanje. Delo, usmerjeno v telo, nas poleg tega uči tudi zavedanja in pozornosti glede potreb individuuma, podpira stik s seboj in zdravljenje. Zavedanje v trenutku tu in zdaj prinaša spremembo in skozi terapijo spodbuja telesna občutja enosti, notranje harmonije in novo stanje telesne integracije (Hershbelle, 1998).

Freudov nekdanji študent, Wilhelm Reich je bil psihoanalitik, ki je verjel, da se frustracije iz časa otroštva odražajo kot umik iz telesa v obliki mišičnega oklepa, ki se kasneje preseli na osebnost človeka. Posledice tega je prekinjen krog relaksacije in napetosti, saj se energija, ki se sprosti ob ukinjenih akcijah, blokira v telesu. To poškoduje imunski sistem, sproži kronično bolečino, čustveno disfunkcijo in psihosomatske bolezni (Marone, 1990 v Hershbelle, 1998). Reich je težave reševal v terapevtskem delu in tako raztapljal osebni oklep z uporabo fizičnega dela s telesom klienta. Uporabljal je dihalne vaje, masažo mišic in ekspresivne gibe in z njimi spodbujal telo, da je sproščalo spomine in čustva, shranjena v napetih mišicah. Fritz

Perls, katerega poznamo kot očeta geštalt terapije, je nekoč izkusil terapijo Wilhelma Reicha. Perls v svojem delu kasneje ni uporabljal fizičnih intervencij na telesu, temveč je spodbujal zavedanje telesa, ki naj bi prav tako imelo zdravilni učinek (Wheeler, 1991, v Hershbell, 1998).

1.5.3 PSIHODINAMSKA PSIHOTERAPIJA

Psihodinamska psihoterapija (v nadaljevanju PDP) je oblika psihoterapije, ki se osredotoča na odkrivanje nezavednih dejavnikov, kateri povzročajo neželena vedenja. S pomočjo tehnik PDP klient s terapevtom raziskuje lastno nezavedno ozadje, ki le-ta vedenja sproža. PDP se naslanja na teoretske osnove psihoanalitičnega nauka, njen bistveni element pa je odnos med klientom in psihoterapevtom.

V PDP v Sloveniji na tem področju pogostejše vključujejo tudi telesne tehnike oziroma terapevtske vaje. Te lahko na primer predstavljajo povabilo terapevta_ke, da se klient_ka poveže z delom telesa, z namenom, da bi izzval_a t. i. telesne spomine. Telesne tehnike uporabljajo simbolična poskusna ravnanja, s katerimi lahko priključimo razne travmatične ali osrečujoče spomine. Ena izmed tehnik PDP je tudi dotik. Terapevti smeri DPD dotik opredeljujejo kot nekaj izjemnega, ki ima eksistencialen pomen že na začetku človeškega življenja. Le ti dotiki naj bi odgovarjali na klientkine osnovne potrebe, prav tako pa terapevtu odprli vrata k različnim ravnam bitja njihovih klientov (Žvelc idr., 2011).

1.5.4 TELESNO USMERJENA PSIHOTERAPIJA

Rohricht (2009) navaja širok razpon telesnih terapij in telesno usmerjenih psihoterapij, kot so biodinamična psihoterapija, psihomotorike, plesno-gibalna terapija, bioenergetika, yoga, shiatsu, koncentrativna gibalna terapija, biosinteza, hakomi, funkcijsko sproščanje idr. Wikipedija navaja krovne izraze, kot so 'telesna psihoterapija', 'telesno usmerjena psihoterapija', 'somatična psihologija' in 'telesno usmerjena psihološka terapija', te pa se nato razvejajo v svoje šole in pristope.

Evropsko (EABP; www.eabp.org) in Ameriško (USABP; www.usabp.org) združenje za telesno psihoterapijo ponujata razlago za telesno psihoterapijo kot posebne veje psihoterapije z dolgo

zgodovino, ki vključuje teorijo delovanja duha in telesa skozi kompleksno interakcijo. Na Evropskem forumu psihomotorike najdemo razlago psihomotorike kot združevanje kognitivne, čustvene, simbolne in fizične interakcije v posameznikovi zmožnosti, da je in deluje v psihosocialnem kontekstu, kar je zasnovano na celostnem pogledu na človeka, na enotnosti telesa in uma. Različne šole telesno orientirane psihoterapije ponujajo različne definicije, ki pa imajo skupne osnovne teoretske koncepte. Nanašajo se na razvojno psihologijo (s poudarkom na pomenu telesnih izkušenj za zgodnje oblikovanje ega), sklicujejo se na osnovni koncept utelešenja in utelešenega uma, pomembna jim je regulacija afektov in fenomenologijo telesnih izkušenj kot tudi na ugotovitve afektivne nevroznanosti.

Telesno usmerjena psihoterapija se fokusira na specifične nebesedne in telesno usmerjene vaje in tehnike za različne težave in simptome. Rohricht (2009) navaja hipoteze, ki veljajo predvsem na področju motenj: 1) takojšnja telesna izkušnja, ki je pomembna za testiranje resničnosti in lahko zato nudi terapevtske koristi pri delu s psihozo, 2) telesna dožemanja in spoznanja so osnova za ego in njegovo konsolidacijo, zato jih je mogoče terapevtsko uporabiti za zdravljenje bolnikov z osebnostnimi motnjami, 3) neposreden vpliv na procesiranje čustev in s tem povezano psihomotorično vedenje/gibanje kaže, da lahko telesno usmerjena psihoterapija prispeva k zdravljenju afektivnih motenj, 4) izboljšanje zaznavanja telesa bi lahko bil ključni dejavnik pri zdravljenju popačenega zaznavanja (npr. velikosti telesa pri anoreksiji nervozi in/ali shizofreniji).

Telesno usmerjena psihoterapija se uporablja pri širšem naboru diagnosticiranih duševnih motenj, med drugim pri anksioznosti, depresiji, motnjah hranjenja, shizofreniji in PTSM. Izvaja se jo kot skupinsko ali individualno terapijo, primerna pa je za vse starostne skupine. Terapevtski proces lahko modelira predelovanje čustev, regulacijo afektov, gibalno vedenje in samozavedanje telesa z namenom, da bi vplival na psihološke težave in/ali procese.

1.5.5 TELESNA PSIHOTERAPIJA

Predstavniki telesne psihoterapije trdijo, da ima vsak konflikt znotraj osebe fizično manifestacijo znotraj telesa, blokiran pretok energije tako vpliva na vse ravni našega bitja, kot je na primer dihanje, vitalnost, veselje, koncentracija itn. Na energetski ravni je telo vedno v ritmičnem gibanju, izvirajočem v avtonomnem živčnem sistemu. Telesna psihoterapija skozi delo ozavešča ta gibanja v smeri, da spodbudi osvoboditev in samoregulacijo. Skozi utelešeno

samozavedanje, kjer terapevt_ka skupaj z uporabnikom raziskuje notranja občutja, vegetativne reakcije, impulze in subtilne gibe ter tako zagotavlja boljši občutek osebnih meja in vodi do večje ravni samozavedanja (Hartley, 2009).

Telesna psihoterapija med drugim vsebuje naslednje intervencije (EABP, b.d.):

- Osredotočanje na dihanje, kjer globlje dihanje telesu dviguje vitalnost in energijo.
- Prizemljevanje (ang. grounding) človeku prinaša trdnejšo držo.
- Zadrževanje (ang. containment) skozi vaje človeku pomaga zadržati zaznane občutke v središču telesa.
- Zavedanje telesa lahko tudi služi kot orodje za zadrževanje, predvsem za uravnavanje vznburjenja.

Evropsko združenje telesne psihoterapije (EABP) poroča o uporabi dotika ali biodinamične masaže v telesni psihoterapiji. Dotik v obliki masaže lahko znižuje odpor klienta. Prav tako ustvarja občutek varnosti in negovanosti in lahko v obliki korektivne čustvene izkušnje pomaga klientu ponotranjiti nove izkušnje. Ob tem lahko dotik poveže kinestetično zavedanje in verbalno izražanje – vse čustvene izkušnje izhajajo iz telesa in so najprej zaznane kot telesne senzacije. Pri mnogih ljudeh pa je ta povezava prekinjena, zato skuša terapevt to povezavo vzpostaviti nazaj. Zadnje, dotik lahko sproži telesne spomine, ki so bili potlačeni skozi disociacijo. Za tiste, ki so preživeli travmo, se disociacija, ki v času občutenega terorja omogoča preživetje, pogosto spremeni v splošno izgubo nadzora nad fizičnimi občutki in čustvi, ko se ti pojavijo. Občutek česar koli v telesu lahko oseba doživi kot nevaren in grozeč, zaradi česar so preživeli travmi v stanju hiperaktivnosti, kjer ne morejo razlikovati med resnično ali zaznano grožnjo. Trajnostno okrevanje se zgodi šele, ko v zdravljenje v okviru varnega in podpornega okvira modela sodelovalnih sprememb vpeljemo celo telo (Northcut in Strauss, 2014).

"Raztelešenje" (ang. disembodiment) je pogost odziv na travmo. Skupaj s somatsko terapijo travme lahko dotik poživi dele telesa, ki so bili odreveneli in tako povrnejo občutek utelešenosti (EABP, b. d., v Hartley, 2008).

1.5.5 SENZOMOTORIČNA PSIHOTERAPIJA

Senzomotorično psihoterapijo je v 80-ih letih prejšnjega stoletja ustanovila Američanka Pat Ogden. Temelje je gradila na združevanju somatske terapije in psihoterapije v bolj celovito

metodo zdravljenja prekinjene povezave uma in telesa, ki v metodi predstavlja integralni vir informacij. Metoda je primerna za delo z otroki, mladostniki, družinami kot tudi pari.

Metoda se uporablja predvsem pri delu s travmo in težavah z navezanostjo, prav tako pa s povezanimi težavami, kot so nervoza, slaba koncentracija, težave s čustvovanjem, PTSM, rane, vezane na odnose z ljudmi, občutki odtujenosti idr.

Pristop se pogosto uporablja kot dopolnilo k običajni pogovorni terapiji, ko terapevt_ka prepozna telo klienta_ke kot pomemben del njegove osebne izkušnje. Senzomotorična psihoterapija (v nadaljevanju SP) uporablja trifazni pristop, skozi katerega nato vodi klienta_ke. Ta se začne z varnostjo in stabilizacijo, nadaljuje s procesiranjem in zaključi z integracijo. Cilj terapije je obnoviti ali razviti vire, katerih oseba ni imela, ko se je soočila s travmo. Ko te pridobi, lahko travmatični dogodek lažje predela (Sensorimotor psychotherapy institute, 2021).

1.6 PLESNO-GIBALNA PSIHOTERAPIJA

Kroflič (1999) primerja jezik in gib. Jezik je simboličen in skozi besedo oblikuje misel, gib pa se nanaša na počutje in čustva ter omogoča spontano samoizražanje. Gestikulacija je vsakdanje vedenja, gib pa je vitalno gibanje. Gibanje je lahko svobodna simbolična oblika, umetniški element, plesna kretnja, izraža lahko značilnosti vedenja ter različne fizične in mentalne napetosti. Geste so simboli človekovega hotenja, plesalec pa lahko zato izraža posplošene oblike čustvovanj, občutenj in odnosov.

Plesno-gibalna terapija se od plesa razlikuje predvsem na podlagi dejstva, da preko izkustva poveže zavestno in nezavedno. Plesno-gibalno terapijo si lahko predstavljamo kot vrsto neverbalne komunikacije notranjih občutkov in misli, kjer je pomemben dejavnik prav udejanjanje vezi med telesom in duhom, skozi katero lahko s svojim gibom izrazimo lastna občutja ter svoje notranje doživljanje (Kroflič, 1999).

EADMT (Evropsko združenje za plesno-gibalno terapijo) je krovno združenje za profesionalce, ki delujejo na področju plesno-gibalne terapije. To vodi različna strokovna združenja in aktivno spodbuja razvoj poklicne prakse in pravno priznanje poklica.

Omenjeno združenje opredeljuje plesno-gibalno terapijo kot terapevtsko uporabo gibanja za spodbujanje čustvene, kognitivne, telesne, duhovne in družbene integracije posameznika. Ples kot gibanje telesa, ustvarjalno izražanje in komunikacija so osrednje bistvo plesno-gibalne

terapije. Na podlagi predpostavke oziroma dejstva, da so um, telo, čustveno stanje in odnosi med seboj povezani, gibanje hkrati služi kot orodje za analizo in intervencijo pri posamezniku (EADMT, 2010).

Schore (2012 v EADMT, 2021) trdi, da sta um in telo med seboj povezana in za optimalno preživetje odvisna drug od drugega. Tako je nevarnost, da če zanemarimo en vidik sebe, porušimo ravnovesje celega bitja. Plesno-gibalna terapija se je pričela z nastankom povezave med plesom in psihoanalizo, z novimi idejami o povezavi med telesom in umom. Plesno-gibalno terapijo poznamo tudi pod imenom plesno-gibalna psihoterapija (ang. Dance Movement Psychotherapy) ali psihoterapija gibanja (ang. Movement Psychotherapy). Terapevtski proces se lahko odvija v skupinskem okolju ali na individualnih terapijah. Cilj terapevtskega sodelovanja je omogočanje prostora za raziskovanje duševnosti posameznika, razvoj samozavedanja ter občutljivosti za druge. Terapevtka klientu pomaga razumeti njegove vzorce vedenja, razumeti nove odgovore glede strahov in tesnobe, postati bolj samozavesten in pridobiti jasnejši pogled v to, kar posameznik potrebuje in želi. To terapevtka dosega z uporabo ustvarjalnega materiala, kot so raziskovalna ali opisna igra, pripovedovanje zgodb, postavljanje vprašanj. Temu na odgovor sledi raziskovanje s preprostimi gibalnimi vajami in igrivo interakcijo (EADMT, 2021).

Ena od značilnosti gibalno-plesnih izkušenj je integracija fizičnega in emocionalnega dela človeka, ki vodi k razvijanju uravnotežene osebnosti.

West (1948, v Kroflič, 1999) opredeljuje pomen plesno-gibalne terapije z naslednjimi značilnostmi:

- spodbujanje samozavedanja in omogočanje oblikovanja ustrezne telesne podobe, krepitev občutka notranje strukture, nižanje impulzivnosti, spodbujanje odkrivanja sebe, samozaupanja, občutljivosti za neverbalne znake,
- razvijanje socialnega zavedanja skozi spodbujanje stikov z drugimi, zaupanja in sodelovanja, delitev pozornosti, empatijo, vodenje in podrejanje, sprejemanje stikov skozi dotik,
- odpiranje možnosti za izražanje čustev in domišljije skozi telo,
- omogočanje občutja uspeha in zadovoljstva,
- omogočanje integracije notranjih in zunanjih dražljajev,
- učenje fleksibilnih odzivov na emocionalne in fizične stiske,

- izboljševanje nevro-muskularnih spretnosti, kot so koordinacija v hoji, ravnotežje in prostorska orientacija,
- prispevanje k organiziranju, interpretiranju in ravnanju v svetu,
- spodbujanje vzorcev emocionalnih in fizičnih odzivov na funkcionalen način, preprečevanje konformizma in spodbujanje kreativnosti.

Plesno-gibalna terapija (v nadaljevanju tudi PGT) omogoča pridobivanje celostnega občutka samega sebe. Za ta namen PGT svoje delo opira tudi na naslednjih šestih principih (Barrat, 2010, str. 101):

- 1) Telo in um sta v interakciji, zato sprememba gibanja vpliva na celotno človekovo delovanje.
- 2) V gibanju se odraža osebnost osebe.
- 3) Terapevtski odnos je lahko izražen neverbalno.
- 4) Gibanje ima simbolno funkcijo in odraža nezavedni proces.
- 5) Gibalna improvizacija omogoča eksperimentiranje z novimi načini bitja.
- 6) Plesno-gibalna terapija omogoča rekapitulacijo zgodnjih objektivnih odnosov.

V grobem rečeno plesno-gibalna (ali gibno plesna) terapija skozi telo vpliva na duševnost, medtem, ko verbalne terapije skozi duševnost skušajo vplivati na telo in vedenje (Schop, 1973, v Kroflič, 1999). Med plesom je telo kot sprejemnik, posredovalec in izvajalec, ki se odziva na kinestetične, ritmične in socialne dražljaje. Ples zaradi svoje predverbalne, čutne in simbolične narave omogoča odkrivanje, raziskovanje in izražanje občutij. Plesno-gibalna terapija se v skupini lahko kombinira tudi z drugimi pristopi, kot so psihodrama, sociodrama in igralna terapija (Kroflič, 1999).

Berrol (1992, v Kroflič, 1999) navaja mnoga spoznanja znanosti, ki potrjujejo utemeljenost gibalno plesne aktivnosti in plesno-gibalne terapije. Gibanje in čustva so venomer povezana (ang. 'motion' in 'emotion'). Gibanje vpliva na mentalna stanja s sprožanjem nevrottransmitterjev, katerih količina v telesu običajno sproža različna psihična stanja in obolenja.

Serlin (1997, v Kroflič, 1999) trdi, da je pri plesu oseba neposredno udeležena, kjer njeno mišljenje ni ločeno od občutenja in delovanja. Gibanje interferira z miselnimi procesi in emocijami. Medsebojno pa naj bi učinkovala duševno in telesno in skupaj tvorila holistični proces povezave uma in telesa (ang. mind-body process).

1.6.1 AVTENTIČNO GIBANJE

Avtentično gibanje (AG) je samostojna disciplina, kjer se skozi gibanje, izhajajoče iz posameznikove notranjosti, razvija praksa zavedanja in čuječnosti. Ta temelji na izkustvenem učenju, kjer poleg posameznika sodelujejo tudi zunanje priče (učitelj_ica AG/vodja in drugi člani AG skupine). Izhaja iz Jungovega pristopa aktivne imaginacije in globinskega gibanja (ang. movement in depth) avtorice Mary Stearks Whitehouse.

Praksa AG poteka v zaporedju osebne gibalne izkušnje, učenja in raziskovanja pričevanja, seminarских aktivnosti in discipline. Proces ali disciplina lahko trajajo več let. Pogosto pa se principi AG uporabljajo v kontekstu plesno-gibalne terapije v sklopu psihoterapevtske obravnave. Tako se AG lahko uporablja kot enovit pristop in samostojna oblika terapije ali v kombinaciji z različnimi plesno-gibalno terapevtskimi metodami. Pri AG ne gre za analizo preko vnaprej določenih vzorcev, temveč za "ozaveščanje notranjih vsebin, ki se samodejno porajajo in izražajo skozi gibanje posameznika." (Schuller, 2012, stran 64).

Praksa AG se dogaja na gibalnem prostoru, na robu katerega priča spremlja gibalca. Slednji se zaprtih oči osredotoči na svoje notranje doživljanje in se prepusti nezavednemu, ki sproža gibalne impulze in tako spregovori skozi telo. Proces predstavlja delo v paru gledalca in priče; zavedanja tistega, kar se zgodi med njima, v vsakem izmed njiju ter v prostoru. Hkrati je pomemben proces nastajanja nečesa v gibalcu in priči in tisto, kar se iz njiju ustvarja.

Proces se prične z gibanjem gibalca in hkratnem opazovanju priče v določenem, vnaprej dogovorjenem času, katerega konec se naznani z nežnim zvokom. Sledi pogovor o izkustvu najprej s strani gibalca in zatem priče, ki se odziva le glede zadev, ki jih je omenil gibalec in se hkrati zaveda možnosti projekcij in interpretacij, ki bi se lahko ustvarile. Za tem se vlogi lahko zamenjata (Schuller, 2012).

Pri praksi lahko sodeluje več gibalcev in prič hkrati. Govoreča priča, učiteljica je tudi skrbnica časa. AG torej lahko poteka v paru/diadi, trojki/triadi ali krogu/skupini. Prostor, kjer poteka AG, mora biti čist in prazen, v njem pa se morajo sodelujoči počutiti varne. Prav zato lahko gibalec tudi vsak trenutek gibanja odpre oči, če se ne počuti več varnega.

Avtorica sklepa, da AG v svojem bistvu zajame občečloveško izkušnjo, kjer združi potrebo po tem, da bi bili videni, da bi se lahko videli in sprejeli v vseh pogledih, hkrati pa bili dobra priča

drugemu in ga tako videli takšnega, kot je. Kot trdi Schuller (2012), se prehajanje med gibanjem in pričevanjem nikoli ne zaključi.

1.6.2 PET RITMOV

Metodo ples 5 ritmov je ustanovila ameriška pedagoginja in plesalka Gabriele Roth. Spada pod oblike plesno-gibalne terapije. "5 ritmov je zemljevid vsega, kamor želimo iti – notranje, zunanje, naprej, nazaj, fizično, čustveno, intelektualno – to nas ponovno poveže z modrostjo našega telesa in sprostí dinamično zdravilno moč gibanja." (5 Rhythms, 2022).

Osredje petih ritmov predstavlja pet energetskih plesnih valov ali valovanj, ki vsak s posebno vrsto glasbe ponazarjajo valovanje narave in vsega živega. Te so:

1. Tekoči ritem (ang. flowing)

V prvem valu se plesalec uči tekočnosti v telesu. Tekočnost naj bi ga približala notranji resnici in ga spodbudila, da sledi valu svoje energije in tako se odprejo tudi druge poti. Tekom tega vala ostaja prožen in predan ter poln zaupanja v svoja stopala, ki ga vodijo, kamor mu je namenjeno.

2. Stakato (ita. staccato)

V drugem valu se izvaja praksa moške energije, ki naj bi bila udarna, močna in naj bi nas povezovala s preostalim svetom ter svojim srcem. Ta ritem povezuje z resnico in posameznikovo notranjo bojevitostjo. Uči postavljanja meja in plesalce spodbuja, da se ne bojijo izraziti svojega srca.

3. Kaotično gibanje (ang. chaos)

V tretjem valu sledi razpuščanje in sproščanje telesa, kjer se osvobojeni gibamo hitro. Spodbuja biti v trenutku, biti svoboden, intuitiven in ustvarjalen. Kaos naj bi kot vrata do velikega uma služil praksi iti v neznano brez strahu. Je priložnost za osebni preboj.

4. Lirično gibanje (ang. lyrical)

V četrtem valu se plesalci učijo umetnosti izhoda iz kaosa, kjer skozi ples lahko doživijo fizični, energijski, čustveni in duhovni preporod. Ritem jih lahko vodi izven njihovih destruktivnih

vzorcev v globino, kjer lahko ponovno pridejo v stik z integriteto in dostojanstvom. Ritem spodbuja, da so plesalci prizemljeni in močni, hkrati pa lahki kot ptica.

5. Umirjanje ali globoka tišina (stillness)

V zadnjem, petem valu, se plesalci prepustijo počasi se premikajoči tišini, da jih vodi v mirnost, slednje v sedečo meditacijo v tišini. Umirjanje predstavlja skromne in premišljene konce, ki jih doživljajo v življenju. Takrat se lahko prečistijo, shranijo pridobljeno modrost, da lahko osvobojeni preteklosti začnejo naslednji val ali cikel (5 Rhythms, 2022).

1.6.3 BIODANZA

Biodanzo poznamo kot sistem osebnega razvoja, ki ga je razvil Rolando Mario Toro Araneda, čilenski psiholog in učitelj. Biodanza se je začela pod imenom *psihodanza* in prvič jo je Rolando uporabil v psihiatrični bolnišnici kot pomoč in podpora pri zdravljenju, deset let kasneje pa je v Braziliji ustanovil prvi Biodanza inštitut (International Biodanza Federation, 2022).

Teoretični model Biodanza je zasnovan kot sistem po navdihu Ptolemajevega modela vesolja. Model stalno raziskuje vplive plesa in glasbe na človeka ter odkriva nove povezave med čustvi in zdravjem. Model si v praksi želi povezati dele človeka, ki jih razumeva kot nerazdružljive – telo, razum in duh.

Model se uporablja pri običajnih ljudeh kot tudi pri bolnikih z različnimi kliničnimi stanji. Pogosto je uporabljen tudi pri delu z ranljivimi skupinami, kot so starostniki, otroci in mladostniki, ljudje s hendikepom, ljudje z odvisnostmi, žrtve nasilja, zaporniki itn. Biodanza se kot aktivnost vedno izvaja v skupinah preko tedenskih srečanj ali različnih delavnic (International Biodanza Federation, 2022).

Cilj Biodanze je močno doživljanje trenutka - doseganje integracije človeka, ki jo imenujemo *vivencija* ali po slovensko *doživljanje*. Cilj omenjenega je sodeč zavedanje prisotnosti in zmožnosti odločanja in oblikovanje svojega življenja, kjer si oseba sama izbira, kje želi biti ter kaj in s kom želi nekaj početi. Doživljanje v Biodanzi razumejo kot izkušnjo obilja, ki se zgodi ob povezanosti osebe s seboj, drugimi ljudmi in okoljem. Doživljanje nam tako omogoča, da se izrazimo onkraj svojih mask in socialno sprejetih vlog ter se povežemo s svojimi pogosto zatrtimi občutki in instinktivno naravo.

Eno ali dvourni srečanja Biodanze so sestavljena iz sklopa gibalnih vaj ob spremljavi glasbe, ki stimulira čustva in občutke ter podpira doživljanje na treh nivojih – samostojno, v malih skupinah in s celotno skupino.

Biodanza naj bi po izsledkih raziskav (na primer Stueck in Tofts, 2016) v največji meri blagodejno vplivala na zmanjšanje učinkovanja stresa in psihosomatskih motenj ter povečevanje socioloških sposobnosti. Med pogosto dosežene cilje v Biodanzi so navedeni tudi izboljšanje medosebne komunikacije in optimizacija odnosov, čustveno-motorična integracija, harmonizirana uravnotežena telesna drža, jačanje samozaupanja, manj strahu pred kontakti, sposobnost samoregulacije, samozaupanje, več optimizma, boljša sposobnost odločanja in višji občutek odgovornosti (Biodanza, 2018).

V Sloveniji občasno poteka izobraževanje za učitelje ter razni drugi dogodki ter delavnice.

1.7 TEHNIKE ČUJEČNOSTI

Celotno veselje naj bi temeljilo na ravnovesju dveh nasprotujočih si sil, napetosti in sprostitve (Lao Ce v Kroflič, 1999). Sproščanje naj bi tako zmanjševalo prenapetost in vzpostavljalo harmonijo. Nekatere izmed tehnik, ki omogočajo sproščanje, so avtogeni trening, meditacija, joga in hipnoza.

Joga naj bi po jogijski filozofiji bila vezni člen med materialnim telesom in subtilnim duhovnim področjem (Kroflič, 1999). Ker lahko na dihanje vplivamo z umom ali telesom, lahko z njim delujemo v eno ali drugo smer. Dihanje naj bi omogočalo prehajanje v različna stanja zavesti, tega pa naj bi se pri svojem delu zavedal že Carl Jung. Z dihalnimi tehnikami lahko med drugim delujemo na svoje emocije in oblikujemo um, ozaveščanje dihanja v jogijski praksi pa med drugim reducira anksioznost (Kroflič, 1999).

Čuječnost (ang. Mindfulness) je način zavedanja svojega doživljanja, ob čemer gojimo odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. S prakso se umerjamo na sedanji trenutek, tukaj in zdaj. Opažamo svoje misli, čustva, telesne občutke, svoje namere in smo hkrati pozorni na zunanje dogajanje brez želje, da bi karkoli spreminjali. Murko in drugi (2018) jo opredeljujejo kot temeljno sestavino človekovega zavedanja in duševno sposobnost, ki jo lahko razvijamo in krepimo, med drugim s pomočjo vaj in tehnik v sklopu prakse čuječnosti. Z Vzhoda jo je v 70-ih prinesel Jon Kabat-Zinn in takrat ustvaril bolnišnični program za zmanjševanje doživljanja

stresa skozi krepitev čuječnosti in s psihoedukacijo. Ta program danes poznamo kot MBSR ali Na čuječnosti temelječe zmanjševanje stresa. Čuječnost je v svojem bistvu specifičen način usmerjanje pozornosti, ki podpira biti usmerjen na sedanost in je na ta način pomembna tudi v psihoterapiji, saj prispeva k osebnemu razvoju posameznika. Tako je čuječnost vključena v različne terapevtske pristope, med drugim Na čuječnosti temelječa kognitivna terapija (MBCT, ang. Mindfulness-based cognitive therapy), Dialektična behavioristična terapija in Terapija sprejemanja in zaveze (ang. Acceptance and commitment therapy) in Trening čuječnosti za celostno obvladovanje stresa (MBSR).

1.7.1 MBSR

Trening čuječnosti za celostno obvladovanje stresa (MBSR, ang. Mindfulness-Based Stress Reduction) je ena najbolj raziskanih čuječnostnih praks, ki jo je med prvimi proučeval Kabat-Zinn. MBSR se običajno usmerja na gojenje pozornosti z meditacijo, vajami pregleda telesa in hatha jogo. Študije MBSR so pri sodelujočih v raziskavah pokazale občutno zmanjšanje anksioznosti, depresije, panike, bolečin in motenj razpoloženja, prav tako pa MBSR vpliva tudi na možgane in delovanje imunskega sistema (Kabat-Zinn idr., 1992, v Chrisman idr., 2008). Prav tako lahko uporaba MSBR-ja znatno vpliva na duševno stanje ljudi z generalizirano anksiozno motnjo, s posttravmatsko stresno motnjo (PTSM), z anksiozno motnjo in z obsesivno kompulzivno motnjo (OKM), saj metoda kot protiutež s poudarjanjem osredotočanja na sedanji trenutek nastopi vsem pretiranim strahovom glede prihodnosti ljudi, ki trpijo za razno duševno motnjo (Murko idr., 2018).

MBSR je zasnovan kot 8-tedenski program z dve in pol urnimi srečanji na teden in enim polnim dnevom odmika ter spodbujeno domačo prakso. Čuječnost se razvija na različne načine, kot so pregled telesa, sedeča meditacija, čuječe raztezanje in meditativna hoja. Ob tem se spodbuja tudi umski trening, kjer posameznik krepi svoje zavedanje z naravnostjo k ne-presojanju, potrpljenju, zaupanju, začetniške umu, neprizadevanju, nenavezanosti in sprejemanju. Program poleg prakse vsebuje psihoedukacijo s področja stresa in čustev (Murko idr., 2018).

Ekipa slovenskih raziskovalcev (Murko idr., 2018) je ob pregledu literature z uporabo baze PubMed preiskovala vpliv na čuječnost zasnovanih intervencij, kot so MBSR, MBCT (na čuječnosti temelječa kognitivna terapija) in MBCR (na čuječnosti osnovano okrevanje od bolezni raka) pri bolnicah z rakom dojke. Te, kot tudi drugi ljudje z diagnozo raka doživljajo

grozo in strah, verjetno pa jih spremljajo tudi depresija, občutki tesnobe, stiska in negotovost. Pozitiven učinek se je zaznal pri vseh uporabljenih terapijah v obliki dvignjene kakovosti življenja, dvignjenem splošnem zdravju in fizičnem funkcioniranju, izboljšani kognitivni funkciji, čustvenem ravnovesju in socialni funkciji. Pacientke so poročale tudi o izboljšani psihospiritualni dimenziji in zadovoljstvu z življenjem v odnosu do družine. Uporaba terapije se vsekakor priporoča tudi v prihodnosti (Murko idr., 2018).

1.7.2 JOGA

Joga je vadba uma, duha in telesa, ki vključuje telesne drže in vaje v kombinaciji z dihalnimi tehnikami in praksami globoke sprostitve. Vključuje tudi duhovne prakse, kot so kultiviranje zavedanja in pozornosti ter meditacija.

Ugotovljeno je bilo, da je joga učinkovita terapija za posameznike, ki trpijo zaradi tesnobe in depresije, praksa pa je lahko učinkovita pri različnih starostnih skupinah in motnjah. Joga se je med drugim izkazala za učinkovito pri mladostnikih, ki imajo motnje hranjenja, ADHD, antisocialno vedenje in bolezni (Earle idr., 2011).

Earle in drugi (2011) navajajo, da joga mladostnikom omogoča lajšanje številnih simptomov travmatičnega stresa, hkrati pa spodbuja pozitiven odnos z njihovim telesom. Travma, tesnoba in kronični stres lahko deregulirajo telo, kar joga kot varen način za obvladovanje in kompetenco telesa blaži. Mnoge raziskave o jogi dokazujejo izboljšanje kakovosti življenja, čustvenega počutja, izboljšano regulacijo čustev, hkrati pa zmanjšanje globokega prevpraševanja, tesnobe, depresije in različnih vrst stresa. Joga v skupini lahko med drugim tudi spodbuja občutke povezanosti.

Iz vzhodnih verskih tradicij smo ljudje prevzeli dva razvita sistema meditacije, ki segata na področje medicine duha in telesa ter delujeta k zmanjševanju stresa. To sta trening čuječnosti za celostno obvladovanje stresa (MBSR) in transcendentalna meditacija (TM). Obe temeljita na pozornosti na dihanje in služita kot pomoč telesu pri sproščanju (Arnold in Finger, 2008).

Meditacija naj bi pripomogla k sproščanju, kar lahko zaznamo skozi srčni utrip, frekvenco dihanja, nižjo raven laktata v krvi, večjo aktivnost alfa možganskega valovanja ter pričanja udeležencev o sproščeni budnosti in večjemu zavedanju telesa in čutov (Marone, 1990).

1.7.3 PROGRESIVNO MIŠIČNO SPROŠČANJE

Edmund Jacobson je v prejšnjem stoletju razvijal metodo progresivnega mišičnega sproščanja (PMR), ki se je osredotočala na pomembnost identificiranja stresa v določeni mišični skupini. Jacobson je menil, da bi načrtno krčenje in sproščanje mišic lahko ljudem pomagalo, da se osredotočijo na občutke na različnih mišičnih predelih. Metoda je sprva vključevala okrog 30 mišičnih skupin, začeni z večjimi mišicami, ki jih ljudje lažje prepoznamo. Raziskovalci so to kasneje reducirali na 16 mišičnih skupin, dodali pa so ji postopke po korakih in skrajšali trening na 8 do 12 sej (Bernstein in Brokovec, 1973, v Arnold in Finger, 2008).

1.7.4 QIGONG

Qigong je starodavna kitajska praksa čuječnosti v povezavi z gibanjem. Oblikovana je z namenom, da goji in razpolaga s qi, oziroma či, katero poznamo kot življenjsko energijo, ki ima moč ohranjati ali obnavljati zdravje in dobro počutje, če poskrbimo, da venomer kroži po našem telesu (Jouper idr., 2006, v Chrisman idr., 2008). Tako qigong skuša odstraniti blokade v telesu in uravnotežiti tok energije qi v telesu, s čimer spodbuja naravno homeostazo telesa in uma.

Študija, ki je vključila študente s smeri svetovanja in dokazala, da je qigong kontemplativna praksa, bi lahko imela pozitivne rezultate za študente zaradi svoje dostopne narave, takojšnjih rezultatov in sposobnosti spodbujanja povezanosti. Študentje, vključeni v študijo, so občutili fizične spremembe, kot so sprememba ravni energije in poglobljena fizična občutja ter umirjen dihanje. Pod emocionalne spremembe so navedli občutek sproščenosti, miru in nevtralnega čustva, pod mentalne spremembe pa raziskava navaja upočasnjeno in jasnejši um, boljše koncentracijo in z njo osredotočanje na sedanji trenutek. Strokovnjaki trdijo, da se qigong trenutno premalo uporablja kot oblika poučevanja čuječnosti (Chrisman idr., 2008).

Nekateri izmed pozitivnih učinkov qigonga so zniževanje ravni stresa, utišanje uma, občutje psihološkega dobrega počutja, veselje, izboljšanje spanca, izboljšana koncentracija. Qigong pa naj bi pomagal tudi pri živčnih motnjah, depresiji pri starostnikih in kronični utrujenosti (Jouper idr., 2006, v Chrisman idr., 2008).

1.8 KOMPLEMENTARNA TERAPIJA IN ALTERNATIVNA MEDICINA

1.8.1 BIOENERGETIKA

Alexander Lowen (1994) je avtor terapevtske tehnike, imenovane bioenergetika in pravi: "Življenje posameznika je življenje njegovega telesa" (Lowen, 1994, str. 51). Tehnika temelji na sproščanju, izšla pa je iz psihoanalize. Tehnika ljudem lajša vrnitev in združitve s svojo prvinsko naravo, ki omogoča svobodo (odsotnost notranjih zavor), lahkotnost (izražanje pretakanja občutkov skozi gibanje) in lepoto (izkazovanje notranje harmonije). Ljudje ali naša stanja in zdravje se razlikujejo v količini energije, ki se izraža skozi gibanje. Za Lowena je pomemben tudi princip ugodja, ki skozi zadovoljstvo primarno usmerja naše življenje. Ugodje se izraža tudi skozi naše gibe, ki izražajo širjenje, odpiranje, poseganje in vzpostavljanje stika. Gibi neugodja in bolečine pa, nasprotno, izkazujejo zapiranje, izogibanje in zaviranje.

Naša osebnost se izraža skozi vsako dejavnost in naš sleherni telesni gib. Na podlagi tega je naloga terapije bioenergetike ravno spodbujanje spontanosti posameznika in njegovega izražanja, kar pa povečuje doživljanje samega sebe. To je pogosto storjeno skozi petje in ples (Lowen, 1994).

1.8.2 BIO-PSIHOSINTEZA

Psihosintezo poznamo kot eno od dopolnitev psihoanalize in kot obliko transpersonalne psihologije in psihoterapije in slednje kot tehniko osebnostne rasti. Razvil jo je psihiater in psihoterapevt Robert Assagioli, ki je navdih jemal pri velikih psihologih in psihoterapevtih, med drugim so to bili Freud, Adler, Frankl in drugi (Center za psihosintezo, b.d.). Bio-psihosinteza naj bi predstavljala učinkovito združeno celoto umskih, čustvenih, telesnih in duhovnih delov človeka. Pri psihosintezi naj bi se posebej s telesom, občutki in mislimi zato, da bi kasneje lahko od njih namenoma vzeli varno distanco in tako obvladovali to, kar obvladuje nas (Assagioli, 1965). Telo naj bi sprva predstavljalo le sredstvo za prizemljevanje in upodabljanje duševnega dogajanja, kasneje pa se je pri psihosintezi začelo uporabljati za telesne tehnike, temelječe na bioenergetiki, ki med drugim vključujejo tudi ples, masažo, borilne športe in druge metode, kjer ozaveščamo svoje telo.

1.8.3 BIOFEEDBACK

Biofeedback so razvili v zgodnjih 70-ih letih prejšnjega stoletja in po besedah Marka Schwartza, pionirja na področju, je ta pristop logično sledil razvoju v okviru vedenjske terapije. Biofeedback se uporablja kot intervencija za glavobole, hipertenzijo, motnje pomanjkanja pozornosti in hiperaktivnosti, inkontinenco, nevromišične motnje itn. Metodo pogosto uporabljajo tudi v povezavi z vodeno imaginacijo, progresivnim mišičnim sproščanjem in drugimi tehnikami sproščanja.

Biofeedback je dvostopenjski proces, skozi katerega se učimo uravnavati fiziološke odzive na stres. Usposobljeni praktik na začetku uporablja napravo za spremljanje, ki je pritrjena na telo in meri spremembe na telesni ravni, kot so temperatura kože, aktivnost znoja, mišična napetost, pulz in dihanje. Naprava tako signalizira, če je oseba uspešno uravnala svoje telo do zelenega cilja (pogosto je to občutek sprostitve, sproščenosti). V drugem koraku pa se oseba uči uporabljati biofeedback, ne da bi potrebovala napravo (Schwartz in Schwartz, 1993 v Arnold in Finger, 2008).

1.9 SINTEZA PREDSTAVLJENIH PRISTOPOV

Do sedaj sem predstavila različne pristope, ki na področju psihosocialne podpore in pomoči vključujejo telo. Podrobneje sem opisala uporabo dotika in mapiranje telesa, nekatere izmed pristopov, utemeljenih na razumevanju travme (EMDR, TRE, Somatsko doživljanje), različne šole psihoterapije (telesna psihoterapija, geštalt, psihodinamska in senzomotorična psihoterapija) in pristope s področja plesno-gibalne psihoterapije (avtentično gibanje, pet ritmov, biodanza). Predstavila sem tudi nekatere tehnike čuječnosti (MBSR, joga, progresivno mišično sproščanje, qigong) in tri pristope iz področja komplementarne terapije in alternativne medicine (bioenergetika, bio-psihosinteza in biofeedback).

Nekateri pristopi povezujejo več tehnik in delujejo komplementarno (čuječnostne tehnike, biofeedback, bioenergetika idr.). Pristopi se izvajajo večinoma individualno (EMDR, somatsko doživljanje, geštalt psihoterapija, psihodinamska psihoterapija, telesna psihoterapija, biofeedback), nekateri pa se običajno izvajajo v skupinah (pet ritmov, avtentično gibanje, biodanza). Ponekod so pri delu prisotni glasba (pet ritmov, biodanza), gibalne sekvence (qigong, joga), ples (biodanza, pet ritmov, plesno-gibalna psihoterapija), petje (bioenergetika,

biodanza), dotik (telesna in psihodinamska psihoterapija, plesno-gibalna psihoterapija) in masaža (biopsihosinteza).

Mnogi pristopi pozitivno učinkujejo tudi na simptome potravmatske stresne motnje (EMDR, TRE, somatsko doživljanje, telesna psihoterapija, senzomotorična psihoterapija, MBSR, joga). Mnogi vseh naštetih pristopov so dolgotrajni, večina uporabnikov pa ima izkušnjo večletne vključenosti v navedene oblike pomoči (geštalt in psihodinamska psihoterapija, pet ritmov, avtentično gibanje, joga idr.).

Raziskav je o nekaterih procesih (bioenergetika, senzomotorična psihoterapija, somatsko doživljanje, biopsihosinteza idr.) v našem, slovenskem prostoru mnogo manj kot ponekod drugje. Prav tako v Sloveniji ni ponudbe izobraževanj za izvajanje vseh omenjenih pristopov.

1.10 ETIKA VKLJUČEVANJA DELA S TELESOM V KONTEKST PODPORE IN POMOČI

Kogovšek (2011) v svoji raziskavi opozarja na preudarnost pri uporabi fizičnega dotika v socialnem delu. Dotik lahko namreč povzroči psihološke težave pri uporabniku, ki je, kot navedeno, bil spolno zlorabljen. Dotik lahko vzbudi različna občutja in spomine, prijetna, a tudi travmatična, neprijetna. V kodeksu etike socialnega dela, ki je obvezen za vse, ki se profesionalno ukvarjajo s socialnim delom žal sicer ni omemb dotika ali telesa v katerem koli kontekstu (Društvo socialnih delavk in delavcev Slovenije, b. d.).

Ameriško nacionalno društvo socialnih delavk_cev v odstavku 1.10 svojega etičnega kodeksa narekuje, da socialni delavci ne smejo imeti fizičnega stika s strankami, če obstaja možnost, da bi zaradi stika uporabnik utrpela psihično škodo (na primer crkljanje ali božanje strank). Socialni delavci, ki sodelujejo v ustreznem fizičnem stiku z uporabniki, so odgovorni za določitev jasnih, ustreznih in kulturno občutljivih meja, ki opredeljujejo ta fizični stik (NASW, 2022).

Dotik ima v praksi socialnega dela lahko pozitivno in negativno konotacijo. Pogosto socialne delavke čutijo strah pred tem, da bi z uporabo dotika prekršile meje profesionalnosti pri svojem delu (McKinney in Kempson, 2012). Avtorici poudarjata pomembnost dotika pri živalih in ljudeh. Navajata terapevtske lastnosti dotika in opozarjata na nezdrav dotik, vezan na število primerov spolne in/ali fizične zlorabe v kontekstu psihosocialne podpore in pomoči.

Opominjata na pogosto prepoznano travmo pri delu na področju duševnega zdravja in spodbujata, da v pri svojem delu z uporabniki obravnavamo in upoštevamo dotik. Avtorici ponujata štiri predloge v zvezi z dotikom, ki jih lahko vključimo v svoje delo na področju psihosocialne podpore in pomoči (McKinney in Kempson, 2012):

- Treba je razmisliti o svojih uporabnikih in poiskati način, kako z njimi raziskati, ali del svojega življenja živijo fizično izolirani od pomembnih oseb v svojem življenju in ključnih odnosov.
- Če je mogoče, je lahko koristno z uporabnikom raziskati, kaj je razlog – morda ravno nezdrav dotik - za njihovo morebitno izolacijo in odmik od drugih ljudi.
- Potrebno je sodelovanje z uporabniki pri vzpostavljanju zdravega dotika v njihovem življenju.
- Potrebno je, da strokovnjaki_nje s pomočjo samorefleksije pri sebi raziščejo, kako je dotik vplival na njihovo življenje in kako ta izkušnja vpliva na njihovo delo.

Z namenom primerjave tematike med strokami sem pregledala tudi etični kodeks Evropske organizacije za telesno psihoterapijo. Telesni pristopi so namreč bistvena razsežnost telesne psihoterapije. V točki, ki določa uporabo dela s telesom, trdijo, da naj terapevti svoje metode (kot so dotik, gibanje in druge telesne intervencije) uporabljajo le za namene, ki so v skladu z vrednotami stroke in zavestno ne dovolijo, da bi jih drugi zlorabili (EABP, 2020).

Prav tako kot pri uporabi drugih tehnik, so tudi pri uporabi tehnik s telesom potrebne posebne spretnosti in etična ozaveščenost. Primeri telesnih tehnik so dihalne vaje, ozemljitev, mobilizacija drže, masaža, povezovanje, izražanje čustev itd. Klienti naj bodo vnaprej obveščeni o možnosti uporabe tehnik, ki posegajo v fizično telo (EABP, 2020). Prav tako naj bodo z uporabi v telo usmerjenih tehnik seznanjeni vsi ostali sogovorniki v sorodnih strokah.

2. FORMULACIJA PROBLEMA

Interes in zagon za tematiko vključevanja telesnih pristopov v delo na področju psihosocialne podpore in pomoči sem prvič dobila tekom tretjega letnika, ko sem po čistem naključju začela več brati in se učiti na temo pomoči z umetnostjo ter plesno-gibalne psihoterapije. Ena stvar me je vodila v drugo in ob vstopu v četrti letnik diplomskega študija sem strastno prebirala o travmi, njeni specifičnosti, njenem velikem vplivu na človeka – zlasti na njegovo telo – in družbo. Odprla so se mi mnoga vprašanja, novo zavedanje in splošna skrb – kako se bom jaz, bodoča

socialna delavka, na delovnem mestu odzivala na travmo in travmatične vsebine uporabnic_kov? Takrat sem se že zavedala, kako široko seže težka senca travme in kako pogosto se z njo srečamo na področju socialnega dela. Kljub temu, da travma ne sledi objektivnim indikatorjem stiske in stresa v življenju posameznice_ka, se pogosto pridruži težkim življenjskim preizkušnjam, katere doživljajo uporabnice_ki v socialnem delu. V četrtem letniku sem na fakulteti v sklopu modula Psihosocialna podpora in pomoč sledila predmetu Travme in socialno delo, a tam žal nisem pridobila ustreznega sodobnega kot tudi ne praktičnega znanja za delo na področju dela s travmo, sploh pa ne s področja vključevanja telesa v socialno delo. Sklenila sem, da se ponovno vržem v raziskovanje tematike in takrat se mi je odprl nov svet, področje psihosomatike, področje utelešenih pristopov, metod in praks, ki v (psihosocialno) svetovalno in psihoterapevtsko delo vključujejo telo ter razumevanje povezave med umom in telesom. Zakaj o tem kot bodoča socialna delavka ne vem nič? Kaj pa, če je to vse znak, da je čas, da se o tem poučim več in s svojim raziskovanjem krepi kompetentnost profesionalne sebe ter tudi stroko socialnega dela?

S svojo nalogo torej želim raziskati različne obstoječe pristope, ki v psihosocialni podpori in pomoči ljudem vključujejo tudi delo s telesom. Področje se je v zadnjem desetletju v Evropi zelo razvilo, z razvojem pa smo tako priča tudi mnogim novim pristopom in metodam v praksi. Rezultati mnogih tujih raziskav pričajo v prid telesnim, bolj celostnim pristopom na omenjenem področju dela, kljub temu pa se na slovenskih tleh stvari razvijajo še precej počasi.

V socialnem delu, kot ga poznamo v Sloveniji, telo le bežno vključujemo v proces dela, in sicer na način igre vlog, zavestnega zrcaljenja uporabnic_kov ter vključevanja dotika (ob dovoljenju sogovornic_kov) v izražanje naklonjenosti, skrbi in podpore.

Menim, da se v stroki premalo zavedamo moči in učinka razumevanja povezave uma in telesa, dotika in drugih oblik dela s telesom. Teoretično znanje in ugotovitve raziskave želim združiti v smernice in predloge za vse zaposlene na področju socialnega dela, predvsem pa tiste, ki se v svojem delu redno srečujejo z uporabnicami_ki. Zanima me, zakaj je delo s telesom tako pomembno in zakaj ter kako lahko to znanje uporabimo tudi v socialnem delu.

2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

RV 1: Na katerih znanjih temelji delo izvajalcev v telo usmerjenih pristopov?

RV 2: Kakšni so učinki dela s pristopi, usmerjenimi v telo?

RV 3: Katere vidike in elemente pristopov, usmerjenih v telo, bi lahko uspešno uporabili (vpeljali) tudi v stroki socialnega dela?

3. METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Raziskava je empirična, kvalitativna, saj sem zbirala besedne opise, ki mi bodo omogočili podrobnejše razumevanje raziskovalnega pojava.

Glede na stopnjo v procesu spoznavanja je raziskovalna naloga poizvedovalna, saj sem raziskovala vprašanja, za katera do sedaj še nisem zasledila odgovorov v literaturi. Tematiko raziskave sem želela globlje spoznati in odkriti zame novo znanje (Mesec, 1997, str. 84).

Teme, ki sem jih obravnavala pri raziskavi, so:

- Izobrazba in delo strokovnjakinj_ov, ki se ukvarjajo pristopi, ki vključujejo telo
- Avtorice_ji del, iz katerih izvira znanje strokovnjakinj_ov, ki se ukvarjajo pristopi, ki vključujejo telo
- Značilnosti metod in pristopov, ki vključujejo v telo
- Dodatna spo-znanja strokovnjakinj_ov, ki se ukvarjajo pristopi, ki vključujejo telo
- Povezava med umom in telesom
- Zaznani učinki dela s pristopi, usmerjenimi v telo
- Merjenje učinkov
- Odnos do uporabnic_kov pri delu socialne_ga delavke_ca kot predlog za socialno delo
- Delo na sebi kot predlog za socialno delo
- Uteščenost kot predlog za socialno delo
- Usmeritve v telo kot predlog za socialno delo
- Samozaupanje kot predlog za socialno delo
- Uporaba različnih orodij kot socialno delo

3.2 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

Vir podatkov oziroma pripomoček, ki sem ga uporabila pri raziskovanju, je delno standardiziran vprašalnik. Pri intervjujih sem uporabljala vnaprej pripravljene smernice za vprašanja, ki sem jih nato zastavila intervjuvankam in intervjuvancu. Na ta način sem si odprla prostor za zastavljanje dodatnih vprašanj in podvprašanj, ki so se mi naravno porodila tekom izvajanja intervjuja. Izhajala sem iz treh raziskovalnih vprašanj, v oporo pa sem imela še šest vprašanj, ki sem jih uporabila kot vodila za vsak posamezen intervju.

3.3 POPULACIJA IN VZOREC

Strokovnjaki/-nje, ki v časovnem obdobju med decembrom 2021 in majem 2022, zaključkom zbiranja empiričnih podatkov, v Sloveniji delujejo na področju psihosocialne podpore in pomoči in v svoje delo vključujejo telo.

Anketirank_cev nisem poznala od prej, do njih pa sem prišla po metodi naključnega izbora, saj sem kontakte nekaterih pridobila preko zadetkov na internetu, uporabila sem tudi učinek snežne kepe, saj me je ena oseba vodila do več drugih potencialnih stikov, sledila pa sem tudi priporočilom drugih ljudi. Opravila sem sedem intervjujev, šest sogovornic je bilo ženskega spola in ena oseba moškega spola. Vzorec je majhen, neprezentativen, neslučajnostni, namenski in priložnostni.

Tabela 1: Značilnosti vzorca

Zaporedna črka	Izobrazba	(Dodatni) pristopi dela
A	Socialna delavka v organizaciji iz področja duševnega zdravja, psihoterapevka geštalt izkustvene družinske psihoterapije	Matrix remprinting, EFT, Izkustvena družinska geštalt psihoterapija
B	Psihologinja, psihodinamska prihoterapevka, terapevka pristopa Dynamic Energetic Healing	Globinsko psihodinamska psihoterapija, moderni pristopi energijske psihologije, delo z dušo

C	Socialna delavka, psihodinamska psihoterapevtka, terapevtka pristopa Dynamic Energetic Healing	Integracija psihoterapije in energijske psihologije, Vodja Šole introspekcijske spiritualnosti
D	Socialna pedagoginja, doktorica zakonske in družinske terapije, psihoterapevtka Inštituta za Senzomotorično psihoterapijo	Predavateljica na študijskem programu Psihosocialne podpore na FUDŠ, slovenska predstavnica na Evropskem združenju za travmo in disociacijo (ESTD), TRE
E	Licencirana plesna učiteljica, Magistra pomoči z umetnostjo, Plesno-gibalna psihoterapevtka podiplomskega programa Ways of Seeing, Praktikantka Baby Functional Movement, doktorska študentka Pedagoške fakultete v LJ	Ustanoviteljica zavoda Plesni Epicenter, plesno-gibalna psihoterapija za otroke, odrasle in družine, plesni program gibalni dialog, individualno delo idr.
F	Klinična psihologinja, praktikantka Geštalt izkustvene psihoterapije	Psihologija v gibanju, trenerka brez formalne izobrazbe, vodja društva Moave
G	Magister pomoči z umetnostjo, telesno usmerjen psihoterapevt, licenciran učitelj Metode 5 ritmov	Izkustveno telesno orientirana psihoterapija Hakomi, vodenje delavnic metode 5 ritmov

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

Metoda zbiranja podatkov, ki sem jo uporabila, je spraševanje, natančneje, delno standardiziran intervju. Vse, razen enega intervjuja, sem opravila preko video klica na spletni aplikaciji Zoom, enega pa sem izvedla deloma preko elektronske pošte in deloma v živo na lokaciji dela intervjuvanke.

Na začetku intervjuja sem se intervjuvancu_kam ponovno predstavila in nato podala uvod v tematiko mojega diplomskega dela ter mojih motivacije in cilja, vezanih na raziskovalni del zaključnega dela. Sogovornike_ce sem prosila za dovoljenje za video ali zvočno snemanje klica ter poudarila, da bo posnetek služil zgolj za namene dokumentacije in transkripcije pogovora ter tako v taki obliki ne bo deljen z drugimi.

Zatem sem sogovornike povabila k pogovoru. Tega sem vodila s pomočjo pomožnih vprašanj, hkrati pa sem se spontano odzivala z drugimi podpornimi vprašanji, mislimi in dilemami. Intervjuji so običajno trajali med pol ure in eno uro (najkrajši intervju je trajal 25 minut, najdaljši pa 75 minut).

3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Moja naloga je bila oblikovanje transkripta vsakega intervjuja, ki sem ga izvedla. Izločila sem dele, ki niso bili relevantni za raziskavo. Vsakemu intervjuju oziroma intervjuvancu_ki sem določila črko (A, B, C itn.), nato sem se lotila prostega kodiranja vsakega intervjuja posebej. Določila sem izjave in jih ločila s črko in številko (na primer A3, B6, C10). Vse izjave sem nato prepisala v tabelo, oblikovano v Excel tabeli in jim tam prosto dopisala pojme. Sorodne pojme sem združila v kategorije, le-te pa sem povezala skupaj v nekaj zaključnih tem. Ko sem imela določene pojme, kategorije in teme, sem se lotila osnega kodiranja, ki sem ga opravila v programu Word. S pomočjo osnega kodiranja sem ponazorila svojo interpretacijo hierarhije med pojmi, kategorijami in temami ter si zagotovila večji pregled nad rezultati. Med analizo rezultatov sem prepoznala oziroma interpretirala odnose med nekaterimi ugotovitvami in jih ponazorila s shemami v odnosnem kodiranju. Izdelala sem pet shem, ki jih dodajam med priloge. Prav tako sem med priloge priložila prosto kodirane intervjuje, en primer odprtega kodiranja in osno kodiranje. Analiza rezultatov je na voljo v naslednji točki naloge.

4. REZULTATI

V nadaljevanju bom predstavila rezultate svoje raziskave. Za boljšo preglednost bom rezultate predstavila po temah, ki sem jih prepoznala (interpretirala) ob odprtem kodiranju in kasneje navedla tudi ob osnem kodiranju gradiva raziskave. Podnaslovi tega poglavja so teme raziskovanja, kategorije pa sem označila z odebeljeno pisavo.

Znanje, na kateremu temelji delo strokovnjakov/-inj, ki delujejo na področju psihosocialne podpore in pomoči in v svoje delo vključujejo telo

Izobrazba in delo strokovnjakinj_ov, s katerimi sem opravila intervju je v grobem različna od osebe do osebe, vsi intervjuvani pa so opravljali študij na področju psihosocialne podpore, kot so socialno delo, psihologija, socialna pedagogika in pomoč z umetnostjo. Vse_i intervjuvane_i so po osnovni izobrazbi sledile specializaciji na omenjenem področju psihosocialne podpore, ki so psihodinamska psihoterapija, zakonska in družinska psihoterapija, plesno-gibalna psihoterapija, Geštalt izkustvena psihoterapija, telesno usmerjena psihoterapija Hakomi, EFT, Ponovno vtiskovanje v matrico, Metoda pet ritmov in Dynamic energetic healing. Na pot jih je vodil osebni interes in potreba po večjem razumevanju in znanju (/C50 *kako za boga biti v stiku s sabo, ni bilo nikakršnega predmeta ali pa nič nismo delali s tem, kako bi na SD poglobljali stik s sabo, je bilo pa zelo jasno, da to rabimo delat*/, /D4 *No, tukaj sem nato ugotovila, da pri delu s travmo pač ne moreš zares travme predelat, če ne vključiš tudi telesa*/). Večina intervjuvanih danes v svojem delu integrira znanje različnih pristopov (/F1 *sem skušala različne pristope in znanja, ki so meni blizu in jih jaz ful rada uporabljam in so meni ful dala, združiti*/). Nekateri_e **avtorji_ce** (Bessel van der Kolk, Pat Odgen, Howard Brockman, Sue Beer, Amy Roberts, Peter Levine, Suzi Tortora, Aleksander Lowen, Breda Kroflič in Gabrielle Roth) katerih znanje izvira in/ali inspirira delo strokovnjakinj_ov, so prav tako med seboj različni.

Medtem, ko so nekatere **značilnosti metod in pristopov**, ki so jih omenjale_i strokovnjakinje_i, med seboj različne, so si med seboj pogosto tudi podobne. Kot primer lahko navedem večkrat omenjen pomemben psihoterapevtski telesni vidik (/C21 *Obstaja čisto klasičen vidik psihoterapije, s katerim lahko ful delamo s telesom, kar pomeni, da se ves čas vračamo k fizičnemu telesu, ves čas prevprašujemo fizično telo*/), energetske delo, kot cilj pomembno opolnomočenje uporabnic_kov/klientk_ov (/B31 *poanta vsega mojega dela oziroma prakse je to, da v bistvu opolnomočim ljudi*/), osnove v čuječnosti (/G4 *Tam se terapevtski proces ne prične, dokler klient ne usvoji čuječnosti, kot stanja nepresojajočega*

opazovanja stvari, ki se dogajajo, na telesnem, čustvenem in kognitivnem nivoju./) ter značilnosti metode, ki lahko predstavljajo orodje za samopomoč, priložnost za učenje o sebi preko telesa (/F18 *Preprosto kako se učiti o sebi preko telesa, kako se spoznavat s sabo, kako sobivati s telesom*/), metodo sproščanja in psihohigieno (/G10 *Tea, priznam, to je zame ena najbolj učinkovitejših psihohigien, ki jih poznam. To je psihohigiena, ki je kot to, da si vsako jutro umiješ zobe in se stuširaš, tako je dejansko tudi to, da se malo premakneš, izraziš sebe na svoj način, del psihohigiene*).

Glede **uporabe pristopov na sebi** so bili intervjuvane_i precej enotne_i in so trdile_i, da vsa znanja in tehnike uporabljajo tudi na sebi (/A47 *Vsekakor uporabljam vse, kar sem se naučila, hočem ali nočem.*). Vsaj polovica sogovornic_kov posvaja samoopazovanje ter (samo)zavedanje telesa in čustev (/E22 *Biti v stiku s seboj, celostno zaznavati in čutiti sebe, svoje misli, čustvena doživljanja in fizično stanje, je del mene.*/), nekatere_i uporabljajo tehnike dihanja, druge_i TRE, omenile_i so tudi ples ter meditacijo in čuječnost (/G29 *vsak dan sedim po 30 minut in sicer dva načina meditacije in sicer enkrat z razširjenim fokusom, sprejemem kar se dogaja na vseh ravneh in potem ožji fokus, kjer osredotočam svojo pozornost na to, kako diham ...*/).

Strokovnjakinje_i so omenile_i tudi mnogo drugih stvari, ki sem jih klasificirala kot **dodatna spo-znanja**, izvirajoča iz izkušenj dela in učenja. Kar se mi je zdelo dragoceno, je nekaj, kar je bilo omenjeno večkrat, in to je pomembnost stika s svojim telesom, ko smo v stiku z drugimi (/F44 *in če poznamo svoj lastno telo, a veš, jaz delam na svojem embodimentu, bo več informacij prišlo do mene. Sem sprejemajoča, te slišim, te sprejemem, zaznam, kaj se mi zgodi, kaj se mi zgodi v stiku ...*/), na to pa se veže tudi misel, da globina stika terapevtke_a s svojim telesom določa utelešenost klientke_a/uporabnice_ka. Nekaj jih je tudi omenilo nevrozrcaljenje in kinestetično resonanco (/F45 *ampak v embodiment svetu pa je v bistvu kinesthetic resonance [...]. Se pravi, jaz kot terapevt, če sem sproščena, če sem grounded, v bistvu lahko glede na zelo neuromirroring, to se dogaja v možganih, ko jaz zazeham, ti zazehaš, ko sem jaz bolj nasmejana, bo tudi v tebi nekaj sprožilo, v celem telesu bo to nekaj vneslo v človeka. Če jaz govorim počasi s človekom, zelo grounded, zelo iz centra, bo to imelo drugače vpliv nanj, kot če bom zdaj ful hitro hitela...*/), ki se zgodi v odnosu z ljudmi, v tem primeru med uporabnico_kom ali klientko_om in terapevtko_om ali socialno_im delavko_cem. Večina intervjuvanih je poudarjala tudi utelešenost – sebe kot tudi njihovih sogovornic_ov/uporabnic_kov/klientk_ov (/B15 *globina stika s telesom pri terapevtu določa globino pozornosti na telo pri klientu.*/), hkrati pa naslovila pomen nežnosti in spoštovanje

tempa sogovornika_ce (/D14 ampak hkrati je pa to za nekatere ljudi to preveč ogrožajoče, v smislu da doživljajo močno bolečino ali pa jih je telo izdalo ali pustilo na cedilu, potem zna biti, če bi jih jaz direktno vprašala, "kaj zdaj čutite v telesu", preveč za njih/, /C10 Eno je to, da jim je lahko telesni pristop preveč, ker je preveč invaziven za njih in moraš res ustvariti ta varen prostor filinga samo skozi pogovor/).

Pomembna tema pogovorov je bila tudi **povezava med umom in telesom**. Vse_i intervjuvane_i so se strinjale_i, da sta um in telo tesno povezana, mnoge_i pa so trdile_i, da sta um in telo eno (/D10 toliko časa smo živeli po Decartesovim rekom, "mislim, torej sem", da se sedaj moramo ukvarjati s telesnimi tehnikami, čeprav gre to za enovitost./). Ker so čustva in telo v komunikaciji (/D39 da lahko preko spreminjanja gibanja svojega fizičnega telesa, spreminjam čustveno sliko svojega fizičnega telesa, da ko nekaj premaknem, se vse drugo premakne/), se naša psiha odraža v gibanju (/F39 kdaj vidim preko gibov in kretenj, ker napeto telo se drugače giba, sproščeno je tudi bolj odprto, kako se odziva na stik/), fizične težave pa odražajo psihične težave. Strokovnjaki_nje opozarjajo, da se psihosomatika pojavi, ko zapostavimo notranje vsebine (/A20 Če se mi naučimo stalno sproti preverjati svoje telo preko teh tehnik, bomo znali pravi čas postaviti meje, pravi čas nečemu reči ja in nečemu reči ne. Ne bomo šli v izgorelost, v depresijo/, /C20 To je samo to, da naše fizično telo nam sporoča, jaz vem, da če bi šla energija te informacije, če bi šla kamorkoli drugam, je ti ne bi opazil, zato začne bolet fizično telo in ker s fizičnim telesom se boš ustavil in boš to opazil/), saj telo ne laže, a iskreno pokaže (/A18 Ti zdaj lahko probaš svoje težave zakamuflirati in zamaskirati s tabletkami, alkoholom, TV-jem, športom in delom ... z nečim pač probaš um utišati. Telo ti bo pokazalo, bo odreagiralo, mu ne bo prav/). Nekaj vprašanih se je strinjalo tudi, da telo nosi informacije in ima svoj spomin (/C3 V splošnem to pomeni samo to, da vse, kar koli, kar se nam je kdaj zgodilo, se kaže na našem psihološkem telesu. Ne glede na to, ali smo v tistem momentu, ko se nam je nekaj zgodilo, ohranili polno zavest ali smo rahlo disociirali, naše fizično telo je bilo popolnoma tam, kar pomeni, da kakršni koli spomini in dogodki so, so shranjeni v skladišču fizičnega telesa/).

Učinki dela s pristopi, usmerjenimi v telo

Zaznani učinki dela s pristopi, ki so jih sogovornice_ki največkrat navedle_i, so psihološka odpornost in sprememba percepcije (/A7 Tako se oni naučijo neko vznemirjeno stanje pogledati iz distance in opazovati in opisovati. To je v bistvu del treninga in sicer tega, da ko si ti vznemirjen, da imaš nekaj podlage, ko se lahko umakneš in opazuješ./), okrepljena povezava

uma in telesa (/C12 Znotraj njih se le preko pogovora začne delat ta povezava med fizičnim telesom in čustvi in zraven z nekimi izkušnjami./) in dvig kvalitete življenja (/C30 Pokaže se, ker lahko začne videti njihova življenja in njihov vsakdan, kako prosperira, se pokaže na tem, da se odnosi v njihovem vsakodnevnem življenju spremenijo ali popravijo ali pa se mogoče odnosi ne popravijo, a oni hendlajo s tem, da se odnosi ne popravijo drugače. Ali pa se zamenja neka služba, se uredi neka stanovanjsko vprašanje/).

Učinek omenjenih pristopov dela naj bi bilo spremenjeno vedenje posameznikov, kot so večja odgovornost in samozavest (/C27 ..., ljudje postajajo bolj na zdrav način odgovorni, manj obremenjeni, bolj povezani sami s samo, bolj na ravni lahkotnosti, več samozavesti/) ter mehko in optimizem (/A34 Ko se začnejo sproščati stvari, človek postane bolj mehek, bolj človeški, bolj prijazen, kar naenkrat je poln optimizma in tako/).

Med zaznane učinke so moje_i sogovornice_ki uvrstile_i tudi fizične spremembe, kot so bolj mehki, pretočni gibi in manj telesne simptomatike. Prav tako smo spregovorile_i o sprostitvi (/F41 korak iz tega preokupiranega uma, ki konstantno išče zavetje in prostor, moja interpretacija, ta monkey mind in plitko dihanje in napeto telo in v bistvu delovanje hormona kortizola na polno, hiperarousal, kako so v bistvu pol s časoma prišli v bolj grounded state/) in stanju miru tukaj in zdaj.

Strokovnjake_inje sem vprašala tudi o **merjenju (preverjanju) učinkov dela**, ki ga opravljajo. Ob tem, ko nekaj izvajalk_cev za merjenje uporablja diagnostične vprašalnike (/D31 Na začetku, na koncu in kak mesec do 3 mesece po .../), se večina strinja, da klient_ka/uporabnik_ca svoj napredek vrednoti sam_a (/F35 Je constant reminder, da nisem jaz tista, ki to določa .../), nekdo pa je poudaril, da je treba interpretacije informacij, ki jih prejmemo od sogovornice_ka, vedno pred definicijo preveriti (/G23 To so le informacije zame, nobena interpretacija/). Pravijo, da kdaj ljudje zmotno mislimo, da vemo, kdaj je osebi bolje in da jasne definicije napredka ni, saj naj bi merilo in učinki bili relativni (/G28 Zdaj, učinki so, vprašanje je le, katera merila vzamemo in katero merilno mestece vzamemo/).

Kar nekaj njih je poudarilo tudi moč subjektivnega doživljanja sogovornikov s strani terapevta_ke (/C25 Najbolj relevanten pokazatelj učinkovitosti terapije je spremenjen občutek, ki ga ima terapevt glede klienta v neke časovnem okviru/).

Predlogi za socialno delo

Predloge za socialno delo sem razdelila po nekaj manjših kategorijah. Prvi je **odnos socialne_ga delavke_ca**. Predlogi so bili razni – od tega, da naj bo socialni_a delavec_ka čuječ_a (*/G34 bolj, ko boste vi čuječne, lažje vam bo lahko klient sledil/*), do tega, da naj se telesno in čustveno povezuje (*/E29 Empatija, telesno, socialno in čustveno povezovanje, bližina in razumevanje drug drugega, predvsem pa osnovna človeška potreba po biti viden, upoštevan, sprejet, spoštovan in razumljen tak, kakršen si, je bistvena značilnost, po mojem mnenju prednost, utelešenih pristopov in uporabno, če ne nenadomestljivo tudi v socialnem delu./*), gradi bližino in razumevanje ter uporablja tehnike komunikacije. Bolj kot način dela naj bi bila pomembna ljubezen, s katero delamo in naj se zavedamo, da, kar zdravi, je odnos.

Nekateri_e so se strinjali_e, da bi morala socialni_a delavec_ka spoštovati tempo vsake_ga posameznice_ka (*/E30 Vendar vsak posameznik gre na to pot v svojem tempu, vsak potrebuje svoj čas in razvoj./*), pa vendar trdili_e, da je pomembno, da se pri uporabnikih_cah opazi napredek (*/A54 Potem uporabniki vegetirajo in ne kaže, da bi imeli kaj razvoja, mi pa izgorevamo, se ne zdi, da bi našli kaj užitka v tem za nas kot strokovne delavce. Ni nobene rasti iz uporabnikove in naše strani/*). Naj verjamemo tudi, da uporabniki_ce lahko veliko naredijo že sami_e (*/A56 Veš kaj je to, ko delajo pa še tebi kaj povejo, opazim, da jih še kako podcenjujemo. V glavnem, podcenjujemo jih z vidika, koliko lahko zrastejo. Saj kakšni se tudi ne bodo prijavili na skupino, a te pa, ki pridejo na skupino, te pa presenetijo, kaj še vse naredijo .../*).

Strokovnjaki_nje so veliko poudarjali_e tudi **delo na sebi**. Na sebi lahko socialni_a delavec_ka uporablja prvin v telo usmerjenih pristopov (*/D41 Kot sem jaz rekla, da uporabljam te tehnike zase, tudi te lahko zase uporabi socialni delavec/*), kot na primer EFT in se uteleša v čuječnosti. Mnogi so trdili, da sta skrb zase in delo na sebi izjemno pomembna (*/C41 To je na ta način, kot jaz doživljam je to res neko služenje zdravju ljudi, a začneš s tem, da res res extra dobro skrbiš zase, drugače se to res sesede na glavo in ne gre nikamor/*, */A51 Mislim, da bi moral vsak socialni delavec veliko delati na sebi./*), prav tako iz vidika telesa (*/F51 v bistvu vsi, ki delamo v poklicih pomoči rabimo skrbeti zase in tudi iz vidika somatike, iz vidika znati, kdaj mi odteka energija, dihati, biti grounded, v sebi, ko smo s klientom, ker res nekaj rabi in je ful v stiski. Kako v tistem trenutku se naučiti ne iti iz sebe, ampak ostati s sabo .../*). Med nasvete so navedli_e tudi pomembnost globoke osebne izkušnje, ki jo pogosto poznamo kot osebni

psihoterapevtski proces (/B36 *Ni problem v tehniki, problem je v bistvu v globini izkušnje sebe, ki jo imajo socialni delavci in tega nihče ne želi slišati*/).

Predlog, ki se je meni zdel zelo pomemben, je bil tudi naj socialni_a delavec_ka med študijem spoznava čim več stvari in najde svoj način dela (/C46 *Definitivno bi bilo dobro za socialno delo oz. za kateri koli faks, da bi več spoznavali stvari, da bi študentje imeli med študijem možnosti spoznat več stvari, ki jih lahko zaznajo začutijo kot nekaj, kar bi bilo za njih dobro, kar bi še raziskovali poleg tega faksa in potem bi vsak našel nek svoj izraz, nek svoj način in tako malo bolj bi se odprl prostor tega, da lahko dela stvari po svoje, da jih lahko malo prilagodi po svoje*/). Prav tako je bilo govora o **samozaupanju**, saj je pomembno, da socialne_i delavke_ci verjamejo vase ter imajo občutek, da se lahko zanesejo nase (/C48 *Če bi dajali zdravo samozavest v ljudi bolj, bi definitivno se počutili bolj kompetentne, posledično bolj varne in bili bi bolj fleksibilni*/).

Mnogi_e strokovnjaki_nje so spregovorili_e tudi o **utelešenosti** (ang. embodimentu), kjer je pomembno, da je socialni_a delavec_ka prizemljena in v stiku s seboj. Nekatere težave v procesu naj bi izhajale iz tega, da socialni_a delavec_ka ni v stiku s seboj (/F52 *ko bo nujno potrebno, da poskrbimo tudi zase, ker če ne bomo, tudi za njih ne bomo mogli, ker potem smo oboji na unstable land. Ko ljudje pridejo k so socialnim delavkam in velikokrat njihov ground ni stable, zaradi tega rabijo podporo in da smo mi v svoji poziciji ene prizemljene, mirne, pomirjene, sočutne figure, je lahko že ful*/), zato naj bi o tem več učili na Fakulteti za socialno delo (/C50 *kako za boga biti v stiku s sabo, ni bilo nikakršnega predmeta ali pa nič nismo delali s tem, kako bi na SD poglobljali stik s sabo, je bilo pa zelo jasno, da to rabimo delati*/). Strokovnjaki_nje so predlagali_e **usmeritve v telo** v delu za namen usmeritve in pomiritve v tu in zdaj (/D36 *v končni fazi tudi socialni delavec, ki dela z ljudmi, lahko vidi v kakšnem stanju je uporabnik in je v včasih pomembno, če je zelo vznemirjen, da lahko čisto z enimi takimi usmeritvami na telo*/), kjer pomirimo tudi sebe (/D40 *V obeh smereh, je to čisto za regulirati vašega uporabnika, njegovo vznemirjenje ... na tak način lahko malo umirite in hkrati tudi sebe umirite*/).

Slednje smo odprli_e dilemo o **uporabi različnih orodij**. Mnogi so se strinjali, da so orodja koristna (/D29 *Jaz rečem, da je dobro, da ima človek tak toolbox, nabor orodij, s katerimi si lahko pomaga*/), lahko pa jih vidimo tudi kot vire moči (/A53 *Delamo te res najbolj osnovne stvari, nimamo pa tega, da bi uporabnike opremili z orodjem, takim, ki je pa zelo pomembno, sploh pa v duševnem zdravju. Tu socialnem delavcu zmanjka, ko se ti zdi, da uporabniku nimaš*

ničesar več ponudit/). Nekateri_e so trdili_e, da posebne dodatne tehnike pomoči niso nujno potrebne in da včasih manj pomeni več. Strokovnjaki_nje so dejali_e tudi, da naj socialni_a delavec_ka dela le, kar je že preizkusil_a na sebi, te tehnike pa si prilagodi po svoje (/C45 Zdaj bi jaz ljudi povabila, da uporabi tiste tehnike, ki resonirajo z njimi, ker tehnika rabi biti terapevtu udobna. Potem je lahko uporabi na svoj način, jo prilagodi sebi, svoji individualnosti in hkrati jo lahko na tak način uporabi, in uporabi avtentičnosti klienta, ki je na drugi strani, torej jo vsakič lahko prilagodi in je tako večja verjetnost, da bo resonirala s klientom in če ta tehnika resonira z obema, smo zmagali in bo nekaj dobrega prišlo iz tega/).

5. RAZPRAVA

Eden izmed ciljev raziskave je, kot sem že omenila, oblikovanje smernic, predlogov za znanost in stroko socialnega dela. Z namenom, da bi pridobila vpogled v trenutno relevantne smernice, pogoje in standarde, sem se poglobila v dokument Globalnih standardov izobraževanja in usposabljanja za socialno delo.

Naj najprej zapišem v slovenščino prevedeno mednarodno definicijo strokovnega socialnega dela. "Stroka socialnega dela spodbuja socialne spremembe, premagovanje problemov v človeških odnosih in opolnomočenje ter osvoboditev ljudi za to, da se doseže večja blaginja. S praktično uporabo teorij človeškega vedenja in socialnih sistemov socialno delo posreduje tam, kjer ljudje prihajajo v interakcije s svojim okoljem. Temeljni načeli socialnega dela sta načeli človekovih pravic in socialne pravičnosti." (Globalni standardi izobraževanja in usposabljanja za socialno delo, 2005, str. 10).

Socialno delo se po svetu posveča socialni podpori, ki naj bi nosila razvojni, zaščitni, preventivni in/ali terapevtski namen (Globalni standardi izobraževanja in usposabljanja za socialno delo, 2005). Menim, da se področje psihosocialne podpore, ki v delo vključuje telo, lahko manifestira v vseh omenjenih namenih. Zavedam se, da kot posamezniki vplivamo na okolje (družbo, sistem), kot tudi ta vpliva na nas. Dovolim si verjeti, da lahko psihološka in čustvena stabilnost več posameznikov pripomore k večji stabilnosti družbe. Tako lahko družbo z višanjem kvalitete dela na področju psihosocialne podpore in pomoči pripomoremo k razvoju, zaščiti, preventivi stroke in hkrati delujemo v terapevtski namen.

Skozi svojo raziskavo sem raziskovala različne že poznane pristope na področju psihosocialne podpore, ki vključujejo telo. Nekateri izmed teh so dotik, EMDR, TRE, Somatsko doživljanje, različne šole psihoterapije, plesno-gibalna (psiho)terapija, tehnike čuječnosti ter pristopi znotraj komplementarne terapije in alternativne medicine. Strokovnjaki_nje, s katerimi sem govorila, so pokrivali_e naslednje pristope: TRE, Pet ritmov, Geštalt psihoterapija, utelešenje, čuječnost, plesno-gibalna psihoterapija, telesno usmerjena psihoterapija, senzomotorična psihoterapija in psihodinamska psihoterapija.

S strokovnjaki_njami sem med mnogim govorila o merjenih in zaznanih učinkih njihovega dela. Rezultati raziskave indicirajo mnoge pozitivne učinke v telo usmerjenih pristopov, med drugim psihološko odpornost in spremembo percepcije, okrepljeno povezavo telesa in uma, kot tudi dvig kvalitete življenja (*/C30 Pokaže se, ker lahko začne videti njihova življenja in njihov vsakdan, kako prosperira, se pokaže na tem, da se odnosi v njihovem vsakodnevem življenju spremenijo ali popravijo ali pa se mogoče odnosi ne popravijo, a oni hendlajo s tem, da se odnosi ne popravijo drugače. Ali pa se zamenja neka služba, se uredi neka stanovanjsko vprašanje*). Pri uporabnikih_cah v socialnem delu je prav zadnje omenjena, kvaliteta življenja, pogosto ogrožena in pogosto razlog za nezadovoljstvo.

Med učinke omenjenih pristopov so strokovnjaki_nje uvrstili_e tudi spremembe v vedenju klienta_ke/uporabinka_ce, izvirajočih v večji osebni odgovornosti in samozavesti. Zaznana sta bila tudi mehkoba in optimizem. O takih učinkih poročajo tudi drugi avtorji, kot so Rochricht (2009), ki piše o telesni psihoterapiji, Žvelc in drugi (2011), ki pišejo o psihodinamski psihoterapiji, Kroflič (1999) iz področja plesno-gibalne psihoterapije, Earle in drugi (2011), ki pišejo o jogi ter še kateri tretji avtorji.

V raziskavi se je izrazil učinek pristopov tudi na ravni, ki jo zaznavamo kot fizično. Mehki, pretočni gibi, upad telesne simptomatike in sprostitve v "tu in zdaj" so učinki pristopov, usmerjenih v telo. O tem pričajo tudi dosedanje raziskave različnih avtorjev, kot so Murko in drugi (2018), ki so ugotovili, da praksa čuječnosti lahko krepi splošno zdravje in fizično funkcioniranje in pa Jouper in drugi (2006 v Chrisman idr., 2008), ki so spoznali, da qigong izboljšuje spanec ter zdravi kronično utrujenost.

Usmeritev v telo je bila v moji raziskavi prepoznana, kot omenjeno, za spodbudo v "tu in zdaj" (*D37 če se usmerimo v telo, to je sidrišče v sedanjost, tukaj in zdaj, o katerem se danes toliko govori/*). Koncept biti "tu in zdaj" v socialnem delu predstavlja enega stebrov socialno-delovnega delovanja. Poznamo ga v sklopu elementa ravnanje s sedanjostjo, ki je del koncepta

delovnega odnosa v socialnem delu. Sedanjost, čas, ko smo v delovnem odnosu z uporabniki_cami, razumemo kot najbolj dragocen delovni čas v projektih pomoči. Avtorice trdijo, da beg iz sedanjosti zavre proces soustvarjanja dobrih izidov, zato se znova in znova skušamo vračati v sedanji trenutek, tu in zdaj (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2008).

Utelešenje in telesni pristopi vsi temeljijo na razumevanju povezave med umom in telesom. Dušo in telo avtorji prepoznavajo kot medsebojno učinkujoč sistem nevronske mreže, ki sta pri funkcioniranju in operiranju odvisna drug od drugega, kar pomeni, da prav tako vsi vidiki vedenja – fizični, kognitivni in psihosocialni – funkcionalno vplivajo drug na drugega (Kroflič, 1999).

Telo je naše komunikacijsko orodje, hkrati pa zaslon za naša čustva. Vsaka duševna dejavnost vpliva na delovanje telesa, katero pa je tisto, kar omogoča človekovi osebnosti in duši, da se izrazi, razvije in se odziva na individualnost drugih (Tomori, 1990). Telo lahko čustvene in kognitivne blokade, ki so posledica travmatičnih izkušenj, pokaže skozi nekoordinirane gibe (Rayska, 2017). Kot avtorica navaja, da telo hrani življenjsko zgodovino vsakega človeka ne glede na prisotnost ali odsotnost travme, se je izkazalo tudi v raziskavi, kjer strokovnjaki_nje prepoznavajo, da ima telo svoje informacije in spomin. To sem ponazorila v odnosnem kodiranju.

Strokovnjakini_nje so svojo naklonjenost ideji povezave uma in telesa podprli z argumenti, kot so;

- telo ima informacije in nosi svoj spomin
 - telo ne laže, iskreno pokaže (/E9 *Naše telo reflektira našo osebnost, telo ne laže, naša nebesedna govorica ve in spregovori o izkušnjah v našem življenju./*)
 - podzavest spregovori preko telesa, preden zavestno vemo
- čustva in telo so v komunikaciji
 - zavedanje telesa je zaznavanje notranjega dogajanja (/D21 *potem recimo s senzomotorično terapijo skozi to zavedanje, zaznavanje, kaj doživljajo ob čisto tem gibu, ki ga mogoče ponovimo, raziskujemo skupaj na en tak, danes se veliko uporablja čuječnost, čuječ način,.../*)
- netelesno doživljamo preko telesa
 - psiha se odraža v gibanju

- ko zapostavimo notranje vsebine, se pojavi psihosomatika (/C14 *Tukaj se v veliki večini primerov pojavi neka psihosomatika, kar pomeni, telo razvije nek način, kako sporoča to. Male otročke boli trebušček. Ali pa ne vem, jih začne ful srce bolet/*).

Vsi trdijo, da sta telo in um nerazdružljivo povezana in/ali da sta telo in um eno. Tekom študija na FSD-ju se o tem ne učimo in o povezavi med umom in telesom praktično ne slišimo. Vprašam se, ali bi to lahko bila nova percepcija v socialnem delu, nekaj, kar v socialno delo lahko še vnesemo.

Med standardi o ciljih in rezultatih programov študija socialnega dela avtorji v dokumentu globalnih standardov izobraževanja in usposabljanja za SD navajajo smernice za delovanje. Nekatere izmed teh so naslednje (Globalni standardi izobraževanja in usposabljanja za socialno delo, 2005, str. 12):

- Šole bi morale "pokazati, kako program vključuje temeljno znanje, procese, vrednote in spretnosti stroke socialnega dela, ki so uporabni v specifičnih kontekstih."
- Šole bi morale "pokazati skladnost programa z nacionalnimi in/ali regionalno/mednarodno definiranimi strokovnimi cilji in kako program upošteva lokalne, nacionalne in/ali regionalne/mednarodne razvojne potrebe in prioritete."
- Šole bi morale "zagotoviti izobraževanje, ki omogoča začetek strokovne prakse socialnega dela s posamezniki, posamezniki, družinami, skupinami in/ali skupnostmi v kateremkoli kontekstu".

Avtorji navajajo tudi standarde za predmetnik in praktično delo in med drugim trdijo, da bi si morale šole usklajeno prizadevati za (Globalni standardi izobraževanja in usposabljanja za socialno delo, 2005, str. 13):

- "posebno pozornost nenehnemu kritičnemu pregledovanju in razvijanju predmetnika;"
- "jasne načrte organizacije, implementacijo in evalvacijo teoretičnega in praktičnega dela programa;"
- "zagotavljanje, da predmetnik pomaga študentom in študentkam socialnega dela razviti veščine kritičnega mišljenja in akademskega načina razmišljanja, odprtost do novih izkušenj in paradigem ter predanost vseživljenjskemu učenju".

Dokument osvetljuje tudi pomembnost oblikovanja predmetnika na področju strokovnega socialnega dela v skladu z vednosti o človeškemu vedenju, razvoju in družbenem okolju, kjer

je posebej poudarjeno razmerje med osebo in okoljem ter človekovega življenja in interakcije med biološkimi, psihičnimi, družbeno-strukturnimi, ekonomskimi, političnimi in kulturnimi dejavniki, ki oblikujejo človeški razvoj in vedenje (Globalni standardi izobraževanja in usposabljanja za socialno delo, 2005, str. 15).

Nekaj udeleženk_cev raziskave je svojo izobrazbo pridobilo na študiju socialnega dela. Izkazala se je potreba, ki jo, ne le, opazijo tudi strokovnjaki_nje (*kako za boga biti v stiku s sabo, ni bilo nikakršnega predmeta ali pa nič nismo delali s tem, kako bi na SD poglobljali stik s sabo, je bilo pa zelo jasno, da to rabimo delat*).

Tu zaznavam pomemben del, in sicer oblikovanje predmetnika v skladu z razumevanjem omenjene interakcije med biološkimi in psihičnimi dejavniki, ki vplivajo na človeški razvoj in vedenje. Biološki in psihični dejavniki v dokumentu sicer niso definirani, a lahko si predstavljam, da je jasno pod to uvrstiti telo in um ter povezavo med tema dvema. Če želimo biti do stroke kritični ter jo stalno oblikovati in razvijati, je potrebno delo in stalna evalvacija tudi na omenjenem področju povezave uma in telesa v socialnem delu.

Cameron in McDermott (2007) izpostavljata idejo, da socialno delo pogosto ločuje materialno telo od intelekta, saj kot nalogo socialnih delavk_cev razume uporabo intelekta in spretnosti z namenom reguliranja teles in vedenj ljudi, ki se sami zaradi življenjskih okoliščin niso zmožni obvladovati. Avtorici se sprašujeta, kje se v socialnem delu nahaja telo. Ponujata nam misel, da telo kljub paradigmi osebe v okolju (ang. person in environment) ostaja nevideno, a hkrati samoumevno, neproblematizirano in kot samo neobravnavano v teoriji. Kljub poudarku, da okolje obdaja osebo, osebo dojemamo ločeno od telesa in tako telo ločeno od okolja (Cameron in McDermott, 2007).

Henderson (2000) pravi, da bi v podiplomskih programih socialnega dela morali poučevati um-telo intervencije, kar bi med drugim tudi ohranilo konkurenčnost poklica med drugimi disciplinami. Stroki socialnega dela manjkajo znanje in znanstveno raziskovanje o podobnih pristopih in metodah. Arnold in Finger (2008) opozarjata, da smo bili socialni delavci v preteklosti znani kot facilitatorji celostne pomoči, zato bi se morali danes usposobiti za uporabo telo-um celostnih zdravilnih tehnik in s tem postati legitimni ponudniki takih storitev. Temu v prid govorijo tudi rezultati moje diplomske naloge (*/A46 Meni se zdi, da bi moral čisto vsak socialni delavec to (EFT) znati. Zdaj ne vem, če delaš nekje na centru (CSD), a tudi takrat/*).

V socialnem delu se soočamo z ljudmi, ki so se srečali z mnogimi zahtevnimi življenjskimi situacijami. Ključno je, da prepoznamo, kako je v prvi vrsti pomembno, kako je telo

uporabnice_ka (ne)prizadeto, oskrbovano, podpirano in negovano. Socialni_e delavci_ke se redno srečujemo z ljudmi, ki so marginalizirani in iz družbe izključeni, telesa in čustva le-teh pa so v danem času občutno ranljiva, a žal niso dovolj pogosto prepoznana kot pokazatelji osebne stiske (Cameron in McDermott, 2007). Uporabniki_ce se bojujejo z mnogimi življenjskimi preizkušnjami, od revščine, nasilja, socialne izključenosti, do odvisnosti. Razlogi, ki so ljudi vodili do takšnih preizkušenj, so različni. Sprašujem se, ali bi morda lahko katere težave vseeno preprečili, če bi ljudi, uporabnike_ce spodbujali pri ohranjanju večjega stika s svojim *bodymind*-om, s svojim telesom (/A18 *Ti zdaj lahko probaš svoje težave zakamuflirati in zamaskirati s tabletkami, alkoholom, TV-jem, športom in delom ... z nečim pač probaš um utišati. Telo ti bo pokazalo, bo odreagiralo, mu ne bo prav*/).

Empirična raziskava je pokazala, da strokovnjaki_ce v večji meri prepoznavajo, da ima telo svoj spomin, svoje informacije in znanje (/C3 *V splošnem to pomeni samo to, da vse, kar koli, kar se nam je kdaj zgodilo, se kaže na našem psihološkem telesu. Ne glede na to, ali smo v tistem momentu, ko se nam je nekaj zgodilo, ohranili polno zavest ali smo rahlo disociirali, naše fizično telo je bilo popolnoma tam, kar pomeni, da kakršni koli spomini in dogodki so, so shranjeni v skladišču fizičnega telesa*/) in da se v stiku z njim veliko učimo (/F18 *Preprosto kako se učiti o sebi preko telesa, kako se spoznavat s sabo, kako sobivati s telesom*/). Ali lahko zavedanje telesa ter poglobljanje s svojim telesom razumemo celo kot vrsto aktivizma? Rowe (2016) navaja pet načinov, kako lahko prakse, ki krepijo povezavo uma in telesa, krepijo družbeno gibanje. Ta so pomoč aktivistom pri pripravi na direktno akcijo, krepitev odpornosti, transformacija travme, izboljšanje organizacijske učinkovitosti in utelešenje svobodomiselnih vrednot. To pa je le začetek nove raziskovalne teme za prihodnjic.

V vsakem emocionalno zahtevnem dogodku smo ljudje vključeni s celim svojim telesom. Empirična raziskava o telesih in emocijah v ogrožajočih situacijah je pokazala, da socialni_e delavci_ke na delu doživljajo napete in grozeče situacije na čustveni, telesni in duševni ravni, kjer naj bi bili prav neposredni telesni občutki ospredje grozeče izkušnje. Zaradi tega naj bi se socialni delavci morali najprej ukvarjati s svojim telesom, ko se soočijo s podobnimi situacijami, kjer lahko s pomočjo namenskega obvladovanja svojega telesa skušajo znova obvladovati svoja čustva (Keesman, Weenink, 2020). Strokovnjaki_nje, sodelujoči_e v moji raziskavi, so mnenja, da bi morali v socialno delo vključevati več dela s telesom. Najprej pa naj socialne_i delavke_ci poskrbimo zase, na čustveni kot tudi telesni ravni ter delamo na področju čutenja samih sebe, tako torej na lastnem utelešenju. Ne le sebe, z usmeritvami na telo pa lahko

pomirimo tudi uporabnika_co (/D40 *V obeh smereh, je to čisto za regulirati vašega uporabnika, njegovo vznemirjenje... na tak način lahko malo umirite in hkrati tudi sebe umirite/*).

Ko se umirimo, lahko umirimo tudi osebo poleg nas. Zaznavanje telesnih stanj pri ljudeh vodi do telesne mimike v samem sebi, le to pa je le en način mimikrije, ki jih poznamo. Barsalou in drugi (2003) med vrste mimikrije navajajo telesno, obrazno in komunikacijsko. Vemo, da se zrcalni nevroni sprožijo, ko se izvede dejanje in tudi, ko posameznik opazi, da dejanje izvaja nekdo drug. Ta dejanja nevroni prepoznajo in utelesijo akcijo ne le na podlagi informacij iz centra za vid, prepoznavajo namreč tudi različne zvoke. Z razumevanjem drug drugega manjšamo razkorak med jazom in drugimi ter tako omogočamo socialno povezanost. Temu pa lahko dodamo tudi druge zrcalne mehanizme v možganih, ki nam omogočajo deljenje emocij in senzacij z drugimi – ko prepoznamo, da oseba doživlja določeno čustvo, se naši možgani odzovejo, kot da bi subjektivno to čustvo doživljali tudi mi Gallese (2009). Prav zato pa se moramo kot socialne_i delavke_ci zavedati samih sebe in svojih notranjih procesov, se utelesiti, da se lahko zaščitimo in s tem zaščitimo tudi uporabnike_ce ter se odgovorno odzovemo na to, kar prepoznamo v sebi in njem (/F44 *in če poznamo svoj lastno telo, a veš, jaz delam na svojem embodimentu, bo več informacij prišlo do mene. Sem sprejemajoča, te slišim, te sprejemem, zaznam, kaj se mi zgodi, kaj se mi zgodi v stiku .../*), (/E23 *To je hkrati odgovornost in privilegij, a omogoča tudi odpornost in prilagodljivost situacijam/*).

Utelesenje (ang. embodiment) razumemo kot dejanska telesna stanja, kot simulacije izkušenj v možganskih sistemih, specifičnih za modalitete zaznavanja, delovanja in introspekcije. Avtorji navajajo mnoge koristi utelesenja, med drugim, da ujemanje telesnih in kognitivnih stanj (kar utelesenje počne) dviguje učinkovitost kognitivnega dela (Barsalou idr., 2003). Stwarska (2006) utelesenje opredeljuje kot ključni del človeške empatije in naravni del vsakdanjih interakcij. Kljub temu pa mnogi izkušnjo utelesenja zavrnejo (B/17 *zakaj tega ni, kot sem rekla, je, ker profesionalci niso utelešeni, ker nimajo svoje izkušnje/*). Če sem utelešena in regulirana jaz, bo lažje tudi uporabnik_ca.

Ob analizi podatkov sem pri odnosnem kodiranju oblikovala graf, ki predstavlja vpliv stika s telesom socialne_ga delavke_ca. Stik s telesom omogoča prepoznavanje osebnih procesov, zato bi le tega morala uporabljati oseba, zaposlena na področju socialnega dela. Kvaliteta stika s seboj osebe vpliva na oba, strokovnjaka_injo kot tudi uporabnico_ka. Ko socialni_a delavec_ka prepozna osebne procese, lahko hitreje postavi osebne meje in tako lahko celo prepreči izgorelost (/A20 *Če se mi naučimo stalno sproti preverjati svoje telo preko teh tehnik, bomo*

znali pravi čas postaviti meje, pravi čas nečemu reči ja in nečemu reči ne. Ne bomo šli v izgorelost, v depresijo/). Globina stika socialne_ga delavke_ca skozi nevrozrcaljenje in kinestetično resonanco določa utelešenost in globina stika s telesom uporabnika_ce (/B15 globina stika s telesom pri terapevtu določa globino pozornosti na telo pri klientu/) ki se z jasnejšim prepoznavanjem osebnih procesov ne bo več moral_a zamotiti pred opozorili telesa in tako lažje prepoznal_a škodljiva vedenja in odvisnosti. Možni sklep te primerjave je, da je (telesno in emocionalno) delo na sebi odgovornost sleherne_ga socialne_ga delavke_ca.

Rezultati raziskave ponujajo tudi nekaj smernic na izobrazbo in vedenje (bodoče_ga) socialne_ga delavke_ca. Ta naj med študijem spoznava čim več stvari in najde svoj način dela, prav tako naj se skuša naučiti biti v stiku s seboj. Naj pridobi poglobljeno izkušnjo sebe (/B36 Ni problem v tehniki, problem je v bistvu v globini izkušnje sebe, ki jo imajo socialni delavci in tega nihče ne želi slišat/) in naj prvine v telo usmerjenih pristopov uporablja na sebi.

Slednje smo s strokovnjaki_njami tekom intervjujev odprli_e tudi dilemo o uporabi različnih orodij. Mnogi so se strinjali, da so orodja koristna (/D29 Jaz rečem, da je dobro, da ima človek tak toolbox, nabor orodij, s katerimi si lahko pomaga/), lahko pa jih vidimo tudi kot vire moči (/A53 Delamo te res najbolj osnovne stvari, nimamo pa tega, da bi uporabnike opremili z orodjem, takim, ki je pa zelo pomembno, sploh pa v duševnem zdravju. Tu socialnem delavcu zmanjka, ko se ti zdi, da uporabniku nimaš ničesar več ponuditi/). Nekateri_e so trdili_e, da posebne dodatne tehnike pomoči niso nujno potrebne in da včasih manj pomeni več. Strokovnjaki_nje so dejali_e tudi, da naj socialni_a delavec_ka dela le, kar je že preizkusil_a na sebi, te tehnike pa si prilagodi po svoje (/C45 Zdaj bi jaz ljudi povabila, da uporabi tiste tehnike, ki resonirajo z njimi, ker tehnika rabi biti terapevtu udobna. Potem je lahko uporabi na svoj način, jo prilagodi sebi, svoji individualnosti in hkrati jo lahko na tak način uporabi, in uporabi avtentičnosti klienta, ki je na drugi strani, torej jo vsakič lahko prilagodi in je tako večja verjetnost, da bo resonirala s klientom in če ta tehnika resonira z obema, smo zmagali, in bo nekaj dobrega prišlo iz tega/).

Menim, da lahko obstajajo omejitve pridobljenih rezultatov. Navedla bi problem majhnega števila intervjujev in relativno ozkega vzorca, kar bi lahko bil razlog za dvom glede posplošljivosti ugotovitev. Strokovnjakinj_ov, ki ustvarjajo v Sloveniji na področju psihosocialnega dela, ki vključuje telo, je pri nas vseeno relativno malo. Menim, da bi za bolj verodostojne rezultate morala opraviti bolj poglobljene, daljše intervjuje z več strokovnjaki_njami. Potrebno in koristno bi bilo tako razširiti vzorec in tako intervjuvati več

strokovnjakov, hkrati pa ljudi, ki so med drugim po izobrazbi socialni_e delavci_ke. Čeprav noben rezultat ni pričal striktno proti vključevanju telesnih pristopov v prakso socialnega dela, se zavedam, da je možnost, da bi ob večjem vzorcu naletela tudi na nasprotno mnenje in morda zelo zanimive argumente.

Menim, da so kljub temu empirično zbrani podatki intervjujev sedmih strokovnjakinj_ov kredibilni, saj izvirajo iz resničnih pričanj iz prakse in teorije na področju psihosocialnega dela z uporabo telesno usmerjenih pristopov. V raziskavi sem prav tako uporabila naključnostni vzorec, ki lahko pripomore k posplošljivosti ugotovitev raziskave.

Analiza podatkov opravljene raziskave je pokazala, da je strokovnjakinjam_kom iz področja psihosocialne pomoči, ki v telo vključujejo telo, skupnih naslednjih nekaj lastnosti;

- izobrazba na področju psihosocialne podpore in pomoči (kot je socialno delo, socialna pedagogika, psihologija, pomoč z umetnostjo),
- dodatna izobraževanja in specializacije na področju v telo usmerjenih pristopov (kot so Geštalt izkustvena psihoterapija, psihodinamska psihoterapija, EFT, Pet ritmov, senzomotorična psihoterapija, plesno-gibalna psihoterapija in 5 ritmov),
- uporaba znanj, tehnik in pristopov na drugih (kjer integrirajo različne pristope v edinstven pristop, vedno prilagojen posameznici_ku/skupini),
- uporaba znanj, tehnik in pristopov na sebi (kjer vse, kar počnejo na delu, uporabljajo tudi na sebi skozi svoj način).

Svoj vreden prispevek bi lahko dala tudi potencialna raziskava na temo zaznanih potreb socialnih delavk_cev. Predstavljam si, da bi tako lahko socialnim delavkam_cem vnaprej predstavila rezultate tega raziskovalnega dela, nato pa z njimi govorila o zaznanih potrebah, dilemah, stiskah na temo njihovega dela, njihove utelešenosti in utelešenosti uporabnic_kov, kot tudi o potrebi po dodatnih znanjih in spretnostih, kasneje pa iz tega oblikovala še konkretnije predloge za implementacijo v stroko in znanost socialnega dela.

6. SKLEPI

Na podlagi izvedene raziskave sem prišla do naslednjih sklepov:

- Vsi intervjuvani so po svojem osnovnem študiju, ki je ali socialno delo, psihologija, socialna pedagogika ali pomoč z umetnostjo, opravili specializacijo in dodatna izobraževanja na področju pristopov, ki vključujejo telo.
- Nekateri pristopi, ki vključujejo telo, so Geštalt izkustvena psihoterapija, Psihodinamska psihoterapija, Senzomotorična psihoterapija, Metoda 5 ritmov, EFT, TRE, Ponovno vtiskovanje v matrico, Plesno-gibalna psihoterapija, Izkustveno telesno orientirana psihoterapija Hakomi, Dynamic energetic healing.
- Skoraj vsi intervjuvani so se dodatno izobraževali v tujini.
- Večina intervjuvanih danes v svojem delu integrira znanje različnih pristopov.
- Ustanovitelji_ce pristopov in avtorji_ce priročnikov so med seboj od osebe do osebe, pristopa do pristopa, različni.
- Značilnosti pristopov, ki so jih omenili intervjuvani, so si med seboj podobne.
- Nekateri pristopi so med drugim opisani kot energetsko delo, drugi kot šamansko delo, nekateri kot nekaj, kar ima osnove v čuječnosti. Mnogi trdijo, da so pristopi lahko namenjeni tudi sprostitvi, samopomoči ter učenju o sebi in svojem telesu.
- Strokovnjaki s področja v telo usmerjenih pristopov uporabljajo pristope, tehnike in znanja tudi na sebi v privatnem življenju. Prakticirajo tudi samoopazovanje telesa in čustev, tehnike dihanja, plesa in čuječnosti.
- Če je oseba v stiku s sabo in s svojim telesom, je lažje v stiku z drugimi ljudmi. Globina stika s telesom terapevta_ke/socialne_ga delavke_ca določa globino stika s klientom_ko/uporabnikom_co. Strokovnjaki trdijo, da na to vplivata tudi nevrozrcaljenje in kinestetična resonanca.
- Intervjuvani se strinjajo, da sta telo in um nerazdružljivo povezana in trdijo, da sta telo in um eno.
- Intervjuvani trdijo, da ima telo informacije in nosi svoj spomin ter ne laže in iskreno pokaže.
- Netelesno doživljamo preko telesa. Podzavest lahko spregovori preko telesa, preden zavestno vemo. Ko zapostavimo notranje vsebine, se pojavi psihosomatika. Mnogi_e intervjuvani se pri delu srečujejo s psihosomatiko.
- Intervjuvani trdijo, da stik s telesom omogoča hitro prepoznavanje osebnih procesov.

- Delo na sebi bi morala biti odgovornost vsake_ga socialne_ga delavke_ca, saj njeno stanje vpliva nanjo kot tudi na uporabnike_ce.
- Strokovnjaki podajajo mnoge pozitivne učinke dela s pristopi, ki vključujejo telo, med drugim okrepljeno povezavo uma in telesa, dvig kvalitete življenja, večja osebna odgovornost in samozavest, mehkoba in optimizem.
- Strokovnjaki navajajo mnoge druge spremembe, kot so mehkejši, pretočni gibi, manj telesne simptomatike, sprostitve in utelešenost v tu in zdaj.
- Nekaj strokovnjakov za merjenje učinkov dela uporablja diagnostične vprašalnike, drugi pa za vrednotenje upoštevajo svoj subjektiven (telesni) občutek o klientu_ki/uporabniku_ci in subjektivni občutek o sebi klienta_ke/uporabnika_ce same_ga.
- Strokovnjaki predlagajo izboljšave za delo v stroki socialnega dela na nekaj področjih, ki so odnos socialne_ga delavke_ca, delo na sebi, samozaupanje in utelešenost socialne_ga delavke_ca, prav tako pa tudi na področju usmeritev v telo in uporabe različnih orodij in tehnik pri delu.
- Nekateri pravijo, da bi bila uporaba različnih orodij in tehnik v socialnem delu uporabna. Orodja in tehnike lahko predstavljajo dodaten vir moči. Trdijo tudi, da je koristno, če strokovni_e delavci_ke uporabljajo prvine pristopov v delu, kot so usmeritve na telo in čuječnost. Nekateri pravijo, da posebne tehnike pomoči niso nujno potrebne, vendar pa je koristno, če jih socialni_a delavec_ka uporablja na sebi ali pa vsaj skrbi zase in dela na svoji utelešenosti.

7. PREDLOGI

Na podlagi obravnavane literature in opravljene raziskave sem oblikovala naslednje predloge:

- Na študiju socialnega dela na Fakulteti za socialno delo potrebujemo enega ali več predmetov, ki so usmerjeni na globlje spoznavanje sebe, saj bo to potencialno prispevalo k psihološki stabilnosti socialnih delavk_cev in posledično k potencialno stabilnejšemu psihološkemu stanju uporabnic_kov.
- Predlagam, da fakulteta še naprej spodbuja študentke k širokem in kritičnem razmišljanju in k radovednosti spoznati področje psihosocialne pomoči. Predlagam več obiskov iz zunanjih organizacij, ki bi nam ponudila znanja iz tem, kot so v telo usmerjeni pristopi, povezava med umom in telesom, utelešenje, čuječnost itn.

- Za študij socialnega dela na Fakulteti za socialno delo predlagam več vsebin na temo psihosomatike in somatike, saj bi to zagotovilo bolj celostno razumevanje in pristop k delu na področju socialnega dela.
- Za študij socialnega dela predlagam uvedbo več sodobnih vsebin, vezanih na teorijo o travmi kot tudi o praktičnih telesno usmerjenih pristopih k ravnanju s travmo pri delu.
- Za zaposlene socialne delavke_ce priporočam nadaljnje redne intervizije in supervizije, ki bi vključevale tudi prvine v telo usmerjenih pristopov z namenom prepoznavanja stresa in težav ter razbremenitve. Predlagam, da se omenjene tehnike vključi tudi v študijski predmet Supervizija na Fakulteti za socialno delo.
- Razvoj stroke socialnega dela in sorodnih poklicev iz področja psihosocialne pomoči bi obogatilo več raziskav na temo vključevanja razumevanja povezave uma in telesa v svoje pristope. Predlagam, da se socialno delo aktivira in odzove na nova znanja in ugotovitve ter se tudi samo vključi raziskovanje na omenjeno temo ter razišče možne obogatitve in alteracije dela stroke.
- V Sloveniji je potrebno zagotoviti več možnosti izobraževanja na temo v telo vključenih pristopov ter vključevanja telesa v proces psihosocialne podpore in pomoči.
- Prav tako bi morali socialnim delavcem_kam v sklopu obveznega izobraževanja na delovnem mestu omogočiti spoznati več o pristopih, ki upoštevajo povezavo med umom in telesom ter dati priložnost, da tudi sami_e da za svojo prakso usvojijo prvine pristopov, usmerjenih v telo.
- Predlagam raziskavo na temo zaznanih potreb, dilemah in stiskah iz dela socialnih delavk_cev, povezanih z njihovo utelešenostjo in utelešenostjo uporabnic_kov kot tudi z morebitno potrebo po dodatnih znanjih in spretnostih.
- V prihodnosti predlagam bolj poglobljeno raziskavo na temo vključevanja v telo usmerjenih pristopov v socialno delo. Potrebno in koristno bi bilo tako razširiti vzorec in tako intervjuvati več strokovnjakov z različnimi znanji.

8. UPORABLJENA LITERATURA

American Psychological Association (2022). *APA – Dictionary of psychology: Social cognition*. Pridobljeno 20. 6. 2022 s <https://dictionary.apa.org/social-cognition>

Arnold M. E., & Finger, F. (2008). Mind-body interventions. *Social Work in Health Care*. 35(4). Pridobljeno 10. 10. 2021 s http://dx.doi.org/10.1300/J010v35n04_04

Barrat, B. (2010). *The emergence of somatic psychology and bodymind therapy*. Hampshire, England: Palgrave Macmillan

Barsalou, L. W., Niedenthal, P. M., Barbey, A. K., & Ruppert, J. A. (2003). Social embodiment. *The psychology of learning and motivation*. (43). Pridobljeno 20. 5. 2022 s <http://barsaloulab.org/online-articles/articles/>

5 Rhythms (b. d.) *Why we dance them*. Pridobljeno 4. 11. 2021 s <https://www.5rhythms.com/gabrielle-roths-5rhythms/why-we-dance-them/>

5 Rhythms. (2022). *What are the 5 rhythms*. Pridobljeno 10.2. 2022 s <https://www.5rhythms.com/gabrielle-roths-5rhythms/what-are-the-5rhythms/>

Biodanza (2018). O biodanzi. Pridobljeno 2.5.2022 s <https://biodanza.si/o-biodanzi/>

Biodanza (2022). *The theoretical model*. Pridobljeno 2.5.2022 s <https://www.biodanza.org/en/the-theoretical-model/>

Bloom, K. (2006). *The embodied self. movement and psychoanalysis*. London: Karnac

Center psihosinteza (b. d.). *Psihosinteza*. Pridobljeno 2. 11. 2021 s <http://www.center-psihosinteza.org/o-psihosintezipsihosinteza/psihosinteza/>

Chrisman, J., Chambers, J. C. & Lichtenstein, S. J. (2008). Qigong as a mindfulness practice for counseling students: A qualitative study. *Journal of humanistic psychology*, (49).

Pridobljeno 19. 10. 2021 s

https://www.researchgate.net/publication/247719331_Qigong_as_a_Mindfulness_Practice_for_Counseling_Students_A_Qualitative_Study

Čaćinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2008). *Vzpostavlanje delovnega odnosa in osebne stika*. Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

Davy, C., Magalhaes, L. V., Mandich, A. & Galheigo, S. M. (2014). Aspects of the resilience and settlement of refugee youth: A narrative study using body maps. *Brazilian Journal of Occupational Therapy*, 22(2). Pridobljeno 10. 10. 2021 s

<https://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/1063>

Društvo socialnih delavk in delavcev Slovenije (b. d.). *Kodeks etike*. Pridobljeno 20. 6. 2022 s <https://dsdds.splet.arnes.si/kodeks-etike/>

EADMT (2021). *What is dance movement therapy (DMT)?* Pridobljeno 4. 9. 2021 s

<https://eadmt.com/what-is-dance-movement-therapy-dmt>

Earle, E., Emerson, D., Monroe, K., Rhodes, A. M. & Spinazzola, J. (2011). Application of yoga in residential treatment of traumatized youth. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 17(6). Pridobljeno 9. 9. 2021 s

https://www.researchgate.net/publication/51596928_Application_of_Yoga_in_Residential_Treatment_of_Traumatized_Youth

EMDR Institute (2020). *What is EMDR?* Pridobljeno 12. 10. 2021 s

<https://www.emdr.com/what-is-emdr/>

Erickson, H. L. (2007). Philosophy and theory of holism. *Nursing Clinics of North America*, 42(2). Pridobljeno 3. 9. 2021 s

https://www.researchgate.net/publication/6291204_Philosophy_and_Theory_of_Holism

European Association for Body Psychotherapy (EABP). (2020). *Ethics for members*.

Pridobljeno 20. 6. 2022 s <https://eabp.org/ethics-for-members/>

European Association of Body Psychotherapy (b. d.). Pridobljeno 2. 9. 2021 s

<https://eabp.org/>

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, P. & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: the adverse childhood experiences (ACE) study. *Am J Prev Med*, 14(4). Pridobljeno 13. 10. 2021 s

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9635069/>

Flaker, V. (2003). *Oris metod socialnega dela: uvod v katalog nalog centrov za socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, Skupnost centrov za socialno delo Slovenije.

Gallese, V. M. D. (2009). Mirror neurons, embodied simulation, and the neural basis of social identification. *Psychoanalytic Dialogues*, 19(9). Pridobljeno 10. 9. 2021 s <https://doi.org/10.1080/10481880903231910>

Hartley, L. (2008). *Contemporary body psychotherapy: The Chiron approach*. Routledge: London.

Hershbelle, S., A. (1998). *Client experience of gestalt body-awareness interventions* (Doktorsko delo). Pridobljeno 4. 11. 2021 s <https://www.proquest.com/docview/304581678?pq-origsite=summon>

Hertenstein, M., Holmes, R., McCullough, M. & Keltner, D. (2009). The communication of emotion via touch. *Emotion*, 9(4). Pridobljeno 20. 11. 2021 s https://www.researchgate.net/publication/26716026_The_Communication_of_Emotion_Via_Touch

Jakubiak, B. & Feeney, B. (2016). Affectionate touch to promote relational, psychological, and physical well-being in adulthood: a theoretical model and review of the research. *Personality and social psychology review*. Pridobljeno 8. 9. 2021 s https://www.researchgate.net/publication/303535320_Affectionate_Touch_to_Promote_Relational_Psychological_and_Physical_Well-Being_in_Adulthood_A_Theoretical_Model_and_Review_of_the_Research

Južnič, S. (1998). *Človekovo telo: Med naravo in kulturo*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Keesman, L. D. & Weenink, D. (2020). Bodies and emotions in tense and threatening situations. *Journal of Social Work*. 20(2). Pridobljeno 4. 11. 2021 s <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1468017318795726>

Kogovšek, M. (2011). *Etične dileme v socialnem delu* (Diplomsko delo). Pridobljeno 20. 6. 2022 s <https://egradiva.fsd.uni-lj.si/search/show/743>

Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib, tretja razsežnost pouka: učinki ustvarjalnega giba na nekatere vidike intelektualnega, emocionalnega in socialnega razvoja otroka*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Levine, P. A. & Frederick, A. (2015). *Kako prebuditi tigra: zdravljenje travm: prirojena sposobnost preobražanja izkušenj, pod katerimi klonimo*. Ljubljana: V. B. Z.

- Lindblom, J. (2007). *Minding the body: Interacting socially through embodied action* (Doktorsko delo). Pridobljeno 8. 9. 2021 s https://www.researchgate.net/publication/264973424_Minding_the_Body_Interacting_socially_through_embodied_action
- Lowen, A. (1994). *Bioenergetics*. Arkana: Penguin Compass.
- McKinney, K. & Kempson, D. (2012). Losing touch in social work practice. *Social Work*, 57(2). Pridobljeno 20. 6. 2022 s https://www.researchgate.net/publication/232041932_Losing_Touch_in_Social_Work_Practice
- Mitchell, L. M. (2006). Body and illness: considering Visayan Filipino children's perspectives within local and global relationships of inequality. *Medical Anthropology*, 25(4). Pridobljeno 9. 10. 2021 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17101509/>
- Montagu, A. (1971). *Touching: The human significance of the skin*. New York: Columbia University Press
- Morrison, V. & Bennet, P. (2016). *Introduction to health psychology*. Pearson: Harlow, England.
- Murko, E., Mirošević, Š., Bajt, M. & Kukec, A. (2018). Vpliv na čuječnosti osnovanih intervencij na kakovost življenja pri bolnicah z rakom dojk. *Javno Zdravje*, 2(1). Pridobljeno 5. 11. 2021 s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/murko_et_al._jz_02-05.pdf
- National Association of Social Workers (2022). *Code of ethics*. Pridobljeno 20. 6. 2022 s <https://www.socialworkers.org/About/Ethics/Code-of-Ethics/Code-of-Ethics-English/Social-Workers-Ethical-Responsibilities-to-Clients>
- Niedenthal, P., Barsalou, L., Winkielman, P., Krauth-Gruber, S. & Ric, F. (2005). Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Personality and Social Psychology Review*. 9(5). Pridobljeno 15.2.2022 s https://www.researchgate.net/publication/7677456_Embodiment_in_Attitudes_Social_Perception_and_Emotion
- Northcut, T. B. & Strauss, R. J. (2014). The science and art of integrating the mind and body in clinical social work. *Clinical Social Work Journal*., 42. Pridobljeno 30. 9. 2021 s

https://www.researchgate.net/publication/271922048_The_Science_and_Art_of_Integrating_the_Mind_and_Body_in_Clinical_Social_Work

Peruš, M. (1995). *Vse v enem, eno v vsem*. Ljubljana: DZS

Rayska, A. (2017). *A conceptualization of the body in psychodynamic and bodybased psychotherapies: areas of overlap and possibilities for integration* (Doktorsko delo).

Pridobljeno 2. 5. 2022 s https://academicworks.cuny.edu/gc_etds/2291/

Rohricht, F. (2009). body-oriented psychotherapy – the state of the art in empirical research and evidence based practice: a clinical perspective. *Journal of Body, Movement and Dance Therapy*, 4(2). Pridobljeno 9. 9. 2021 s

https://www.researchgate.net/publication/238318437_Body_oriented_psychotherapy_The_state_of_the_art_in_empirical_research_and_evidence-based_practice_A_clinical_perspective

Rowe, J. (2016). Micropolitics and collective liberation: mind/body practice and left social movements. *New political science*, 38(2), 206-225. Pridobljeno 27. 5. 2022 s

https://www.researchgate.net/publication/299377105_Micropolitics_and_Collective_Liberation_on_MindBody_Practice_and_Left_Social_Movements

Schuller, A. (2012). Iz(med) gibalca in priče: disciplina Avtentično gibanje. V K. Bucik & B. Caf (ur.). *Izzivi umetnostne terapije* (str. 62-83). Ljubljana: Slovensko združenje umetnostnih terapevtov.

Sensi, R. (1990). *Body of knowledge: An introduction to body/mind psychology*. Albany, NY: State University of New York Press.

Sensorimotor Psychotherapy Institute (2021). *What is SP*. Pridobljeno 11. 12. 2021 s

<https://sensorimotorpsychotherapy.org/about/#what-is-sp>

Skop, M. (2016). The art of body mapping: A methodological guide for social work researchers, *Aotearoa New Zealand Social Work*, 28(4). Pridobljeno 10. 10. 2021 s

https://www.researchgate.net/publication/312181308_The_art_of_body_mapping_A_methodological_guide_for_social_work_researchers

Somatic Experiencing® International (2022). *About us*. Pridobljeno 27. 5. 2022 s

<https://traumahealing.org>

Speciani, F. & Tolja, J. (2011). *Misliti s telesom*. Ljubljana: Itagraf

- Stawarska, B. (2006). Introduction: Intersubjectivity and embodiment. *Phenomenology and Cognitive Sciences*, 5 (1-3). Pridobljeno 2. 5. 2022 s <https://link.springer.com/article/10.1007/s11097-005-9012-9>
- Stueck, M. & Tofts, P. (2016). Biodanza effects on stress reduction and well-being - a review of study quality and outcome. *Signum Temporis. Journal of Pedagogy and Psychology*, 8(1). Pridobljeno 20. 6. 2022 s https://www.researchgate.net/publication/330010229_Biodanza_Effects_on_Stress_Reduction_and_Well-Being-A_Review_of_Study_Quality_and_Outcome
- Sweet, E. L. & Escalante, S. O. (2015). Bringing bodies into planning: Visceral methods, fear and gender violence. *Urban Studies*, 52(10), 1826-1845. doi:10.1177/0042098014541157
- Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije
- TRE Slovenija (2016). *TRE*. Pridobljeno 4. 11. 2021 s <http://www.treslovenija.si/TRE.html>
- Trstenjak, A. (1985). *Človek bitje prihodnosti*. Ljubljana: Slovenska matica.
- Wilson, G., Farrell, D., Barron, I., Hutchins J., Whybrow, D. & Kiernan, M. D. (2016). The use of eye-movement desensitization reprocessing (EMDR) therapy in treating post-traumatic stress disorder—a systematic narrative review. *Frontiers in Psychology*, (9). Pridobljeno 12. 10. 2021 s <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2018.00923>
- Zorn, J. (ur.) (2005). *Globalni standardi izobraževanja in usposabljanja za socialno delo: Predlog etičnega kodeksa v socialnem delu*. Ljubljana: Skupnost centrov za socialno delo, Fakulteta za socialno delo.
- Žvelc, M., Možina, M. & Bohak, J. (ur.). (2011). *Psihoterapija*. Ljubljana: IPSA.

9. PRILOGE

Priloga št. 1: Vodila za intervju

V 1: Kako se vaša metoda, pristop imenuje? Lahko na kratko opišete svoje delo?

V 1: Kako v svoje poklicno delo vnašate svoje razumevanje povezave med umom in telesom (mind-body)? Kako osebno razumete povezavo um-telo?

V 3: Kje ste se izobrazili za svoje delo? Kateri so vaši ključni viri znanja (avtorji, koncepti, modeli in pristopi)? Kaj bi še potrebovali, česa si želite več in zakaj?

V 4: Kako spremljate učinkovitost, uspešnost svojega delovnega pristopa? Kateri so indikatorji spremembe? Katere vse učinke svojega pristopa opazate in katere učinke navajajo vaši uporabniki in uporabnice?

V 5: Ali katere (če sploh) od prvin svojega telesno utemeljenega pristopa v poklicnem delu uporabljate tudi za osebne namene (na sebi)?

V 6: Kako bi k vključevanju tehnik povabili tiste, ki tega ne uporabljajo? Kateri vidik, element, bi morda uporabili tudi v socialnem delu in kako?

Priloga št. 2: Intervjuji

INTERVJU A

Jaz bom spraševala predvsem o metodi EFT, poznani tudi kot tapkanje in o vsem delu, ki je vezano na telo. Radovedna bom o vsem tem. Kako se tvoja metoda, pristop imenuje in ali lahko na kratko opišeš svoje delo?

/Aha, misliš ne moje delo v službi ampak prav EFT? No, v glavnem. Jaz sem se te metode naučila na svoje stroške, imenuje se/A1 Emotional freedom technique, po slovensko tapkanje./ Sicer sem se to učila /A2 kot del metode Matrix reprogramming, ki je njena osnova./ Tega (Matrix reprogramminga) pa pač ne delam z našimi uporabniki, ker je namreč poglobljena metoda. Lahko bi tudi z njimi, ampak prav s temi, ki imajo težave z duševnim zdravjem niti nisem bila preveč za, ker greš prav naravnost v travmo, v spomin, kar se mi je zdelo malo preveč riskantno. /A3 Tapkanje delam občasno tudi individualno, samo kar se je pa najbolj prijelo, je skupina. /A4 To skupino vodim zdaj že več kot tri leta,/ prej smo imeli skupne za samopomoč, a te postanejo

debatni krožki, izčrpavanje, in je to brez veze. V glavnem, hitro padeš v zgodbe, hitro padeš v to, da skupina za samopomoč postane nekonstruktivna. /A5 S tapkanjem je pa zdaj tako – ena ali dva udeležena data primer, recimo, kako sta bila vznemirjena tekom zadnjega dneva, čim bolj sveže, odkar smo se srečali. Recimo, da jim je še ostalo ali pa so težko shendlali neko situacijo, da so bili zelo vznemirjeni, imeli močno telesno reakcijo in jih je to še naprej preganjalo, recimo cel teden ali en dan. To zgodbo vzamemo za delo in s to metodo tapkanja se lotimo te teme. Vsi ostali so tiho, kar je super za skupino za samopomoč, in tapkajo z njim ter v mislih ponavljajo, ta, ki pa je dal temo, pa ponavlja glasno, ko ga jaz vodim. On vmes, ko začuti nekaj, kar jaz nisem rekla ali začutila, doda recimo svoje misli, svoja videnja, je pa dejansko skoncentriran popolnoma samo na svoje čustveno in telesno doživljanje v tistem trenutku./ A6a Dejansko se ne gre le za zgodbe, sploh ne gremo v zgodbe, tema je čisto okej, saj jo združimo v en stavek, /kot recimo "čeprav sem bila zelo razburjena na šalterju, jezna na tega in tega v trgovini, se imam rada in se sprejemam"./A6b To je zato, ker rabimo en fokus, potem pa gledamo, kje v telesu to čutimo, kako močno to čutimo, kako bi to opisali še z drugimi barvami, okusi, vonji, drugimi čuti... /A7 Tako se oni naučijo neko vznemirjeno stanje pogledati iz distance in opazovati in opisovati. To je v bistvu treninga in sicer tega, da ko si ti vznemirjen, da imaš nekaj podlage, ko se lahko umakneš in opazuješ. /A8 Te metode uporabniki kar znajo že uporabljati in tako imajo nekaj, ko so sami doma, ko niso pri nas (na društvu), da ne čakajo enega, na primer, ki bi jih rešil, a da to že delajo sami./ Recimo, jaz sem zdaj vznemirjena, šele drugi teden pa imamo skupino, popoldne in zvečer pa ne morem poklicati na Ozaro. Naučila sem jih, te točke običajno vse poznajo, a četudi ne znajo vodit, sem rekla, samo tapkajte, samo da tapkajo, če jih to zna umiriti. /A9 Eni znajo tudi že sami speljati postopek./ Te, ki znajo uporabljat Youtube, se lahko tudi tako znajdejo. /A10 Potem tudi poročajo, "jaz sem potem tapkal, je bilo bolje"./ Kdaj so oni bolje, kot mi kdaj, ki imamo pač krizo, ker so vodeni. /A11 V bistvu jaz potem kot strokovna delavka uživam, ker ne bluzimo ampak delamo - oni uživajo, ker se nekaj zgodi/ in tisti, ki so okrog, kdaj povejo "jaz sem tudi podobno razmišljal, meni se tudi to dogaja, jaz sem ful drugače..." in je potem prečiščen zrak za tako zdravo komunikacijo, ne pa za tako samo za bluzit, kjer bi se med sabo le zbadali. /Tu je pa delo, tu se dela, smo si podpora, res probamo, da ni tega svetovanja drug drugemu. / Včasih pa si znajo dati dober nasvet, kar jaz kontroliram, da ni trigger, če pa sam človek ni reguliran, pa potem obtožuje in jaz to ustavim. /A12 Je torej bolj varen prostor za konstruktivni feedback. /A13 Pomembno je pa to, kar je sam posameznik odnesel./ Kdaj se rodijo tudi dobri nasveti, kot "jaz sem pa pomislila še to, pa še to...", kar se tudi podeli. So tudi oni mali mojstri, drugače jih imaš lahko tudi za te, ki te le izčrpavajo. /A14 Ta metoda pa res je orodje, ko se ljudje

povežejo s sabo in se potem to kar zgodi. Nekaj, kar bi ti od nekoga vlekla dolgo ali bi se ti v pogovoru kar skušal skrit,/ ko kaj vprašaš pa kar s teme na temo skače – vprašaš o bolečini, pa skoči nekam drugam. /A15 Tu pa ne, tu mora eno temo izbrati,/ trigger je bil, on pa ne ve, s čim je trigger povezan. Jaz jih malo poznam in malo pač razumem, kako psiha deluje in to je vse povezano in skupaj pogledamo, kako je to. "On je naredil to, mene zaboli" in /A16a to je neka stara bolečina, ki se je lahko dotaknemo./ Oni so potem sami, ko dojamejo, da tisto nekaj, na primer, prihaja iz družine... /A16b To se usede in rane se lahko celijo počasi, saj tudi ne skačejo iz rane na rano ... /Meni je to res the best delat.

Super. Ti to delaš le na Ozari ali delaš še kje drugje?

Delam tudi s takimi, kot so ti in jaz [smeh], a uradno le na Ozari.

A tako, razumem. Imam še eno veliko vprašanje. Kako v svoje poklicno delo vnašaš razumevanje povezave med telesom in umom – čeprav si se tega že malo dotaknila - in kako osebno razumevaš povezavo telesa in uma?

/A17 Pač v bistvu telo ne laže. Telo je tak kot mali otroci, ki vse povejo. /A18 Ti zdaj lahko probaš svoje težave zakamufilirati in zamaskirati s tabletkami, alkoholom, TV-jem, športom in delom ... z nečim pač probaš um utišati. Telo ti bo pokazalo, bo odreagiralo, mu ne bo prav. /A19 Recimo, da delaš nekaj proti sebi, sebe ne slišiš, ti bo telo na nekakšen način skušalo pokazati. Ti ne boš mogla spat, bo srce razbijalo, anksioznost, bo glavobol— odvisno, kje imaš to šibko točko. Nekako ti bo pokazalo, da se z nečim pač ne ukvarjaš./Tako jaz vidim, če pač ne slišiš teh psiholoških opozoril... v bistvu ne, to je vse skupaj. Ko začutiš, mislim, da prej telo, on potem sledi temu, potem začutiš, nekaj mi ni okej... Torej, kaj mi je? Potem začneš opisovati, telesu se vidi, besede pa potem pridejo. Malo me je strah, neprijetno se počutim v tej situaciji, ali je neogrožujoče in je nepredelano, ali pa je ogrožajoče in veš, da ni okej. /A20 Če se mi naučimo stalno sproti preverjati svoje telo preko teh tehnik, bomo znali pravi čas postaviti meje, pravi čas nečemu reči ja in nečemu reči ne. Ne bomo šli v izgorelost, v depresijo/ in ne bomo kot "ne bom žaloval, ne bom", za čim se telo le sključi in te udari depresija./A21 Tako da ja, prvo je telo v bistvu, ki pokaže, ko mi še ne dojamemo. Podzavest čez telo sicer pove,/A22 tudi telo, če pogledaš, ko se nekaj naučiš, ponotranjiš in potem dela telo avtomatično, ne rabiš več zavestno gledat, kako boš vozil avto, ali recimo hodil. Mali otroci se učijo, padejo stokrat, a enkrat, ko se tvoje telo nauči, karkoli, dela avtomatično, tudi slabe stvari.../

Ful dobro. Jaz tudi, na primer stalno opazujem svojo prebavo. Če mi en dan prebava ne dela, grem globoko vase iskati, kaj se mi dogaja na psihični ravni.

/A23 Prebava je ful, res je.

Okej, ti si v bistvu za ta Matrix naredila nek tečaj, mi lahko o tem poveš še kaj?

/A24 Ja Matrix remprinting je po slovensko imenovan ponovno vtiskovanje v matrico./ Ni nas dosti, recimo nekaj par, da smo se odšli v Anglijo to naučiti. Knjiga je prevedena, lahko delaš tudi po knjigi, a je bolje da delaš v živo. /A25a To je bil tečaj v Angliji, jaz sem takrat naredila tudi EFT, katerega sicer nisem toliko poznala./ Za Matrix se mi je zdelo, da ga res moram, /A25b je bilo pa skupaj vse v paketu, ker je EFT del metode./ Tako da sem se jaz tako naučila obojega, /A26 EFT zdaj recimo v službi več uporabljam kot Matrix, oz. le-tega v službi sploh ne uporabljam.

A Matrix je tudi vezan na telo, ali kako?

/A27 Ja, to greš v bistvu v travmo, najprej tapkanje, s čimer malo pomiriš telo, potem pa najdeš ta spomin, ki je vezan na nek tvoj sprožilec. Potem pa iščemo prve spomine, lahko le telesne spomine, a običajno se tega kar spomnimo./ Kdaj se je tebi stvar, neko prepričanje ustvarilo, ki je povezano z nekim dogodkom ali ponavljajočim stanjem, ki se je dogajalo, ko si bil otrok. Nekateri se spomnijo zadev, povezano z maternico - ena se je spomnila, ko je bila še v zibki in se je varuška drla nanjo in ji ni dala za jesti... Mislim nekaj, kar je bilo zanjo travmatično in se je prav spomnila tega, pa ni bila niti eno leto stara. Jaz sem se spomnila, kako sem shodila in tako sem klicala svojo mami in preverila, in moja mami se je čudila. /A28 Lahko se spomnimo tudi toliko daleč, če ne drugega, pa se spomni telo. Ti greš tja in ti se pač s svojim malim EHOM, temu se reče echo, to je tvoj otrok, ki je ostal zamrznjen v času in še vedno išče to nekaj, kar je takrat rabil in česar ni dobil,/ ker običajno ni sama zgodba tok problematična, kot to, da otrok ni imel pomiritve, da ga nihče ni zreguliral./A29 Ti greš nato ga zregulirat, kot odrasel, uporabiš kar hočeš – čarobna bitja, boga, vile, sebe, starejšega brata, ki ga ni, in si ga ustvaril, starša, ki je kar naenkrat ratal moder... in ti daš svojemu otroku to, kar je rabil. /A30 Sledi sprostitvev in spomin nima več takega naboja in vse, kar je bilo vezano na ta spomin, po liniji tega prepričanja, ki je imel verjetno take veje, se ta naboj sprosti. Zatem lahko treniraš nova prepričanja, ki odpirajo./A31a Postaneš prazen list in imaš novo energijo na voljo, en del sebe več,/ čemur rečemo Soul retriever po šamansko, to so tudi psihologi v Ameriki raziskovali, /A31b in potem vse, kar ti recimo nazaj sprostiš, je dodatna energija zate za zdravljenje in za rast. Ta nova prepričanja te zdaj podpirajo. Tega je še veliko, to lahko čaraš, je tu toliko stvari./

Noro. In ti to delaš potem individualno?

/A32 Ja, individualno.

Ful dobro. Imam zdaj eno vprašanje glede spremljanja učinkov tvojega dela. Torej za EFT skupino si rekla, da ti oni že zdaj povejo, da to počnejo doma in so se naučili... Kako še kaj zdaj spremljaš učinke?

/A33 To ti spremljaš v bistvu že kadar izbereš primer, ko se nekdo javi. On oceni, moč emocije, stanja, bolečine, karkoli... On sam poda oceno od 1 do 10 in se s tem tudi nauči samoopazovanja. Potem, ko naredim vse kroge, to vidim. /A34 Ko se začnejo sproščati stvari, človek postane bolj mehek, bolj človeški, bolj prijazen, kar naenkrat je poln optimizma in tako, /A35 in ko vidim, da se je krog nekako končal in je tudi sam posameznik se malo odpel, nato on spet oceni svoje počutje. /A36 Običajno probam priti do 0, a že to, da je bil prej na 8 in zdaj na 4, je nekaj. /A37 To sproti stalno evalviramo./

Super, super. Okej, še dve vprašanji imava. Ali katerega od teh prvin telesno usmerjenih pristopov uporabljaš tudi na sebi in kaj?

/A38 Ja, seveda, EFT definitivno./ A39 Recimo tudi, če ne tapkam, začnem na ta način, kako se opazujem, tega sem se naučila iz te metode./ A40 Tudi ko meditiram, ko delam čuječnost, ne sodim, ampak le rečem "utripa mi srce", le opisujem, kar se dogaja./ Recimo, kadar vidim, da me kaj vznemiri, ali v službi ali doma, vidim, da avtomatično začnem delat distanco, ne da grem globlje vase, ampak je malo že ponotranjeno. Deset let sem bila notri v problemih, danes pa se v bistvu igram z njimi, lahko se tudi razburjam ali kaj, hkrati pa se opazujem in vem, da me ne bo odneslo. /A41 Veliko bolj sem odporna na vse sprožilce, četudi sem jih že veliko predelala z raznimi metodami. /Na primer se jaz ne pacam več z ničemer preveč časa. Včasih bi lahko bilo cel teden, zdaj pa ni šans. Sploh nimam tolerance do tega, si ne privoščim, da bi zdaj pol dneva bedirala.

Ja! Ko enkrat veš, da si lahko sama izbereš, kar misliš, si lahko zdaj bolje izbiraš.

/A42 Ko imaš težavo, greš v akcijo, nimaš težave./ Tudi če bežiš, ti hitro ni več všeč. Nisi več tako programirana, ampak /A43 si programirana, da iščeš, najdeš vzrok in greš v stanje miru, v stanje, da si tukaj in zdaj. /A44 Vsekakor uporabljam vse, kar sem se naučila, hočem ali nočem. [smeh]/

Zadnje. Kako bi k vključevanju teh tehnik, kakršnih koli, ki povezujejo telo in um, povabila tiste, ki teh ne uporabljajo? Bi lahko katerega izmed vidikov uporabljali tudi v SD?

/A45 EFT se mi zdi, da bi to morali vsi znati. To je osnova,/ zelo različne uporabnike imam na skupini, ni to en tip, od totalnih introvertov, ekstrovertov, tako različne, a vseeno pristop ustreza. To ni nekaj zdaj, da mogoče osebi ne odgovarja, meni se zdi EFT tako splošen, kot zobe prati, res. /A46 Meni se zdi, da bi moral čisto vsak socialni delavec to znati. Zdaj ne vem, če delaš nekje na centru (CSD), a tudi takrat, /A47 da mu približaš, da ima ta orodja./ Moraš pa to delati, ko imaš bolj terapevtsko delo ali svetovalno delo, ampak ja, /A48 ko si ti kot strokovni delavec samoreguliran in prečiščen, jih (uporabnike) boš že s svojo prezenco reguliral in uporabnikom že z zgledom dajal mirroring effect, da se bodo oni preko tebe zregulirali./A49 Tudi, če delaš čuječnost, meditiraš. /A50 Pri tapkanju je tudi to, da uporabljaš meridiane, tudi po telesu tapkaš, kar pomeni, da dejansko tudi telo povezuješ s tem, ko tapkaš in govoriš, vsekakor to ni samo govorjenje. Dejansko fizično čutiš svoje telo,/ tudi pri meditaciji, imaš držo, se postaviš, da si pretočen... Tu (v EFTju) pa še bolj. /A51 Mislim, da bi moral vsak socialni delavec veliko delati na sebi./

Ful dobro, se popolnoma strinjam. Dragoceno mi je to slišati od nekoga, ki je socialni delavec.

Moraš vedeti, /A52a pomembno je zato, ker mi delamo z marginalo in nam se zdi, da tam nič ne moreš narediti./ Psihoterapevti poberejo, kot pravi Flaker, smetano. To je super, to so odzivni, motivirani, ne vsi, a povprečje, pride k tebi motiviran in prostovoljen, /A52b pri nas pa imaš občutek, "tu pa nič ne morem"./ Dajmo mu za jesti, za bivati, da ne bo več jemal drog, vzdrževali bomo neko stanje, vzeli mu otroke... /A53 Delamo te res najbolj osnovne stvari, nimamo pa tega, da bi uporabnike opremili z orodjem, takim, ki je pa zelo pomembno, sploh pa v duševnem zdravju. Tu socialnem delavcu zmanjka, ko se ti zdi, da uporabniku nimaš ničesar več ponuditi. /A54 Potem uporabniki vegetirajo in ne kaže da bi imeli kaj razvoja, mi pa izgorevamo, se ne zdi, da bi našli kaj užitka v tem za nas kot strokovne delavce. Ni nobene rasti iz uporabnikove in naše strani, /in potem so burnouti naši in nezadovoljstva, sama vrteča vrata. /A55 Če pa imaš neka orodja, in jih ponudiš, pa jih dejansko pošlješ na pot. Saj ni nujno, da bodo zdaj vse to uporabili, ampak gre se za njihov maksimum./A56 Veš kaj je to, ko delajo pa še tebi kaj povejo, opazim, da jih še kako podcenjujemo. V glavnem, podcenjujemo jih z vidika, koliko lahko zrastejo. Saj kakšni se tudi ne bodo prijavili na skupino, a te pa, ki pridejo na skupino, te pa presenetijo, kaj še vse naredijo. Oni le rabijo malo fokusa, nič drugega./ Da vsaj zajameš, tiste, ki v okviru svojih zmožnosti dajo svoj maksimum – to je pa potem rewarding. /A57 Nima veze več ali delaš z visokimi intelektualci ali tistimi, ki imajo res težke duševne

težave, glavno je, da je rast, to tebe hrani – da vidiš spremembe./ Kot za otroka, se veselimo ker hodi, čeprav kaj je to nam, ki hodimo že celo življenje. Nam je jasno, da je bilo to res ogromno!

Ja, svetovno, ful dobro. Te stvari jaz iščem, o tem jaz hočem pisati v socialnem in zaradi tega delam to diplomsko. Fantastično!

[nasmeh]

To je to, čez sva prišli v rekordnem času. Res najlepša hvala.

Itak, ne rabiš nič vleč [smeh].

INTERVJU B

Kako se vaša metoda, pristop imenuje? Lahko na kratko opišete svoje delo?

/B1 Jaz smatram svoj pristop kot zelo holističen, v smislu, da pač integriram zelo različne stvari skupaj,/ mislim tok različne stvari spet ne, *honestly*. /B2 Jaz pač sem začela kot telesno psihodinamsko orientirana psihoterapevtka. Včasih se je to imenovalo globinsko psihološka psihoterapija, zdaj mislim, da se imenuje le psihodinamska psihoterapija./ A ta generacija, kateri sem jaz pripadala, to je bilo 20 let nazaj, /B3 smo delali vse na bazi telesa, praktično vse je bilo telesno delo/ in zde ne vem, kako to delajo in kako se to izvaja, a mi smo takrat prihajali iz neke tradicije nemške, globinske psihoterapije in smo imeli nemške *trainerje* in se je pač ful poznalo da /B4 vso delo v skupini, ki je bil glavni del našega energijskega procesa, je bilo preko telesnega dela, preko telesnih vaj in je bilo veliko elementov bioenergetike zraven, te Reichanskih pristopov,/ dosti je bilo tako... Mi o tem takrat nismo govorili o tem, a jaz zdaj, ko gledam nazaj, prepoznam veliko elementov in osnov telesne psihoterapije notri. Tako da to je bil moj začetek, potem sem šla pa jaz naprej, kjer iz določenih razlogov nisem delala v psihoterapiji iz teh pristopov, mi nekako ni odgovarjalo, a sem se v bistvu dosti bolje začela ukvarjati s temi energijskimi tehnikami dela. Kot si rekla, ti si prebrala o EFT-ju, iskreno je ta prišel bolj na koncu, jaz sem v bistvu začela s tem raziskovanjem /B5 energijske psihologije, ki v bistvu vedno izhaja iz telesa, iz teh subtilnih tokov v telesu in hkrati tega nezavednega polja/s tem, da je to/B6a že ta del, ki je mejno otipljiv, ni tok telesen,/ če smo iskreni, /B6b ga pa doživljamo preko telesa./B7 Če nismo prizemljeni, ne moramo teh stvari delat tudi kot terapevti, /in tudi /B8 kot psihoterapevt pač moraš klienta pripeljati v stanje utelešenosti, če sploh želiš, da sploh odpira to dimenzijo on znotraj sebe,/ kar se pač prej ali slej zgodi. Tako da v bistvu jaz imam zelo izobrazbo, /B9 v začetku sem bila psihologinja, nato psihoterapevtka /B10 nato

pa sem šla v Dynamic energetic healing, sem se ga učila s Howardom Brockmanom, tem Američanom,/ sem v bistvu tudi certificirana, sem bila v bistvu prva, ki sem res certifikat naredila po toliko letih. /B11 Nato sem šla v EFT, to sem se učila v Londonu, pri Sue Beer in Amy Roberts, /to je bilo kulsko no, potem sem pa še *extra* delala *womb work*, a to je itak dodatno, kar sem potem še delala. Jaz sem v bistvu vse zgradila nekako v tej smeri, energijski subtilni šamanski in imam bolj taka drugačna vodila s telesom kot ta bioenergetika, *core energetics*, kar na primer dela moj mož. Pač imam nek drug vstop v telesno delo. Več kot to ne morem povedat [smeh].

Ma super je, jaz si že vesela delam zapiske! Daje mi upanje, ko vidim, koliko je različnih šol, različnih poti, po katerih lahko prideš do tega, da delaš na ta način. Ful dobro! No ... Kako v svoje poklicno delo vnašate razumevanje povezave med umom in telesom? Kako sami vi razumete povezavo um-telo?

Hm... A mi lahko še kakšno podvprašanje daš, ker to je ful obsežno?

Seveda, saj je res obsežno. Jaz sem v bistvu radovedna po vašem osebnem razumevanju tega. Kako ste vi opazili v svojem delu, da se to odraža, da ste pomislili, kako zelo sta um in telo povezana, ko ste naredili to in ono... Kako bi en človek, ki misli, da sta um in telo dve popolnoma ločeni enoti, kako bi lahko on v vašem delu prepoznal, da temu ni tako?

Vidim, čisto praktično, če vem... Ja, najbolj *simple* lahko uporabim EFT, ker je najbolj *straight*. /B12 Recimo, pri EFT-ju je tako *clear*, ker ko delaš ti recimo na meridianih ane in pol pridejo eni občutki oz. se koagulirajo eni občutki in potem pride vzporedno do nekega kognitivnega *shifta* in se spremeni percepcija, človek vidi svojo situacijo.../B13 To je ful otipljivo! Recimo pri tapkanju se to res vidi. Recimo, v s tem ljudje res hitro lahko vidijo, da je to neka povezava./ Sicer je pri men recimo tako, da ljudje sploh ne prihajajo z nekim dvomom, ali je tu povezava. Jaz nimam ljudi, ki bi imeli *issue* s tem, da bi, mi rečemo temu, bili v glavi in tok v bistvu mentalno orientirani in disociirani od telesa, da bi sploh dvomili v to povezavo. Jaz v bistvu osebno se niti s tem ne ukvarjam, niti ne razlagam tistih stvari, /B14 nimam volje se s to skepto ukvarjat, meni je to brez veze, je tako očitno...

Obviously! Zakaj jaz pišem diplomu, to moram prav en *intermezzo* podat. Lih zaradi tega, ker se tudi meni zdi to logično, da se nekaj (um in telo) drugo na drugo odraža, a se mi zdi grozno, kolikokrat je telo popolnoma zanemarjeno, v svetovalnem delu, psihoterapiji in zaradi tega, da se več o tem pogovarjamo.

A veš kaj, jaz pa vseeno mislim, da se ta trend spreminja, dosti se spreminja, in te stvari dosti napredujejo, sploh v zadnjem času, ko se ful govori o tej somatiki in o tej nevroregulaciji tako da to napreduje na nek način, tak da mislim, da je tega dosti več v terapiji, kot je bilo tega včasih./ Je pa tako, moja hipoteza oziroma opažanje je to, da /B15 globina stika s telesom pri terapevtu določa globino pozornosti na telo pri klientu. /B16 Tako da ti od terapevta, ki ni utelešen oziroma od socialnega delavca, ki ni v bistvu v stiku s telesom oziroma nikoli ni šel v stik s svojimi travmami, od njega ne moreš pričakovat, da bo pozoren na stik s telesom pri klientu in kaj šele, da bo to potem uporabljaj./ To je tudi *issue*. To je tudi v edukaciji, pri učitelji, to se vidi. Takoj, ko imajo otroka, ki ni po Juusu, a razumeš, te ki so ful mentalni, ki so ful v glavi, enostavno ne začutijo ker ne čutijo telesa in potem imaš... Tak da. Mislim, da odgovor na vprašanje, /B17 zakaj tega ni, kot sem rekla, je, ker profesionalci niso utelešeni, ker nimajo svoje izkušnje. /B18 Jaz pri vsemu izhajam iz svoje izkušnje, jaz ne delam stvari, ki jih sama nisem izkusila, jaz ne delam tehnik, ki jih nisem probala./

Ful dobro, se totalno strinjam. Ne moraš sam nečesa početi, če tega ni v tebi. Super. Okej. Tu imam vprašanje o vaši izobrazbi, kar ste mi nekaj že povedali. Bom vprašala le to, kje ste se izobrazili iz dinamičnega energetskega zdravljenja?

Jaz sem to delala s Howardom Brockmanom, on je tudi *social worker*, bil je licenciran klinični socialni delavec, terapevt z dolgo prakso. /B19 Dynamic energetic healing je v bistvu kombinacija prisoterapevtskega *process-oriented* dela, energijske psihologije in šamanskih pristopov, šamanskega dela./ V bistvu je bila to meni ena ful lepa integracija, hkrati zelo strukturirana, jo lahko zelo lepo uporabiš za določene stvari, ko delaš s klienti, delaš z namero in če znaš to večje integrirat v psihoterapevtski proces, je to lahko zelo fajn stvar. Je pa to lahko kot vsako orodje. Jaz ko sem nato gledala, kako se je to razvijalo med kolegi, /B20a kot vsako orodje, je odvisno kdo ga uporablja in kako./ Jaz sem videla dosti primerov, ko so ga ljudje uporabljali na čudne načine in sem dosti kritična do teh, a to je itak pri vsaki stvari ista zgodba. /B20b Sto ljudi, sto načinov uporabe. /B21 A v principu (ta pristop) je zelo inteligentna, strukturirana metoda, ki pelje človeka skozi določene energijske blokade in pomaga razrešit, da se odpre polje za kreacijo na enem drugem polju./ Luštna stvar, res luštna stvar, ja.

Okej, tudi meni je šamanstvo sploh blizu, vsaj v zadnjih letih. Kako spremljate v svojem delu učinkovitost in uspešnost svojega dela, kateri so indikatorji spremembe in uspešnosti, katere učinke opazate na splošno?

Ma ja, veš kaj, jaz zelo agnostično to preverjam preko mojih klientov. Jaz nimam nekih standardov, ki jih zasledujem, niti ne delam nekih raziskav, nimam nekih analitičnih pristopov. Ne bi bilo slabo, samo to ni moj način. /B22 Jaz grem tu na subjektivni občutek o klientu... /B23 Grem na to v bistvu, kako se človek počuti.../ No to, da nič ne spremljam, ni čisto res. /B24 Jaz zmeraj dam vprašalnik na začetku/ in ful velikokrat uporabljam te subjektivne ocene doživljanja in v bistvu /B25 čez nek določen čas pogledamo, recimo po pol leta, enem letu pogledamo nazaj, kakšni so bili njegovi cilji, ki si jih je zastavil in tipično je tko, če je bil problem prej osem, je zdaj 1 (od 10), torej da je komaj prisoten./B26 Gledam zdaj razliko, kok je bil cilj dosežen, ampak zmeraj iz njegovega (klientovega) subjektivnega doživljanja, kaj je njemu vredno in njemu pomembno. /B27 Cilji so in jih zasledujemo, sam je pa vse skupaj skozi njegovo subjektivno doživljanje. Tako da ja, jaz to ocenjujem skozi klientovo doživljanje./

No, saj meni se zdi, da je subjektivno edini način, da bo tudi on zadovoljen. Brez veze, da si jaz nekaj zanj zamislim, če to njemu sploh ni namera.

Ja, pomoje ja.

Torej v bistvu naredite vprašalnike na začetku in potem čez eno leto in potem...

/B28 Ja, imam en tak diagnostičen, samoreflektiven vprašalnik, za katerega človek porabi nekje 5-6 ur, da nanj odgovori in v bistvu je sestavljen za namen spoznavanja njega (klienta) in tudi meni približno prihrani 5 ur anamneze/, ki je v bistvu brez veze, da sprašujem tam stvari, ki jih človek lahko sam odgovori. /B29a Tam v bistvu so tudi cilji, in o teh ciljih se pogovorimo in potem čez čas, ko se stvar zaključuje ali pa, ko je nekaj tema že dobro predelana, /kar se naravno začuti v procesu, valda, /B29b se zmeraj vrnemo na vprašalnik./ Tako da je to res res fajn. Jaz se nato usedem, te (vprašalnike) pogledam in vedno so napredki, zmeraj so spremembe, to kar si zastavijo ljudje je zmeraj narejeno. To je to, to je merilo uspešnosti.

Od vsega tega, kar delate, ali kaj tega uporabljate tudi na sebi oziroma za osebne namene oziroma ali vi tudi hodite na kakšno terapijo, ki deluje na podoben način?

/B30 Mislim, jaz vse te stvari, ki jih znam, delam na sebi. Ne delam stvari, ki jih sama ne bi izkusila./ Vse stvari, prakse, ki jih učim, vse te delavnice, ki jih delam z zavestjo, npr. maternično zavestjo... To so vse stvari, ki jih tudi sama pri sebi negujem. Nič od tega ni fanatično v smislu, da jaz to delam, da učim, kot da je to edino prav ali je to edina metoda, ki deluje, so pa to vsa orodja, ki jih uporabljam po potrebi in jaz tudi učim ljudi, ki delajo z mano, zato ker /B31 poanta vsega mojega dela oziroma prakse je to, da v bistvu opolnomočim ljudi./

Jaz ful delam na tem, da ljudje slučajno ne padejo, kako se reče... Veš kaj, v temu delu s telesom, teh energijskih zadevah in šamanstvu je velika past, da veliko ljudi gre v to zato, ker imajo lastne nerazrešene narcistične zadev/ in oni velikokrat delajo ljudi odvisne ker oni so edini tisti, ki to znajo in v bistvu to, /B32 kar jaz učim je, da je moč v vsakem v nas in da se človek sam nauči orodja./ Tko da itak, če učim orodja, jih moram obvladat, jaz učim, kar znam in uporabljam. Kaj sem probala, vse sem probala, in *womb consciousness*, tapkanje, DEH healing, to /B33 iz prve roke vem, da deluje, a to še ne pomeni, da to deluje za vse, ker ne, ne deluje na isti način kot na mene, ker smo si vsi tako različni,/ ima pa potencial. In če pravi ljudje pridejo, ki tudi pridejo, to potem deluje, je okej.

Moram vprašat. Kaj je pa vam najbližje od teh orodij?

V bistvu so mi vsa orodja blizu, ki jih zares učim. Je pa res odvisno od obdobja, kdaj uporabim in za kakšne namene to uporabim, ker se razlikujejo. So situacije ko uporabim Dynamic energetic healing, so situacije, ko tapkam, so situacije, ko grem potovati v črno svetlobo, ki je del *subconsciousness* teachingsa, v glavnem, okrog tega se vrtijo stvari. Delamo z luno, ravno zadnjič, ko smo imele delavnico za novo leto, se v bistvu povezujemo z lunarno energijo... Vse to pa je preko utelešenega zaznavanja sebe, ker to nadaljuje mentalno. Tako da, veliko stvari se uporablja tu notri, ja.

Moje zadnje vprašanje je to sedaj, čeprav morda še kaj vprašam iz svojega firbca. Kako bi k vključevanju tehnik, ki so usmerjene v telo povabila tudi tiste, ki tega ne poznajo, ne uporabljajo. Kateri vidik, element, bi si lahko predstavljali, da bi ga lahko uporabljali v socialnem delu?

Mislím, to ni težko odgovorít [smeh]. /B34 Če mene vprašaš, bi jaz najprej dala vse socialne delavce na temeljito lastno osebno izkušnjo/ in tukaj lahko začneva in končava debato. /B36 Brez tega (temeljita lastna osebna izkušnja) je tudi o nekih tehnikah brezveze govorit, ker če človek ne čuti, jih ne bo poštekal in bo "*mindfuck-al*" in težil ljudem z njimi in jih bo *abusal* ali pa ne bo nič naredil z njimi,/ tako da.... /B37 Ni problem v tehniki, problem je v bistvu v globini izkušnje sebe, ki jo imajo socialni delavci in tega nihče ne želi slišat,/ tudi v šolstvu tega ne želijo slišat. Ker so takoj na otokih, razumeš.

No, tako, midve sva šli vse skozi. To je po moje rekordni čas, jaz sem zadovoljna, vidim, da vse kar sem vprašala, sem dobila. Seveda, lahko bi razpravljali še naprej, vsekakor.

Če boš vidla, da še kaj manjka, mi sporoči, da še pojasnim.

Mene itak vse zanima. Zdaj sem zaplavala v to veliko morje in toliko uživam, ko imam pogovor z nekom, ki se strinja v stvareh z menoj in mi je pomemben vsak trenutek, tako da se mi nikoli ne zdi, da je dovolj. Sva pa prišli skozi.

Super. No, fajn opravi, če boš pa še kaj rabila, pa kar sporoči.

Najlepša hvala.

Hvala tebi.

INTERVJU C

Bova kar začeli, če je to v redu.

Pa ne rabiš me nič vikati.

Kako se imenuje tvoja metoda, pristop, če lahko opišeš svoje delo. Mene pa zanima prav ta del, integracija psihoterapije in energijske terapije, kako to izgleda?

/Ja, v bistvu je tu res dobro povedat, /C1 da sem jaz začela kot socialna delavka, kar pomeni, da sem naredila fakulteto za socialno delo, ampak sem še med študijem socialnega dela sem začela študirat na Inštitutu za psihodinamsko psihoterapijo. /C2 Zdaj psihodinamska psihoterapija (PDP) je v splošnem ta Reichova veja psihoterapije, kar pomeni, da je psihoanalitičen Freud s poudarkom na delu na telesu. /C3 V splošnem to pomeni samo to, da vse, kar koli, kar se nam je kdaj zgodilo, se kaže na našem psihološkem telesu. Ne glede na to, ali smo v tistem momentu, ko se nam je nekaj zgodilo, ohranili polno zavest ali smo rahlo disociirali, naše fizično telo je bilo popolnoma tam, kar pomeni, da kakršni koli spomini in dogodki so, so shranjeni v skladišču fizičnega telesa. /V PDP se vedno vračamo k temu skladišču, ker v resnici je to postopoma za spoznat, ozavestit, čistiti, zdraviti, vnašati neke "palaktivne" izkušnje, filinge... zato se vedno vračamo k tem. /C4 Po tem ko sem zaključila psihoterapijo, sem šla v London študirat energetski model, Dynamic Energetic Healing. /C5 V resnici je to neka nadgradnja, kjer delamo prav z energetskimi metodami oz. v osnovi je to šamanizem, zelo klasičen šamanizem ki ga vključimo v psihoterapevtsko delo čisto zaradi tega, /C6 ker z energetskimi zdravljenji nekako na nek najlažji način se dotaknemo teh osnovnih informacij, ki jih fizično telo zadržuje v sebi in jih prav zamenjamo. /C7 Npr. kakšna najbolj poznana in najbolj znanstvena, če tako pogledamo, oblika energetskega dela je dotik, to je energetsko delo. /Zdaj tudi v psihoterapiji delamo na tem. /C8 V naši veji veliko delamo z

dotikom, kar pomeni, da se s človekom dotakneš, da dela na telesu in on začne čutiti vse informacije občutke, ki so shranjene v tem delu telesa./ Preko dotika lahko tudi menjamo te informacije. Zdaj tu je tako, bom rabila malo tvoje pomoči, ker me boš rabila nekje omejiti. Jaz pri svojem delu res res res res večino časa porabim za alternativo, mislim tako, se zelo naslanjam na ta energetski del, šamanski del,/ to je tako, telesno delo je eno, šamansko delo in energetsko delo je pa tako... So tri veje, ta klasična psihoterapija, ki je pogovorna, je telesno delo in je energetsko delo. Morda je fajn, da ti razložim, pri katerih klientih delamo kaj./C9 Imaš ljudi, ki imajo rane na relacijah, relacijske ranjenosti in pri takih ljudeh je zelo zelo pomembno, da je veliko pogovorne terapije. /C10 Eno je to, da jim je lahko telesni pristop preveč, ker je preveč invaziven za njih in moraš res ustvariti ta varen prostor *filinga* samo skozi pogovor. /C11 Preko pogovora in preko tega, da dobro čutiš, dobro zaznavaš, da se odzivaš na njihove *filinge*,.. začenjajo čutiti svoje vsebine, svoje občutke, ki jih mogoče do zdaj sploh niso čutili in že tukaj lahko vnašaš telo, kar pomeni, da verbaliziraš, v katerem delu ti čutiš te stvari in jaz poslušam...lahko rečem "uau, v tem času, ko ti to govoriš, me je začelo v srcu stiskati, trebuh se mi je čisto zakrčil, ne vem, kako je tebi to slišati, it je smiselno ali ne..." na ta način dodajaš prizmo fizičnega telesa v povezavi s čustvi. /C12 Znotraj njih se le preko pogovora začne delati ta povezava med fizičnim telesom in čustvi in zraven z nekimi izkušnjami./ Velikokrat je to prav takrat, ko imaš neke zgodnje rane, zgodnje travme, prav neke zgodnje strukture, je ful pomembno narediti prav povezave med temi deli, kar pomeni izkušnje ki so se mi zgodile, neki *filingi*, ki so notri in fizično telo. /C13 Velikokrat imaš ljudi, to je tko, ki niso imeli opcije res čutiti svoje vsebine, ker bodisi niso bile dovoljene ali pa primarni skrbniki niso imeli dovolj čustvene kapacitete, da bi tisti ljudje lahko čutili tiste stvari, pokazali, izrazili ali kakorkoli in v bistvu se prav prelomi zmožnost čutenja, ampak njihovo fizično telo pa kasira vse te *filinge*. /C14 Tukaj se v veliki večini primerov pojavi neka psihosomatika, kar pomeni, telo razvije nek način, kako sporoča to. Male otročke boli trebušček. Ali pa ne vem, jih začne ful srce bolet,/ kaj boli tu? /C15 Telo se odzove, /C16 z odraslim človekom lahko osvetliš le skozi pogovor ozadje te psihosomatike, ozadje teh simptomov telesnih. /C17 Velikokrat se pokaže, da samo že na tak način, če tako delamo na telesu, kot je telesno delo, ali pa energetsko delo, se lahko te simptomi čisto *shiftajo*, spremenijo, pozdravijo./ Kar sem opazila pri svojem delu je tako, naš sistem je, in če sistem razumemo kot nek skupek naših misli, čustev, naše energije, našega fizičnega telesa, lahko tu dodamo čisto najbolj alternativno varianto duše, kot nekakšnega skupka... Jaz ne vem, kok daleč boš ti šla, tle je nivojev in nivojev informacij, nekje odreži, kjer je preveč, odreži... če ne se lahko pogovarjava o informacijah duše in prejšnjih življenj... Tam, kjer smo mi, naš sistem vedno govori z nami in zdaj na primer, pri

ljudeh, ki imajo tako, da so malo pozorni na svoje čustveno, kako se na nivoju čustev počutijo, bo v resnici vse govorilo preko *filiga*. Nekaj se zgodi in oni bojo žalostni in ne bodo vedli, zakaj so žalostni, in tam do šli v raziskovanje tega, zakaj se je pojavila žalost... /C18 Imaš ljudi, ki zaradi svojega življenja niso imeli zgradit povezave s čustvenim nivojem in se je razvil večji link s fizičnim telesom,/ kar pomeni /C19 neke vsebine, ki želijo biti opažene, grejo v fizično telo in nekaj začne bolet ali pa se razvije neka bolezen. /C20 To je samo to, da naše fizično telo nam sporoča, jaz vem, da če bi šla energija te informacije, če bi šla kamorkoli drugam, je ti ne bi opazil, zato začne bolet fizično telo in ker s fizičnim telesom se boš ustavil in boš to opazil. /C21 Obstaja čisto klasičen vidik psihoterapije, s katerim lahko ful delamo s telesom kar pomeni, da se ves čas vračamo k fizičnemu telesu, ves čas prevprašujemo fizično telo./ Takrat se tudi marsikaj na fizičnem telesu tudi spremeni./ V klasični psihoterapiji, tudi tu so druge veje in pristopi in načini, a v resnici, če želim biti klasična psihoterapevtka, po mojih izkušnjah res /C22 neka zdravilna izkušnja mora biti dober *bond* med terapevtom in klientom, odnos je tisti ki zdravi./

Po vseh raziskavah je tako, odnos je tista velika večina, največji dejavnik.

Zaradi tega, ker je tako, ti dobiš v psihoterapijo nekoga, ki v preteklosti nečesa ni dobil in absolutno ni zdaj naloga terapevtka, da da klientu vse, česar ni dobil, ker to ni niti realno, a v resnici je pa naloga ta, da se ustvari nek dovolj varen odnos, kar se z lahkoto zgodi, dovolj varen prostor, kjer se človek lahko izrazi, verbalizira, se lahko na zdrav način nauči izražati konflikte in te tudi sprejet... svašta teh stvari, samo da je ta prostor *holdinga*. In zdaj, če to oseba dobi, se lahko na zdrav način prevežejo nevronske povezave, to je čisto klasičen vidik. /C23 Imaš tudi telesni vidik, kjer lahko se veliko stvari narediš z dotikom, fizičnimi vajami, bolj ali manj intenzivnimi stvarmi, ki jih počnemo s fizičnim telesom./ Ne glede na to, kater način izberemo, kateri način je primeren za nekoga, tako... /C24 Jaz bi po svojih izkušnjah rekla, da v resnici res ne gre za način, gre za ljubezen, ki je notri. Kok ljubezni daš v to, kar delaš, tak je bolj učinek in učinki so zelo dobri [smeh]./

Potem se bom pa kar na to navezala... Kako potem vidiš učinke, kako spremljaš učinkovitost tega dela, a imaš kake vprašalnike, je to bolj na *filig*... Kako veš, da je nekaj dobro?

/C25 Najbolj relevanten pokazatelj učinkovitosti terapije je spremenjen občutek, ki ga ima terapevt glede klienta v neke časovnem okviru./ Kar pomeni, štartaš psihoterapijo, psihoterapevtski proces, /C26 imaš neke občutke in tam je lahko svašta notri... En kup enega

krča, žalosti, tesnobe, strahu, zakrčenosti v fizičnem telesu.../C27 Preko terapevtskega dela se te stvari čistijo, postavljajo na nek drugačen način, ljudje postajajo bolj na zdrav način odgovorni, manj obremenjeni, bolj povezani sami s samo, bolj na ravni lahkotnosti, več samozavesti,/ odvisno... /C28 Čez nekaj časa se *filing* zraven človeka spremeni, zaradi tega, ker se je sistem človeka spremenil./ To je definitivno eno. Drugo, /C29 saj ti povejo in pokažejo...

Kako pokažejo?

/C30 Pokaže se, ker lahko začne videti njihova življenja in njihov vsakdan, kako prosperira, se pokaže na tem, da se odnosi v njihovem vsakodnevnem življenju spremenijo ali popravijo ali pa se mogoče odnosi ne popravijo, a oni *hendlajo* s tem, da se odnosi ne popravijo drugače. Ali pa se zamenja neka služba, se uredi neka stanovanjsko vprašanje, /C31 dejansko njihov vsakdan postane odslikava tega, kar v psihoterapiji delaš. /C32 Psihoterapevtski proces je tak svet v malem, ampak se oni v tem svetu v malem naučijo *hendlat* njihov veliki svet zunaj in avtomatsko učinkovitost terapije pokaže njihovo realnost, njihova realnost se širi ali pa vsaj odnos do realnosti./

Super. Samo da preverim, ne uporabljaš pa nobenih vprašalnikov ali nekaj, da bi imela na papirju...

Prav preverjala učinkovito, ne nikoli./ To sem počela le takrat, ko sem imela poleg individualnega dela eno šolo, kliče se Šola introspekcijske spiritualnosti, ker gre res za integracijo spiritualnega dela na psihoterapevtski način. Gledamo toliko notri, da lahko na zdrav način gledamo ven, pa gor in ne vem kam. Sicer se ti odpiraš duhovnim kapacitetam, ki jih imaš, a na popolnoma prizemljen način in /C33 zdaj pa tu vedno dam nek, ni ravno vprašalnik, a jih vprašam, pa mi zapišejo učinkovitost dela. /C34 Drugače pa nikoli, nikoli nisem na ta, bolj psihološki način preverjala tega./

Sej je, to je bolj psihološko... Ta šola, to je tudi nek program za uporabnike ali kako?

Ja, to sta dva letnika. Večinoma so to moji klienti, ki so zdaj ali pa so bili prej, pa so želeli poglobiti strokovno znanje, kako delati s svojimi vsebinami, pridobiti več orodij... Pri terapevtskem delu se res ti nasloniš na proces tistega človeka, individualne proces tistega človeka. Zdaj nekje, kjer je to pomembno, da še več informacij o sami teoriji, a to ni poanta, poanta je biti v stiki in zgraditi kapaciteto za stik, to je v splošnem. Kapaciteto za to, da si lahko v stiku ne glede na to, kar se ti dogaja, kaj čutiš itn., to je poanta individualnega dela. V tej šoli

se prav učimo delati neka energetska zdravljenja in tako. Štartalala pa sem to šolo zaradi tega, ker je v bistvu res ful pomembno v tem prostoru in času, da se jača človekova intuicija in človekova zmožnost neke povezave s širšim in večjim od sebe, ker to prinaša veliko zdravega občutka, varnosti in moči, ampak mora biti res prizemljeno, ker drugače nas lahko samo odnese.

Super, meni se to ful dobro sliši. Za to pa sem vesela, da imam tudi take dobre sogovornike. Ker se tudi jaz najdem nekje med šamanstvom in psihoterapijo in dojemanje človeka, skozi socialni vidik, tako da mi je to ful domače na nek način.

Mogoče, če ti je to domače, je fajn reči le dve stvari, kar lahko pride prav tudi tako. Kaj pomeni na primer intuiciji, ker tok govorimo o tej intuiciji in povezavi z neko duhovnostjo, to je v bistvu kapaciteta, ki jo ima vsak od nas, da se lahko poveže s svojo dušo in dušo v spiritualnem. To je moja antena, a ta lahko zdravo dela, le če je moj ego zdrav. /C35 Moj sistem je namreč utelešen sistem./ Jaz sem cela, tudi moja duša je reinkarnirana v to fizično realnost, v ta svet in prostor, jaz sem učlovečena duša, kar pomeni, rabi biti dobra povezava med duhovnim delom mene in dušo ter mojim egom. Nujno je, da poznam vsebine svojega ega. Drugače, če tega ni, zato je tu introspekcija ful pomembna, jaz res lahko dobim neke uvide, a jih totalno drugače interpretiram. Informacije se zasukajo, ko jih razumem na podlagi svojih ran.

Ful dobro. Imam še dve vprašanji. Ali uporabljaš katere prvine svojega pristopa uporabljaš za osebne namene?

Okej. /C36 Vse, kar delam z drugimi, mislim, da počnem sama s sabo./ Ne delam nekih telesnih del, a neke šamanske in energijske tehnike delam sama zase. /C37 Tisto, kar delam tudi živim, drugače to zame ne bi šlo skozi [smeh]./

Če si lahko malo bolj konkretna, katero?

Konkretno je to pri meni tako da imam eno leto staro hčerko in je vse temu prilagojeno tako da tok časa, kot sem imela prej zase, nimam. /C38 Gre pa tako, vedno zjutraj plešem, to je nekaj kar je zame res pomembno, da čutim vsebine svojega telesa/ in /C39a da lahko preko spreminjanja gibanja svojega fizičnega telesa, spreminjam čustveno sliko svojega fizičnega telesa,/ to je bilo nekaj, kar sem vedno znova izkušala sama na sebi – /C39b da ko nekaj premaknem, se vse drugo premakne./ Vedno šamansko potujem, enkrat dvakrat na dan, to je nek osnovni ritual znotraj šamanizma, je način, kako se povežeš s svojimi duhovnimi vodniki, na ta način prepoznam neke svoje vsebine pa jih zdravim...V osnovi pa je tako, /C40 to delo terapevtsko delo je ful lepo, je tudi odgovorno delo. Primerno sem jaz odgovorna na ta način,

da skrbim zase./C41 To je na ta način, kot jaz doživljam je to res neko služenje zdravju ljudi, a začneš s tem, da res res *extra* dobro skrbiš zase, drugače se to res sesede na glavo in ne gre nikamor [smeh]./V bistvu jaz in moja družina ful časa posvečamo temu, da skrbimo zase.

Prav srečno me naredi, da tok dobro energijo prejemam od tebe, da se tudi jaz ekstra dobro počutim. Imam še zadnje vprašanje, tako veliko. Kako bi k vključevanju tehnik, pristopov prvin povabila tiste, ki tega ne uporabljajo oziroma tudi, kateri vidik, element bi lahko uporabili tudi v socialnem delu?

Tako, kot jaz doživljam bi rekla, prvo kar bi rekla, ne morem uporabiti besede napačen oz. /C42 ne ravno zdrav odnos imamo do tehnik na splošno. /C43 Tehnike vse prevečkrat, kot sem jaz videla znotraj psihoterapije in tekom študija, da je širjenje nabora tehnik neki, kar imamo občutek da je to tisto, kar naredi dobrega terapevta. Ne, to ni tako! [smeh]. /C44 Pač osnova je res to, kako ti stojiš ti človek, kok si ti zmožen biti v stiku na zdrav način, koko ti nosiš svoj prostor, kako ti nosiš svoje meje, kako zmoreš biti ne vem, nek tak dober varen prostor za klienta s tem, da ti je kristalno jasno, da nič od tega ne gre s tabo, to so res dobre meje./ Drugače bi ti to delal točno dve uri in bi bilo *too much*. To je tisto, kar naredi dobrega terapevta, če lahko tako rečemo. /C45 Zdaj bi jaz ljudi povabila, da uporabi tiste tehnike, ki resonirajo z njimi, ker tehnika rabi biti terapevtu udobna. Potem je lahko uporabi na svoj način, jo prilagodi sebi, svoji individualnosti in hkrati jo lahko na tak način uporabi, in uporabi avtentičnosti klienta, ki je na drugi strani, torej jo vsakič lahko prilagodi in je tako večja verjetnost, da bo resonirala s klientom in če ta tehnika resonira z obema, smo zmagali, in bo nekaj dobrega prišlo iz tega./ Drugače pa je to lahko uporaba nekih orodij, ki je sam sebi namen nekje. /C46 Definitivno bi bilo dobro za socialno delo oz. za kateri koli faks, da bi več spoznavali stvari, da bi študentje imeli med študijem možnosti spoznat več stvari, ki jih lahko zaznajo začutijo kot nekaj, kar bi bilo za njih dobro, kar bi še raziskovali poleg tega faksa in potem bi vsak našel nek svoj izraz, nek svoj način in tako malo bolj bi se odprl prostor tega, da lahko dela stvari po svoje, da jih lahko malo prilagodi po svoje/ in zdaj definitivno tako /C47 jačanje zaupanja mladih praktikantov samih vase tako, da poskušajo, spoznavajo, prilagodijo je nekaj, kar bi bilo res potrebno, bolj kot sama uporaba tehnik./ Definitivno pa, ko spoznaš tehniko, ki resonira s tabo, pa ti ustreza, jo lahko prilagodiš sebi in klientu, pa jo uporablaj! Meni energetske, telesne in šamanske tehnike ful ustrezajo, je tudi tako, tudi enkrat se ne ponovi. Vsak človek, ki je, je na drugi strani drugače. Vsakič, ko isti človek pride, je drugačen. Ker struktura, sistem na drugi strani ni nikoli isti, vse se več čas spreminja, oseba, potrebe, odnos, vse je vedno drugače. /C48 Če bi dajali zdravo samozavest v ljudi bolj, bi definitivno se počutili bolj kompetentne,

posledično bolj varne in bili bi bolj fleksibilni./ In to je nekaj, kar ne le pri delu z ljudmi, ampak na splošno v svetu rabimo, fleksibilnost in dosežeš s ful občutka varnosti in stabilnosti. Na tem se pa dosti premalo dela.

Ful dobro, in do te varnosti lahko pridemo preko več različnih načinov in to se res premalo poudarja. Jaz vidim tega na socialnem delu ni dovolj, glede na to da mi delamo z res ranljivimi populacijami, se srečujemo s travmo nonstop, da je potrebno tudi nas kot individuum gradit bolj, kot se to dela pri nas.

Jaz se prav spomin, pa to je bilo čisto popolnoma razumljiva in legitimna moja izkušnja socialnega dela. Trenutek, ko sem se jaz odločila, da bom šla študirat psihoterapijo oz da bom šla v individualnem psihoterapevtski proces. Jaz sem bila študentka socialnega dela in sem se zanj odločila, ker je bil tok praktičen, biti s človekom, da ne delamo le vprašalnikom, ta delo, ta aktiven moment. Spomnim se, da smo imeli v drugem letniku ene vaje in smo trenirali, kako vodit en pogovor z uporabniki in sem dvignila roko in vprašala profesorico, ki je vodila vaje, kako bom res vedla, da postavljam vprašanja, ki bodo primerna za uporabnika na drugi strani. Kako bom vedla, da jaz izhajam iz nekega čist zdravega prostora, da ga ne nekam furam, kot se meni zdi, da je prav. Moje vprašanje je bilo zelo na mestu, odgovor profesorice pa tudi – /C49 ti le bode v stiku sama s sabo in boš vedla./ In potem se je meni odprlo vprašanje, /C50 kako za boga biti v stiku s sabo, ni bilo nikakršnega predmeta ali pa nič nismo delali s tem, kako bi na SD poglobljali stik s sabo, je bilo pa zelo jasno, da to rabimo delat./ Takrat sem se jaz odločila, da definitivno moram nekaj glede tega naredit, ker tega na tem faksu ne bom naredila. Nisem pa imela ambicije, da bi počela kaj drugega kot SD, sem pa želela biti kvalitetna socialna delavka, to pa je bila poanta. Premalo se na temu dela.

Mislim, predstavlja si predmet Stik sam s sabo, bomba, to je to!

Ja, ja.

Super, meni se tudi zdi to ključnega pomena. Tudi jaz sem zato izbrala faks. Tudi jaz pa bi rada skozi psihoterapijo odkrivala občutek varnosti, da to lahko kultiviram naprej. Prišli sva čez vprašanja, to je to, jaz sem se imela ful fajn in res sem hvaležna za ta pogovor in to da se mi javiš sredi dopusta, hvala hvala.

Ja nič, ful dobro zapiši, zaključí stvari pa to je to! Vso srečo, adijo!

INTERVJU D

Dobro, pa začniva. Mene zanima, kaj vse iz vašega dela se povezuje s telesnimi pristopi. Vem, da se vi ukvarjate z več zadevami in bi zdaj rada slišala, kaj vse to je.

/Mislim, če odštejeva zdaj, da predavam na fakulteti pa imam predmet telesne tehnike v svetovalnem delu in bolj govoriva o nekih praktikalijah, kjer dejansko uporabljam jaz telesne tehnike, je to potem moja terapevtska praksa ob predavanju. /D1 V osnovi gre za zakonsko in družinsko terapijo,/ a ker me je potem veliko bolj zanimalo telo in telesne tehnike sem šla potem v tujino se izobrazit iz senzomotorične psihoterapije – mislim, da ta v Sloveniji ni še kaj preveč poznana. Nato pa sem šla še TRE – tension stress trauma releasing exercises. /D2 Tko da mogoče tisti dve glavni usmeritvi dela s telesom sta iz senzomotorične psihoterapije in TRE-ja./

Če prav razumem, znanje iz teh dveh pristopov uporabljate v svojem svetovalnem delu predvsem pri psihoterapiji z družinami.

V resnici ne, bi morala malo bolj razložiti. /D3a Moja pot je šla nekako tako, da sem najprej končala socialno pedagogiko, delala kot svetovalna delavka,/ potem se ugotovila, da to, kar delam z otroki je zelo malo glede na to, da se potem mi vračajo oni nazaj v družine, in so družine disfunkcionalne. Zato /D3b sem šla potem študirat zakonsko in družinsko terapijo./ Nato pa je v moji praksi vedno več ljudi prihajalo s travmatičnimi izkušnjami in ne pari in družine, to je bil le majhen del na začetku, nato pa vedno več travmatiziranih. /D4a No tukaj sem nato ugotovila, da pri delu s travmo, /D5 veliko avtorjev na primer Bessel Van der Kolk, med njimi tudi Pat Ogden, utemeljiteljica senzomotorične psihoterapije, /D4b da pač ne moreš zares travme predelat, če ne vključiš tudi telesa,/ to je bila torej moja vstopna točka. Vedno več klientov je prihajalo travmatiziranih, s travmami in disociacijo. Koordiniram senzomotorično psihoterapijo, TRE pa je vseeno ena svoja metoda. /D6 Je prav tehnika, ki jo naučim na primer kliente ali tudi druge, saj je tudi za sproščanje stresa, tudi s športniki sem delala, recimo, tako da oni jo uporabljajo bolj kot tehniko za samopomoč, ne nujno kot psihoterapija, temveč neka podporni tehnika za zraven./

O ful fajn. Všeč mi je ta razgibanost in s koliko področji ste se srečali da ste prišli do jedra, ki za vas funkcionira.

Ja, saj jih je bilo še več, ampak te so bili taki, ki sem se jim malo bolj in zares posvetila.

Torej, kje ste se torej, kot ste rekli, socialna pedagogika, zakonska in družinska terapija, potem ste šli pa senzomotorično psihoterapijo delati nekam drugam.

V Milano, ja.

Sedaj me pa zanima, kako vi dojemate povezavo med telesom in umom in kako to razumevanje vpliva na vaše delo.

/D7 V resnici sta neločljivo povezana, to je dejstvo, ker karkoli narediš telesnega, se bo odražalo na počutju, čustvovanje se bo vedno odražalo na telesu. /D8 Pat Odgen reče, da se v čustvih zgodi prava telesna revolucija. /D9 V resnici sta res neločljivo povezana, telo in um./Tu pa je en catch: /D10 toliko časa smo živeli po Decartesovim rekom, "mislim, torej sem", da se sedaj moramo ukvarjati s telesnimi tehnikami, čeprav gre to za enovitost. /D11 Se to v resnici tudi izraža na besednem vidiku, vi rečete *body-mind*, prevod bi bil telo-um tehnike, mi prvič sploh nimamo ene pametne besede in drugič, že samo ime *body-mind* kaže na to, da je to ločeno, kar v resnici ni./ Tu je en tak catch. Z besedami, ki jih uporabljamo, smo tok determinirani s tem Decartesovim vodilom mnoga leta, da v resnici uporabljamo dve besedi./ Tako da to se mi zdi ena pomembna stvar. Čeprav v resnici ugotovimo, kako je to eno z drugim povezano. Torej vi ste me vprašali, kaj si mislim o tem, sem zdaj povabila vprašanje.

Saj meni je vseč ta prosti tek... Vprašala sem, kako vi sami razumevate povezavo med umom in telesom.

/D12 Ja, kot neločljivo in tudi ni neke hierarhije./ Se mi zdi, v psihoterapiji dostikrat, če to ni telesna psihoterapija, ki je nekako širše zasnovana in bolj enovita. V zakonski družinski, geštaltu... V vseh teh vrstah terapij uporabljamo, kot rečemo, *talk therapy* – govorna terapija, telo pa le nekako vključujemo zraven. Medtem ko je /D13 senzomotorična psihoterapija je vseeno telesno orientirana in torej se terapevt odloči glede na klienta, ali bo šel čisto nekako telesno z zaznavanjem telesa,/ kaj se vse v telesu dogaja od trenutka do trenutka, /D14 ampak hkrati je pa to za nekatere ljudi to preveč ogrožajoče, v smislu da doživljajo močno bolečino ali pa jih je telo izdalo ali pustilo na cedilu, potem zna biti, če bi jih jaz direktno vprašala, "kaj zdaj čutite v telesu", preveč za njih./D15 Tako da v tem primeru so vstopi nekoliko drugačni, nežnejši ali pa ja, začnemo na en drug način./ Vseeno pa recimo v zadnjem času, če smo rekli, da je veliko travmatiziranih, /D16 se k meni obrača veliko ljudi, ki imajo, kot rečemo po domače, čudne telesne simptome. Zdravniki nič ne ugotovijo, imajo kronično bolečino, tu se še posebej vidi, kako je to pomembno, ta *bodymind*. /D17 Ne moreš le gledat, kaj je v telesu narobe, da vpliva celoten psihosocialni kontekst na telo in da tudi to, kako sem jaz v telesu, če

recimo živim s kroničnimi bolečinami, kako bo to tudi vplivalo na dožemanje mene, če recimo razmišljam, da sem breme mojim bližnjim, da vpliva na vse moje socialne odnose, to je pač neločljivo povezano./

Ja, saj ne vem, kje sem prebrala, da telesna psihoterapija pomaga zato, da se tudi duša začne bolje počutiti, talk therapy pa tudi pomaga, da je telo boljše, da neizogibno drug drugemu pomagata.

Ja, super, to mi je zelo všeč, lepo.

Okej. Jaz sem vseeno še zelo radovedna glede senzomotorične psihoterapije. Kako to izgleda? Ni treba preveč na globoko, samo če sem jaz zdaj klient in pridem v pisarno in sedem in rečem: mene vse boli in meša se mi... Kaj se zgodi po tem?

No, saj pravim, /D18 tu je zdaj potrebno videti, kakšen bi bil tvoj odnos do tvojega telesa. Koliko si se sposobna povezati ali začutiti, kaj se znotraj telesa dogaja, kok varno je to zate./ Ampak recimo, če bi nekako bilo.. /D19 Senzomotorična terapija govori tudi o tem, da se skozi telesne gibe in mimiko odraža nezavedno./ Predvsem ta del senzomotorične, kot je del s travmo in del z navezanostjo. Recimo, ko človek pripoveduje o neki izkušnji, bom dala primer s travmo, ker je bolj nazoren. /D20 Recimo nekdo razlaga, kaj se je dogajalo in nezavedno ob pripovedovanju naredi takole (pokaže dlani, ki sta ob telesu potisnjene druga poleg druge in obrnjeni z notranjo stranjo navzven). In jaz kot terapevt – terapevti moramo biti pozorni na to, kako se njihovo telo izraža in kakšne gibe, poglede in koliko se njihovo vznemirjenje njihovega živčnega sistema spremeni.. no in če bi jaz videla ta gib, bi povabila in rekla npr. "okej, ste opazili, da ste naredili ta gib?" verjetno ne. Vedno jih nekako nežno povabimo v sodelovanje. "A ste za to, da midva malo raziščeva, kaj ta gib sporoča?" Recimo, reče da ja. Potem ga povabim, da naredi še enkrat tako (pokaže gib) in še večkrat tako./ Po navadi, kar se zgodi, če govoriva o travmi, je, da se izkaže da so to neka vedenja, ki so bila v tistem času, ko se je dogodek dogajal ali tik preden, da so se neke stvari npr. pred prometno nesrečo, da so se neke stvari želele zgoditi ali da bi telo nekaj naredilo ampak je bilo potem ustavljeno in /D21 potem recimo s senzomotorično terapijo skozi to zavedanje, zaznavanje, kaj doživljajo ob čisto tem gibu, ki ga mogoče ponovimo, raziskujemo skupaj na en tak, danes se veliko uporablja čuječnost, čuječ način, se potem lahko zgodi, da se ta gib razvije v nekaj v smislu, ne vem, *stop* ali *push*, in z enim, npr. povštrom pomaga, da s ta gib do konca izvede in to rečemo senzomotorični *act of triumph*, ni slovenskega prevoda, da se gib konča in sistem sprosti ves tisti napor, zadržana čustva in cel travmatični nabor in se na ta način predela./ A je razumljivo?

Ja. Jaz to berem, za senzomotorično psihoterapijo sicer prvič slišim, sem pa nad podobnimi pristopi čisto navdušena, stalno prebiram o tem.

/D22 Jaz bom rekla, brat od senzomotorične psihoterapije je na primer Peter Levine. On je v Sloveniji veliko bolj poznan, medtem ko ima senzomotorična veliko skupnih točk,/ a to je ženska ustanovila in je druga veja in je zelo nepoznana.

Ampak to je zelo podobno kot Somatic experiencing?

Jaz, vidim da je zelo podobno. Nisem sicer šla na izobraževanje, a menim, da je.

A lahko še nekaj o TRE-ju. To ste pa rekli, da je to bolj kot self-help, da je to nekaj, kar naučite druge...?

/D23 Ja, to pa sem iskala prav v tem smislu kako opolnomočiti kliente, ki so me obiskovali enkrat na teden, kaj lahko v preostalem tednu počnejo, ko so doma. /D24 TRE je v bistvu tehnika, ki temelji na nevrogenem tresenju, ki se pri nas vedno pri vseh sesalcih vzpostavi takrat, ko se želi živčni sistem umiriti./ Poznate?

Ja, vidim pri živalicah. Ko se živali kaj zgodi, se strese. Kužki na primer, ta se strese in gre dalje. Dejansko strese ven to travmo, ki jo stalno ven daje, zato da se nič ne nabira.

Točno to, ljudje pa ne, /D25 mi ljudje se najprej ustrašimo tega tresenja in kaj naredimo, še zakrčimo se in vse te zakrčenja samo še stopnjujejo naše vznemirjenje. /D26 No TRE je v bistvu en način, kako mi na en kontroliran način sprožimo in ustavimo to tresenje in na ta način premagujemo tresenje v telesu, travmatične dogodke, zadržana čustva, karkoli je v nas ostalo in še ustvarja neko napetost ali vznemirjenje./

O super. Naslednje vprašanje je, kako spremljate učinkovitost, uspešnost. Kako veste, da senzomotorična pomaga, kako veste, da je pristop učinkovit?

/D27 Mislim, najučinkovitejše je to, da se njihova simptomatika izboljša, če so na primer prišli zaradi nespečnosti ali kroničnih bolečin./ Če to na primer izgine, lahko tečemo, da nekaj pa že učinkuje. /D28 Čeprav jaz moram poudariti, da nikoli ne rečem, to je alfa in omega in to je edina tehnika. /D29 Jaz rečem, da je dobro, da ima človek tak *toolbox*, nabor orodij, s katerimi si lahko pomaga./ Torej ja, seveda lahko pri nespečnosti pomagajo drugi pristopi, a če se za en določen čas zavežejo, da bodo bolj redno delali TRE, lahko te učinke pripišemo TRE-ju. /D30 Če pa imam skupine, ki trajajo 8x ali nek daljši čas, potem pa seveda dam tudi vprašalnike na začetku, na koncu in čez nekaj časa, prej merim učinke z vprašalniki./

In pogosto bi potem torej merili?

/D31 Na začetku, na koncu in kak mesec do 3 mesece po. /

A si predstavljate v prihodnosti še kak pristop, se še kakemu pristopu približat, se učit? Vas še kaj mika? Vidim, da kimate.

Ja jih je veliko. Zadnje čase, že nekaj časa se spogledujem z *Internal family systems*, to se mi zdi tudi nekaj, kar smo že dostikrat uporabljali dosti intuitivno v psihoterapiji – delo z deli, ali v recimo v terapiji travme in disociacije, tam so vedno deli, a se mi zdi da je to zdaj en pristop, ki nekako zajame z neko teorijo te stvari. Tako da ja, sem našla neke vzporednice tudi tam je to mogoče nekaj še zanimivega.

Super. Okej. A katere od prvih pristopov, ki jih uporabljate, uporabljate tudi pri sebi? Koliko od tega profesionalnega se zliva z vašim osebnim?

/D32 TRE je nekaj takega za vsakdanjega človeka, ni potrebno da ta oseba res hodi niti na terapijo, to redno uporabljam. Od senzomotorične pa neke prvine, recimo tega stika s telesom, tega zaznavanja kaj se zdaj znotraj mene dogaja./ Ali če je neka odločitev, da preverim, naredim racionalno oceno s plusi in minusi, potem pa tudi kako začutim to znotraj telesa. /D33 Tako da ja, vse te veščine pridejo prav v življenju. Ne moreva reči, da je to ravno senzomotorična psihoterapija, ampak ja te osnove, na katerih se gradi. Da začutiš znotraj telesa in te občutek vodi naprej./

Lep slogan. Okej, kako pa bi k vključevanju tehnik, pristopov privabili tiste, ki tega ne uporabljajo, ne poznajo? Kaj od teh, osnov, bi lahko predlagali tudi drugim strokam, da v svoje delo vpeljejo? Kaj je od tega za nas, ki nismo psihoterapevti?

Ja okej, zdaj, če smo zelo široki pa če veva, da je *body-mind* povezljivo in neločljivo povezano, potem bi se logično dalo kaj najti, oziroma vemo, da prav tako vedno delujemo celostno, s kakršni koli intervencijami. /D34a Tukaj pa je potem cel spekter,/ čisto od tega se mi ne zdi, /D34b to je uporabno za vsakogar, ta stik s telesom,/ ker seveda, saj /D35 tudi raziskave kažejo da nekdo, ki ima bolj razvito introcepcijo, zaznavanje sebe, stik s telesom je boljši pri uravnavanju čustev, ima boljše duševno zdravje,/ tega je veliko... A v smislu, /D36 v končni fazi tudi socialni delavec, ki dela z ljudmi, lahko vidi v kakšnem stanju je uporabnik in je v včasih pomembno, če je zelo vznemirjen, da lahko čisto z enimi takimi usmeritvami na telo,/ jaz vedno rečem – /D37 če se usmerimo v telo, to je sidrišče v sedanjost, tukaj in zdaj, o katerem se danes toliko govori/... Ampak recimo, ane, če jaz vas vprašam, okej, /D38 če vzameva enega

uporabnika, ki mu ni najbolj domače, če mu rečeva okej, če mi malo opiše kaj zdaj zaznava v telesu, če nekdo, ki mu je mogoče težko, lahko vi zelo praktično uporabite in nič ne rabite enega posebnega znanja in zberete en del telesa, ki ni toliko intimen, kot je recimo osrednji predel. Lahko rečete, okej, primite si ušesne mečice in uhelj in čist malo začutite in opišite, kako to zaznavate, kako to občutite... Ali je mehko, kako je? Pa vam lahko opisujejo, a tega vam ne morejo odgovoriti iz preteklosti ali prihodnosti, lahko vam odgovorijo le iz sedaj.../To so ene take veščine, ki jih lahko uporabi kdorkoli. /D39 Če sva zdaj na enem aspektu, se mi zdi, da lahko tega veliko uporabite./D40 V obeh smereh, je to čisto za regulirati vašega uporabnika, njegovo vznemirjenje... na tak način lahko malo umirite in hkrati tudi sebe umirite. /D41 Kot sem jaz rekla, da uporabljam te tehnike zase, tudi te lahko zase uporabi socialni delavec./

Enkratno, se strinjam in se mi zdi da je to tudi en vidik, ki ga je pomembno izpostaviti, da tudi socialni delavec zase, da uporablja različne pristope in da intervizija in supervizija nista vse, da je veliko stvari, ki jih povlečemo na svoje telo pa se jih čez pogovor niti ne zavedamo, tako da je vsekakor pomembno, se strinjam... Okej. Šli sva čez najina glavna vprašanja, sem pa jaz še vedno radovedna in bi še kaj vprašala. Kaj vas je potem pripeljalo na FUDŠ?

Dobro vprašanje. V bistvu sem si zamislila, da bi to lahko bila ena služba, ki bi združevala vse troje, kar je meni všeč. Jaz sem vedno tko, kot sem omenjala te vprašalnike... Vedno me je privlačilo to raziskovanje. Že doktorat sem delala iz telesnih fizioloških mer ob zakonski terapiji, se pravi, kako se dva uglasita in to me je nekako vedno zanimalo, to telesno odzivanje in raziskovanje in vse moje prejšnje službe mi tega prej niso omogočale. Sem si rekla okej, tam je bil tudi nacionalni inštitut za psihoterapijo in sem mislila, da bom lahko delala terapijo, raziskave in predavala študentom. Tko da no, dve od teh stvari sta mogoči, terapijo pa potem dela še posebej [smeh].

Pa še za to senzomotorično želim vprašati, za ta študij v Milanu. Kok časa to traja?

To so v resnici Američani. Senzomotor psychotherapy Institute je iz Amerike in jaz sem šla v Milano ker mi je bilo najbližje in drugače imajo veliko bolje na severu, kot so Norveška, Finska, Anglija, Španija in nekako zelo močni so na primer v Italiji. Gre to drugače. To so trije nivoji, in je tako, če se prav spomnim, prvi je najmanj zahteven in ta je bil 3x4 dni, nekako tako pa vmesno delo. Na tak način je, ni tako, da morate vsak teden tja, tudi trenerji so bili takrat iz Amerike tko da so pač prileteli za več dni skupaj. Če vas kaj več zanima, najbolje da tja pogledate na spletno stran.

Se mi zdi, da v 21. stoletju je malo morje raziskav na temo *mind-body*, a pogosto ne pridejo do nas. No, tudi jaz si prizadevam, da s tole diplomsko kaj pametnega uspe, da me bodo tudi uslišali na faksu, da bodo moje ugotovitve take, kot se meni zdijo, da bojo in da bodo tudi kaj novega prinesle stroki. Sem res vesela, da imam sogovornike in na tej točki se zahvaljujem tudi vam. Midve sva prišli skozi vse skozi. Tole je bilo ful ful fajn in jaz sem res uživala.

Hvala, Tea, jaz sem vam z veseljem rekla ja, ker je res ena taka tematika, za kater sem vesela, da ste si jo zbrali in bo kasneje berljiva širši množici in če boste še kake učinke na sami fakulteti dosegli, pa držim pesti.

Hvala hvala za vse. Morda nas pa prihodnost še kje združi na kaki skupni poti.

Ja enako, res, pošljite mi diplomsko, ko boste zaključili.

INTERVJU E

Kako se vaša metoda, pristop imenuje? Lahko na kratko opišete vaše delo?

/E1 Govoriva o plesno-gibalni (psiho)terapiji (PGT/PGP). /E2 To je oblika umetnostne terapije-pomoči z umetnostjo, kjer »uporabljamo« izjemnost telesa, gibanje, ples, igro, tudi tišino, različne tehnike in pripomočke, z namenom podpore in pomoči, zdravljenja in sprememb na področjih, ki so za posameznika bistvena. /E3 Telo, gibanje, nebesedno izražanje je naša osnovna oblika sporočanja in komunikacije. /V PGP je možen vsakršen gib, ni pravega ali napačnega./ Plesno-gibalna psihoterapija poteka v za to namenjenem in opremljenem prostoru, kjer vlada energija varnosti in zaupanja. /E4 Cilj ni produkt, *performance*, temveč je bistvo kontinuiran proces terapije. /E5 Pri otrocih in odraslih ima PGP popolnoma individualiziran program glede na posebnosti in potrebe otroka oz. odraslega./E6 Na spletni strani imamo zapisano »Telo ve. Telo pomni. Ples ga spomni, če je pozabilo.«/

Kako v svoje poklicno delo vnašate svoje razumevanje povezave med umom in telesom (mind-body)? Kako osebno razumete povezavo um-telo?

/E7 Človek z integracijo uma-telesa in čustev je celotno bitje. /E8 Pravzaprav je precej enostavno, a vendar je v naši kulturi in načinu življenja stik s telesom okrnjen, zadržan, preprosto utišán ali zanemarjen. /E9 Naše telo reflektira našo osebnost, telo ne laže, naša nebesedna govorica ve in spregovori o izkušnjah v našem življenju. /E10 Misli spodbudijo

somatske odzive, telesno stanje, ki vpliva na naša občutja in počutje, izzovejo čustva in le-to spodbudi in se povezuje z našimi mislimi, razmišljanjem ... /E11 smo na kontinuumu um-misli-čustva. /E12 V PGP se med spontanim gibanjem sproži podzavest, telesni spomin, ki prikliče različna občutja in podobe in simbolične pomene, katerim v terapevtskem procesu sledimo./

Kje ste se izobrazili za svoje delo? Kateri so vaši ključni viri znanja (avtorji, koncepti, modeli in pristopi)? Kaj bi še potrebovali, česa si želite več in zakaj?

/E13 Iz otroških in mladostniških let izhajam iz sodobnega (takrat izraznega) plesa in potreba po lastnem razvijanju, po globljem pomenu plesa je rasla./ Posamični seminarji na Ljubljanski Pedagoški fakulteti so se razvili v podiplomski študij, z vizijo in entuziazmom koordinatorke in pionirke /E14 študija Pomoči z umetnostjo, dr. Brede Kroflič./ s katero se še zdaj objameva, če se srečava. /E15 Ko smo prišli v stik s predavatelji, plesno-gibalnimi terapevti iz tujine (takrat so kar precej prihajali v SLO, saj domačih ni bilo), sem bila navdušena, očarana in še bolj prepričana v izjemne koristi in učinke plesne terapije./ Sicer se mi niti sanjalo ni, kaj je to plesno-gibalni terapevt, še manj, kje in s kom bi lahko delala. Študij v Sloveniji mi je odprl vrata za nadaljnje izpopolnjevanje. Po znanje in izkušnje je bilo in je še potrebno v tujino. /E16 Med kontinuiranim udeleževanjem konferenc Ameriškega (ADTA) in Evropskega združenja plesno-gibalne terapije (EADMT) ter stalnega strokovnega izobraževanja, mi je bil najbolj »pisan na kožo« študij in sodelovanje z dr. Suzi Tortora (NY, ZDA) in njenem pristopu Ways of Seeing. /E17 Terapevt mora biti podkovan v metodah in tehnikah PGP, v opazovanju in analizi gibanja (najbolj pogosto je to LMA – Laban Movement Analysis in BF – Bartenieff Fundamentals), mora znati videti in čutiti, kaj telo sporoča in sposoben empatično podpirati klienta, mu nuditi stabilnost in varnost ter ga na subtilen način voditi na poti osebnega spoznavanja in rasti./

/Vsekakor si želim, da bi v Sloveniji lahko organizirali in izvajali kakovostna izobraževanja in izkustvene delavnice plesno-gibalne psihoterapije./

Kako spremljate učinkovitost, uspešnost svojega delovnega pristopa? Kateri so indikatorji spremembe? Katere vse učinke svojega pristopa opazate in katere učinke navajajo vaši uporabniki in uporabnice?

/E18 Energija in zadovoljstvo na obrazu in v telesu klienta, v večji ozaveščenosti telesa klienta, saj tako lažje zazna sporočila telesa, spremembe v počutju, zavedanju in razumevanju stanja, spremenjeni gibalni vzorci, širši gibalni repertoar in uporaba prostora, psihična in čustvena podpora in stabilizacija, manj tesnobe, osvobojenost gibanja, ki se iz varnega okolja studia

prenese na konkretne izkušnje v zunanjem svetu, skratka izboljšanje počutja, ozaveščanje oz. izboljšanje stanja. /E19 Vse to vpliva na kakovost življenja posameznika./

Ali katere (če sploh) od prvin svojega telesno utemeljenega pristopa v poklicnem delu uporabljate tudi za osebne namene (na sebi)?

/E20 Temu se pravzaprav ne morem izogniti. /E21 Moje telo je stalno v zavedanju, sporočanju in (samo)opazovanju. /E22 Biti v stiku s seboj, celostno zaznavati in čutiti sebe, svoje misli, čustvena doživljanja in fizično stanje, je del mene. /E23 To je hkrati odgovornost in privilegij, a omogoča tudi odpornost in prilagodljivost situacijam. /E24 Temu dodam lahko različne tehnike dihanja, ki jih uporabljam v terapiji in na sebi; /E25 zelo pogosto pa, ko čutim obremenjenost, čustveno stisko, napetost in podobno, plešem in izražam s telesom zase, sama v studiu (ali doma)./ E26 Je potovanje, sprostitvev in zame oblika meditacije. Čudovito. Zdravilno/

Kako bi k vključevanju tehnik povabili tiste, ki tega ne uporabljajo? Kateri vidik, element, bi morda uporabili tudi v socialnem delu in kako?

/E27 Hm, na to bi najraje odgovorila v živo, skupaj z vami, preko lastne izkušnje boste najbolj začutili. /E28 Vsekakor je pomembna postopnost in načelo »manj je več«/E29 Empatija, telesno, socialno in čustveno povezovanje, bližina in razumevanje drug drugega, predvsem pa osnovna človeška potreba po biti viden, upoštevan, sprejet, spoštovan in razumljen tak, kakršen si, je bistvena značilnost, po mojem mnenju prednost, utelešenih pristopov in uporabno, če ne nenadomestljivo tudi v socialnem delu. /E30 Vendar vsak posameznik gre na to pot v svojem tempu, vsak potrebuje svoj čas in razvoj./

INTERVJU F

Okej. Bom jaz začela čisto *ground zero*. Jaz ne vem dosti o tem, kaj ti delaš, sem se pa malo pozanimala po internetu, tko da vem, da si psihologinja in zdaj delaš *experimental* geštalt psihoterapijo in kontaktno improvizacijo, zasledila sem tudi nekaj o *body expression*, *body awareness* in *somatic work principles*. Ampak to so samo besede. Jaz bi z veseljem o tebi slišala kaj je tisto, kar ti delaš, kako se imenuje ta metoda in pristop, če mi lahko le malo poveš, kaj počneš.

/Oh, ja, v bistvu... Na to pot sem prišla tako, da /F1 sem skušala različne pristope in znanja, ki so meni blizu in jih jaz ful rada uporabljam in so meni ful dala, združiti./ Malo se moram dotakniti

moje preteklosti, da bo lažje razumeti iz kje jaz vlečem stvari. Jaz sem bila v svojem otroštvu taka zagrizena športnica, rokometašica in takrat sem se v bistvu ukvarjala s športom, hkrati pa sem v ta šport vnašala ful neke psihologije. Kaj telo in um lahko v bistvu skupaj počneta, če je človek res *dedicated*, ful smo teh vizualizacij delal, s športnim psihologom sem sodelovala. Mene je ful zanimala psihologija, v bistvu športna psihologija in za to sem se tudi odločila za faks psihologije. Ker sem opazila to osredotočenost, kjer morata um in telo sodelovati in to mi je bilo v bistvu "uuu", ful nemogoče. Nato je šla moja športna kariera, ostala pa je psihologija in takrat sem ful delala v nevladnih organizacijah, kot je delo s skupinami, *non-formal education*, ta pristop kjer ni formalnega učenja, a je izkustveno učenje, v bistvu kako jaz integriram svoje znanje in ga hkrati utelešam. Jaz sem bila vedno tip človeka, ki se uči na tak način, da rabi to začutiti v telesu, recimo če jaz berem knjigo o nekih metodah in tehnikah in nimam izkustva in če ne vem, kako se to čuti pri meni, to ni zares delovalo. Ko sem začela delati delavnice na temo psihologije in telesa in kaj to sploh je in /F2 a ko sem si pogledala na začetku s kakšnimi knjigami, *body awareness* in te *basic* vaje, kot so o zavedanju telesa, sem v bistvu sama izkušala tudi tekom delavnice, kaj to meni naredi, kako to zgleda sploh, kaj se dogaja v mojem telesu, /F3 tako da zame je to delo nek proces, ki se nikoli ne konča in kar traja. /Veliko stvar je zame naredila /F4 kontaktna improvizacija, kjer sem res rabila svoje telo oziroma sebe, oboje skupaj nekako naučiti, res si prisluhniti in ne samo sebi ampak tudi drugemu človeku, /F5 ker kontaktna improvizacija je zame nek *ground* filozofije, ki je res o komunikaciji, o mejah, delo z mejami, začutiti sebe, začutiti drugega, se znati izražati, se znati prepustiti, se znati nekako odzvati na drugega, odzvati nase/, tako, to bi bil lahko en poseben intervju na to temo, toliko strasti in ljubezni čutim do te forme... A *anyway*, da zdaj skrajšam, vse skupaj je nekako moje delo. /F6 Ful se skušam odzivati na skupino in temo, kaj je v polju skupine, to so tudi principi geštalt psihoterapije, kaj je v polju, kaj skupina prinaša in kako se jaz odzivam na to./ V *basic* psihologiji pa se itak ful ukvarjamo s stresom, v bistvu, /F7 ko delam v kliniki oziroma v zdravstvu, veliko je tega kliničnega dela, različnih motenj, /F8 kako to sovпада s somatiko v resnici in vse bolj vidim, da ni ločnic, da smo si ljudje različni, kako predelujemo stvari. Eni bolj somatsko izražajo stiske, eni pač ne/ in tako tudi skušam gledat na ljudi, ki hodijo na delavnice, da dobijo izkustvo zase, predvsem pa /F9 najbolj smiselno delo na *embodimentu*./ Ta beseda lih ne vem, če je prevedena v slovenščino, to je utelešenje, ne vem a je to nekaj, če resonira z mano, /F10 *embodiment* je pa res bolj *feeling*, tko da jaz zase *embodiment* dojemam kot stvari, ki so ponotranjene in so v telesu nekako začutene, integrirane. /*Embodied*, to je zame tko bistvo. A veš, /F11 razumet na nekih racionalnih ravneh, kaj pomeni *body awareness* in to res začutiti, tu je res ful razlike. Za ta proces učenja rabimo druge

mehanizme, /F12 kako se to učit, tako da to skušam pripeljat ljudem, to je nekako moje poslanstvo, imam občutek vse bolj v terapijah in tudi podpreti ljudi, da nekako bolj celostno zaživimo in nismo tako ločeni od delov v nas,/ F13 ker telo ima res toliko informacij, da če mu res prisluhnemo in smo z njim, to je *waw.*/

Super je. Govoriš o tem, kar bi te jaz naprej vprašala. Super, jaz se lahko čisto povežem. To je razlog, zakaj se jaz s tem ukvarjam, hočem biti tok prijateljica s telesom da lahko komunicirava, da skupaj delava, da se čutim kot eno in da ne ene stvar ne kasnijo za drugo, ker to se dostikrat zgodi ane. Te pa čisto razumem, jaz sem ful telesna, rabim vse prijeti, že ko sem se učila, se rabila kaj se na pamet naučiti, jaz sem se z gibi naučila, zmeraj sem morala nekaj narediti s telesom.

Ja si, bolj kinestetik.

Ja mislim, da sem. No, praviš, da delaš tudi v klinični praksi, kot sem razumela. Ti delaš v sklopu MOAVE-ta, vodiš delavnice in tako. Povej mi več, prosim, kje deluješ vse?

/F14 MOAVE je v bistvu nevladna organizacija, ki se je prvotno ustanovila 6 let nazaj, 2016, z namenom, da bi vodili različne projekte,/ ko sem tudi jaz spoznala ta Erasmus svet in me je čisto navdušil, kok je nekega znanja in stvari za mladih in vse na področju izkustvenega učenja. To je bla meni želja nekaj takega, /F15 se fokusirat na te teme, ki so meni blizu – *holistic wholebeing, social inclusion, communication techniques, emotional awareness, emotional intelligence*, vse to nekako v *embodiment practices* pripeljat. /F16 Jaz sem v bistvu predsednica društva MOAVE, /F17a nekako delujem na projektih, izvajam treninge/, kar nekaj jih imamo, tako da se tu ful dogaja. To je trenutno postalo jedro društva, /F17b hkrati pa izvajamo tudi delavnice,/ korona je sicer ful zaustavila, je naredila luknjo tu, a jaz bi si želela si spet izvajati delavnice /F17c na temo psihologije v gibanju. /F18 Preprosto kako se učiti o sebi preko telesa, kako se spoznavat s sabo, kako sobivati s telesom,/ take delavnice bodo prisotne. Želja je tudi, da pripeljem *Body dynamics* v Slo, to je *Somatic developmental psychology and therapeutic work*, da bi se na tem področju, ful imam želje, da se te stvari tudi v Sloveniji malo bolj odprejo. Nekaj se že dogaja, vem da se že dogaja, *body centre psychotherapy*, tako da super, zelo podpiram te prakse. Tako da del delam tu,/F19 del dela je tudi kot psihologinja. Trenutno sem menjala poklic, sem šla iz kurative, kjer smo delali z motnjami v zdravstvenem domu, sem šla na preventivo, kjer je bolj namen podpirati ljudi v nekem zdravem življenjskem slogu. Poleg tega delam pa še psihoterapije, tako da je kar polno, zdaj ko slišim./

Zelo veliko vsega. Okej. Moje naslednje vprašanje bi bilo, kako čutiš povezavo med umom in telesom, zelo veliko si že povedala, a morda je tu še kaj, kar želiš dodati in tako. Mene zanima prav to tvoje osebno zanimanje te povezave. Pustiva to, kar piše v knjigah, mene zanima kako čutiš ti?

/F20 Jaz ti moram povedati, da sem v preteklosti kot športnica mislila, da sem zelo povezana s svojim telesom, a je bilo to zelo daleč od resnice. Jaz ko sem začela plesat, sem bila tako *rigid*, sem čutila kako moje telo ni fluidno, gibi niso pretočni in hkrati sem res začutila, kako mu ne zaupam, kako se ne prepustim. /F21 V delu tega so se pokazale osebne karakteristike ali obrambne drže, da rabim kontrolo za svojo anksioznost imet. /F22 Čeprov kontaktna improvizacija je bila zame en velik *healing*, kako res pridet v stik in kako preprosto *landat*, *arrivat*, ful *grounding* delat, to so take *basic somatic work* za prizemljevanje, da prideš v ta stik, kjer sem v stiku, kjer diham, kjer sproščam mišične napetosti in delam prosto svojemu telesu. /F23 Že ta proces, preko katerega sem šla in mi je jasno pokazal, okej, šele zdaj res začnjam čutiti, kaj pomeni, ko se telo odziva./ Npr., sva imeli danes intervju in nek del mene je bil oh, a bo v redu, in telo se je odzvalo na neke stare strahove, da rabim zgledati neki, to bodo potem ljudje poslušali in se je telo pač odzvalo in sem slišala in je preprosto tu ta del zraven prišel in je tukaj in je okej. /F24 Tako da jaz čutim ali skušam res slišati to komunikacijo telesa. /F25 Ko sem šla v psihoterapijo svojo, sem opazila, da se je veliko stvari v mojem telesu spremenilo, npr. ne zadržujem diha več, bolj zadiham, bolj opazim, kako zadiham, ko sem *anxious*... Potem v bistvu sem imela velikokrat zaradi zadrževanja diha, čutila v trebuhu tako nenavadno napetost, napihnjenost, tega res ni več zdaj./ Ta vzporedni proces mojega osebnega in čustvenega razvoja in ta stik s čustvi je meni prinesel v plesu ful mehko in več ko delam terapije, je bilo v bistvu ful zanimivo. /F26a Med korono nismo imeli časa plesat/, ta študij psihoterapije in delo na sebi, /F26b moja psihoterapija sta se nadaljevali in sem tako videla ta *gap* in sem videla, zdaj bom začela plesati, bom rabila notri pasti, bom ful *stuck*... V bistvu je bilo ravno kontra, ful sem bila fluidna, točna, odzivna na drugega, odzivna na svoje telo, ker se je ful zgodilo na čustvenih ravneh zame in tu stvari res niso ločene. /F27 Preko giba spoznavamo sebe ali preko psihologije spoznavam gib ali spoznavam telo. Nekako to je tak preplet in je res kul in je res čudovito sodelovanje./F28 Tudi ne lahko, ker zahteva ful poslušanja/F28 Zelo redko ločujem, no, ker ko ljudje pridejo v zdravstvu z različnimi avotimunimi boleznimi in gredo potem v proces, kaj se jim je v življenju dogajalo in kaj se jim je v preteklosti dogajalo in se jim pokažejo neke lastnosti njihove, bolečine, delovanje skozi življenje, načini funkcioniranja, ki niso v skladu z nekim *relaxed lifom*, nekim načinom sočutja

do sebe, da bi mehkoba bila tudi v telesu. /F29 Nikoli ne pravim, da ljudje zbolijo zaradi psihe, a nikoli ne bom rekla, da sta to dva ločena, da ne vplivata drug na drugega, zmeraj vidim, da telo vpliva na psiho in obratno in možgani so neko jedro teh informacij, ki se pošiljajo povsod. /F30a Z več tega *awarenessa*, ki ga čutimo potem v telesu, več informacij lahko zaznamo. /Moj partner je *bodyworker* in je ful zanimivo, ko pravi, /F30b ko je *tense muscle*, ko je mišica napeta, ko smo mi napeti, tudi ne moremo informacije sprejemati, ker v napetosti stvari ne grejo notri, nismo *receptive*. /F31 V bistvu s tem, ko jaz prihajam v svoje telo, prihajam v stik in to postaja varen prostor, takrat potem smo nekako v stiku z ljudmi, v stiku s svetom na drugačen način/ in /F32 to je tudi jedro geštalt psihoterapije. Moj geštalt ful sovпада s kontaktno improvizacijo in tako se učim od obeh nekaj/, tako da evo.

Čutim in razmišljam s tabo in mi je ful dobro poslušat.

Kaj razmišljaš, kaj, kaj se ti dogaja?

Ful si lahko *relatam* na svoje izkušnje. Jaz zadnje leto ali dve je res, da sem res z zavestjo tukaj, z vsem kar se z mojim telesom dogaja, imela sem kako dve leti turbulentno obdobje, kako sem gledala na svoje telo in kok sem bila *detached* od njega. Zdaj opazim, ko sem bolj v stiku, npr. to da imam jaz bolečine okrog prebavil, ne obravnavam več, da sem nekaj čudnega pojedla, ampak prepoznam jezo, ki se izstavila sem, da nečesa ne prebavim, ker si nisem dala dovolj časa, da sprejmem, tako da je res bolj berljivo in zanimivo, ko začneš tako živeti. Da ugotoviš, da ko si celost, kot smo mi, lahko samo o tem bereš in razmišljaš, pa se ti na polno dogaja. Ful sem vesela, da se lahko z nekom o tem pogovarjam in lahko nekoga o tem poslušam. Nekdo, ki ima veliko več izkušenj kot jaz, a se pa res lahko povežem s tem, kar praviš.

Mmmm.

Okej, te bom kar naprej vprašala. Kako spremljaš učinkovitost in uspešnost svojega dela? S tem mislim predvsem kontaktno improvizacijo, *body awareness* delavnice, tu, kjer res delaš mind-body, kako opaziš, kateri so indikatorji spremembe, kako opaziš, da je človeku bolje?

Ful mi je zanimivo vprašanje, ker /F33 kdo definira, kaj je zdaj boljše./

To je zdaj vse *open*.

Itak, itak, mi je samo prišlo. /F34 Ker se prehitro ujamemo na terapijah, delavnicah, kaj pa jaz zdaj mislim, da bi on zdaj odklenil v svojem telesu, mentalu in čustvenem telesu, da bo bolje

funkcioniral v *lifu*, da mu bo bolje. /F35 Je *constant reminder*, da nisem jaz tista, ki to določa in se mi zdi, da telesni procesi so ful počasni./ Jaz, ki sem res v stiku s telesom, ne skos, ko sem, slišim ko mi telo pravi, kok hitro naj grem, je 70 % počasneje, kot grem, kako govorim itd. Za moje telo je to čisto prehitro, mental je tu čisto *nekonektan* s telesom, mental ima pa svoje prednosti v tem, da sem hitra v razmišljanju in tako, telo pa je tako: "upočasnit!"/F36 Jaz zelo rada, zelo spodbujam in vedno sem delala zelo procesno, to pomeni, da kar se tukaj zdaj dogaja in kaj je tukaj med nama zdaj in kaj tebi vzbuja, kaj meni vzbuja in kaj boš ti odnesla do tega in kaj bom jaz, je pač najino, in je to tudi eno polje po tem, ko je dovolj varno, da ne rabi biti nekaj, k čemur stremimo. /F37 In potem tudi jaz vidim, kot da se tudi v telesu dela nek *alignment*,/ da se končno stvari tudi spet... V *bodyworku*, v metodi Ilan Lev, ki jo dela moj partner, njegovi tehniki je v bistvu z nepričakovanimi gibi, ki jih telo ne pričakuje, ni konstantno isti shake, telesu daš informacijo, da bo on sam zavzel pozicijo, da bo našel ekvilibrium. V psihično-fizičnem svetu je nekako podobno mogoče. Dovolj varen prostor je zame *basic* in /F38 če vidim, da so ljudje se mogoče malo bolj odprli, da so spregovorili o nekaterih delih, da se njihov obraz sprostil, da je nekaj drugače, da so mehkejši, to so zame zaznave, aha nekaj se dogaja./ Kdaj na delavnicah, kjer ne morem toliko intimno blizu vprašati, kako so, kako je telo, /F39 kdaj vidim preko gibov in kretenj, ker napeto telo se drugače giba, sproščeno je tudi bolj odprto, kako se odziva na stik./ So tudi indikatorji, ki nimajo cilja, kam bi človek moral iti, a cilja, /F40 da se je proces sprožil, da je nekaj bilo, kar je tako, nekaj se jih je dotaknilo na notri./ Tako da ja, delavnice tudi na terapijah skušam res procesu slediti in tega, kar je prisotno v prostoru, v tistem trenutku, ja. Ni vedno lahko to, ker je ful si želim videti, da bodo ljudje nekaj odnesli od tega, kar ponujamo, a moja modrost mi pravi, ne ne, spusti in odpri in drži prostor, bodi ljubeča in spoštljiva in sprejemajoča za to, kar prinesejo v polje in to lahko spremembe naredi in katere spremembe bo naredilo, ni na tebi, je na njih in je čisto okej, kjer so in s čim so, kaj bodo odnesli... Fajn vprašanje je to, je ful dobro razmišljat o tem./

Tudi meni. Ker tudi ljudje smo si različni, jaz sem slišala o tem, da nekdo da rajši vprašalnik in konkretno diagnosticira in določi po mesecih, nekateri bolj na osebni *filing*, ti govoriš o odnosu in procesu. Jaz verjamem, da ene stvari nekaterim bolj pašejo in je super, da se pri tem tudi upoštevamo in slišimo, se mi pa zdi super to spuščanjem kontrole nad dejstvom, da *not necessarily* ne vemo, kaj je bolje za človeka, a da bo on verjetno sam zase upam najbolje prepoznal, smo pa itak za to tu, da prepoznamo, če je treba še kaj.

/Mislim, veš, v psihologiji in psihološki diagnostiki v bistvu gledamo, kdaj je klinično izražena simptomatika oz. motnja, ki človeka tok onesposablja, da živi tako *normal*, da so potrebne neke intervencije in spremembe. In takrat, okej, takrat jih usmerimo ali na psihiatrično zdravljenje ali jih podpremo s kakšnimi intervencijami in valda potem, kar jaz opazujem, kar sem jaz opazila pri ljudeh, ki so zelo anksiozni prihajali v ambulante, in so drugače potrebovali medikamentozno zdravljenje, da so res lahko začeli funkcionirati sploh v *lajfu*./ Jaz sem začutila takrat, da so tako, to so moje besede, /F41 korak iz tega preokupiranega uma, ki konstantno išče zavetje in prostor, moja interpretacija, ta *monkey mind* in plitko dihanje in napeto telo in v bistvu delovanje hormona kortizola na polno, *hiperarousal*, kako so v bistvu pol s časoma prišli v bolj *grounded state*,/ kako so v ambulantno prišli bolj.. a veš. Sploh nimam kdaj besed, /F42 ker zaznam pri klientu, da je bolj v sebi, prizemljen, /F43 ta kinestetična resonanca je ful zanimiv pojem zame, sploh v psihoterapiji. To je v bistvu nekaj, kako se moje lastno telo bolj odziva nate, na klienta/F44 in če poznamo svoj lastno telo, a veš, jaz delam na svojem embodimentu, bo več informacij prišlo do mene. Sem sprejemajoča, te slišim, te sprejemem, zaznam, kaj se mi zgodi, kaj se mi zgodi v stiku. Kakšni ljudje imajo to zelo razvito, ker so to kot obrambna drža to mogli razviti sploh v anksioznih okoljih, moramo skenirati okolje, ker smo v nevarnosti, /F45 ampak v embodiment svetu pa je v bistvu *kinesthetic resonance* npr. včasih, ko gledamo ples in smo plesalci bomo v telesu začutili, da se nam nekaj dogaja, ko vidim sproščeno, lahkotno telo drugega. Se pravi, jaz kot terapevt, če sem sproščena, če sem *grounded*, v bistvu lahko glede na *neuromirroring*, to se dogaja v možganih, ko jaz zazeham, ti zazehaš, ko sem jaz bolj nasmejana, bo tudi v tebi nekaj sprožilo, v celem telesu bo to nekaj vneslo v človeka. Če jaz govorim počasi s človekom, zelo *grounded*, zelo iz centra, bo to imelo drugače vpliv nanj, kot če bom zdaj ful hitro hitela in bom zdaj.../ To začutimo, a ne vemo, da tok veliko vemo v telesu. /F46 Pri klientu je tudi to, kako se lahko meri in opazi sprememba, je tudi, kaj se v meni zgodi, ko človek stopi v prostor po 3 mescih, oz pri nekaterih več ali manj./ Spremembe se dogajajo na res telesnih nivojih, zame res vidim, kako je potreben čas in je potreben en *patience* en z drugim, da smo skupaj v tem in se skupaj naučimo, *it's okay*. Pa da to v bistvu, /F47a kar je lahko na terapiji, ko imamo zdaj sprostivne tehnike z našimi pacienti pa je tako fajn sprostijo pa so tko,/ hmmm, zdaj pa jaz čutim malo mrgotanje v telesu... /F47b Neko sprememba je in ta sprememba bo ostala v telesnem spominu in se tako lahko ljudje vrnejo v to izkustvo./ To pa še ne pomeni, da bodo to ljudje vnesli v svoje življenje, zato je treba trening in podpora, da ljudem res pomagamo te stvari, da jih utelesijo in postanejo del njihovega funkcioniranja v *lifu*. Mene kontaktna improvizacija konstantno, zdaj 5-6 let to plešem in v zadnjih treh letih res čutim, da je telo res drugačno. Aveš jaz in telo, da sva tako [pokaže z rokami čisto skupaj]. Telo

rabi čas za proces in na različne načine merimo spremembe, vsak na svoj način... /F48 Je pa zanimivo izpostaviti, kaj opazimo drugače in da imajo klienti tudi več zavedanja v to potem, da zaznajo. Zdaj se pa ne praskam več stalno po glavi, ne zardim več vsakič, to so res znaki v terapiji, se ful opazi, kako se odzove telo na kakšne čustvene vsebine./

Sej na tak način tudi pomagamo uporabniku/klientu, da res sam sebe bolj spozna, prepozna in se lahko kake stvari tudi sam vpraša in nauči v prihodnosti. Tudi, da ga ustaviš, daj mi zdaj le povej, kaj delaš z roko, ko govoriš..

/In ja to je cilj, da on postane bolj svoj, da bo zdaj Nayeli ona zdaj nekaj naredila.. Ne, jaz res ne želim to biti za ljudi, meni je res *point*, da ljudje stik s svojo modrostjo, modrecem telesa naučijo vzpostaviti, temu zaupajo in sledijo. Zdaj pri delu s travmo je tu ful drugače, je več potrpežljivosti, ker telo ni varen prostor... /F49 Tu je res pomembno in znanje in prepoznavat mehanizme, kdaj je *too much*, tako da ja, da ne silimo ljudi, v nekaj, bodite v telesu zdaj in da dovolimo, da je dovolj toliko, kot lahko oni trenutno zmorejo. Ne da zdaj ljudje morajo biti to in to... Če bodo pač oni dihali in zaprli oči jim bo mogoče to bolj, da se to izpostavi, poskusite zaznati, kaj je OK in kaj ne, to je že ful dobra intervencija./

Super. Sej v bistvu se tu spet vrneva na to, da midve ne moreva povedati, kaj je bolje in kaj je tisto zanj, kar mora zdaj narediti in čutiti, ampak da se ohranja. Morava tudi poudarjati tu občutek varnosti ... To zdaj jaz pravim, ki sem totalen amater in govorim le iz svojih izkušenj, a se mi zdi, da na primer nekomu je kontaktna improvizacija že totalen kaos in panic zone, tista oseba danes morda le potrebuje se nekoga dotakniti in biti tam. Jaz to opazim pri sebi, ko sem kdaj nestrpna sama s sabo, pa v preteklosti z drugimi, "daj malo več naredi, več si dovoli in si več upaj", potem se pa spomnim, da se mi zelo različno počutimo v svojih telesih in zelo drugače definiramo občutek varnosti in je to res ključno, se moramo res vračati k temu. Sploh v telesu, ko toliko ljudi ni vajenih biti tam ali pa niso prijatelji s svojim telesom. Tudi pri sebi, jaz bi se kar vrgla v vse, pa vem, da moram kdaj malo bolj počasi. To, da skupaj potujem sama s sabo, ne da je nekaj tam, nekaj tam, na drugih koncih...

Da si damo čas za integracijo, ane, koliko časa traja, da se stvari integrirajo v nas, toliko izkušenj in znanja.. *Let it sink*.

Super, točno tko.

Jaz sem imela v resnici ful težave z dotikom, kot si omenila, da je za nekoga lahko kontaktna improvizacija čisto too much, za mnoge je. Kljub temu, da se v kontaktni improvizaciji zelo poudarja, da je to plesna forma, kjer imamo tehniko in v bistvu gledamo na telo ne na seksualni objekt, ker tu je težava pri ljudeh, da je dotik nekaterim res edina izkušnja res močne intimnosti, ki si jo delijo z najbližjo osebo in je ful proces, in ful proces se lahko sproži, da se prvič v življenju začutiš, kaj pomeni varen dotik brez kakršnih koli občutkov, da ta oseba kaj želi od tebe drugega, kot samo biti v stiku, v dotiku... Tko da zame je bilo to *extremly healing*, tudi zelo naporno iti skozi ta proces, začutiti, opazati svoje izzive...

No zdajle bi se pa kar navezala na zadnje, glavno vprašanje. Jaz bi o tem še toliko debatirala, ampak žal dolžine intervjuja moram malo okrajšat. Tako da to kar imava danes, je *teaser* za naslednjič. No kot sem rekla, delam jaz to diplomsko delo tudi zato, ker me zanima, kaj lahko iz tega širokega znanja pripeljem v SD. Vem da ti nisi SD in razumem da sta najini razumevanji SD različni med seboj, a vzamiva to kot dobro stvar. Jaz bi te sedaj vprašala, kako bi ti k vključevanju teh tehnik, znanj, razumevanj povabila te ljudi, ki tega ne uporabljajo. Tudi, če se ti zdi, kaj od tega bi lahko uporabila tudi SD oz. pri delu z ljudmi, ki si ne morejo vedno privoščiti psihoterapije ali si ne morejo privoščiti hoditi na delavnice vsak dan ampak pridejo v tvojo pisarno, ko imajo res stisko v življenju.

/Okej, kul. V bistvu kar imam nekaj izkušenj s socialnimi delavkami in moram najprej reči, svaka čast, ker se premalo ljudi zaveda, kok težko delo res upravljate. Predvsem SD, ki delate v CSD-jih, kjer ljudje prihajajo velikokrat taki ljudje, ki res rabijo samo, da jih nekdo posluša, ker mogoče nima tisti čas v življenju kapacitet za globoke premike in spremembe. Recimo, da so tako primarne težave v življenju, kot so hrana, otrok, finance, tu ne moreš delati psihoterapije. /F50 Je ful pomembno, da najprej ve skrbite zase. Da ste ve *grounded*, ste v stiku, da ve ne nosite domov,/ da v poklicih pomoči je tok *burnouta*, da je to čisto noro, ker se empatično odzivamo na stisko drugega, ker smo v teh poklicih ker imamo sami izkušnjo tega, in gremo tako hitro ven iz sebe. Imam kapacitete 15 % ker vem, da moram še skrbet za otroka in moža in delat nekaj ..., a jaz dam 20 %, ker vem, da ta oseba rabi. Na dolgi rok to res ne gre in se pravi se /F51 v bistvu vsi, ki delamo v poklicih pomoči rabimo skrbeti zase in tudi iz vidika somatike, iz vidika znati, kdaj mi odteka energija, dihati, biti *grounded*, v sebi, ko smo s klientom, ker res nekaj rabi in je ful v stiski. Kako v tistem trenutku se naučiti ne iti iz sebe, ampak ostati s sabo. Verjetno se je potrebno tu pogovoriti tudi z našimi glasovi, introjekti,/ to bi ti rabila, to je tvoj job, lej kok rabi, lej kok si ti na boljšem.. To so tisti glasovi, ko se bomo rabili z njimi *zdilat*,/F52 ko bo nujno potrebno, da poskrbimo tudi zase, ker če ne bomo, tudi za

njih ne bomo mogli, ker potem smo oboji na *unstable land*. Ko ljudje pridejo k so socialnim delavkam in velikokrat njihov *ground* ni *stable*, zaradi tega rabijo podporo in da smo mi v svoji poziciji ene prizemljene, mirne, pomirjene, sočutne figure, je lahko že ful./

Ful dobro, se popolnoma strinjam. Mislim, da je to *ground zero*, *ground one*, da mi kot socialne delavke in delavci naučimo skrbeti za svoj *ground*, za svoje utelešenje, da se res cela čutim, ker iz tega lahko *preventam burnout*, iz tega bom tudi jaz boljši vzor za človeka nasproti mene, on se itak regulira name na začetku, zato je bolje zame, da sem jaz zregulirana, da bom tudi dobro naprej dajala, ker to smo vsi tok povezani kot ene verige: jaz nisem ok, on ni ok, tisti tam ni okej... kar naenkrat noben ni ok.

Ja, točno to. In potem ni *difference*, v geštaltu imamo *bring me the difference*. Velikokrat ljudje nimajo tega dovoljenja v tej svoji *subconscious*, da so okej. Tko da ja, ful. /F53 Verjetno je ful še enih stvari, kako se lahko podpremo s takimi tehnikami, ampak s tem bi začela no, dovoliti si poskrbeti zase,/ tudi iz svoje izkušnje, itak [smeh].

Ja, enako tudi jaz. Upam, da se ne bom rabila še veliko o *burnoutu* učiti, ker se mi zdi, da ga že zdaj potiskam, vsak mesec malo naprej, ne zdele, kasneje, ker zdajle imam še sto stvari. Čutim, ja, upam, da se bom upoštevala. No, super. Meni je zelo težko tole zaključiti, a bom mogla. Ful sem uživala, sem razmišljala s tabo skupaj in upam, da bo še kaka taka priložnost, da spregovoriva, spregovorimo, ker meni je to tok pomembno.

Ful pomembna tem in sem ful vesela, da to diplomsko delaš. Ko bo tam *ready* za vpogled, upam, da jo bomo lahko videli, jo bom z veseljem prebrala. Imam pa tudi občutek, da imaš že tut kar veliko znanja, tako da si kar zaupaj.

[Smeh] hvala hvala! Jaz moram reči, da sem kar radovedna in sprašujem in vlečem vase, vse kar slišim.

Potem bom pa še jaz tebe kdaj intervjuvala!

INTERVJU G

[Uvodni pogovor o stroki, področju...]

Da se malo predstaviva iz družbenega dela, bi jaz zdaj nadaljevala le s tabo. Malo sem se pozanimala in prebrala več o tebi in tako vem za to, da imaš licenco za učitelja 5 ritmov,

pa za študij pomoči z umetnostjo na pedagoški in za Hakomi. Mi lahko malo več poveš o tem, kaj delaš ali še delaš?

Je še ogromno stvari, ki niso tako možno izpostavljene, a znanja iz teh stvari kapljajo, so začimbe, ki jih imaš na razpolago in tako le dodajaš. Na teh osnovnih temeljih, kot si jih omenila, pa nekako temelji moje delo, /G1 najbolj izpostavljena pa je seveda metoda petih ritmov, /G2 ki ima dejansko čisto isto korenino kot Hakomi metoda. /G3 Ta je psihoterapevtski proces, oz. na izkustvu temeljujoča telesno orientirana psihoterapevtska praksa./G4 Tam se terapevtski proces ne prične, dokler klient ne usvoji čuječnosti, kot stanja nepresojajočega opazovanja stvari, ki se dogajajo, na telesnem, čustvenem in kognitivnem nivoju. /G5 Prav tako ima metod 5R ima to zelo močno izpostavljeno./Gabriele, ki je definirala to metodo, je rekla, /G6a to je meditacija v gibanju/ in če gremo gledat SSKJ kaj meditacija sploh pomeni, /G6b je usmerjanje pozornosti. Če grem bolj telesno opazovat, pomeni, da opazujem, kako teče energija iz enega kolka v drugi kolk, kako se energija preliva v hrbtenico, kako stojim na nogah, koliko so fleksibilna kolena.... /G7 To je več ali manj povezano, zato se ta dva vidika zelo dopolnjujeta./ Večini analitičnih terapevtov je ta metoda prehitra, prehitro se stvari dogajajo in človek ne more s svojim umom dojeti, kaj se vse odvija. Kot pravi prijateljica analitičarka, "mi moramo to vse raziskat", a v tem procesu pa imamo mi možnost reflektirat. Tu si vzamemo čas in opazujemo, kaj so v tem trenutku učinki, kaj se je vse spremenilo... Mnogi, /G8 modernejši zdravilci to (metodo 5R) imenujejo kot moderno urbano šamansko prakso/ in /G9 tudi na področju pomoči z umetnostjo je dobila svojo mesto in se je velikokrat uporablja. /G10 Tea, priznam, to je zame ena najbolj učinkovitejših psihohigien, ki jih poznam. To je psihohigiena, ki je kot to, da si vsako jutro umiješ zobe in se stuširaš, tako je dejansko tudi to, da se malo premakneš, izraziš sebe na svoj način, del psihohigiene. /

Gibanje, meditacija, zavedanje, vidim, da se vse te tri med seboj zelo povezujejo. Pa če mi poveš, kaj te je pripeljalo do tega, da te zanima proces med dinamično meditacijo, plesom, umetnostjo?

Težko je reči. Vedno sem bil slab učenec, nikoli me ni zanimala teorija, kaj so mehanizmi, ki poganjajo... Vedno me je zanimala ne to, kaj je predstava na odru, a to, kaj se dogaja v zakulisju. To je tisto, kar me je gnalo. Potem pa, saj veš, kako se zgodi, v življenju ne moreš splanirati. Na pot greš z njim, se nekaj naučiš, se ti odpre nekaj novega, to bi rekel, da je ena specifika od nekdej... S petjem in plesom sem odraščal, končal faks v Kranju in sem rekel, joj, tega nikoli ne bom počel, me enkratno ne zanima. Potem sem govoril s prijateljico Matejo, s

katero sva skupaj trenirala standardne latinsko ameriške plese, ki mi je rekla, "pejdi ti na pedagoško na informativne dneve, /G11 tam ti bo Breda Kroflič povedala vse/" in tam sem se našel. Pridejo ti pravi ljudje nasproti, če si odprt, da slišiš... Nisem pa kot otrok sanjal, da bom zdaj plesni terapevt, to se je samo zgodilo. Zdaj pa imam sanjsko službo.

Torej, praviš, da večino dela delaš na 5R, to pomeni, da vodiš delavnice v Ljubljani...

V Ljubljani in Izoli. Redno na Dunaju, Gradcu, Linzu, Innsbrucku, občasno v Salzburgu in Klagenfurtu, sem pa večinoma v Litiji.

Zdaj pa razumem, razumem tudi, zakaj se nama je bilo težje ujet [smeh]. Ta Hakomi, to je pa v bistvu nekaj, kar je zunaj 5R, to je individualna praksa?

Tako.

V katero verjamem, da vključuješ tudi pomoč z umetnostjo?

Ja, /G12 zato ker sta korenini, iz katerih izhajata, kar se pravi čuječnost, mindfulness, a ena je bolj pogovor, izkustveni, pogovorno, telo je bolj priključek, druga pa je telesno aktivna, kar pomeni, da delaš s telesom./ Kot je razlika terapije z umetnostjo in umetnostne terapije, kjer je prva psihoterapija, ki vključuje umetnostne elemente, druga pa je umetniški proces, ki vzame iz terapevtskega procesa neka orodja in se pa nato začne ali nadaljuje proces ozaveščanja.

To je pa zanimiva distinkcija. Zdaj pa imam vprašanje, kako v svoje poklicno delo vnašaš to razumevanje povezave med umom in telesom. Jaz sem tu radovedna, kako ti sam razumeš to, čisto v svojih besedah in konceptih, ne rabiva se držat nobene teorije.

Teorija je nujno zlo, včasih zelo koristno, malo zaradi tega, da se lažje sporazumevamo kot jezik, je pa tudi past, ker se ujamemo in začnemo v določene teoretske koncepte verjet in naredimo religijo iz tega. /G13 Kot jaz gledam na te stvari je zelo z očmi vzhodnjaške tradicije, kje sta telo in duh nerazdružljiva pojma. /G14 Imamo učinek, ki gre v eni ali drugi smeri, telo vpliva na naš um, um vpliva na naše telo/ je /G15a Alexander Lowen/ zanj si gotovo slišala in od njega kaj prebrala, /G15b on je postavil eno svojo teorijo/. Je pa dejansko ta pojem, telo in psiha, telo in um, v zahodnem svetu absolutno konceptualno razdeljen. Imamo medicino, ki se ukvarja z našim *hardwarom*, telesne funkcije, fiziologija, tlak, krvi, merimo... Medtem ko psiha, um, to je zmer tega, kar doživljamo čustven in tega, kar smo si nakvačkali v naših beticah, bi rekli Gorenjci, s tem pa se ukvarja znanstvena veda, ki se ji pravi psihologija. Imamo torej dve znanstveni področji, ki absolutno v zahodnem svetu nimata mostu, nimata nobene povezave. Šele zdaj, so se našli ljudje, kakih 20-30 let nazaj so se našli ljudje, ki so merili

možganska delovanja in rekli, da bodo zdaj dokazali, da um vpliva na telo in telo vpliva na um in hvala bogu, ker je zato zdaj čuječnost toliko v porastu. /G16 Jaz pa mislim, da je to absolutno nerazdružljiv pojem. /Mi v zahodnem svetu smo zgradili most, ki ga jaz imenujem farmacija in tako smo padli v zahodnjaški kapitalistični svet kapitalizma, a v osnovi pa je pojem, da je um nerazdružljiv od telesa.

Ja, tudi jaz razumem to tako in skoraj na drugačen način ne znam več pogledati in opazim, da je veliko nekega konflikta med različnimi strokami, ker si druga drugi skačejo v zelje in verjamem, da iz te perspektive tega ne želimo preveč povezovat. Se pa zavedam, da ima tukaj psihoterapija in telesna psihoterapija dobro priložnost, da naslovi točno to povezavo, problem razdvojenosti, dualizma.

Ja, jaz verjamem, da dualizem kot orodje, je enormno močno, ker je dualizem lahko vključujoče ali izključujoče, zato se tudi imenuje dualizem, če je pa nekdo strašno identificiran s tem, da je pripadnik Hare Krišne, da je pripadnik neke politične stranke, govorimo pa o stopnji identifikacije, ki le govori o tem, o strahu, kdo smo, kaj smo in kaj želimo početi na svetu, zato se moramo vezati na neke stvari. To že presega nekako konceptualni psihološki proces, ampak gremo v transcendentalno psihologijo in tam nastane religija.

Zanimivo, kot da je to nek alternativni pogled na povezavo med to ločenostjo, si predstavljam, da bi lahko znala biti neka alternativa.

Saj, mislim, da smo imeli mnogo prerokov, kaj smo naredili s sporočili, pa je svoja stvar...

/G17 Jaz gledam telo oziroma človeka v tem pogledu skozi oči Gabriele oz metodologijo 5R. Fizično telo *flowing*, čustveno telo *staccato*, mentalno telo *chaos*... /Duša kot taka je v petih ritmih zelo jasno definirana, nima nobene povezave med religioznim prepričanjem. /G18 Duša je harmonija med telesom, čustvi in mislimi/... zato je za mene ta analitika ali teorija včasih dobro orodje, a je le orodje, ko je treba skopat luknjo, a z lopato ne kuham... Nekdo pa je tako zaljubljen v svojo lopato, da še želi kuhat z njo..

Čeprav bi se z veseljem odzvala na vse, moram ta pogovor počasi usmeriti še k eni temi. Če greva nazaj na tvoj pogled, kako razumevaš to povezavo, kaj delaš v bistvu, me zanima, kako veš, da to, kar počneš, deluje. Kako meriš učinkovitost, uspešnost svojega dela, kako zaznavaš?

/G19 V notranjem pogledu je absolutno nepomembna nobena merska enota./G20 Edina zame osebno merodajna merska enota je sprememba, sprememba med začetkom in koncem določene

seanse. In tudi če ni spremembe, ni nič narobe, ne pomeni, da smo delali slabo ali karkoli. /Ker zlomljena kost rabi nekaj tednov, da se zaceli, da se popolnoma, nekaj mesecev.

Pa kako zgleda ta sprememba? Oziroma, verjamem, da je za vsakega človeka to čisto drugačno, če lahko vprašam, kako zaznaš, kako veš, da je nekaj drugače?

/G21a Včasih skozi pogovor na koncu, včasih skozi analitični pogled, kako se nekdo giblje/ in /G22 so mogoče boki danes bolj mehki, pretočni, bolj povezani s stopali, glavo, karkoli/.. Lahko je le trenutna informacija ali proces, ki je nekaj let trajal, da je zdaj tako in je lahko od tega trenutka kvaliteta, ki se ne izgubi nikoli. /G21b Na vseh nivojih, slušno in tudi vizualno. /G23 To so le informacije zame, nobena interpretacija/, bog ne daj, za interpretacijo je vedno treba vprašati človeka, ki ga opazuješ, ne jaz ti bom povedal, kaj in kako... /G24 mene dejansko ne zanimajo neke merilne lestvice/, a je podatek med začetkom in koncem, potem sprememba v enem časovnem obdobju, krajšem obdobju je tudi. Normalno časovno obdobje je 7 let, dolgo časovno obdobje je 20. /G25 In to so pogovor in moje subjektivno doživljanje mene skozi vizualni aspekt. /

No, pa če greva še malo dlje, kje pa so učinki tvojega dela? Kake učinke zaznavaš?

/G26 Ja učinek je samo eden in če bi ga opisal z eno besedo je dvig kvalitete vsakdanjega življenja. /Za tem je veliko metodologij in orodij, povezanih samo s tem, kot za samoozaveščanje, nič drugega. /G27 Učinki pri 5R so super: pregibamo telo, si dovolimo izraziti čustva v *staccattu*, v *chaosu* malo potresemo svojo glavo, da tiste neumne misli, ki nas tarejo, ki nas držijo v tem hrčkovem telesu malo spraznimo, in enostavno telo, čustva in um harmoniziram./ Kaj češ lepšega, ane? Je pa od vsakega posameznika odvisno – jaz že več kot 20 let plešem 5R in zame je zadosti 5 minut, še manj, 2.5 minut, 30 sekund posameznega ritma, ker ima telo takšen spomin, glede na to, da sem odvedil več kot 1000 ur in da sem odplesal več 10000 ur lastne prakse. Zdaj tega nisem prebral Tea nikjer, a moj pogled je, da mi živimo v treh časovnicah istočasno. V časovnici telesa, ki je nekako 7 let, da se obnovi vsa celična struktura, potem iz fiziologije vzamemo, da je telo sposobno maksimalno sproducirati 30 sekund hormone, ki nam sprožijo tako in drugačno čustveno stanje, največkrat pa to doživljamo do 3 sekund, če ne skočimo z umom in vse dodatno potenciramo. Druga časovna linija je čustvena, tretja je mentalna, kjer rabimo par milisekund, ki jih rabimo, da skočimo iz ene ga časovnega obdobja v drugega in nazaj. Ni ravno lahko vse te stvari sinhronizirati – umu ni ravno lahko razumeti telo, ki rabi enormno, ki je tako počasno... In tako se stvari v umu spucajo, na nivoju čustev se tudi da, a to da, zbrišemo telesni spomin ali reprogramiramo telesni spomin, Feldenkreis,

verjetno si zanj slišala, ona pravi, da za to, da se naučimo en gib, rabimo 21 zavestnih ponovitev, zato, da reprogramiramo en star avtomatiziran gib, pa rabimo 21 000 ponovitev. To je simbolna ocena, a dejansko povedano koliko je treba več napora vložiti, da se eni avtomatizmi spremenijo, ne le na nivoju uma in emocije ampak tudi na nivoju telesa.

Ja no, da se zavedamo svojega telesa, naše fiziologije, se mi zdi, da je pomembno to, da vnesemo sočutnost do procesa našega telesa, ki gre bolj počasi, bolj počasi kot bi želeli.

[pokaže gor s palcema z obema rokama]

[smeh] Vidim, razmišlja enako.

Ja. Zato pa pravijo Kristjani ane, potrpežljivost je Božja mast. Potrpežljivost do sebe je po budističnem principu in budistični psihologiji eden osnovnih temeljev za proces ozaveščanja. Zen kot beseda nič drugo ne pomeni kot "sedi". Ko se ti najbolj godi, potem samo sedi.

Veliko se še imamo za naučiti.

/G28 Zdaj, učinki so, vprašanje je le, katera merila vzamemo in katero merilno mestece vzamemo. /

Zdaj, ko sva pri sedenju in mirovanju ter potrpežljivosti, bi te vprašala katere od teh prvin še uporabljaš za osebne namene. Rekel si, da si veliko preplesal, kaj še?

Iz področja pomoči z umetnostjo je poleg plesanja in igranja zelo malo. Sicer pa /G29 vsak dan sedim po 30 minut in sicer dva načina meditacije in sicer enkrat z razširjenim fokusom, sprejemem kar se dogaja na vseh ravneh in potem ožji fokus, kjer osredotočam svojo pozornost na to, kako diham, katero pljučno krilo je sposobno v tem trenutku srkat več ali če me tare kakšen kolešček v glavi... /G30 Vse uporabljam, vse, ničesar nisem uporabljal s strankami, kar nisem sam sprobalo. /Zame je disciplina tisto, kar človeka vodi na poti k ozaveščanju. Ne disciplina zdaj pa nekaj moram narediti, a taka, da se zavedam, da nekaj moram narediti in vem, da se po tem počutim dobro, ampak imam tudi to svobodo, da rečem ne, da delam nič ali pa karkoli. A zavestno.

To je tudi zavedanje, ne obsojanje oziroma zavedno obsojanje.

Zelo je ozka pot med rigidnostjo in svobodo.

Zdaj bom pa vodila k najinem zadnjemu vprašanju. Kako bi k vključevanju tehnik oziroma razumevanja, sočutja do svojega telesa povabil tiste, ki tega ne uporabljajo.

Radovedna sem o tem, kaj bi lahko tudi v socialnem delu uporabili. Razumem, da se ti ne poznaš toliko s socialnim delom, imaš pa morda zamisli za popolnoma običajnega človeka. Kaj bi lahko že sam lahko počel, kaj bi lahko socialni delavec vključil v svoje delo?

/G31 Nič, česar sam ni sprobaj [nasmeh]/G32 Jaz mislim, da je moč vašega poklica srečanje ena na ena. In teoretična znanja, ki jih pridobite, da peljete dobro, boljšo komunikacijo,/ je pa res, da je delo eno na ena edini način, da inspiriramo ali zainteresiramo nekoga. /G33 Ta Hakomi metoda bazira na čuječnosti/ a čuječnost ni nekaj, kar ti lahko učiš, imamo nekaj orodij, ki vas lahko pripeljejo do tega stanja, se je pa ne da učit. Z uporabo orodij pa lahko pridemo v stanje čuječnosti in /G34 bolj, ko boste vi čuječne, lažje vam bo lahko klient sledil. /Draga Tea, čuječnost je *f*king* zelo nalezljiva stvar. To je dobra in slaba stvar istočasno. /G35 Ne bom govoril o vljudnosti, a odprtosti in sočutju. /

No, saj to pa je nekaj, kar že počnemo. Mi je pa zelo pomemben ta aspekt, ta čuječnost, zavedam se, da se ljudje drug na drugega odzivamo in se drug na drugega uravnavamo in točno to je, če jaz ne vem, kako sem, in se ne zavedam kaj se mi dogaja, sem zelo slab vzgled za uporabnika, sogovornika.

Ja. Zelo zanimiv intervju.. [...] Demence v kulturah ni, kjer se obravnavajo ljudje kot subjekti. Z začetkom kapitalizma pa se je ta vzorec spremenil in se ljudje obravnavajo kot objekti, ni tega osebnega stika več, na osebnem nivoju se ne srečamo več. [...] /G36 Torej, kaj bi socialno delo premaknilo naprej je iz tega aktivnega delovanja v pasivno aktivno delovanje, ta prisotnost je zelo pasivna, istočasno pa zelo aktivna, zato ker poslušaj njegovo zgodbo in ne melješ zraven drugih zgodb. /G37 Kar bi bilo dobro, bi bilo vzeti si čas za ljudi,/ kar kapitalizem ni ravno naklonjen za to.

Točno tako, ja. Žal smo socialni delavci tako vpeti v sistem, da je čas ena dobrina, ki jo sami vedno lovimo in zelo težko kontroliramo.

Se čisto strinjam s tabo, a se da.

Ja, točno! Zato se pa ne bom vdala nad klasičnim socialnim delom, ki ima toliko lepote v svojem bistvu, ampak ja, ene stvari so tu, ki bi lahko bile boljše, ki ne delujejo še, v bistvu se s tem želim ukvarjat.

Ni plemenitejšega dela kot je proces ozaveščati in tudi ni bolj zasovraženega dela. Da absolutno vzgajaš neprilagojene ljudi v velikem sistemu.

Ja, kolikor smo mali v tem sistemu, je pa veliko tega, česar lahko naredimo sami ena na ena, kot posamezniki in kot tudi profesionalci, kot ena mala akcija osebna.

[...]

Prišla sva do konca vprašanj. Jaz čutim še veliko potenciala, da bi se midva v vsako temo globlje spustila, si želim, da v bodočnosti prideva tudi do tja nekoč. Je pa to dovolj za potrebe moje diplomske.

Hvala za ta čas in povabilo in hvala, da sva oba skupaj našla skupen trenutek za to.

Najlepša hvala.

Hvala za tvoj entuzijazem.

Priloga št. 3: Odprto kodiranje

Odločila sem se, da bom v diplomsko delo priložila zgolj en primer odprtega kodiranja oziroma odprto kodiranje enega od sedmih intervjujev. Vse sem namreč kodirala na enak način, kako pa sem označila pojme, kategorije in teme vsakega pa je razvidno v osnem kodiranju.

INTERVJU A:

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A1	Emotional freedom technique, po slovensko tapkanje	Metoda EFT	Izobrazba in delo	Znanje, na kateremu temelji delo
A2	kot del metode Matrix remptinting, ki je njena osnova	Ponovno vtiskovanje v matrico	Izobrazba in delo	Znanje, na kateremu temelji delo
A3	Tapkanje delam občasno tudi individualno	Tapkanje individualno in skupina	Značilnosti metod in pristopov	Znanje, na kateremu temelji delo
A4	To skupino vodim zdaj že več kot tri leta	Tapkanje individualno in skupina	Značilnosti metod in pristopov	Znanje, na kateremu temelji delo
A5	S tapkanjem je pa zdaj tako – ena ali dva udeležena data primer, recimo, kako sta bila vznemirjena tekom zadnjega dneva, čim bolj sveže, odkar smo se srečali. Recimo, da jim je še ostalo ali pa so težko <i>shendlali</i> neko situacijo, da so bili zelo vznemirjeni, imeli močno telesno reakcijo in jih je to še naprej preganjalo, recimo cel teden ali en dan. To zgodbo vzamemo za delo in s to metodo tapkanja se lotimo te teme. Vsi ostali so tiho, kar je super za skupino za samopomoč, in tapkajo z njim ter v mislih ponavljajo, ta, ki pa je dal temo, pa ponavlja glasno, ko ga jaz vodim. On vmes, ko začuti nekaj, kar jaz nisem rekla ali začutila,	Čustveno in telesno skoncentriran pri EFTju	Značilnosti metod in pristopov	Znanje, na kateremu temelji delo

	doda recimo svoje misli, svoja videnja, je pa dejansko skoncentriran popolnoma samo na svoje čustveno in telesno doživljanje v tistem trenutku			
A6ab	Dejansko se ne gre le za zgodbe, sploh ne gremo v zgodbe, tema je čisto okej, saj jo združimo v en stavek. To je zato, ker rabimo en fokus, potem pa gledamo, kje v telesu to čutimo, kako močno to čutimo, kako bi to opisali še z drugimi barvami, okusi, vonji, drugimi čuti...	Pri EFT je pomemben fokus	Značilnosti metod in pristopov	Znanje, na kateremu temelji delo
A7	Tako se oni naučijo neko vznemirjeno stanje pogledati iz distance in opazovati in opisovati. To je v bistvu del treninga in sicer tega, da ko si ti vznemirjen, da imaš nekaj podlage, ko se lahko umakneš in opazuješ.	Odpornost, sprememba percepcije	Zaznani učinki	Učinki dela, s pristopi, usmerjenimi v telo
A8	Te metode uporabniki kar znajo že uporabljati in tako imajo nekaj, ko so sami doma, ko niso pri nas (na društvu), da ne čakajo enega, na primer, ki bi jih rešil, a da to že delajo sami.	EFT kot orodje za uporabnike same doma	Značilnosti metod in pristopov	Znanje, na kateremu temelji delo
A9	Eni znajo tudi že sami speljati postopek	EFT uporabniki delajo kar sami	Značilnosti metod in pristopov	Znanje, na kateremu temelji delo
A10	Potem tudi poročajo, "jaz sem potem tapkal, je bilo bolje".	Uporabnik_c a subjektivno napredek vrednoti sam_a	Merjenje učinkov	Učinki dela, s pristopi, usmerjenimi v telo
A11	V bistvu jaz potem kot strokovna delavka uživam, ker ne <i>bluzimo</i> , ampak delamo - oni uživajo, ker se nekaj zgodi	Nekaj se zgodi, očitna sprememba pri uporabnikih	Zaznani učinki	Učinki dela, s pristopi, usmerjenimi v telo
A12	Je torej bolj varen prostor za konstruktivni feedback.	Konstruktivni feedback pri EFT	Značilnosti metod in pristopov	Znanje, na kateremu temelji delo
A13	Pomembno je pa to, kar je sam posameznik odnesel	Pri EFT je pomemben osebni občutek koristi posameznika	Zaznani učinki	Učinki dela, s pristopi, usmerjenimi v telo
A14	Ta metoda pa res je orodje, ko se ljudje povežejo s sabo in se potem to kar zgodi. Nekaj, kar bi ti od nekoga vlekla dolgo ali bi se ti v pogovoru kar skušal skrit	EFT je učinkovit in hiter	Značilnosti metod in pristopov	Znanje, na kateremu temelji delo
A15	Tu pa ne, tu mora eno temo izbrati	Pri EFT je pomemben fokus	Značilnosti metod in pristopov	Znanje, na kateremu temelji delo
A16ab	to je neka stara bolečina, ki se je lahko dotaknemo, to se usede in rane se lahko celijo počasi, saj tudi ne skačejo iz rane na rano ...	Pri EFT je pomemben fokus	Značilnosti metod in pristopov	Znanje, na kateremu temelji delo
A17	Pač v bistvu telo ne laže. Telo je tak kot mali otroci, ki vse povejo.	Telo ne laže, iskreno pokaže	Povezava med umom in telesom	Znanje, na kateremu temelji delo
A18	Ti zdaj lahko probaš svoje težave zakamufilirati in zamaskirati s tabletkami, alkoholom, TV-jem, športom in delom ... z nečim pač probaš um utišati. Telo ti bo pokazalo, bo odreagiralo, mu ne bo prav	Telo ne laže, iskreno pokaže	Povezava med umom in telesom	Znanje, na kateremu temelji delo
A19	Recimo, da delaš nekaj proti sebi, sebe ne slišiš, ti bo telo na nekakšen način skušalo pokazati. Ti ne boš mogla spat, bo srce razbijalo, anksioznost, bo glavobol— odvisno, kje imaš to šibko točko. Nekako ti bo pokazalo, da se z nečim pač ne ukvarjaš.	Telo ne laže, iskreno pokaže	Povezava med umom in telesom	Znanje, na kateremu temelji delo

A20	Če se mi naučimo stalno sproti preverjati svoje telo preko teh tehnik, bomo znali pravi čas postaviti meje, pravi čas nečemu reči ja in nečemu reči ne. Ne bomo šli v izgorelost, v depresijo	Psihosomatika se pojavi, ko zapostavimo notranje vsebine	Povezava med umom in telesom	Znanje, na kateremu temelji delo
A21	Tako da ja, prvo je telo v bistvu, ki pokaže, ko mi še ne dojamemo. Podzavest čez telo sicer pove	Podzavest spregovori preko telesa, preden zavestno vemo	Povezava med umom in telesom	Znanje, na kateremu temelji delo
A22	tudi telo, če pogledaš, ko se nekaj naučiš, ponotranjiš in potem dela telo avtomatično, ne rabiš več zavestno gledat, kako boš vozil avto, ali recimo hodil. Mali otroci se učijo, padejo stokrat, a enkrat, ko se tvoje telo nauči, karkoli, dela avtomatično, tudi slabe stvari	Telo avtomatizira želena in neželena vedenja	Povezava med umom in telesom	Znanje, na kateremu temelji delo
A23	Prebava je ful, res je.	Psihosomatika se pojavi, ko zapostavimo notranje vsebine	Povezava med umom in telesom	Znanje, na kateremu temelji delo
A24	Ja Matrix remprinting je po slovensko imenovan ponovno vtiskovanje v matrico	Ponovno vtiskovanje v matrico	Izobrazba in delo	Znanje, na kateremu temelji delo
A25	To je bil tečaj v Angliji, jaz sem takrat naredila tudi EFT, katerega sicer nisem toliko poznala. Je bilo pa skupaj vse v paketu, ker je EFT del metode	Metoda EFT	Izobrazba in delo	Znanje, na kateremu temelji delo
A26	EFT zdaj recimo v službi več uporabljam kot Matrix, oz. le-tega v službi sploh ne uporabljam.	Metoda EFT	Izobrazba in delo	Znanje, na kateremu temelji delo
A27	Ja, to greš v bistvu v travmo, najprej tapkanje, s čimer malo pomiriš telo, potem pa najdeš ta spomin, ki je vezan na nek tvoj sprožilec. Potem pa iščemo prve spomine, lahko le telesne spomine, a običajno se tega kar spomnimo	Ponovno vtiskovanje v matrico skozi tapkanje in razrešuje travmatične telesne spomine	Značilnosti metod in pristopov	Znanje, na kateremu temelji delo
A28	Lahko se spomnimo tudi toliko daleč, če ne drugega, pa se spomni telo.	Telo ima informacije in nosi svoj spomin	Povezava med umom in telesom	Znanje, na kateremu temelji delo
A29	Ti greš nato ga zregulirat, kot odrasel, uporabiš kar hočeš – čarobna bitja, boga, vile, sebe, starejšega brata, ki ga ni, in si ga ustvaril, starša, ki je kar naenkrat ratal moder... in ti daš svojemu otroku to, kar je rabil.	Skozi ponovno vtiskovanje v matrico dosežeš notranjega otroka in ga pomiriš	Značilnosti metod in pristopov	Znanje, na kateremu temelji delo
A30	Sledi sprostitvev in spomin nima več takega naboja in vse, kar je bilo vezano na ta spomin, po liniji tega prepričanja, ki je imel verjetno take veje, se ta naboj sprosti. Zatem lahko treniraš nova prepričanja, ki odpirajo	Skozi ponovno vtiskovanje v matrico sprostiš naboj v spominu in daš prostor	Značilnosti metod in pristopov	Znanje, na kateremu temelji delo

		novim prepričanjem		
A31	Postaneš prazen list in imaš novo energijo na voljo, en del sebe več, in potem vse, kar ti recimo nazaj sprostiš, je dodatna energija zate za zdravljenje in za rast. Ta nova prepričanja te zdaj podpirajo. Tega je še veliko, to lahko čaraš, je tu toliko stvari.	Kot učinek ponovnega vtiskovanja v matrico pridobiš novo energijo za grajenje novega sebe	Zaznani učinki	Učinki dela, s pristopi, usmerjenimi v telo
A32	Ja, individualno.	Individualiziran pristop	Značilnosti metod in pristopov	Znanje, na kateremu temelji delo
A33	To ti spremljaš v bistvu že kadar izbereš primer, ko se nekdo javi. On oceni, moč emocije, stanja, bolečine, karkoli... On sam poda oceno od 1 do 10 in se s tem tudi nauči samoopazovanja. Potem, ko naredim vse kroge, to vidim.	Uporabnik_c a subjektivno napredek vrednoti sam_a	Merjenje učinkov	Učinki dela, s pristopi, usmerjenimi v telo
A34	Ko se začnejo sproščati stvari, človek postane bolj mehek, bolj človeški, bolj priazen, kar naenkrat je poln optimizma in tako	Kot učinki EFTja so mehkoba, optimizem, prijaznost uporabnika_c e	Zaznani učinki	Učinki dela, s pristopi, usmerjenimi v telo
A35	in ko vidim, da se je krog nekako končal in je tudi sam posameznik se malo odpel, nato on spet oceni svoje počutje	Uporabnik_c a subjektivno napredek vrednoti sam_a	Merjenje učinkov	Učinki dela, s pristopi, usmerjenimi v telo
A36	Običajno probam priti do 0, a že to, da je bil prej na 8 in zdaj na 4, je nekaj	Pri EFTju je že mala sprememba na boljše vredna	Zaznani učinki	Učinki dela, s pristopi, usmerjenimi v telo
A37	To sproti stalno evalviramo	Sprotno evalviranje procesa pri EFTju	Merjenje učinkov	Učinki dela, s pristopi, usmerjenimi v telo
A38	Ja, seveda, EFT definitivno	Uporaba EFTja na sebi	Uporaba različnih orodij	Predlogi za socialno delo
A39	Recimo tudi, če ne tapkam, začnem na ta način, kako se opazujem, tega sem se naučila iz te metode	Samoopazovanje in zavedanje telesa in čustev	Uporaba pristopov na sebi	Znanje, na kateremu temelji delo
A40	Tudi ko meditiram, ko delam čuječnost, ne sodim, ampak le rečem "utripa mi srce", le opisujem, kar se dogaja	Meditacija in čuječnost	Uporaba pristopov na sebi	Znanje, na kateremu temelji delo
A41	Veliko bolj sem odporna na vse sprožilce, četudi sem jih že veliko predelala z različnimi metodami.	Odpornost, sprememba percepcije	Zaznani učinki	Učinki dela, s pristopi, usmerjenimi v telo
A42	Ko imaš težavo, greš v akcijo, nimaš težave	Odpornost, sprememba percepcije	Zaznani učinki	Učinki dela, s pristopi, usmerjenimi v telo
A43	si programirana, da iščeš, najdeš vzrok in greš v stanje miru, v stanje, da si tukaj in zdaj	Vedno odkrivaš	Zaznani učinki	Učinki dela, s pristopi,

		vzrok in stanje miru v tukaj in zdaj		usmerjenimi v telo
A44	Vsekakor uporabljam vse, kar sem se naučila, hočem ali nočem.	Vsa znanja in tehnike uporabi tudi na sebi	Uporaba pristopov na sebi	Znanje, na kateremu temelji delo
A45	se mi zdi, da bi to morali vsi znati. To je osnova	Socialni_e delavci_ke naj bi znale EFT	Uporaba različnih orodij	Predlogi za socialno delo
A46	Meni se zdi, da bi moral čisto vsak socialni delavec to znati. Zdaj ne vem, če delaš nekje na centru (CSD), a tudi takrat	Socialni_e delavci_ke naj bi znale EFT	Uporaba različnih orodij	Predlogi za socialno delo
A47	da mu približaš, da ima ta orodja	Imeti orodja za delo je zelo koristno	Uporaba različnih orodij	Predlogi za socialno delo
A48	ko si ti kot strokovni delavec samoreguliran in prečiščen, jih (uporabnike) boš že s svojo prezenco reguliral in uporabnikom že z zgledom dajal <i>mirroring effect</i> , da se bodo oni preko tebe zregulirali	Sogovornik_ca se regulira preko nas skozi nevrozrcaljen je in kinestetično resonanco	Dodatna spoznanja	Znanje, na kateremu temelji delo
A49	Tudi, če delaš čuječnost, meditiraš	Socialni_a delavec_ka lahko tudi meditira in vadi čuječnost	Delo na sebi	Predlogi za socialno delo
A50	Pri tapkanju je tudi to, da uporabljaš meridiane, tudi po telesu tapkaš, kar pomeni, da dejansko tudi telo povezuješ s tem, ko tapkaš in govoriš, vsekakor to ni samo govorjenje. Dejansko fizično čutiš svoje telo	Pri EFTju govor povezuješ s točkami v telesu	Značilnosti metod in pristopov	Znanje, na kateremu temelji delo
A51	Mislim, da bi moral vsak socialni delavec veliko delati na sebi.	Socialni_a delavec_ka naj skrbi zase in dela na sebi	Delo na sebi	Predlogi za socialno delo
A52	pomembno je zato, ker mi delamo z marginalo in nam se zdi, da tam nič ne moreš narediti, pri nas pa imaš občutek, "tu pa nič ne morem"	Problem, da imajo zaposleni_e v socialnem delu občutek, da nič ne morejo	Samozaupanje	Predlogi za socialno delo
A53	Delamo te res najbolj osnovne stvari, nimamo pa tega, da bi uporabnike opremili z orodjem, takim, ki je pa zelo pomembno, sploh pa v duševnem zdravju. Tu socialnem delavcu zmanjka, ko se ti zdi, da uporabniku nimaš ničesar več ponuditi	Imeti orodja kot vir moči	Uporaba različnih orodij	Predlogi za socialno delo
A54	Potem uporabniki vegetirajo in ne kaže da bi imeli kaj razvoja, mi pa izgorevamo, se ne zdi, da bi našli kaj užitka v tem za nas kot strokovne delavce. Ni nobene rasti iz uporabnikove in naše strani	Pomembno je, da opaziš napredek pri uporabnikih	Odnos socialne_ga delavke_ca	Predlogi za socialno delo

A55	Če pa imaš neka orodja, in jih ponudiš, pa jih dejansko pošlješ na pot. Saj ni nujno, da bodo zdaj vse to uporabili, ampak gre se za njihov maksimum	Imeti orodja za delo je zelo koristno	Uporaba različnih orodij	Predlogi za socialno delo
A56	Veš kaj je to, ko delajo pa še tebi kaj povejo, opazim, da jih še kako podcenjujemo. V glavnem, podcenjujemo jih z vidika, koliko lahko zrastejo. Saj kakšni se tudi ne bodo prijavili na skupino, a te pa, ki pridejo na skupino, te pa presenetijo, kaj še vse naredijo. Oni le rabijo malo fokusa, nič drugega	Verjeti, da uporabniki_c e lahko veliko naredijo že sami_e	Odnos socialne_ga delavke_ca	Predlogi za socialno delo
A57	Nima veze več ali delaš z visokimi intelektualci ali tistimi, ki imajo res težke duševne težave, glavno je, da je rast, to tebe hrani – da vidiš spremembe.	Pomembno je, da opaziš napredek pri uporabnikih_cah	Odnos socialne_ga delavke_ca	Predlogi za socialno delo

Priloga št. 4: Osno kodiranje

ZNANJE, NA KATEREMU TEMELJI DELO

Izobrazba in delo

- Dynamic energetic healing (B19, C4, C8)
- Energetske metode in šamanizem (C5)
- Fakulteta za socialno delo (C1)
- Hakomi metoda (G3)
- Integracija več tehnik (B1, F1)
- Klinična psihologija (F19, F7)
- Laban movement analysis in Barteneiff Fundamenals (E17)
- Metoda EFT (A25, A26, A1)
- Metoda petih ritmov (G1, G2)
- NGO MOAVE (F14, F16)
- Plesno-gibalna psihoterapija (E1)
- Pomoč z umetnostjo z uporabo telesa, giba, plesa, igre (E2)
- Ponovno vtiskovanje v matrico (A2, A24)
- Projekti, Erasmus+ treningi, delavnice za psihologijo v gibanju (F17)
- Psihodinamska psihoterapija (B2, C2, B3)
- Psihologija, psihoterapija (B9)
- Senzomotorična psihoterapija (D2, D21)
- Socialna pedagogika in svetovalno delo (D3)
- Sprostitutvene tehnike (F47)

- Študij pomoči z umetnostjo (E14, G11)
- Zakonska in družinska psihoterapija (D1)

Avtorji

- Bessel Van Der Kolk, Pat Ogden (D5)
- Dynamic energetic healing s Howardom Brockmanom (B10)
- EFT s Sue Beer in Amy Roberts (B11)
- Peter Levine (D22)
- Pristop Ways of seeing od Dr. Suzi Tortora (E16)
- Teorija Aleksandra Lowena (G15)

Značilnosti metod in pristopov

- Cilj je opolnomočiti ljudi (B31)
- Cilj je, da se vsak uporabnik nauči orodja (B32)
- Cilj podpreti ljudi, da celostno in povezani sami s seboj zaživijo (F12)
- Čuječnost je ključna za proces dela (G4, G5)
- Čustveno in telesno skoncentriran pri EFTju (A5)
- DEH kot metoda, ki človeka pelje skozi energijske blokade (B21)
- Dotik je energetsko delo (C7)
- EFT je učinkovit in hiter (A14)
- EFT kot orodje za uporabnike same doma (A8)
- EFT uporabniki delajo kar sami (A9)
- Energijska psihologija izvira iz dela s telesom (B5)
- Fokus na teme, povezane s komunikacijo, zavedanjem telesa in čustev skozi embodiment (F15)
- Individualiziran pristop (E5, A32)
- Jedro, korenina dela v čuječnosti (G12)
- Čuječnost kot osnova Hakomi (G33)
- KI in geštalt imata svoje skupnosti (F32, F6)
- Knjige in delavnice o zavedanju telesa (F2)
- Konstruktivni feedback pri EFT (A12)
- Kontaktna improvizacija kot delo z mejami in komunikacijo (F5)
- Kontaktna improvizacija kot orodje za biti prizemljen, v stiku (F22)

- Kontaktna improvizacija kot prisluhniti sebi in drugemu človeku (F4)
- Kontinuiran proces terapije kot bistvo plesno-gibalne psihoterapije (E4)
- Metoda pet ritmov kot meditacija v gibanju in usmerjanje pozornosti (G6)
- Metoda petih ritmov kot moderna šamanska praksa (G8)
- Metoda petih ritmov kot psihohigiena (G10)
- Metoda petih ritmov tudi v pomoči z umetnostjo (G9)
- Odzivanje na lastne občutke ob vnašanju telesne komponente v pogovor (C11)
- Osredotočenost na proces in sedanji trenutek pri delu z ljudmi (F36)
- Ples je sprostitelj in oblika meditacije (E26)
- Pogled na človeka skozi pogled Metode petih ritmov (G17)
- Ponovno vtiskovanje v matrico skozi tapkanje in razrešuje travmatične telesne spomine (A27)
- Pri EFT je pomemben fokus (A16, A15, A6)
- Pri EFTju govor povezuješ s točkami v telesu (A50)
- Psihoterapevti_ke naj bi bili pozorni na gibe, poglede in spremembe živčnega sistema človeka (D20)
- Skozi ponovno vtiskovanje v matrico dosežeš notranjega otroka in ga pomiriš (A29)
- Skozi ponovno vtiskovanje v matrico sprostiš naboj v spominu in daš prostor novim prepričanjem (A30)
- Tapkanje individualno in skupina (A3, A4)
- Telesni vidik v psihoterapiji (C23, C21, D4, D13)
- Telo, gib in nebesedno izražanje so glavna pri plesno-gibalni psihoterapiji (E3)
- TRE kot samopomoč, opolnomočenje (D23)
- TRE kot tehnika sproščanja stresa, samopomoč in psihoterapija (D6)
- TRE temelji na nevrogenem tresenju za umiritev, kot počnejo živali (D24)
- Učenje o sebi preko telesa (F18)
- V pogovoru se dela z ozadjem psihosomatskih simptomov (C16)

Uporaba pristopov na sebi

- Meditacija in čuječnost (G29, A40)
- Samoopazovanje in zavedanje telesa in čustev (A39, E21, E22, D33)
- TRE in zaznavanje telesa (D32)
- Uporaba tehnik dihanja (E24)

- Vsa znanja in tehnike uporabi tudi na sebi (B30, A44, C36, E20, G30)
- Začutiti se preko plesa (E25, C38)
- Živeti, kar delaš (C37)

Dodatna spo-znanja

- Če si v stiku s svojim telesom, si lažje v stiku z drugimi ljudmi (F31, F44, F11)
- Eni ljudje izražajo stiske bolj, drugi manj somatsko (F8)
- Globina stika s telesom terapevta določa utelešenost uporabnika (B15)
- Ljudje se na naravne mehanizme telesa odzovemo s strahom (D25)
- Meditacija je povezana z usmerjanjem pozornosti (G7)
- Ne opaziš, da nisi povezan s telesom, dokler ne poskusiš kake prakse (F20)
- Nekateri ljudje v otroštvu niso imeli dovoljenja čutiti in imajo zdaj težave (C13)
- Nežnost in spoštovanje tempa sogovornika_ce (D15, C10, D14)
- Obstajajo tudi druge tehnike, ki pomagajo (D28)
- Pomembno je preveriti, kako se oseba začuti v svojem telesu (D18)
- Pomen lastne izkušnje pristopa (B18)
- Pri nekaterih ljudeh bolj potrebna pogovorna terapija (C9)
- Sogovornik_ca se regulira preko nas skozi nevrozrcaljenje in kinestetično resonanco (A48, F43, F45)
- V skupinskem delu je najbolj smiselno delo z utelešenostjo oziroma embodimentom (F9)
- Za stik s telesom je pomembno, da se oseba sooči s svojimi travmami (B16)
- Za terapevtsko delo je treba uporabnika pripeljati v stanje utelešenosti (B8)
- Zavedanje telesa je večno učenje in odkrivanje novega (F3)

Povezava med umom in telesom

- Čustva in telo so v komunikaciji (C39, D8)
- Nekateri ljudje imajo manj čustvene in več telesne povezave s seboj (C18)
- Netelesno doživljamo preko telesa (B6)
- Ples spomni, kar telo in um pozabita (E6, E13)
- Podzavest spregovori preko telesa, preden zavestno vemo (A21)

- Povezava uma in telesa je zelo vidna (B13, B14)
- Psiha se odraža v gibanju (F26, F27, F39, F28, D19)
- Psihosomatika se pojavi, ko zapostavimo notranje vsebine (C14, A20, A23, C17, C19, C20, D16, D17)
- Stik s telesom je v naši kulturi zanemarjen, zato je slabša povezava um-telo (E8)
- Telo avtomatizira želeno in neželena vedenja (A22)
- Telo ima informacije in nosi svoj spomin (A28, C6, C3, F13, E12)
- Telo ne laže, iskreno pokaže (A17, E9, A18, A19, C15)
- Um in telo sovplivata (E10, F29, G14)
- Um in telo sta eno (D9, D11, D10, G13, G16, D12, D7)
- Um, misli in čustva so kontinuum (E11)
- Utelesenost oz. embodiment (C35, E7, F10)
- V metodi petih ritmov je duša kot harmonija telesa, čustev in misli (G18)
- Zakrčenost v telesu kot odraz psihe (C26, F21)
- Zavedanje telesa je zaznavanje notranjega dogajanja (F30, D35)

UČINKI DELA S PRISTOPI, USMERJENIMI V TELO

Zaznani učinki

- Izjemne koristi in učinki (E15)
- Kot učinek ponovnega vtiskovanja v matrico pridobiš novo energijo za grajenje novega sebe (A31)
- Kot učinek večje zavedanje in zaznavanje svojega vedenja (F48)
- Kot učinki EFTja so mehkoča, optimizem, prijaznost uporabnika_ce (A34)
- Manj telesne simptomatike (D27, F25)
- Nekaj se zgodi, očitna sprememba pri uporabnikih (A11)
- Odpornost, sprememba percepcije (A41, A42, B12, A7)
- Pri EFT je pomemben osebni občutek koristi posameznika (A13)
- Pri EFTju je že mala sprememba na bolje vredna (A36)
- Prizemljeno stanje (F41, F42)
- Se začutiti v telesu in okrepiti povezavo um-telo (C12, F24, F23)
- Sprememba človeka kot mehki, pretočni gibi (G22)

- Sprememba pri ljudeh kot večja povezanost s seboj, lahkotnost, samozavest, odgovornost (C27)
- Sprostitev in harmonija (G27)
- TRE pomaga premagovati travmo in zadržana čustva in napetost (D26)
- Učinek je dvig kvalitete življenja (C30, C31, E19, G26)
- Učinek je uporabnikovo počutje (B23)
- Vedno odkrivaš vzrok in stanje miru v tukaj in zdaj (A43)

Merjenje učinkov

- Kdaj ljudje mislimo, da vemo, kdaj je osebi bolje (F34)
- Merilo in učinki so relativni (G19, G24, G28)
- Ne preverja na psihološki način (C34)
- Ni jasne definicije napredka (F33)
- Pomemben znak je, da se je sprožil proces (F40, G20)
- Pri sogovorniku prejmemo informacije, interpretacijo preverimo (G23)
- Različni pristopi različno delujejo na nas (B33)
- Seansa v malem odraža življenje klienta_ke (C32)
- Sledenje uporabnikovim osebnim ciljem (B27)
- Sprememba se pozna preko gibov in telesa (G22, E18, F38)
- Sprotno evalviranje procesa pri EFTju (A37)
- Subjektivno doživljanje terapevta_ke (C25, G25, F46, B22)
- Uporaba diagnostičnih vprašalnikov (B28, B24, D30, B25, B29)
- Uporabnik_ca subjektivno napredek vrednoti sam_a (B26, C33, A10, F35, A33, A35)

PREDLOGI ZA SOCIALNO DELO

Odnos socialne_ga delavke_ca

- Bolj, kot način dela je pomembna ljubezen, s katero delamo (C24)
- Kar zdravi, je odnos (C22)
- Pomembno je, da opaziš napredek pri uporabnikih_cah (A57, A54)
- Socialni_a delavec_ka naj bo čuječ_a (G34, G35, G36)
- Socialni_a delavec_ka naj ima telesno in čustveno povezovanje, bližino in razumevanje (E29)

- Socialni_a delavec_ka naj se srečuje ena na ena in uporablja tehnike komunikacije (G32)
- Socialni_a delavec_ka naj si vzame čas za ljudi (G37)
- Spoštovati tempo vsake_ga posameznice_ka (E30, F49)
- Verjeti, da uporabniki_ce lahko veliko naredijo že sami_e (A56)

Delo na sebi

- Bolj kot tehnika, je pomembno, da poskrbimo zase (F53)
- Prvine pristopov lahko SD uporabi zase (D41)
- Socialni_a delavec_ka lahko tudi meditira in vadi čuječnost (A49)
- Socialni_a delavec_ka naj med študijem spoznava čim več stvari in najde svoj način dela (C46)
- Socialni_a delavec_ka naj skrbi zase in dela na sebi (C40, C41, A51)
- Socialni_a delavec_ka naj skrbi zase tudi iz vidika telesa (F51)
- Socialni_e delavci_ke naj grejo skozi globoko osebno izkušnjo/osebni proces psihoterapije (B36, B34)
- Uporaba EFTja na sebi (A38)

Utelesenost

- FSD bi lahko učila socialne delavce_ke biti v stiku s seboj (C50)
- Socialni_a delavec_ka naj bo prizemljen_a (F52)
- Socialni_a delavec_ka naj bo v stiku s seboj (E23, C49, C44)
- Tehnike nimajo smisla, če terapevt_ka/socialni_a delavec_ka sebe ne čuti (B35)
- Težava, ko profesionalci_ke niso utelešeni_e (B17)

Usmeritve v telo

- Delati s telesom kot delo na tu in zdaj (D37)
- Socialni_a delavec_ka bi lahko pomiril_a uporabnika_co z usmeritvami v telo (D36)
- Socialni_a delavec_ka lahko uporabi usmeritve na telo z namen regulacije uporabnika_ce kot tudi sebe (D40)

- Socialni_a delavec_ka lahko uporabnika_co povabi, da iz sedanjega trenutka opiše, kaj čuti v telesu (D38)

Samozaupanje

- Potrebno več samozavesti za več samozaupanja, varnosti in fleksibilnosti (C48)
- Problem, da imajo zaposleni_e v socialnem delu občutek, da nič ne morejo (A52)
- Socialni_a delavec_ka naj spoznava stvari in si krepí samozaupanje (C47)

Uporaba različnih orodij

- Imeti orodja za delo je koristno (A55, A47, D29)
- Imeti orodja kot vir moči (A53)
- Manj je več (E28)
- Različne tehnike pomoči niso nujno potrebne (C42, C43)
- Socialni_a delavec_ka lahko uporabi cel spekter stvari vezanih na stik s telesom (D34)
- Socialni_a delavec_ka naj dela le, kar je že preizkusil_a na sebi (G31, E27)
- Socialni_a delavec_ka naj uporabi tehnike, ki ji_mu ustrezajo in si jih prilagodi po svoje (C45)
- Socialni_e delavci_ke naj bi znale EFT (A45, A46)
- Vsak človek orodje uporablja drugače (B20)

Priloga št. 5: Odnosno kodiranje







