

VSEBINSKO KAZALO

Namesto uvoda: Vse bo v redu!	7
Terapevtsko preoblikovanje spomina	9
Avtobiografski spomin na pretekle izkušnje	9
Terapevtski proces preoblikovanja spomina	12
<i>Identifikacija simptomov</i>	13
<i>Priklic ciljne mentalne sheme</i>	14
<i>Identifikacija nefunkcionalnih vzorcev v ozadju</i>	17
<i>Reaktivacija ciljne sheme</i>	21
<i>Destabilizacija ciljne sheme</i>	22
<i>Preoblikovanje ciljne sheme</i>	24
<i>Preverjanje preoblikovanja sheme</i>	26
<i>Prepletenost spominov in kompleksnost terapevtskega procesa</i>	27
Obravnava posameznikove izkušnje	29
Zakaj začeti proces spremembe z izkušnjo?	29
Regulirane in neregulirane izkušnje	30
<i>Zaporedje dogodkov v pripovedi</i>	31
<i>Senzorne podobe</i>	33
<i>Telesne senzacije</i>	36
<i>Afekti in občutja</i>	38
<i>Potrebe in želje</i>	40
<i>Misli in prepričanja</i>	42
<i>Vedenjski odzivi</i>	44
<i>Smisel in pomen</i>	46
Preoblikovanje senzornih podob	49
Raznolikost senzornih podob	49
Senzorika in spomin	52

<i>Senzorni spomin</i>	52
<i>Delovni spomin</i>	54
<i>Dolgoročni spomin</i>	55
Priklic preteklih spominov	56
Preoblikovanje senzornih spominov	59

Delo s telesom **65**

Telo kot temelj občutenja sebe	65
<i>Somatosenzorni sistemi</i>	65
<i>Podobe in predstave telesa</i>	67
<i>Telo v prostoru</i>	71
Naslavljanje telesnih stanj v terapevtskem procesu	74
<i>Vzpostavljjanje varnosti</i>	74
<i>Postopna regulacija bolečin stanj</i>	75
<i>Naravni mehanizmi sproščanja telesa</i>	76
<i>Telo tukaj zdaj</i>	78
<i>Telesno stanje kot pokazatelj, ali se je napetost res sprostila</i>	79
<i>Biološki zaključek motorične naloge</i>	79
Med pomirjenostjo in vznemirjenostjo	80
<i>Razvojna hierarhija avtonomnega živčnega sistema</i>	80
<i>Sistem imobilizacije</i>	80
<i>Sistem mobilizacije</i>	84
<i>Sistem socialne vključenosti</i>	85
<i>Nevrocepcija</i>	86
<i>Prebajanje med sistemi AŽS</i>	87
<i>Zapleti v prebajanju med sistemi AŽS</i>	89

Dinamika relacijskih potreb **95**

Relacijske potrebe	95
<i>Relacijske potrebe kot temeljne človekove potrebe</i>	98
<i>Komplementarnost in vzajemnost relacijskih potreb</i>	100
<i>Relacijske potrebe otrok in mladostnikov</i>	100
Kontinuum motivacije	104
Interakcijska hierarhija	106
<i>Raven nereflektivnega vedenja</i>	107
<i>Raven afektivne prepustnosti</i>	109
<i>Raven konfiguracij jaz – drugi</i>	110
<i>Raven intersubjektivnosti</i>	111

Vzajemnost v zadovoljevanju potreb	112
<i>Kako prekiniti ta začarani krog?</i>	115
Urnnavanje čustev	117
Urnnavanje temeljnih čustev	117
<i>Opredelevitev temeljnih čustev</i>	117
<i>Proces urnnavanja temeljnih čustev</i>	122
<i>Proces urnnavanja temeljnih čustev v terapevtskem procesu</i>	130
Urnnavanje samozavedajočih se čustvenih stanj	144
<i>Opredelevitev samozavedajočih se čustev</i>	144
<i>Pojav samozavedajočih se čustev</i>	145
<i>Urnnavanje samozavedajočih se čustev</i>	154
Kognitivna razsežnost terapevtskega procesa	159
Povezava med kognicijo in afekti	159
<i>Primarna raven: procesiranje afektov</i>	159
<i>Sekundarna raven: procesiranje primarnih oblik učenja</i>	162
<i>Terciarna raven: procesiranje kognitivnih funkcij</i>	166
Delo s kognitivnimi prepričanji	174
<i>Razvoj optimistične držę s funkcionalnimi kognitivnimi prepričanji</i>	175
<i>Razreševanje kognitivnih prepričanj v relacijskem družinskem pristopu</i>	179
Vedenjski odzivi in urnnavanje vedenja	189
Reflektivnost in impulzivnost	189
<i>Reflektivno-impulzivni model socialnega vedenja</i>	190
<i>Prepleteno delovanje obeh sistemov</i>	193
Kontrola impulzov	195
<i>Zmožnost odložitve zadovoljitve</i>	195
<i>Procesni model samokontrole</i>	196
<i>Na kaj mislimo, ko govorimo o kontroli impulzov?</i>	200
Smisel in pomen izkušnje	209
Kaj je smisel?	209
<i>Smisel življenja</i>	210
<i>Smisel v življenju</i>	212
<i>Modeli oblikovanja smisla in pomena</i>	214
Oblikovanje in preoblikovanje pomena ter iskanje smisla	218
<i>Kako oblikujemo pomene svojih bolečih izkušenj?</i>	218
<i>Kako vemo, kdaj je posameznik našel smisel svoje izkušnje?</i>	223

Kako do večjega smisla? 226

Na smisel osredotočen ABCDE model 228

Koherentnost pripovedi o izkušnji 235

Koherentna pripoved 235

Dimenzije koherentne pripovedi 237

Pripoved o terapevtskem procesu in občutje delovanja 244

Sprememba manj koherentne pripovedi v bolj koherentno 246

Zaključek 249

Viri in literatura 255

Stvarno kazalo 273

VSE BO V REDU!

Namesto uvoda

Predstavljajte si, da ste pravkar doživeli bolečo izkušnjo in se počutite zelo slabo. Znanec vas vpraša, kako ste. Klasično vprašanje, na katerega najbrž pričakuje klasični odgovor: »V redu.« Toda vi niste v redu in mu to tudi poveste. Ko znanec sliši vašo zgodbo, ne ve najbolje, kako bi se odzval. Poskuša vas potolažiti in čeprav niti ne sluti, kako se bo vaše življenje razpletalo dalje, preprosto reče: »Vse bo v redu.« Zavzdihnete in greste dalje. Ne, ni v redu.

Če je ljudem kaj skupno, je to doživljanje težkih in bolečih izkušenj. Te se sicer lahko razlikujejo v vrsti, pogostosti, trajanju, intenziteti in drugih značilnostih, izogniti pa se jim ne more nihče. Kljub temu se vse prepogosto srečujemo z nemočjo in neznanjem, kako se na take izkušnje odzvati. Kako se z njimi spoprijeti, ko jih doživljamo sami, in kako pomagati, ko jih doživljajo drugi?

Knjiga, ki je pred vami, išče odgovore na ta praktična vprašanja. Osredotoča se na konkretne izkušnje, ki so ostale nerazrešene in nepredelane, ter se sprašuje, kako v terapevtskem procesu preoblikovati spomine nanje. Težkih izkušenj nam ni treba pozabiti ali jih izriniti iz svoje zavesti. Prav tako jih ni smiselno pustiti shranjene v nepredelani obliki. Dobro pa jih je preoblikovati, da nas v življenju ne bodo več ovirale, temveč v nas krepile življenjsko moč in odpornost.

Zakaj naslov Vse bo v redu? Terapevti se učimo opravljati terapevtsko delo tako v izobraževalni ustanovi kot tudi na temelju lastne terapevtske izkušnje. To pomeni, da smo najprej sami v vlogi klienta ter s pomočjo terapevta rešujemo svoje izzive in se ob tem učimo.

Stavek »Vse bo v redu« je eden od stavkov, ki je zelo močno zaznamoval osebno terapevtsko izkušnjo terapevtke Tine. Vsakokrat, ko je dvomila

in se spraševala, ali bo sploh kdaj bolje, jo je terapevt pogledal s svojim značilnim pogledom, ki je izražal trdnost in gotovost, ter mirno rekel: »Vse bo v redu.« Ta »Vse bo v redu« je bil zelo drugačen od tistega, ki ga je pred tem neštetokrat slišala kot poceni frazo. Izražal je zaupanje in vero vanjo, ki je sama tedaj še ni imela. Lahko bi rekli, da ji je s tem stavkom posodil svojo vero.

Verjetno sta se tako terapevt kot Tina zavedala, da stavek »Vse bo v redu« ni povsem pravilen, saj bo v življenju težko čisto vse v redu. A Tine to v vlogi klientke ni motilo. Ob svojem terapevtu je dojela, da lahko pove, kar misli, in bo (vse) v redu. Še vedno jo bo sprejemal. Ob njem je izkusila, da lahko čuti, kar čuti, in bo (vse) v redu. Še vedno jo bo podpiral. Čutila je njegovo naklonjeno in sprejemajočo držo, ki ji je dajala dovoljenje, da lahko varno raziskuje in preizkuša drugačne načine razmišljanja, delovanja in doživljanja. Lahko je bila to, kar je, in bilo je v redu.

Ko so raziskovalci v preteklih desetletjih odkrivali, kako zelo nas zaznamujejo zgodnje življenjske izkušnje, se je marsikdo spraševal, ali zanj še obstaja upanje. Namesto da bi prevzel odgovornost za življenje v svoje roke, se je marsikdo jezil na svoje starše, ker od njih ni dobil, kar mu je kot otroku pripadalo. Marsikdo se je (pretirano) zaskrbljeno spraševal, koliko težav je s svojim neustreznim ravnanjem povzročil svojim otrokom, ali pa si niti ni upal prevzeti odgovorne skrbi za mlajše rodove.

Toda raziskovalci čedalje bolj odkrivajo tudi, kako lahko posledice neugodnih izkušenj spreminjamo. Ne glede na to, v kakšnih okoliščinah smo se rodili in odraščali ter kako zelo so nas zaznamovale pretekle izkušnje, imamo možnost dejavno spreminjati svoje življenje. Odgovor »Vse bo v redu« je tako vedno bolj utemeljen na preverjenih in učinkovitih strategijah terapevtskega delovanja. Kaj torej lahko storimo namesto nenehnega ponavljanja preteklih težav in vztrajanja v neugodnih vzorcih? Kaj nam vliva upanje?

Dosedanje raziskave so potrdile, da zgolj pripovedovanje o zelo boleči izkušnji običajno ne prinese dlje trajajočega olajšanja in izboljšanja stanja. To velja tudi, če o izkušnji pripovedujemo sočutnemu in empatičnemu poslušalcu. Kaj torej storiti po boleči izkušnji, če se sami ne zmoremo spoprijeti z njenimi posledicami in zgolj običajen pogovor ne pomaga?

V terapevtskem procesu se osredotočamo na osem značilnih vidikov izkušnje: na senzorne vtise o dogodkih, telesne odzive, potrebe, čustva, misli, vedenjske odzive, dožemanje smisla ter ustvarjanje pripovedi o izkušnji. Boleča izkušnja učinkuje na vsakega od teh vidikov; posledično zahteva vsak vidik tudi primerno skrb.

Knjiga *Upanje na obzorju* predstavlja ključna teoretična in empirična spoznanja o posameznih vidikih izkušnje ter jih prepleta s konkretnimi primeri iz klinične prakse. Integrira ključna spoznanja o procesih preoblikovanja spominov na pretekle boleče izkušnje ter predstavlja strategije, kako ob boleči izkušnji zrasti, okrepiti svojo psihološko odpornost in zaživeti bolj polno.