

PROGRAM SKUPA

Rezime i predavanja

Dr. Dirk Rohr: “Talking about our feelings - a tribute to Rogers, Perls and Yalom”

Carl Rogers is misunderstood if you say “nondirective therapy is the technique of reflecting the client's feelings”. But *„Being listened to by an understanding person makes it possible for him to listen more accurately to himself, with greater empathy toward his own visceral experiencing, his own vaguely felt meanings“*. In my lecture we start with Otto Rank who focused the feelings first – in contrast to Freud's way. I will speak about my understanding of Perls „I and Thou – Here and Now“ and about Yalom's understanding, sharing the raw, honest thoughts and feelings about what is happening in the moment.

Tatyana Anistratenko: “Psychological counselling in business”

Psychological consulting in business is a new direction in practical psychology.

- Providing advisory assistance to managers in solving official tasks on the psychological support of business (increasing the efficiency of professional activities, negotiations, transactions, advertising through the disclosure and use of hidden resources of the self, individual employees and the team as a whole).
- improving the psychological climate in the organization and increasing the degree of loyalty of its employees;
- improving recruitment practices;
- modernization of the organizational structure;
- supporting staff in developing their abilities;
- the formation of a friendly atmosphere in the team;
- communicative support of negotiation processes;
- formation of a leadership image of the head.

Caroline Welin: “Programme for women living with Metastatic Breast Cancer outside the hospital care system”

In 2010 a young woman diagnosed with Metastatic Breast Cancer (MBC) asked if I could create a residential programme for women living with this illness. It is five day long residential program in a private wellbeing center. The groups are of maximum 12 women.

The main focus during the recovery days are the group work, the plant-based food, the beautiful area in rural settings in Dalarna, yoga, warm water basin,

meditation, deeper understanding of oneself during these circumstance - how to live under the stress a with a chronic disease creates. In combination with personal guidelines for the daily life at home.

Mario Fernandez Alameda: **“Emocije: kontakt koji transformiše iskustvo”**

Tradicionalno kroz psihoterapijsku i savetodavnu praksu radimo sa željom ka transformaciji (promeni jednog ponašanja u drugo). Menjamo ponašanje, iskustvo, uverenja, misli, emocije. Menjamo svoju percepciju koja nam otvara nove mogućnosti. To je ono što smatramo poželjnim. Referenca za ovu promenu, bar u egzistencijalnoj viziji je odnos koji imamo sa onim što nam donosi promenu. I onima koji nam donose promenu, bez da ona škodi dobrobiti drugog. Na kraju, ona je i fenomen postojanja- zdrava razmena koja generiše sinergiju rasta među ljudima.

Tehnike koje menjaju nose odgovornost koja omogućava izbor. Mogućnosti su tu, nezavisno od klijenta ili savetnika. Sloboda se sastoji u izboru. Funkcija terapeuta je da pomogne drugom da shvati da postoje mogućnosti, da shvati da može da izabere i da se u tome stvara novi scenarij, gde terapeut svedoči o pacijentovom izboru. A da bi se umešala u fenomen, tehnika koja se koristi u ovom stilu gestalt teorije i prakse je spirala kontakta, gde kontakt znači transformativni odnos. Kontakt kao odnos koji stvari ne ostavlja kao što su bile pre.

Ono što čini efikasnost ove vrste odnosa su četiri fenomena: osetiti, želeti, učiniti, saznati. Ova četiri koraka, koji predstavljaju spiralu kontakta, mogu se izvesti sa sobom i drugima u bilo kojoj situaciji: to je ono što se u geštalt teoriji naziva "kontinuitetom svesti". Ako ne shvatim šta osećam, ne bih mogao da učinim nešto po tom pitanju. Shvatajući šta osećam tada mogu odlučiti i svesno učiniti nešto u vezi s tim.

Okrugli sto: „ Transakciona analiza u praksi kao odgovor na krizu kontakta“ Učesnici okruglog stola: Kristina Brajović Car, Aleksandra Đurić, Maja Pavlov, Kristijan Topčkov

“Strouk, kao jedinica socijalne pažnje je svaki postupak prepoznavanja nečije prisutnosti, bilo u kontekstu telesnog dodira ili kroz simboličke oblike kao što su reči, pokreti, pogledi. Po teoriji transakcione analize osobe ulaze u odnose sa drugima, jer na taj način osiguravaju razmenu socijalne stimulacije. Prema Bernu potreba za socijalnom pažnjom je urođena, podstiče razvoj i upravlja motivacijom. Pored uslovnih “stroukova” koji se odnose na spoljašnje karakteristike osobe i/ili ponašanje, postoje i безусловni “stroukovi” koji se odnose na karakteristike bića. I uslovni i безусловni stroukovi mogu biti pozitivni i negativni, a koliko su važni govori činjenica da će osoba prihvatiti i negativnu pažnju u nedostatku pozitivne. Klod Stajner idejni je tvorac modela „Strouk ekonomije“, koja se može odnositi na uskraćivanje pažnje i prepoznavanja sebi i/ili drugima, a može se odnositi i na nemogućnost da prihvatimo ili odbijemo tuđu pažnju.

Ova deprivacija socijalne pažnje povezana je sa Ken Melorovim i Erik Sigmundovim modelom „Diskaunt matriksa“ ili „Matrice otpisivanja“. Diskaunt se najjednostavnije može opisati kao otpisivanje sebe, drugih ljudi i situacije. Kada je reč o oblastima otpisivanja osoba može otpisivati stimulse, probleme i opcije. Posledice otpisivanja mogu biti: pad motivacije, nerešeni problemi, otuđenost i u krajnjoj situaciji prekid odnosa, patnja, povlačenje. Sa razumevanjem značaja modela „Strouk

ekonomije“ i modela „Matrice otpisivanja“, moguće je u velikoj meri razumeti teoriju ljudske motivacije u oblasti međuljudskih odnosa i uticati na smer, tok i ishod komunikacije.

Katarina Krstić: “Jačanje kontakta sa svojim ciljevima” radionica

Radionica će koristiti geštaltističke tehnike fokusiranja, vođene fantazije i završavanja iskaza, kako bi učesnike dovela u bolji kontakt sa ličnim stilovima kontaktiranja svojih ciljeva, načinima ometanja i mogućim načinima efikasnijeg kontakta sa autentičnim ciljevima.

Učesnici će tokom vežbe i diskusije moći da steknu nove uvide u svoje automatizme kada su u pitanju njihovi stilovi mišljenja i ponašanja u vezi sa ličnim ciljevima i osveste potencijalne pozitivne promene poboljšanog kontakta sa svojim ciljevima, kao i potencijale efikasnijeg prepoznavanja mehanizama ometanja.

Usmena saopštenja:

Marjan Tošić: “Gubljenje kontakta sa osećanjima u savremenom dobu”

Ako je savremeno doba donelo brže kretanje ljudi i robe, veću izloženost novim događajima zbog sveprisutnosti medija, bržu razmenu informacija, itd., onda se ta brzina kao način življenja lako prenosi i u oblast ljudske komunikacije. Brža i "efikasna" komunikacija je usmerena na rešavanje nekih spoljnih problema i dilema, i zahteva angažovanje intelektualnih kapaciteta i analitičkih funkcija. Brza komunikacija i "zauzetost" udaljavaju svaku osobu od introspekcije, gledanja u sebe. Udaljavanjem pogleda od svog unutrašnjeg sveta, sveta sećanja, osećaja, osećanja i mašte, mi se udaljavamo od svoje suštine, od svojih korena, od porekla životne radosti, od sposobnosti da prepoznamo fine promene u onome što osećamo, kako bismo - malo pomalo - na kraju i osvestili ono što nam ta naša ljudska dubina šapuće. Gubljenjem kontakta sa osećanjima, ona se zaboravljaju, zapostavljaju ili utišavaju. Ljudi prestaju da im daju značaj, kriju ih i guše njihovo pokazivanje. Nepokazivanje osećanja, neprepuštanje njima i nedoživljavanje osećanja znači da ona ostaju većim delom nesvesna. A nesvesna osećanja nastavljaju da postoje i da se pojavljaju na neke druge, prerusene i iskrivljene načine u našem telu, percepciji i ponašanju. Tako gubljenje kontakta sa osećanjima postepeno proizvodi nerealno ja, neurozu. I, paradoksalno, što više ta moderna brzina udaljava veliki broj ljudi od gledanja u sebe, to je potreba za psihološkim radom na sebi, za psihoterapijom, savetovanjem ili koučingom, sve veća. Ljudi pokušavaju da se udalje od sebe, ali ipak nekako osećaju da ne mogu. Zato našem zanimanju ne pretila opasnost da će u budućnosti postati nepotrebno.

Katarina Krstić: “Ciklus kontakt- povlačenje i mehanizmi prekidanja u savremenom društvu predavanje”

Ciklus kontakt-povlačenje, odnosno ciklus svesnosti, obuhvata procese formiranja središta pažnje i rezultira kreiranjem geštalta ili figure. To je proces pažljivog uspostavljanja kontakta sa najbitnijim dešavanjima u polju individua/okolina sa punom senzomotornom, emocionalnom, kognitivnom i

energetskom podrškom i ima integrativnu funkciju. Svesnost olakšava postizanje maksimalne efikasnosti u koncentrisanju organizma na najsloženije situacije i predstavlja stanje svesti koje se spontano razvija kada je organizmička pažnja usmerena na neku određenu oblast kontakta organizma i njegove sredine u kojoj se odvija važna i složena transakcija. Faze u ciklusu svesnosti su: faza povlačenja, faza senzacije, faza svesnosti, faza mobilizacije, faza akcije, faza finalnog kontakta i faza zadovoljenja. Kvalitet kontakta je ugrožen ukoliko se svesnost nedovoljno razvije u oblasti složene diferencijacije i ako se organizam bori za postizanje cilja bez prisustva svesnosti. Ometanje ciklusa Svesnosti se može desiti u svakoj od faza ciklusa, a mehanizmi prekidanja u ciklusu su: desenzitizacija, defleksija, introjeksija, projekcija, retrofleksija, egotizam i konfluencija. Zahtevi savremenog društva, posebno zahtevi za brzinom, obradom velikog broja informacija, obavljenjem većeg broja istovremenih aktivnosti i učestalijim prekidanjima procesa kontakt-povlačenje, podstiču i favorizuju koršćenje mehanizama ometanja ciklusa svesnosti što dovodi do slabijeg kvaliteta kontakta sa autentičnim ličnim potrebama i mogućnostima. Otuda je u geštaltu ključni zadatak u radu sa klijentima, pomoć u savladavanju automatizama koji blokiraju svesnost i razvijanje kapaciteta za efikasije korišćenje procesa svesnosti što klijente čini uspešnijim u procesu zadovoljenja želja i potreba, postizanju ciljeva i kreiranju efikasnijeg stila življenja.

Aleksandra Solujić: “Sažeta psihološka integracija trauma u radnim organizacijama”

U saopštenju će biti reči o postupku sažete integracije traume i načinu na koji se postupak sprovodi kao jednoj od psiholoških kriznih intervencija i psihološkoj prvoj pomoći nakon kriznih događaja. Postupak je primenjiv u raznim kontekstima, a u ovom izlaganju akcenat je na sprovođenju postupka u poslovnim organizacijama. Načela sprovođenja ista su i drugim grupama i sve o čemu će biti reči može se primeniti i u drugom kontekstu vodeći računa o specifičnostima. Sažeta psihološka integracija traume nije psihoterapija, niti zamena za nju, već razgovor o traumatskom događaju radi ublažavanja psiholoških posledica i što bržeg vraćanja na uobičajen način funkcionisanja. Može se reći da je ovaj postupak psihološko edukativni grupni proces. Koristi se samo nakon značajnog traumatičnog događaja koji je izazvao snažne reakcije kod zaposlenih, otežano funkcionisanje, znakove stresa i oštećenja. Cilj je da se spreče teškoće, da se učesnici što pre oporave i vrate svojim dužnostima, sve u svemu zaštita mentalnog zdravlja svih koji su bili uključeni u događaj.

Katarina Ille: “Vraćanje dijalogu u vremenu diskonekcije- perspektiva geštalt kouča”

Teorija geštalt terapije, psihološkog savetovanja i koučinga naglašava ključnu važnost autentičnog dijaloga sa pacijentom ili klijentom. Suštinski sastojak svakog oblika primene gestalt psihološke teorije je upotreba metoda koje podržavaju autentičan dijalog i samootkrivanje. Prema geštaltu, dijalog je mnogo više od samih reči, obuhvata i praćenje izraza dok čovek govori, praćenje držanja, celokupnog govora tela klijenta i slično. Autentičan dijalog je ključan za izgradnju međusobnog poverenja. U procesu koji se dešava između kouča i klijenta neophodno je razviti iskren, nevrednujući i autentičan odnos zasnovan na dijalogu u kojem je kouč uključen kao ekvivalentni partner u susretu. Autentičan odnos, koji je zapravo proces ostvarivanja kontakta u vremenu, sama je srž geštalt terapije/savetovanja/koučinga i nešto što pružalac pomoći i klijent mogu intuitivno osetiti. Tek kada se uspostavi autentična veza klijenti će biti spremni da istraže najosetljivija područja svog života. Autentičan dijalog je prirodan način na koji se ljudi mogu kontaktirati, povezati ili „dodirnuti“ jedni druge. U odnosu koji neguje autentičan dijalog ljudi su prirodno skloniji interakciji i instinktivnom

razvoju odnosa sa drugima u kojem se razvijaju kao ličnosti. Sa gledišta geštalta, odnos „Ja-Ti“ neguje poštovanje prema izborima klijenta, njegovim vrednostima, stavovima, odnosno, puno poštovanje klijentovog dostojanstva i samoodređenja.

U usmenom saopštenju će biti prikazane tehnike koje geštalt koučevi koriste za uspostavljanje i negovanje autentičnog „Ja-Ti“ dijaloga.

Siniša Brlas: “ **Psihologija zavisnosti u prevenciji i suzbijanju zavisnosti**” predstavljanje knjige

Eva Metallidi: “**Love and Sexuality**”

We are never so defenseless against suffering as when we love. Sigmund Freud

Romantic love, compassionate love, with or without sex, conditional or not is what we all need, to BE and EXIST. When directed to a person we manage to find the pathway to our own heart. What are the six love types? What are the necessary prerequisites of love? How attachment bonds relate to relationship types? Jealousy and its impact to relationship.

Aleksandar Kontić: “ **On being connected and being disconnected: psychoanalytic perspective**”

The scope of psychodynamic understanding of mental health had been broaden in recent decades, supported by the research from the fields of developmental psychology, neuropsychology and meticulous exploration of early interactions of the infant with caregivers. Those early imprints shape the relatedness in the adult life, and appeared to be the source of maintaining mental health, but also the psychopathology, depending on the quality of attunement of caregivers to the developmental needs of the child.

The presentation consists of the theoretical introduction, in which the impact of being connected and disconnected will be discussed; the case presentation follows, in which those early impacts will be described, providing the insight in the dynamic of early connections (and disconnections), and the way how they caused the emotional disturbances in adult life.

In the final part of presentation, the focus will be on the interventions of psychotherapist and/or counselor that brings about the reparation of missing or broken connections, and the way how it promote thwarted development of the client.

The duration of presentation is approx. 45 minutes . Language of presentation is English

Milan Damjanac: “ **Uloga psihoterapije u svetu diskonekcije: konstruktivistički pristup**”

Uloga psihoterapijskog pristupa se dramatično promenila u savremenom dobu. Napredak tehnologije i individualističkog ekonomskog i političkog sistema doveo je do sloma kolektivizma u zapadnom svetu i uslovio kulturološke promene koje dovode do gubitka konekcije i povećane lične slobode. Ovaj novi prostor lične slobode sa sobom nosi razne prilike, ali i iskušenja odgovornosti i usmerenosti na sebe koje proizvode nove izazove i nove narative u kojima terapeut mora da rukovodi novim potrebama klijenata i procesom terapije. Problem usamljenosti i samoće je problem sa kojim se terapija susreće kao potpuno novim poljem koje terapiju izmešta iz pozicije nužnog izbora u polje čestog izbora radi stvaranja konekcija i sposobnosti za konekciju. Psihoterapija više nije samo nužni izbor ljudi koji pate već i izbor

ljudi koji žele da uz pomoć terapijskih veština poboljšaju svoj život. Akcenat je sada i na "zdravim" a ne samo na ljudima koji iskazuju ponašanje koje se ne uklapa u ponašanje zajednice, a koje nazivamo "problematičnim". Pričaćemo o savremenom društvu koje izmešta potrebu konekcije sa pozicije društva na poziciju pojedinca, u kojoj psihoterapija igra važnu regulišuću funkciju. Govorićemo o konstruktivističkom pristupu ovoj promeni potreba i narativa, kao i konstruktivističku poziciju psihoterapeuta, psihoterapije, odnos prema konekciji i diskonekciji u savremenom društvu. Razgovaraćemo o promeni globalnih narativa i perspektiva koje utiču na ulogu psihoterapije i psihoterapeuta danas.

Okrugli sto: “Bazične emocionalne sposobnosti u kontaktu” učesnici simpozijuma: Nebojša Jovanović, Ivana Paunović, Sandra Jovanović Đorđević, Filip Stojković, Olivera Grčić, Bojana Miletić, Olgica Vučenov

Zrela ličnost se na zreo način nosi sa emocijama koje u njoj izazivaju životna dešavanja. Da bismo mogli da se na zreo način nosimo sa životnim izazovima i kriznim periodima koji se neminovno dešavaju svakom pojedincu, potrebne su nam razvijene bazične emocionalne kompetencije, naši unutrašnji „softveri“ za obradu i upravljanje emocijama. U OLI metodu prepoznamo 8 bazičnih emocionalnih kompetencija:

- 1) Celovitost objekta- “Lepak psihe”
- 2) Neutralizacija- “Regulator psihe”
- 3) Mentalizacija- “Artikulator psihe”
- 4) Konstantnost objekta- “Stabilizator psihe”
- 5) Tolerancija na ambivalenciju- “Usmerivač psihe”
- 6) Tolerancija na frustraciju- “ Imunitet psihe”
- 7) Volja- “Motor psihe”
- 8) Inicijativa- “ Pokretač psihe”

Ove sposobnosti su, kao atomi, u sprezi i međudejstvu, stvarajući složenije “molekule” psihe: sposobnosti za ljubav i rad. Na ovom simpozijumu ćemo se govoriti o tome kako deficit bilo koje od osam bazičnih sposobnosti utiče na konekciju odnosno na diskonekciju sa sobom i drugima.

Ključne reči: emocije, sposobnosti, konekcija, kriza, život

“Strah od intimnosti, emotivni i seksualni probemi” učesnici okruglog stola: Gordana Nikić, Josif Fidanovski, Sanja Maraš

Psiholozi i antropolozi se slažu da postoje individualne razlike u ponašanju u partnerskim odnosima, od preokupiranosti odnosom do aktivnog izbegavanja. Teorija afektivnog vezivanja dala je korisne modele za opis i objašnjenje individualnih razlika u partnerskoj afektivnoj vezanosti pomoću kojih je moguće

razumeti i individualne razlike u drugim aspektima partnerskih odnosa, kao što je pitanje seksualnosti i intimnosti.

Pokazalo se da emocionalno odbacujući pojedinci imaju povećanu potrebu za autonomijom i umanjuju značaj vezivanja. Njihove partnerske odnose karakteriše nedostatak intimnosti, bliskosti, samootvaranja i izražavanja emocija. Manje ulažu u vezu, izbegavaju emocije i konflikte, ne traže podršku od partnera i ne reaguju na zahteve za podrškom, plaše se posvećivanja odnosu i često osećaju dosadu ili se osećaju kao da su u zamci.

Većina ljudi traga za intimnošću u vezi, za partnerom koji je izvor podrške, ohrabriranja, ljubavi i razumevanja dok se strah od bliskosti dovodi u vezu sa izolovanjem od partnera, emocija, bliskosti, otvorene komunikacije, razmene. Ovakve osobe obično prepoznamo kao emotivne “izolatore”– one koji nesvesno guraju sve od sebe, žele slobodu da dođu i odu kada im se sviđa, ne žele da bude obavezani ni u jednoj partnerskoj vezi. Oni koji beže od intimnosti često ovaj nedostatak kompenzuju kroz flertovanje i seksualne avanture kao i samoubediavanjem „bliskost nije najvažnija u životu“.

Albert Elis smatra da samo sasvim mala deca i emocionalno nezreli ljudi ne mogu bez pažnje i ljubavi drugih. U odrasloj dobi možemo da preživimo i da živimo sasvim zadovoljavajuće i ispunjene živote i bez ljubavi i intimnosti, ali je činjenica da smo srećniji i zadovoljniji kada volimo i kada nas drugi vole i prihvataju.

Milan Damjanac: **“Konstruktivistički pristup poimanju ličnosti: kako razumeti sebe i svoje potrebe?”** radionica

Konstruktivizam predstavlja metateorijsku poziciju i psihoterapijski modalitet koji tretira ličnost kao kontigentnu kategoriju uspostave iluzije kontrole nad svetom koji je neuhvatljiv u ljudske sazajne kategorije. Nametanje značenja svetu je ono što zovemo konstruktom. Konstrukt podrazumeva kategoriju koja obuhvata interpretaciju sveta i na nivou jezičkih simbola, ali i neverbalnih ekspresija i znakova, kao i motiva. Prikazaćemo konstruktivističko viđenje čoveka i prikaz rada sa definisanjem naše životne uloge, naših strahova, težnji i potreba. Bavićemo se posmatranjem psihičkog problema kao nekadašnjeg rešenja nekog drugog problema, koji je u međuvremenu postao problem za sebe. Pokušaćemo da uvidimo koliko smo mi zapravo uključeni u različite vrste psiholoških mehanizama u odgovoru na strah, a koliko shvatanje, prihvatanje i “osveščivanje” tog straha nama pruža održivije pretpostavke o sebi i životu. Onoliko koliko je strah osvešćen, toliko su mehanizmi pod našom kontrolom. Od toga zavisi da li smo mi u kontroli straha, ili strah kontroliše nas. Cilj ove radionice je promena perspektive, na kojoj ćemo vežbati da govorimo i pišemo o sebi iz ugla drugih, sebe sada, sebe budućeg, poželjnog i nepoželjnog, svog stida, krivice i straha.

Razumevanje sebe iz konstruktivističke perspektive predstavljaće vam koristan alat za rad i proširenje terapijskih alata.

Usmena saopštenja:

Mirjana Đurđević: „Nesvesna komunikacija bliskih osoba posredstvom snova“

Usmeno saopštenje odnosi se na iskustva autora iz prakse, vezana za rad na uporednoj analizi snova bliskih osoba. Korišćena je tehnika trodimenzionalne integrativne dubinsko-psihološke metode

tumačenja snova koju je usavršio dr Ivan Nastović. Namera izlaganja je da se ukaže na značaj postojanja i prepoznavanja nesvesnog komuniciranja bliskih osoba kroz analizu njihovih snova. Kao što, među ljudima, postoji svakodnevna verbalna i neverbalna komunikacija (koju često nazivamo i "govorom tela"), tako među njima postoji i nesvesna komunikacija. Ona se može manifestovati kroz telepatske fenomene u budnom stanju kao i kroz telepatske snove, zatim kroz sinhronicitete, ali i kroz sadržaje snova. Izlaganje se odnosi na telepatske snove i snove bliskih osoba čiji se sadržaji podudaraju i dopunjuju tj. komplementarni su, a na osnovu čega se i identifikuje i prati njihovo nesvesno komuniciranje. Ove pojave će, tokom izlaganja, biti objašnjene na konkretnim primerima iz prakse autora. Saznanja o nesvesnoj komunikaciji bliskih osoba su veoma korisna za psihoterapeuta, posebno u porodičnoj psihoterapiji, bračnom savetovanju i psihoterapiji bolesti zavisnosti. On na osnovu njih, dolazi do uvida o sadržajima koje nije mogao da čuje u razgovoru sa svojim klijentima a koji mu pomažu da lakše i brže identifikuje osnovni problem zbog kog su mu se obratili i usmeri dalju psihoterapiju u adekvatnom pravcu. Interesantna za istraživanje je i nesvesna komunikacija među članovima psihoterapijske grupe kao i između klijenta i psihoterapeuta a i ona se takođe može pratiti uporednim analiziranjem njihovih snova.

Olivera Vujinović: „Introjekcija kao mehanizam prekidanja kontakta“

Introjekcija je jedan od mehanizama prekidanja kontakta koji se najčešće uočava prilikom rada u geštalt terapiji/koučingu. Sposobnost pravljenja razlike između sredine u kojoj odrastamo ili živimo i sama funkcija granice ja-drugi nam omogućava da rastemo. "Od sredine uzimamo, sredini vraćamo" - je proces kroz koji čovek prolazi na svom putu ličnog razvoja. Ono što dolazi iz sredine, najčešće iz našeg najbližeg okruženja, potrebno je asimilovati i prihvatiti na pravi način. Jedino tada uverenja koja imamo postaju deo nas. Međutim, ukoliko ono što dolazi iz sredine prihvatimo nekritički samo zato što neko kaže da tako treba ili mora to uverenje nikada neće biti deo nas i ako je duboko usađeno u našem umu. Takve neasimilovane istine, stavovi i osećanja nazivaju se introjekti. Usvajanjem stavova bez ikakve analize i promišljanja mi zapravo gubimo deo sebe, mislimo i činimo ono što nam je nametnuto.

Prepoznati, osvestiti i preoblikovati određene introjekte je deo procesa koroz koji nas vode određene geštalt tehnike. Svako neasimilovano uverenje potrebno je razgraditi, raščlaniti, složiti i ponovo sastaviti u obliku koji nama odgovara i koji će postati naša istina.

Biljana Marić: „Studija slučaja: racionalno emotivno bihejvioralna terapija depresivnog poremećaja“

Ovim radom je prikazan individualni terapijski tretman depresivnih simptoma tehnikama racionalno - emotivno bihejvioralne terapije (REBT) kod pacijentice sa depresivnim i posttraumatskim stresnim poremećajem, liječene u stacionarnom odjelu Ameos klinike za psihičke i somatske poremećaje.

Ova studija prikazuje terapijski tretmana disfunkcionalnih misli, odnosno iracionalnih uvjerenja kod depresivne simptomatike, koje su u kognitivnim teorijama označene kao ključne u nastanku i održavanju depresije. Ovakve misli usmjerene su na negativno viđenje sebe, drugih i sopstvenih životnih uslova ili pogleda na budućnost. Disfunkcionalna, tj. iracionalna uvjerenja su, samoodmažuća, koja ne odgovaraju realnosti, nelogična su i ometaju doseganje životnih ciljeva. Prema Elisovoj teoriji,

na kojoj počiva racionalno-emotivno bihevioralna terapija, ovakva iracionalna uvjerenja praćena su snažnim evaluacijama kao što su katastrofiziranje i užasavanje, zatim zahtjevnost u vidu moranja ili niska frustraciona tolerancija u vidu neizdržljivosti („ne mogu izdržati“), odnosno nepodnošenja („ne mogu podnijeti“), što je vidljivo i u datom prikazu studije slučaja. Osim toga, studija je posredno potvrdila već uočene prednosti KBT, odnosno REBT terapije i to u domenu efikasnosti i efektnosti, jasnom strukturiranju psihoterapijskih ciljeva, kao i mjerljivosti efekata tretmana. Kako je boravak na klinici vremenski ograničen, tako su izabrane terapijske tehnike pokazale opravdanost primjene u tretmanu depresivnog poremećaja navedenog slučaja. U relativno kratkom vremenskom roku postignute su relativno značajne terapijske promjene, koje su mjerene kliničkom evaluacijom i standardnim upitnicima namijenjenim mjerenju depresije.

Mirjana Kokerić: „Uticaj programa obuke na razvoj emocionalnih kompetencija na izlazak iz krize kontakta”

Kriza kontakta u osnovnim i srednjim školama manifestuje se u odnosima između učenika, učenika i nastavnika i utiče na učenje učenika. Tema ovog usmenog izlaganja odnosi se na uticaj programa obuke za razvoj emocionalnih kompetencija na izlazak iz krize kontakta u školama.

U prethodne dve školske godine oko petsto nastavnika u Crnoj Gori pohađalo je elektronske seminare stručnog usavršavanja, akreditovane kod Zavoda za školstvo Crne Gore: „Emocionalno napredovanje – razvoj sposobnosti i veština učenika“ i „Prevenција konfliktnih situacija – vaspitni rad u odeljenju“.

Rad na seminarima podrazumevao je edukaciju nastavnika o razvoju emocionalnih kompetencija i edukaciju o psihološkim tehnikama za prevenciju i rešavanje konfliktnih situacija. Vežbe koje su realizovane sa učenicima u toku trajanja obuke predstavljaju primenu tehnika O.L.I. psihodinamskog integrativnog metoda na koučing radionicama.

Nakon obuka sprovedeno je istraživanje među nastavnicima, o uticaju primene radionica seminara na učestalost javljanja konfliktnih situacija, poboljšanje odnosa između učenika i poboljšanje učenja učenika.

Rezultati istraživanja pokazuju da se obuke pozitivno delovale na emocionalnu svesnost nastavnika i učenika, na razvoj veština upravljanja emocijama kod učenika, na međusobno razumevanje i saradnju učenika i nastavnika. Nastavnici su bolje upoznali svoje učenike, a učenici jedni druge i sebe. Počeli su da primenjuju naučene tehnike u svakodnevnom životu i radu škole.

Jedinstven je zaključak ispitanika da su ovakve obuke dobre i neophodne. Svi učesnici izrazili su želju da nastave rad sa učenicima na sličnim programima obuke ili projektima.