МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСИ УНИВЕРЗИТЕТ
СВЕТИ НИКОЛЕ

ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА

СТУДИСКА ПРОГРАМА
КЛИНИЧКА И СОВЕТОДАВНА ПСИХОЛОГИЈА

Тема:

Супервизија во телесно ориентирана психотерапија- влијанието на супервизијата на чувство на компетнтност кај младите терапевти на почеток и на крај на едукација“

Ментор: доц. Д-р Саѓана Ангелкоска

Студент: Стветлана Буковец

Бр.Индекс: М223004

Содржина

Апстракт 5
Abstract 6
1. Вовед 7
2. Супервизија 8
2.1. Историја 8
2.2. Цел на надзорот 10
2.3. ТРАНСФЕР И КОНТРАНСФЕР 11
2.4. КЛУЧНИ ЦЕЛИ 12
2.5. ОСНОВНИ ТЕМИ ВО СУПЕРВИЗИЈА 13
2.6. ВИДОВИ СУПЕРВИЗИЈА 19
2.7. ОБРАЗОВАНИЕ ЗА СУПЕРВИЗОРИ 23
2.8. ШТО Е ПСИХОТЕРАПИЈА ОРИЕНТИРАНА НА ТЕЛО - Основна ЕНЕРГЕТИКА 24
2.9. ИСТОРИЈА НА ПСИХОТЕРАПИЈА ОРИЕНТИРАНА НА ТЕЛО 27
2.10. СПЕЦИФИЦИТЕТИ НА ПСИХОТЕРАПИЈАТА ОРИЕНТИРАНА НА ТЕЛО - Основна ЕНЕРГЕТИКА 31
2.11. КАРАКТЕРИСТИЧНИ СТРУКТУРИ И СЕГМЕНТИ 32
2.11.1. ШИЗОИДНА КАРАКТЕРСКА СТРУКТУРА 34
2.11.2. ОРАЛНА КАРАКТЕРНА СТРУКТУРА 36
2.11.3. МАЗОХИСТИЧКА КАРАКТЕРНА СТРУКТУРА 39
2.11.4. ПСИХОПАТСКА КАРАКТЕРНА СТРУКТУРА 42
2.11.5. РИГИДНА КАРАКТЕРНА СТРУКТУРА 44
2.12. МАСКАТА, ВИШОТО ЈАС И ДОЛНОТО ЈАС 46
2.12.1. МАСКА 48
2.12.2. НИСКОТО ЈАС 51
2.12.3. ВИШОТО ЈАС 52
2.13. ЧЕКОРИ ВО ТЕРАПЕВТСКИОТ ПРОЦЕС 54
2.13.1. ПРОБИВАЊЕ НА МАСКАТА 54
2.13.2. ОСВЕСТУВАЊЕ И ЕКСПРЕСИЈА НА НИСКОТО ЈАС 55
2.13.3. ОСВЕСТУВАЊЕ И ИСПОЛНУВАЊЕ НА ПОТРЕБИТЕ 57
2.13.4. ЦЕНТРИРАЊЕ ВО ВИШОТО ЈАС 58
2.13.5. ПРИФАЌАЊЕ И ИНТЕГРИРАЊЕ НА НОВОТО ИСКУСТВО ВО ЖИВОТОТ 58
2.14. НАБЉУДУВАЧ-КРИТИЧАР-ВНАТРЕШНО ДЕТЕ 59
2.14.1. НАБЉУДУВАЧ 59

2.14.2. КРИТИЧАР 60
2.14.3. ВНАТРЕШНОТО ДЕТЕ 60
2.15. ЕМОЦИИТЕ ВО ТЕЛЕСНО ОРИЕНТИРАНАТА ПСИХОТЕРАПИЈА 61
2.15.1. ТАГА И ЛУТИНА 61
2.15.2. СТРАВ 62
2.15.3. СРАМ 63
2.15.4. ВИНА 63
2.16. НЕРВЕН СИСТЕМ 65
2.17. ЕДУЦИРАЊЕ НА МЛАДИТЕ ТЕРАПЕВТИ 69
2.18. ПРЕД ПОЧЕТОКОТ НА РАБОТАТА 69
2.18.1. Кој сум јас и како се претставувам 69
2.18.2. Прв контакт со клиентот 70
2.18.3. Простор за работа 70
2.18.4. Правила и граници 71
2.19. ТЕРАПЕВТСКИ ПРОЦЕС 72
2.20. КРАЈ НА ТЕРАПЕВТСКИОТ ПРОЦЕС 73
2.21. НЕСИГУРНОСТА НА МЛАДИТЕ ТЕРАПЕВТИ 74
2.22. ЕТИЧКИ ПРАШАЊА 75
2.23. АЛАТКИ КОИ ГИ НУДИ СУПЕРВИЗОРОТ 75
2.24. ЕМОЦИОНАЛНА КОММПЕТЕНЦИЈА 76
2.25. Регулирање на емоциите кај терапевтите 80
3. МЕТОДОЛОГИЈА 81
3.1. Проблем на истражување 81
3.2. Цели и задачи 83
3.3. Истражувачки хипотези 84
3.4. Дефинирање на варијабли 84
3.5. Метод на истражувањето 85
3.6. Техники и мерни инструменти 85
3.7. Популација и примерок на истражување 86
3.8. Обработка на податоците 87
3.9. Организација и спроведување на истражувањето 87
4. РЕЗУЛТАТИ 88
4.1. Дескриптивна статистика 88
4.2. Тестирање на хипотезите 92
5. Дискусија 98
6. ЗАКЛУЧОК 99
7. Литература 100
8. PRILOZI 105

8.2Тврдење 106
8.2Проценка 106
8.3Тврдење 109
8.4Проценка 109

Zahvala svim mojim učiteljima:

Tomislav Senečić, EABP, ECP, ICTP
Laslo Pinter, EABP, ICTP
Alexis Johnson, PhD
Judith Schmiedt, PhD
Berns Galloway, Med, CCC, SEP
Bert Hellinger
Angwyn St. Just, PhD
Svim profesorima na MSU i mentorici doc. Dr. Slagjani Angelkoski

АПСТРАКТ

Во трудот се опишува супервизијата како процес во кој еден стручњак има одговорност да работи со друг стручњак за да се постигнат одредени лични и професионални цели кај супервизираниот едукант за негов континуиран професионален развој.

Супервизорот ја насочува практичната работа на супервизираниот, му помага во совладување на секаков тип препреки заради успешно функционирање низ индивидуални, групни или семејни интервенции. Тоа е креативен процес на терапевтот кој поттикнува размислување и развивање на компентенции на супервизантот.

Клучни зборови: едукант, компентенции, супервизант, супервизија, супервизор

ABSTRACT

The concept of describes supervision as a process in which one professional has the responsibility to work with another professional to achieve certain personal and professional goals of the supervised educator for his continued professional development.

The supervisor directs the practical work of the supervised, helps him overcome any type of obstacles for successful functioning through individual, group or family interventions. It is a creative process of the therapist that encourages thinking and developing competencies of the supervisee.

Keywords: educator, competencies, supervisor, supervision, supervisor

1. ВОВЕД

Супервизијата е професионална интервенција чија цел е да го олесни професионалниот развој на оние кои директно работат со луѓе.

Тоа е еден од клучните начини да се обезбеди квалитетна испорака на услуги во помошна професија како што е психотерапијата. Според Hawkins и Shohet (1989)* „Супервизијата е основен начин за добивање поддршка за професионалец кој има тешкотии во работата и начин на споделување на одговорноста што произлегува од работата со клиентите.

Супервизијата е процес кој значајно влијае на личниот и професионалниот развој на експертите и е високо поврзан со задоволството во извршувањето на професиите за помош“.

Со текот на времето, супервизијата стана дел од сите психотерапевтски насоки, таа еволуираше и се прилагодуваше на различни модалитети и специфики на психотерапевтскиот пристап.

Денес, супервизијата е признат и незаменлив дел од психотерапијата, таа има свои структурирани правила, упатства и обука за супервизори.

На ист начин, супервизијата е дел од програмата за едукација на идните психотерапевти, преку која на едукаторите им се дава пракса, поддршка и менторство.

Преку супервизијата, лицата кои се супервизирани добиваат поддршка во работата, чувство на сигурност дека и да згрешат, постои начин да ја исправат грешката. Тие учат нови начини како да му пристапат на клиентот или како да работат, добиваат нови идеи како да ја подобрат својата работа за да добијат резултати во работата со клиентите.

Супервизорите, исто така, им помагаат на лицата кои се супервизирани да станат свесни за личните проблеми што се појавуваат во терапевтскиот процес и им наложуваат да одат кај нивниот терапевт за да откријат што е сè уште активно и што се појавува за време на работата со луѓе.

Супервизорите им нудат да создадат сојуз или врска што им помага понатаму да ги развиваат своите професионални вештини.

Секоја супервизорска насока има свои супервизори, но во денешно време супервизорите се запознаени со различни насоки и модалитети, што дава поцелосен пристап за работа со супервизори.

Особено интегративни насоки и модалитети кои интегрираат различни пристапи и модалитети со цел да се обезбеди квалитетен пристап до клиентот, но и да се обезбеди попрецизен начин за пристап до лицата кои се супервизираат и нивните реални потреби.

Денес, супервизијата е признат и незаменлив дел од психотерапијата, тој има свои структурирани правила, упатства и обука за супервизори.

2. СУПЕРВИЗИЈА

2.1. Историја

Историјата на надзорот е тесно поврзана со развојот на психотерапијата.

На почетокот на 20 век, психотерапевтите си помагаа меѓусебно во нивната работа и проблемите на кои наидоа. Сигмунд Фројд, основачот на психоанализата, почна да обезбедува надзорна поддршка на своите студенти и следбеници на неговата насока.

Со текот на времето, влијанието на психоаналитичкиот надзор почна да се чувствува во поширокиот концепт на психотерапевтската практика и вклучуваше редовни состаноци помеѓу супервизорот и надгледуваниот терапевт, каде што фокусот беше на презентација на случај и развој на клинички вештини.

Како што почнаа да се развиваат хуманистичките и бихејвиоралните насоки во средината на 20 век, надзорот исто така се прошири и опфати поширок спектар на терапевтски модалитети и насоки. Бидејќи хуманистичкиот пристап (Маслоу, Роџерс) ги опфати и ги нагласи прашањата за терапевтскиот однос создаден помеѓу клиентот и психотерапевтот, а бихејвиоралниот пристап (Бекс, Ерик) обрнуваше внимание на однесувањето и резултатите од однесувањето, супервизијата почна да презема појасни форми за тоа што во процесот на надзор забележува и што се нагласува.

Со појавата на други психотерапевтски насоки и модалитети како што се:

Психодинамичките терапии (Јунг, Адлер, Ериксон) кои се занимаваат со прашања на несвесното и ја нагласуваат важноста на раните искуства кои влијаат на формирањето на личноста, и училишта како што се аналитичката психологија и индивидуалната психологија.

Семејни и системски терапии (Минучин, Боуен) кои се фокусираат на меѓучовечките односи и динамиката на семејствата и пошироките системи и интеракциите во системот.

Гешталт терапија (Perls), која се занимава со тековните искуства на клиентот со цел да го врати клиентот во сегашноста.

Трансакциска анализа (Берн), која се занимава со анализа на трансакции во комуникацискатa размена меѓу луѓето, но и проучува и именува делови од личноста.

Интегративни терапии кои комбинираат елементи од различни психотерапевтски насоки во целина што овозможува личноста да биде набљудувана во целост и на различни нивоа како тело, емоции, волја, менталиктет и дух, се со цел да се најде вистинскиот начин на пристап кој одговара на потребите на клиентот.

Психотерапијата продолжи да се развива, а со тоа и потребата од супервизијата да ги вклучи сите влијанија од различни психотерапевтски насоки. Полека, почна да се создава сеопфатен надзор, кој имаше за цел да се прилагоди на потребите за надзор на субјектите во нивниот терапевтски контекст.

Овој тип на супервизија мора да одговара на етичките и професионалните стандарди бидејќи е исклучително важен за професионалната пракса. Чадор здруженијата за психотерапија, без разлика дали се здруженија или комори, се одговорни за обезбедување насоки и упатства како врховни тела за тоа како мора да се врши супервизијата со цел да се почитуваат и етичките и професионалните правила на однесување.

Фокусот на супервизијата е на развојот на компетенциите и вештините каде што супервизорот му помага на лицето што е супервизирано да ги совлада и подобри клиничките вештини, да ги разјасни етичките прашања и дилеми и ги учи да практикуваат само размислување и да преземат одговорност за своето однесување како психотерапевт.

Со технолошкиот развој, употребата на компјутери и софистицирана опрема што го следи однесувањето на нашиот мозок и нервен систем, можностите за истражување се повеќе се шират, што придонесува за понатамошен развој на психотерапијата. Напредокот што се случува денес се гледа и во способноста да се следи како културните разлики влијаат врз луѓето и како тие влегуваат во процесот на психотерапија. Сето ова им дава можност на супервизорите да го прошират своето знаење следејќи нови истражувања.

2.2. Цел на надзорот

Целта на надзорот е да му помогне на терапевтот да ги развие своите вештини, да постави јасни граници, да понуди поддршка и помош и да се стреми кон благосостојбата на клиентот. Клиентите се вклучуваат во терапевтскиот процес затоа што сакаат да се чувствуваат подобро и да живеат подобро, а терапевтот сака да стане подобар во својата работа.

Оваа јасна намера, со која се создава односот помеѓу клиентот и терапевтот, е предуслов за развој на терапевтскиот процес.

На сличен начин, неопходна е и позитивна и јасна намера за да се создаде врска помеѓу супервизорот и надгледуваниот терапевт. Често се случува младите терапевти да се плашат од супервизија бидејќи веруваат дека супервизорот е некој што ќе ги анализира и критикува. Ова верување често се заснова на личното искуство на надгледуваниот терапевт со авторитетни фигури, што потенцијално може да доведе до тоа да влезе во процесот на надзор со неподготвеност и страв да не биде критикуван.

Стравот од потенцијално непријатно искуство ја инхибира врската што се создава помеѓу супервизорот и терапевт.

Бидејќи супервизорот е лице кое и самиот има искуство во терапевтска работа со клиенти, неговата задача е да ја препознае состојбата во која се наоѓа надгледуваниот терапевт. Начинот на кој работи претпоставениот е преку слушање, пресликување, разбирање, сочувство, набљудување, давање повратни информации, а понекогаш и давање инструкции.

Во такви ситуации, важно е јасно да се знае границата помеѓу терапијата и супервизијата , а дали терапијата треба и може да биде дел од супервизијата или истата мора да остане само супервизијја. Во пракса, овие два пристапа често се комбинираат, што доведува до фактот дека супервизијата понекогаш станува терапија, иако тоа не треба да биде така. Супервизорот треба да може да ја препознае разликата и да одржува јасни граници за надгледуваниот терапевт.*

Бидејќи терапевтскиот однос е многу специфичен однос кој мора да се заснова на доверба бидејќи се презентираат многу лични и често болни информации, односот помеѓу супервизорот и надгледуваниот терапевт е исто така однос кој мора да се заснова на доверба и поддршка.

2.3. ТРАНСФЕР И КОНТРАНСФЕР

Концептот на трансфер беше воведен од Фројд на почетокот на минатиот век. Тој забележал дека клиентите честопати ги пренесуваат своите чувства и конфликти што ги имале со родителите или примарните старатели на терапевтот за време на терапевтскиот процес. Бројни психоаналитичари дополнително го развиле значењето и влијанието на трансферот врз психоаналитичката практика, а Мелани Клајн*, психоаналитичарка која работела со деца и ги забележала нивните реакции, го проширила концептот на трансфер за да го вклучи концептот на контрапренос, кој се однесува на емоциите и реакциите. што терапевтот го има како реакција на трансферот на клиентот. Реакциите што таа ги забележа ги рефлектираат внатрешните конфликти и динамика на терапевтот и таа го нарече ова контрапренос, бидејќи сите овие реакции стануваат дел од терапевтскиот процес.

Прашањето за трансфер и контратрансфер денес се применува во сите форми и правци на психотерапија и советување, а може да се гледа пошироко бидејќи оваа динамика потенцијално се јавува во сите човечки односи, па може да се примени и во прашањата за медијација, комуникација, итн.

Динамиката на трансфер и контратрансфер е несвесна динамика која ја комплицира врската и кога ќе се активира во терапевтскиот процес создава блокади и пречки кои влијаат на терапевтскиот однос.

Клиентите несвесно ќе проектираат на својот терапевт некои врски што им биле важни, без разлика дали се работи за позитивно или негативно пренесување.

Без почетен позитивен трансфер, тешко е да се постигне однос на доверба и сигурност. Позитивното пренесување не е здрав пренос на долг рок, во текот на терапевтскиот однос клиентот треба да има простор да влезе и во негативен трансфер.

Целта на секоја терапевтска врска е клиентот да стигне до место каде што ќе се чувствува способен да преземе одговорност за себе и за своите постапки. За да стигне до тоа место, тој мора да расте и созрева со поддршка од терапевт. Терапевтите мора да бидат свесни за овој процес и за преносот што го носат. Свесноста за она што се случува како дел од несвесната динамика на клиентот и како дел од несвесната динамика на терапевтот е суштинска причина за супервизија . Свеста за трансфер и контратрансфер е основата без која терапевтскиот процес може да се заглави или да не се развие.

2.4. КЛУЧНИ ЦЕЛИ

Трите клучни цели на надзорот се:

Да се надгледува работата на терапевтот за да се осигура дека нема да му се нанесе штета на клиентот.

Надгледувањето на работата на терапевтот значи да се добие увид во тоа како терапевтот го гледа својот клиент, што забележува додека работи, дали има јасна слика за тоа што е проблемот на клиентот, кои се потребите и целите на клиентот и како да се пристапи кон работата со клиентот. на вистински начин.

Супервизорот, од сопственото искуство и знаење стекнато во работата со клиенти, добива слика за клиентот и проценува кој пристап е најсоодветен за работа со тој клиент и му помага на терапевтот да добие подлабок увид во она што е потребно во понатамошната работа. .

Се следи усогласеноста со етичките стандарди и професионалната одговорност, се следат и решаваат етичките дилеми и се гарантира дека терапевтите дејствуваат на начин кој е во најдобар интерес на нивниот клиент.

Да се следи за доброто на терапевтот и да се обезбеди неговиот раст и развој на чувство за компетентност

Да се биде терапевт е одговорна и емоционално напорна работа, и важно е терапевтот да има простор и за себе во рамките на надзорот. Супервизорот нуди

разбирање и поддршка за надгледуваниот терапевт за да може да ги види сопствените реакции и чувства кои се јавуваат при работа со одредени клиенти. Свеста за контрапренос носи јасност во работата и чувство на олеснување кога работите се именуваат. Секој свесен контратрансфер му нуди можност на надгледуваниот терапевт да работи преку неговите несвесни делови во однос на односот што го има со својот терапевт.

Со цел терапевтот да научи повеќе

Супервизијата е добро место за продлабочување на знаењето за методот што го користиме во терапијата. Супервизорот може да објасни, да даде предлог, да препорача литература за да може терапевтот да ги провери неговите методи, алатки и методи што ги користи во својата работа и дали се соодветни за индивидуален клиент. Во тој процес, тој учи на најдобриот начин и стил што сака да ги примени и соодветно се развива.

Едвард Воткинс Цуниор (во неговата работа објавена во Американското списание за психотерапија во 2020 година) верува дека улогата на претпоставениот е да заземјува, подучува, олеснува и еманципира и дека тој има суштинска улога во трансформацијата и созревањето на работата на психотерапевтот.

2.5. ОСНОВНИ ТЕМИ ВО СУПЕРВИЗИЈА

Основните теми со кои се занимаваме во супервизијата се:

Анализа на терапевтскиот случај

Супервизорот треба да добие слика за тоа што се случува во одреден терапевтски случај. Со цел оваа слика да биде што е можно појасна, надгледуваниот терапевт му презентира слика на случајот на супервизорот давајќи му што е можно повеќе информации за клиентот и проблемот со кој дошол на супервизија . Описот на клиентот вклучува сѐ што терапевтот забележува:

-од начинот на зборување - ако има некои специфики како пелтечење, многу дише додека зборува, многу е вознемирен додека зборува итн.

-способност јасно да се изговара за што се работи или да се зборува некохерентно, скока од тема на тема, неизвесен е во објаснувањето, не знае како да објасни или се бори да објасни

- Дали користи конкретни изрази кога зборува - не знам, не можам, тешко е - кога ја раскажува својата приказна

-како зборува за себе (дали се минимизира себеси или сака да се претстави во добро светло)

-Дали има физички реакции додека зборува за својот проблем, дали е вознемирен, дали плаче или се гуши додека зборува, колкава вознемиреност има, дали има емоции, чувство на вина, срам итн.

-Дали има специфични движења или тикови

-Дали може јасно да изрази како се чувствува во одредени врски или дали ги штити другите луѓе и се намалува себеси

-Дали има способност да преземе одговорност за себе или одговорноста ја префрла на други луѓе

- Дали има способност да се погледне себеси и каква слика носи за себе.

Исто така, важно е надгледуваниот терапевт да ја пренесе приказната за личноста која дошла, односно да ја пренесе суштината на приказната за да може супервизорот да добие слика за што е проблемот и како може да му се помогне на клиентот. Ова вклучува основни информации за моменталниот статус:

- Дали клиентот е независен или сè уште живее со родителите?

- Дали е способен да се грижи за себе - дали работи, има ли доволно за живеење

- Дали е во врска - женет, или самец, дали некогаш бил во врска

-Какви односи има со луѓето околу него

-Дали има проблеми во односите и дали има шема во односите што ги повторува – односи со шефовите, пријателите, луѓето воопшто

-Дали има историја на ментална болест, дали е хоспитализиран или има конкретна дијагноза

-Дали користи опојни средства и колку често

-Дали има здравствени проблеми?

- Дали се грижите за вашето здравје (преку спорт, исхрана и сл.)
- Дали спомнува дека имал трауматски искуства, тешки кризи итн.

Прашања за минатото:

- Дали може да го раскаже своето минато, односно како го доживува своето основно семејство и какво било неговото детство
-Дали се сеќава на своето детство или сеќавањата доаѓаат подоцна во детството

Која е причината за неговото доаѓање на терапија:

- Дали има јасна цел зошто е на терапија или чувствувал потреба да започне циклус на терапија иако не може јасно да го објасни тоа
- Дали именува што сака да постигне и како го прави тоа

Сите овие или слични прашања му даваат на претпоставениот увид во случајот за да може да му помогне на надгледуваниот терапевт да го најде најдобриот начин да му помогне на клиентот. Се поставува стратегија и начин на работа, а со тоа се следи клиентот и неговиот напредок со текот на времето.

Следење на развојот на терапевтскиот однос

Односот што се создава помеѓу терапевтот и клиентот е еден вид сојуз каде што двете страни се пуштаат во односот со позитивна намера да ја донесат промената што ја сака клиентот.

За да може врската да функционира здраво, важно е да поставите јасни граници. Од клучно значење е терапевтот да знае како јасно да ги постави своите граници за клиентот да се чувствува безбедно во рамките на границите што се поставени.

Одговорноста на терапевтот во однос на поставувањето на границите на терапевтскиот однос е исклучително важна бидејќи сè што не е јасно дефинирано подоцна може да биде извор на проблеми.

Овде зборуваме за границите што се однесуваат:

- Просторот во кој се работи и правилата поврзани со просторот - на пример, ако други активности се одржуваат во соседните простории, па терапевтот јасно знае дека никој нема да залута во неговиот работен простор; дека има доволно добра звучна изолација - таа процесна работа во други простории не го попречува процесот на сопствениот клиент; дека нивото на бучава во просторијата не е превисоко (затворен прозорец, итн.)

- Почитување на времето на договорениот термин - дека доцнењето на клиентот е дел од терминот кој има точен почеток и крај и дека клиентот доцни на време и не очекува терминот да биде продолжен.

- начинот на кој терапевтот ги договара идните состаноци, дали јасно поставува ограничување поврзано со ритамот на одржување состаноци за терапија или ја напушта структурата

- Давање јасни информации за тоа што да прави во случаи кога клиентот сака да го откаже терминот (на пр. да поставите рок до кој може да се откаже терминот 24, 48 или 72 часа пред терминот, во спротивно терминот мора да се плати)

-Која е цената на терминот и кои се начините на плаќање - на пример готовина на лице место, плаќање со картичка или уплата на сметка во договорениот рок

-Правила за испраќање мејлови, пораки или телефонски повици - да се јави само ако е критично и слично - доколку клиентот не знае за оваа граница, несвесно може да го третира терапевтот како пријател со кој комуницира за сè.

-Самоповредување и повреда на други луѓе - овој договор е важен бидејќи клиентот знае дека терапевтот нема да дозволи или поттикне клиентот да се повреди себеси или другите.

- Потсетување на клиентот да внимава на сопствените граници - кога нешто му е премногу тешко или премногу, тој може и треба да комуницира, да се грижи за себе и своето тело и да преземе одговорност за себе колку што е можно повеќе.

- Доаѓање на терапија по земањето опојни средства - трева, кокаин, алкохол - дали се осмелува да му каже на клиентот дека нема да работи со него додека е под дејство на опојни средства

Супервизорот проверува и потсетува на важноста од поставување јасни граници во терапевтскиот процес со цел клиентот да се чувствува побезбеден и да спречи проблеми во односот со клиентот доколку овие граници не се јасни.

Јасната граница на терапевтот ја враќа одговорноста на клиентот и ги спречува преносните/контратрансферентните односи во терапевтскиот однос

Разбирање на трансфер и контратрансфер во терапевтскиот однос

Супервизорот работи со надгледуваниот терапевт за да ја разбере врската помеѓу трансферот и контрапреносот и му помага да најде начини и алатки за да избегне да остане во контрапренос или го упатува на неговата сопствена терапија за да работи преку односите што предизвикуваат контрапренос.

Работа со тешкотии

Места каде што терапевтот заглавува во работата со клиентот или места каде што тој не го знае својот пат, не знае што треба да прави или не разбира што се случува во терапевтскиот процес. Задачата на супервизорот е да му помогне на надгледуваниот клиент да разбере и препознае за што конкретно се работи за да може да работи со клиентот на вистински начин.

Надзор на техники, алатки и вештини

На надгледуваните терапевти им треба помош за тоа кои техники да ги користат во одредени ситуации или често имаат потреба од идеи за тоа што би можеле да направат со одреден клиент и како да го направат тоа. Супервизорот помага со информациите добиени од надгледуваниот терапевт и дава предлози и идеи.

Етички прашања

Супервизорот ги разгледува етичките прашања заедно со надгледуваниот терапевт и му помага и го подучува за етичките упатства и стандарди - прашања за доверба, однос со клиентите, национални, културни, родови разлики итн.

Секој психотерапевтски пристап има свој етички кодекс на однесување што е достапен за терапевтите и клиентите (на пр. на веб-страницата), но често е неопходно да се потсетуваат и да се поучат терапевтите за важноста од почитување на етичките принципи кога се работи со луѓе.

Повратни информации

Надгледуваните терапевти, особено на почетокот на работата со клиентите, имаат потреба од јасна повратна информација или пресликување. Самата повратна информација мора да биде јасна, директна, реална и поддржувачка. Критиката во супервизијата мора да се однесува на конструктивна критика. Критиката која е специфична и се однесува на конкретни аспекти од терапевтската практика е подобро прифатена и има поздрав ефект од генерализациите или општите проценки.

Надгледуваните терапевти се најчувствителни на критики кога штотуку почнуваат да работат со клиенти и се на почетокот на нивното образование затоа што сè уште не ги имаат целосно развиено вештините што им се потребни за работа .(Stoltenberg & Delworth, 1987; Tryon, 1996).

На почетокот на врската помеѓу супервизорот и надгледуваниот терапевт, давањето и примањето повратни информации може да биде непријатно искуство кое станува полесно со текот на времето. Со текот на времето, повратните информации доаѓаат спонтано и полесно се имплементираат во однос на поддршка што се создава со текот на времето. Со текот на времето, повратните информации стануваат природен начин на комуникација помеѓу супервизорот и надгледуваниот терапевт. Кога ќе се создаде безбеден простор, повратните информации стануваат начин за понатамошен развој и напредок на надгледуваниот терапевт. (Норкрос, J.C. 2017 година.)

2.6. ВИДОВИ СУПЕРВИЗИЈА

Во психотерапијата, супервизијата може да се врши на различни начини:

Индивидуална супервизија

Се однесува на работа еден на еден помеѓу супервизорот и надгледуваниот терапевт е еден од најчестите начини на кои се врши супервизијата.

Овој тип на супервизија овозможува подлабока анализа на поединечни случаи и повеќе можности за личен раст и развој на надгледуваниот терапевт. Овој тип на супервизија може да се прилагоди на специфичните потреби на надгледуваниот терапевт и овозможува создавање на врска помеѓу супервизорот и надгледуваниот кој потоа дава чувство на сигурност, доверба и поддршка.

Овој облик на надзор е близок до многу лица кои се надгледуваат токму поради начинот на кој директно ги добиваат информациите што им се потребни и директно е поврзан со тоа што е проблем во нивната работа и со местата каде што заглавуваат.

Една од важните предности на индивидуалната работа со претпоставен е тоа што надгледуваниот добива јасна рефлексија и поддршка за сè што претпоставува дека е добро направено. Доколку претпоставениот има поддржувачки пристап, тој ќе може да му помогне на надгледуваниот во периоди како што е почетокот на работата со клиентите, каде што надгледуваните покажуваат најголем степен на несигурност и токму тогаш треба да бидат поддржани за да го издржат предизвикувачкото време. на почетните грешки и сомнежи кои се јавуваат во овој период на работа. Како што поминува времето, надгледуваниот полесно ќе се справува со предизвиците на работата и тоа исто така ќе се отслика како поддршка дека со текот на времето станува полесно и дека искуството му дава чувство на компетентност дека тие можат и знаат како да се справат со проблемите.

Кога надгледуваниот е доволно поддржан и се чувствува безбедно во односот што го воспоставил со својот претпоставен, полесно ќе се адресираат теми кои се суштински за надзорниот процес, а тоа е субјектот на надзор да се соочи со

одредени факти што се случуваат во процесот. Соочувањето со надгледуваниот и поканувањето да се соочи со некои од неговите недостатоци е полесно да се направи во оваа врска 1-на-1 отколку понекогаш во некои други форми на надзор. Безбедноста и доверливоста му помагаат на надгледуваниот да се соочи со несвесното однесување што го попречува терапевтскиот процес.

Групна супервизија

Кога неколку надгледувани работат со супервизор, тоа го нарекуваме групна супервизија. Овој тип на надзор овозможува размена на искуства, учење од примерите на другите и дава поглед на различни начини, алатки и идеи кои се применуваат во терапевтскиот процес. Групната работа дава чувство на заедница и отвора простор за взаемна поддршка меѓу надгледуваните терапевти.

Овој модалитет на работа е многу позахтевен за претпоставениот бидејќи тој мора да биде многу присутен и подготвен да работи со голем број луѓе. Од него се очекува да биде подготвен и психички и емотивно и да има јасност во изразувањето, давање одговори и објаснување за што се работи за надзор. Надзорникот мора да има компетентност и многу професионално искуство, мора да има самодоверба во работата со луѓе, мора да биде сочувствителен затоа што работи со луѓе кои штотуку учат, но мора да биде и креативен за да може да пристапи проблемите кои на различни начини се внесуваат во групната динамика.

Супервизорот мора да ги следи новите истражувања и достигнувања во психотерапијата, да биде запознаен со новите трендови, се со цел да може подобро да помогне во решавањето на проблемите што ги носат надгледуваните.

Супервизорот во групна поставка може да комбинира различни модалитети, како што е работа со слики, вклучување на други лица кои се надгледуваат за да ги дадат своите идеи за тоа што би направиле во одредена ситуација или да постави констелација на она што се случува додека набљудуваат студија на случај.

Оваа форма на супервизија е финансиски попрофитабилна за лицата што се надгледуваат бидејќи е многу попристапна од цената на индивидуалната супервизија . Притоа, тие учат преку примерите на другите надгледувани, сите под контрола и водство на супервизорот .

Супервизорите во групната супервизија мора да имаат храброст и самодоверба да се разоткријат пред своите колеги и да ја отворат својата несигурност и незнаење.

Во такво опкружување, многу е важно да се заштити приватноста на клиентот и супервизорот мора да даде јасни упатства како да се осигура дека информациите за клиентот не се откриваат во групна средина.

Онлајн супервизија

Надзорот извршен преку Zoom и други апликации стана многу популарна форма на супервизија бидејќи овозможува поголем избор при изборот на претпоставен, е многу практичен за многу зафатени луѓе и го дава истиот ефект како и индивидуалната терапија во живо.

И во оваа форма на супервизија , можно е да се создаде однос со претпоставениот, и уште повеќе, од удобноста на вашиот дом. Доколку супервизорите зборуваат странски јазици, нивниот избор е буквално неограничен кога бараат претпоставен. Има многу искусни и почитувани супервизори во развиените земји со долга традиција на психотерапевтска практика. Во таквите земји условите за да се стане супервизор се јасно регулирани, а при изборот на супервизор со големо искуство во клиничка средина се добива можност да се научат и искусат најсовремените пристапи во работата.

Тоа може да биде и индивидуално и групно, но им овозможува на луѓето од различни региони да учествуваат во часовите за надзор и да имаат редовна поддршка во нивната работа.

Доколку се работи за групна терапија, супервизорот мора да поседува модерна технологија која им овозможува на сите учесници во групата да се видат и да имаат свој простор во работата.

Надзор во живо

Надзорот во живо е надзор кој се одвива истовремено со терапевтскиот процес. Може да се организира во група каде што терапевтот и клиентот ја вршат терапијата, а супервизорот гледа и, можеби, интервенира доколку е така договорено. Во овој случај, супервизорот може да го паузира процесот и преку прашања да провери што сака да

постигне надгледуваниот терапевт со своите интервенции и евентуално да понуди можни насоки. Во случај супервизорот да не интервенира во текот на самиот терапевтски процес, тој ги споделува своите набљудувања со надгледуваниот терапевт и групата по завршувањето на терапевтскиот процес.

Оваа форма на надзор често се користи за време на сесиите за обука, каде што сите присутни имаат можност да учат од конкретен пример за тоа што се случува во пракса.

За да се спроведе надзор во живо, супервизорот мора да биде многу присутен и да ги дава своите коментари на начин што е јасен и корисен за процесот. Во овој случај, претпоставениот мора да биде многу храбар да се претстави на таков начин пред своите колеги и евентуално да доживее критика за неговата работа. Доколку овој процес се спроведува професионално, тоа е голема помош за учење и разбирање на самиот терапевтски процес, бидејќи дава можност истовремено да се следи како психотераписките интервенции влијаат на клиентите.

Интервизиски надзор (интервизија)

Размена на надзорна поддршка меѓу колегите. Тоа може да биде формално, каде колегите редовно се среќаваат за да разменат искуства и алатки што ги користат, или неформално, каде терапевтите се поддржуваат едни со други.

Овој тип на надзор е многу чест кај колегите, каде што многу брзо може да се добие помош, јасност и поддршка, најчесто од колегите со кои работиме или соработуваме.

Се бара и дава од лица на кои веќе им веруваме и за кои знаеме дека имаат искуство во работа со луѓе.

Тоа често се случува во рамките на одредени психотерапевтски насоки, бидејќи проблемот е добро познат и може да се даде конкретно мислење, поглед или насока на движење, што е од голема помош за двете страни кои учествуваат во интервентниот надзор.

Мултидисциплинарна супервизија

Вклучува супервизори од различни дисциплини за да обезбеди разновидна перспектива и поддршка. Целта на мултидисциплинарната супервизија е да се интегрираат различните перспективи, знаења и вештини кои ги поседува секоја насока на психотерапија. Тој обединува луѓе од различни области како што се психолози, едукатори, социјални работници, лекари, медицински сестри, психијатри и други видови на професионалци. Со овој пристап се постигнува интеграција на знаењата од различни насоки и модалитети на работа со луѓе, подобро разбирање на клиентот и неговите проблеми со физичкото, психолошкото, емоционалното и социјалното функционирање.

Со споделување информации и увиди се добива поефикасен начин на пристап до клиентот и неговите проблеми и се добива сеопфатен пристап кон можностите за помагање на клиентот.

Заедно, може да се забележат дилеми и предизвици кои отвораат етички прашања, каде со дискусија може да се постигне разбирање и вреднување на различните ставови.

Исто така, заедно може да се формираат нови решенија, бидејќи заедничкото размислување ја буди креативноста.

2.7. ОБРАЗОВАНИЕ ЗА СУПЕРВИЗОРИ

За да стане супервизор, едно лице мора да има одредени квалитети и многу лично искуство во работата со клиентите за да обезбеди квалитет во обезбедувањето супервизорска поддршка.

Образованието за претпоставен често е континуиран процес и бара следење на нови истражувања, технолошки достигнувања и промени во областа на психотерапијата.

Обично се нуди во рамките на насоката на психотерапија во која работи супервизорот, но колку повеќе супервизорот е запознаен со различните терапевтски пристапи, толку е подобра неговата способност да ги разбере и поддржи терапевтите.

Покрај основното образование преку некои од курсевите за психотерапија, за да станете супервизор потребно ви е повеќегодишно искуство во работа со клиенти, а исто така и учење преку надзор. Колку повеќе искуство, толку е поголема способноста да се

гледаат различни случаи. Исто така, познавањето на различни модалитети го збогатува искуството на претпоставениот.

Квалитетите што треба да ги поседува човекот за да стане квалитетен супервизор се способноста да комуницира јасно, што значи дека е свесен за своите граници, има доволно самодоверба и здрава слика за себе што не се плаши да поставува прашања. , го искаже своето мислење, но во исто време е силен во интроспекцијата и презема одговорност за своите реакции. Заеднички именител би било тоа што станува збор за зрела и одговорна личност со големо практично искуство која може да ги разбере дилемите и проблемите на надгледуваните.

Во моментов, постојат различни факултети кои нудат специјализирана програма со претпоставен по завршување на диплома по психологија, каде што покрај теоретскиот дел се нуди и практично искуство за работа со луѓе. Во рамките на ваквите програми се обработуваат темите на етичко однесување, динамика на надзорниот однос, стилови на надзор, поставување цели на надзор, евалуација на работата на терапевтот итн.

Надзорниците исто така имаат потреба од надзор и го добиваат преку други надзори, доедукација, интервјуа со нивните колеги итн

2.8. ШТО Е ПСИХОТЕРАПИЈА ОРИЕНТИРАНА НА ТЕЛО - Основна ЕНЕРГЕТИКА

Психотерапијата ориентирана кон телото се заснова на фактот дека ние сме производ на искуства кои не формирале и дека информациите се складираат во телото преку искуствата што ги имавме во текот на нашите животи.

Голем дел од она што сме го доживеале и она што го паметиме зависи од нашето субјективно искуство на реалноста. Нашата меморија не е секогаш доверлива бидејќи е обележана и со несвесната потреба да ги заштитиме нашите родители бидејќи тие се единственото нешто што го имаме како мали деца и зависиме од нив за да преживееме.

Поради оваа причина, ние често ја маскираме нашата болка и бараме начин да ја разубавиме сликата за она што се случило за да им останеме верни на нашите родители.

Така, сите наши искуства останаа складирани во телото и остануваат таму и често се надвор од нашата способност да разбереме што се случува во нашето тело.

Бидејќи има многу болка, непријатност и страв во нашите искуства, единствениот начин е сето тоа да го оставиме надвор од нашата свест, па посегнуваме по ментални начини да си го објасниме тоа и како да се спасиме од тоа.

На овој начин создаваме јаз помеѓу телото и менталното. Телото е местото каде што се сместени нашите емоции и нашите потреби, додека умот често ја држи само идејата за тоа што чувствуваме и што ни треба.

Така создаваме поделба помеѓу овие две димензии од нас како човечки суштества и создаваме нерамнотежа помеѓу телото и умот.

Ние веруваме дека болката ќе не обземе и правиме се што можеме за да го спречиме тоа да се случи и го правиме тоа со тоа што стануваме ментално силни, рационални и, за жал, отсечени од суштински дел од нас.

Да се биде ментално силен не е лошо само по себе. Проблемот е што ако сме ментално силни, другиот дел од нас мораше да остане скриен.

Она што често го кажуваат клиентите кои доаѓаат на психотерапија ориентирана кон телото е дека сакаат да најдат мир во себе и дека сакаат да можат да уживаат во животот.

Вистинско чувство на задоволство е можно само ако го доживееме преку нашето тело, кога длабоко вдишуваме и издишуваме и целиот наш систем се релаксира во задоволство. И тоа чувство е она што ни дава мир и исполнетост.

На ниво на мозокот, тоа се две хемисфери, од кои секоја има своја задача и тие се обидуваат да работат заедно во хармонија за да можат да живеат похармонично.

Иан МекГилкрист, психијатар, во својата книга наведува дека „левата хемисфера ја перцепира реалноста во смисла на делови и корисност, чија цел е да манипулира, додека десната хемисфера ја перципира реалноста како цел систем на врски, чија цел е да се разбере, или можеби дури и едноставно „да се биде“.

Во нашата природа е да бараме рамнотежа и да копнееме нашиот живот да има смисла. Ако ја затвориме нашата болка, во нас се уште постои копнеж да си го вратиме правото да бидеме во хармонија и мир со себе.

Многу психотерапевтски насоки одат во оваа насока, на пример Гешталт преку обновување на целината и слично.

Во психотерапијата ориентирана кон телото, тоа го правиме со враќање на свеста за телото, нашите емоции и потреби.

Човечките суштества се повеќедимензионални и постојат на 5 нивоа.

На ниво на телото, нашето физичко тело кое ги вклучува сите делови од нашето тело - од кожа, коски, мускули, тетиви, зглобови, внатрешни органи, фасција, дијафрагма - и сите овие делови од нас ни помагаат да се справиме со животните ситуации дури и кога ние немаме свест за тоа. На ист начин, сè што сме задржале, напнатоста со која се обидуваме да избегаме од непријатните искуства, го складираме во сите делови од телото без воопшто да сме свесни за тоа.

На ниво на емоции, тоа се нашите реакции на искуствата низ кои живееме. Сите наши реакции остават трага кај нас, без разлика дали се работи за страв, болка, тага, вина, срам, гнев, во зависност од тоа како и што било дозволено во нашите основни семејства. Дозволените или забранетите реакции и емоции ќе влијаат на нас и на начинот на кој се развива нашата психа, но ќе се развива и нашето тело. Сè што беше премногу ќе нè натера да го компензираме, блокираме и задржуваме протокот на животната енергија во нас, или ако нешто имало премалку, стануваме декомпензирани и испразнети, како да сме празна дупка што не може да се пополни самата.

На ниво на волја, имаме волја да правиме добро за себе и да се обидеме да ги подобриме работите за нас. Без волјата и желбата на поединецот за промена, промената нема да се случи бидејќи никој надвор од нас нема моќ да не промени. Можеме да добиеме поддршка и помош од надвор, но самата промена зависи од нас. Дури и ако нашата волја е слаба, преку работа на себе со стручна помош, желбата на поединецот може значително да се промени кога имам сопствено искуство дека работите се менуваат.

На ментално ниво, важно е да се знае дека целта на промената не е да се откажеме од сите ментални начини на штедење, туку дека патот води во насока дека мора да најдеме рамнотежа со сите нивоа и дека вистинскиот успех доаѓа од урамнотежена употреба на сите нивоа кои ни се достапни.

А последното ниво е нивото на духот од кое често се одрекуваат многу психотераписки насоки, науката и академијата, но кој е незаменлива компонента во прифаќањето на човечкото битие во неговиот интегритет. Ова не се однесува на некоја религија или духовна насока и верување. Овој простор е индивидуален и му дава на

човекот широчина да се доживее целосно без оглед на неговите религиозни и религиозни убедувања.

Во моето долгогодишно терапевтско искуство, работев со луѓе со различни духовни, религиозни и религиозни убедувања, а она што секогаш преовладуваше на крајот е дека секој од нас има свој систем на верување и доколку терапевтот не се промени, исправи или Притиснете го на начин на кој човекот верува, ова ниво станува нешто што им помага на клиентите да ја завршат својата слика за себе и не создава проблем или пречка во нивната работа.

Во рамките на приодот ориентиран кон телото, работата е експресивна, клиентот е поканет да стане свесен за она што се случува во него преку искуство и да го изрази својот заклучок на свој начин. Преку сопственото искуство во терапевтски простор кој нуди сигурност и доверливост, клиентот има можност повторно да ги доживее болните искуства и сега може да ги доживее на поздрав и поконструктивен начин отколку што можел кога бил млад.

Секоја средба со емоции кои не се завршени му дава на човекот можност да вежба на нов начин и преку секое завршување на позитивен и конструктивен начин, со текот на времето, тој интегрира поздрави опции за себе.

Процесот на интеграција е индивидуален, не постои јасно дефиниран период кој му треба на поединецот, на некои им треба повеќе, додека на некои им треба пократко време за да интегрираат нови искуства. Терапевтскиот процес трае се додека клиентот смета дека е неопходно.

На ниво на мозокот, времето потребно за создавање на нови нервни врски вклучува околу 2 години повторување на позитивни искуства. Овој процес започнува во терапевтската средина и клиентот продолжува да ги интегрира и развива во секојдневниот живот.

2.9. ИСТОРИЈА НА ПСИХОТЕРАПИЈА ОРИЕНТИРАНА НА ТЕЛО

Почетокот на идејата за важноста на телото во психотерапијата започнува во 19 век кога францускиот психолог, психотерапевт и филозоф, Пјер Жанет, во својата работа

почнал да забележува дека клиентот едно кажува, а телото друго. Кога ќе се активира, тој или престанува да дише и се стиска или почнува да хипервентилира.

Забележал и дека во нас се чини дека има два истовремени текови, еден што го вербализираме и еден што се гледа како реакција во телото и како да не се координирани еден со друг, но секој тек живее свој живот. Џенет го нарече тој поток во нас што го вербализираме свесен, додека говорот на телото го нарече несвесен. Според него, размислуваме и чувствуваме свесно, но нашето тело реагира несвесно.

Покрај тоа што беше заслужен за вклучувањето на важноста на телото во психотерапијата, тој исто така беше првиот што измисли зборови како „дисоцијација“ и „потсвеста“, кои подоцна ќе бидат важни во истражувањето и разбирањето на траумата на крајот од 20-ти век.

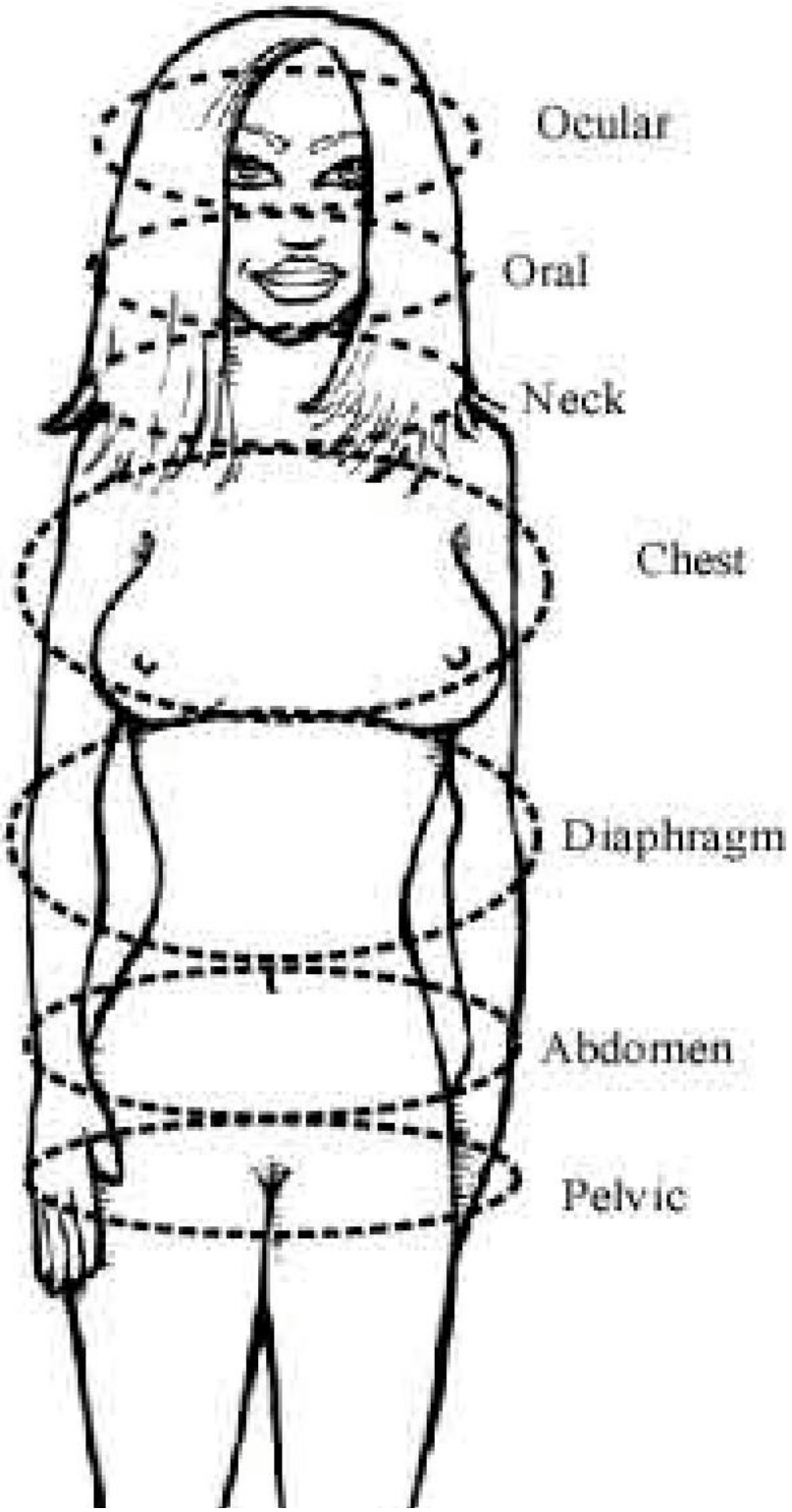
Фројд презел многу идеи на Џенет, но по некое време престанал да работи со тоа бидејќи мислел дека е премногу несвесно и дека психата не може да го обработи. Тој веруваше дека телото е инстинктивен дел од нас, и дека инстинктите се биолошка даденост. Но, тој исто така веруваше дека нашите инстинкти и нагони мора да бидат под контрола на умот, бидејќи во спротивно сме опасни и за себе и за луѓето околу нас. Неговиот став дека умот е над емоциите подоцна беше прифатен во класичната психотерапија како факт, дека инстинктивниот дел од нас е нешто што треба да се контролира и на крајот треба да се ослободиме од него.

Вилхелм Рајх (1897 – 1957) бил доктор по медицина и психоаналитичар, кој имал можност да го запознае Фројд и да работи за него. По долгогодишно практикување психоанализа, тој се заинтересирал за „оргазмичен потенцијал“, кој е повеќе од сексуално задоволство, туку смртта на егото и основата за она што подоцна го нарекол „Анализа на карактери“. Својата книга „Функцијата на оргазмот“ ја посвети на својот учител Зигмунд Фројд.

Рајх тврдеше дека оргазмичката енергија е дел од животната енергија на секое живо суштество и дека сме родени во состојба во која оваа животна енергија тече слободно низ целото наше тело.

Како што поминуваме низ болни искуства, нашите телесни грчеви и блокади се создаваат што го инхибираат протокот на животната енергија. Целото наше тело на сите

нивоа е вклучено кога телото е во состојба на стрес или болка, а бидејќи таквите ситуации се повторуваат, во нашето тело се формираат блокади во вид на оклоп со кој се стискаме.



Слика 1. Рајхански оклоп

Бидејќи стискањето е начинот на кој се браневме од опасност, страв, болка и други работи кои ни беа премногу, овој начин на одбрана стана дел од нашиот карактер и на тој начин нашето тело се формираше преку растењето.

Според Рајх, постојат 5 основни карактеролошки типови, имајќи предвид кога почна да се создава одбраната и која одбрана ни требаше и користевме најмногу, но повеќе за тоа во следните поглавја.

Од 1930 година, тој почнал да обрнува повеќе внимание на телото во својата работа бидејќи забележал дека откако работел со клиент, клиентот почнал да се однесува поинаку.

Предвоените и воените настани го принудија да се пресели во Соединетите држави, каде што остана до неговата смрт во 1957 година.

Неговите студенти Александар Ловен (1910 - 2008) и Џон Пјеракос (1921 - 2001) ја продолжија работата на Рајх во 1940-тите и 1950-тите и ја нарекоа Биоенергетска анализа и биоенергетска терапија.

По 15 години заедничка работа, тие се разделија бидејќи Пјеракос сакаше да вклучи работа на ниво на дух во својата работа, со што Ловен не се согласуваше, па тргнаа по својот пат.

Пјеракос ја запозна и се ожени Ева Пјеракос, австриска балерина која со години го канализираше знаењето од повисоки димензии, кои ги нарече Pathwork, неколку години пред да раскине со Ловен. Пјеракос го нарече својот пристап Core Energetics, а во својата работа тој инкорпорираше концепти од Pathwork, како што се Mask, Higher and Lower Self, Observer, Critic итн.

Во моментов има над 50 различни психотерапевтски насоки кои се создадени врз основа на претпоставките на Рајх, но секоја насока вклучува и интегрира други влијанија.

Некои од овие насоки се Радикс според делото на Чак Кели, Оргазмичка психотерапија според делото на Малколм и Кетрин Браун, Биосинтеза од Дејвид Бодел, Биодинамска психологија од Герда Бојсен, Рубенфелд Синергија од Илан Рубенфелд итн.

Здружението кое ги обединува психотерапевтските насоки се нарекува Европска асоцијација за психотерапија ориентирана кон телото EABP, а постои и нејзина филијала во САД наречена USABP.

2.10. СПЕЦИФИЦИТЕТИ НА ПСИХОТЕРАПИЈАТА ОРИЕНТИРАНА НА ТЕЛО - Основна ЕНЕРГЕТИКА

Психотерапијата ориентирана кон телото го гледа телото како збирка на сите наши искуства на едно место. Она што го доживеавме не обликуваше, не само психички туку и физички. Честопати нашата меморија или не постои, односно не се сеќаваме на се што сме доживеале, или сеќавањето на настанот е искривено, па често не можеме да се потпреме на него. Телото го чува сеќавањето на влијанието на искуствата што ги преживеавме и ги носи записите во држењето на телото, но и на сите нивоа на телото - мускули, тетиви, фасции, органи, кожа итн.

Потпирањето на телото во психотерапијата дава можност телото да биде насоката што не води до првобитните трауми што ги преживеала личноста.

На пример личност која раскажува приказна за своето детство, но е целата напната и напната, не се движи додека зборува, дише многу плитко, има смрзнат израз на лицето и очите кои изразуваат паника и се обидува да го убеди психотерапевтот дека имала среќна детството и дека сè било идилично и лесно, дека неговите родители биле прекрасни и дека сега живее добро, ужива во животот и се работи одлично, но не разбира зошто понекогаш има напади на паника - тоа е приказна која не држи вода, а очигледно е дека личноста изгледа добро е или наметната или сама ја изградила за животот воопшто да има смисла.

Во такви ситуации, телото е она што ја раскажува приказната за тоа како навистина било во животот на таа личност и е почетна точка за работа.

Психотерапијата ориентирана кон телото гледа што се случило со здравите импулси во телото на една личност, бидејќи биолошки имаме здрави импулси кои имаат своја цел и ни помагаат да живееме во согласност со нашата природа, но, за жал, токму овие импулси се отсечени и блокирани.

Изразот на здрави импулси на секое дете е обично многу експресивен, децата ќе бидат гласни, ќе викаат, ќе врескаат, ќе плачат, ќе скокаат и нема да се воздржуваат додека нивните родители, но и другите возрасни од околината (баби и дедовци, воспитувачи во градинка и сл.) ги прават Не почнат да укажуваат дека не го прават тоа затоа што им пречи на возрасните луѓе, кои и самите морале да ги скротат своите импулси како деца.

Детето постепено, поради желбата да биде прифатено и сакано, ќе се откаже од своите импулси и ќе почне да се гради онака како што го бараат луѓето околу него. Неговите импулси ќе бидат компресирани, згрчени или замрзнати, а детето ќе вложи многу труд за да стане она што околината го сака.

Нашите импулси остануваат недовршени и чекаат во системот, поминуваме многу време обидувајќи се да ги контролираме, затоа што ако се извлечат не знаеме како да се справиме со тоа и се плашиме од себе и од сопствените импулси.

Она што се обидува да го направи психотерапијата ориентирана кон телото е да даде, под безбедни услови, можност за изразување на оние реакции и емоции кои не успеале да се изразат.

Безбеден простор е безбеден терапевтски простор, терапевтот мора да го обезбеди и подготви тој простор, за во него да се изразат емоции кои понекогаш знаат да бидат силни и неконтролирани - силен и гласен плач, незадоволство, протест, гнев.

Секое искуство што клиентот го добива со изразување или запознавање со себе и неговите реакции го наведува да ја ублажи и релаксира вкочанетоста во телото. Здивот се продлабочува, спазмот се смирува и се менува перцепцијата за себе. Овие искуства на почетокот не траат долго бидејќи телото природно ќе се врати во состојбата што му помогнала да преживее. Но, со континуирана работа, на телото ќе му се даде можност да научи и на крајот да прифати дека има и други опции за него и неговиот систем.

2.11. КАРАКТЕРИСТИЧНИ СТРУКТУРИ И СЕГМЕНТИ

Начинот на кој се формира нашето тело кога се брани од болка е она што Рајх го нарече одбрана или структура.

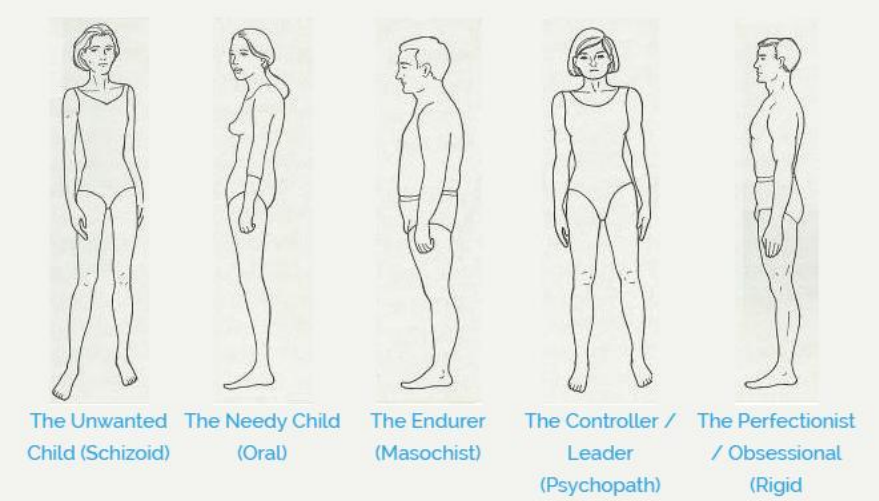
Рајх препозна 5 главни карактерни структури и 7 сегменти во телото.

Секоја карактерна структура се создава во одреден период од развојот на детето и секој од овие периоди има на располагање одредени делови/сегменти од телото кои може да ги искористи за успешно да се одбрани од се што е премногу за неговиот систем.

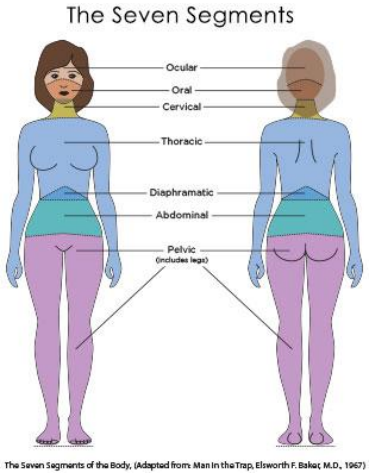
Контракцијата на мускулите е одговор на ситуација која е премногу или премногу страшна, и тоа е здрава реакција, но ако контракцијата остане тогаш таа е нездрава и телото ја губи својата природна флексибилност.

Поради контракциите кои остануваат такви, се создаваат блокови во телото и она што Рајх го забележал е дека некои од 7-те сегменти се пренапнати, а сегментите до него се недоволно испразнети и помалку напнати, а тензијата е исто така на граница од 2 сегменти. Во празните сегменти мускулите се послабо развиени, а забележливо е и послаба подвижноста и еластичноста на поткожното ткиво.

Интеракцијата на 7 сегменти е основа за создавање на 5 карактерни структури: шизоидна, орална, мазохистичка, психопатска и ригидна. Карактеристичните структури не се резултат на состојбата во еден сегмент, туку се последица на регулирање на животната енергија помеѓу сегментите.



Слика 2 Карактерни структури



Слика 3 Сегменти

2.11.1. ШИЗОИДНА КАРАКТЕРСКА СТРУКТУРА

Терминот Schizoidan го користеле и Рајх, Ловен и Пјеракос и е изведен од психијатриски термин, но овде нема значење на нарушување.

Самата рана се јавува во најраниот период од животот, од раѓање до 5-6-ти. месеци од животот на детето.

Во овој период, детето е целосно зависно од мајката (или личноста која се грижи за неа/старателот). Детето го доживува светот преку удобност или непријатност.

Удобноста е допир, присуство, нежност, безбедност, контакт, топлина, додека непријатност е глад, студ, болка, премногу светлина или прегласни звуци.

Кога на детето му е удобно, опуштено е во телото, но кога му е непријатно, се клекнува и протестира. Улогата на мајката е да биде таму и да биде присутна и перцептивна за она што му треба на детето. Ако мајката е отсутна, се бори со животните проблеми, како што се егзистенцијата, недостатокот на поддршка од партнерот и околината, депресивни состојби, неможност да го прифати детето или слични проблеми, ќе биде тешко да препознае што му треба на бебето и да му даде. на неа.

Во нејзината теорија за објективни односи, Мелани Клајн изјавила дека интерперсоналниот контакт и потребата од воспоставување меѓучовечки односи е примарна мотивација на човековото однесување и основа на развојот на личноста.

Доколку предметот за кој треба да се закачи детето не е присутен и не ги препознава неговите потреби, кај детето ќе се создаде физичка напнатост.

Ако мајката навреме ја препознае непријатноста и стресот што тоа го претставува за детето, го смирува и детето се враќа на чувството на удобност и целина во телото. Ритамот на удобност и непријатност е природен ритам воспоставен од мајката и детето, освен ако мајката е отсутна и му дозволува на детето да остане во состојба на напнатост предолго. Нервниот систем на детето сè уште се развива, а преку воспоставување на ритам на регулација, детето создава капацитет за фрустрација.

Бидејќи сè уште нема чувство за себе и ја доживува мајка си како огромно и величествено суштество кое е тука за него, а кога му е непријатно и боли, детето се обидува да се ослободи од тоа чувство „одвојувајќи се“ од она. му предизвикува болка, која треба да се одвои од вашето телесно искуство. Тоа е еден вид расцеп (грчки да се

подели, да се распарчи) што се создава помеѓу нешто што е позитивно искуство и негативно искуство што мајката не го препознава.

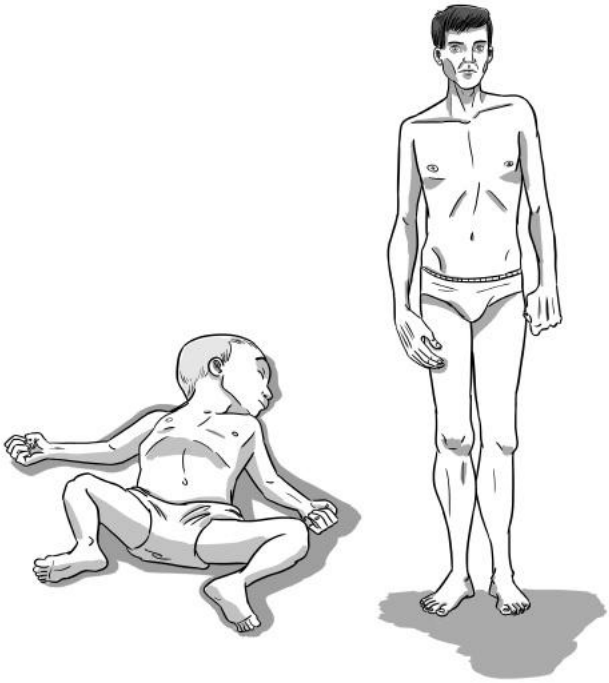
На физички план тоа се импулси кои автоматски ќе ме поттикнат да се одбранам од непријатност, а ако родителите го препознаат тоа, на детето му останува само да се замрзне бидејќи во тој период нема опција за борба или бегство. Замрзнувањето на тој начин стана начин на преживување и на физички план ќе се види преку погледот на личноста и има празнина во очите како да нема никој таму.

Телото ќе биде издолжено, коскено и круто. Стапалата ќе имаат голем лак како личноста да не сака да биде целосно на земја, туку како да сака да избега нагоре. Нозете се вкочанети, крути, нефлексибилни. Рамената се блиску до ушите, а рацете висат како да не се дел од телото. Вратот е издолжен и напнат, а напнатоста е и во окципиталниот дел од главата.

При движење, телото изгледа како да е составено од делови кои не му припаѓаат и нема флуидност во движењата, дишењето е плитко и во горниот дел од градниот кош.

Во зрелоста, структурата на шизоиден карактер има проблеми во контактите бидејќи првиот контакт дава чувство дека светот не е безбедно место. За да го преживеат тоа искуство, тие создаваат свој свет, па затоа се исклучително креативни. Често ги привлекуваат професии каде што не мора да бидат во постојан контакт со другите.

Во терапевтскиот процес им треба чувство на сигурност и време за да си дозволат да бидат во контакт. Под нивната разделба има многу протести кои не успеаја да се изразат на здрав начин и многу тага. Со текот на времето, тие си дозволуваат да бидат повеќе во нивните тела, поприсутни во врските и почнуваат да воспоставуваат контакт со други луѓе без потреба да се повлечат или сокријат.



Figures 27.1 and 27.2. Drawings sketched from photos in Bentzen (1963) and Hviid (1992)

Слика 4 Шизоидна структура

2.11.2. ОРАЛНА КАРАКТЕРНА СТРУКТУРА

Оралната рана се јавува во периодот до втората година од животот. Детето се поврзува со мајката и бидејќи се уште нема себеси, преку мајката добива впечаток каков е. Почнаа импулсите за разделба, но сепак постои силна потреба од симбиоза и детето е во конфликт.

Потребите на детето се за храна/доење, за допир кој е пријатен, за поддршка. Кога овие потреби не се целосно задоволени, детето ќе развие низа одбранбени реакции, кои ги нарекуваме орална одбрана и ќе се создаде орална структура.

На детето му треба една постојана личност со која ќе се поврзе, а тоа е најчесто мајката, таа што го храни и се грижи за детето. Детето создава симбиоза со мајката, дури и ако овој процес е прекинат од причини како што се

- дека мајката е премногу уморна и премалку поддржана, па затоа и е доста од грижата за детето, што на детето му дава слаба симбиоза

- мајката оди на работа, па детето предвреме го губи ритамот што го имал со мајката

- мајката исчезнува од животот на детето (болест, смрт, заминување),

- мајки зависни (од дрога, алкохол и сл.),

- хоспитализација на детето,

- сиромаштија во семејството

детето ќе остане во чувството дека неговите потреби не се задоволени. Како да го добил, но не го стигнал до крај, а тоа чувство го носи низ животот и се обидува да најде стратегии за да живее со него.

Уверувањето дека нема доволно за него, дека неговите потреби не се задоволени, останува запишано во системот и детето се обидува да најде начин да преживее во ова.

Кога ќе ја изрази својата потреба, детето прво силно ќе протестира, потоа ќе падне во очај доколку не му се исполни потребата, а потоа ќе се адаптира преку дистанцирање. Еден од начините на кои тој се брани од болка е да ги негира своите потреби бидејќи искуството јасно покажува дека нема да го добие она што му треба и го врти во мене, тој не ни треба.

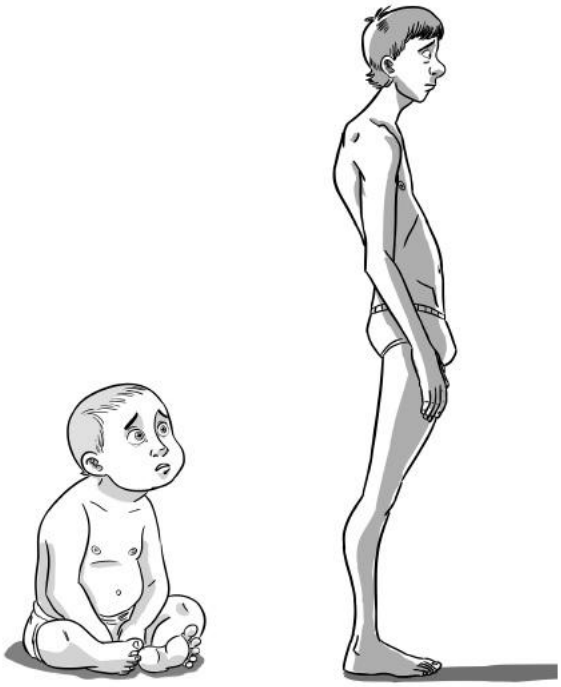
Бидејќи детето е мало, она што му е достапно за да се одбрани од болка е да го ограничи дишењето и активноста на телото, да ја влече животната енергија навнатре, да ги затвори своите вистински импулси за протестирање и бунт бидејќи не ја добил. Дури и подоцна во животот, личноста со орална рана ќе претпочита да ја избере депресијата наместо изразувањето, за да ги негира своите вистински потреби и да го контролира својот протест поради хроничната фрустрација на која е изложен, што надвор се гледа како хронично незадоволство.

Во зрелоста, луѓето со тешки орални рани носат верување дека нема доволно за нив и дека се многу сиромашни. Многу е да се побараат за себе и што и да добијат нема да ја исполни длабочината на нивната потреба, па на луѓето околу нив им станува тешко и тие ги отфрлаат и заминуваат. Тие можат да создадат зависност од храна, пијалок, дрога, одредени видови на однесување, врски.

Тие можат да бидат склони кон депресија или мали здравствени проблеми бидејќи нивниот имунолошки систем, како и нивното тело, е депресивен и неухранет.

Често имаат проблеми во семејството, на работа и во врските и тешко ги преземаат обврските и обврските на возрасните. Барањата на работата, семејството, децата, партнерите честопати се премногу за нив бидејќи немаат многу одлучност и самоувереност. Тешко им е да посегнат по она што им треба и тешко отворено го бараат или бараат она што им е потребно.

Кога ќе се заљубат, се губат во друга личност, се држат до неа и така често го исцрпуваат партнерот. Стравот од напуштање и осаменост создава љубоморни луѓе, а големата потреба за симбиоза со партнерот ја убива сексуалноста во врската.



Figures 27.3 and 27.4. Drawings sketched from photos in Bentzen (1963) and Hviid (1992)

Слика 5 Орална структура

На физичко ниво, телото на оралната карактерна структура изгледа како здивот да се задржува засекогаш и личноста да ги влече во градите, рамената одат напред и градната коска често има вдлабнатина, па горниот дел од трупот изгледа како него. се сруши. Поради колапсот, главата оди напред, вратот паѓа напред и изразот на лицето е молбен. Очите се гладни, копнеат и молат и како да бараат да се хранат.

Стомакот, дигестивниот тракт и карлицата се стискаат затоа што се стиска плачот што би излегол. Мускулниот тон е слаб, контактот со земјата е слаб. Со стискање на себе

и на вашите потреби, животната енергија се вовлекува во телото, па рацете се слаби и не можат да бараат или да се борат.

Во терапевтскиот процес човекот треба да научи како да се грижи за себе, како да се храни, како да се издржува со здрав дневен ритам, позитивни навики и тоа треба да го интернализираат.

Тие треба да станат свесни за своите потреби и да преземат одговорност за она што им треба, да научат да зборуваат, да бараат, да прашуваат. Бидете свесни за неправдата што немате доволно кога сте биле дете и признајте ја вашата фрустрација поради тоа, ако е можно и изразете ја вашата фрустрација за да стигнете до место каде што сакате да се грижите за себе сега.

2.11.3. МАЗОХИСТИЧКА КАРАКТЕРНА СТРУКТУРА

Овде зборуваме за социјалниот мазохизам како тенденција за препуштање на самопонижувачко однесување во емотивниот, социјалниот, деловниот и приватниот живот.

Раната се појавува околу 2-годишна возраст и е поврзана со прекумерна контрола од страна на мајката.

Втората година од животот е време на разделба и во тој период на детето сè уште му е потребна мајката, но има и силни сопствени импулси, па повеќе не му е потребна мајката како порано. Чувствува дека има своја волја и сака да ја истражува. Детето веќе добро оди, почнува да зборува но и да се спротивставува. Сакаат да јадат сами, да прават работи сами и да учат вештини. Се кажува неговото НЕ и детето ужива во неговата моќ. Во Америка тој период го нарекуваат Terrible two, бидејќи на таа возраст не може лесно да се снајдат. За жал, родителите имаат своја реакција на отпорот на детето и често сакаат да го скршат тој отпор за полесно да се справат со детето. Со оглед на интензитетот на притисокот што детето го доживува и упорното кршење на волјата со текот на времето, детето полека се откажува од својата волја и прифаќа само деструктивно однесување. Ако притисокот што го доживува е суров поради иритацијата на родителите и старателите,

волјата на детето е скршена и тој се чувствува поразено и неспособно да стори ништо за тоа.

Детето во овој период учи да го контролира сопственото мочен меур и сфинктер, а доколку родителите немаат трпение додека детето учи, туку сакаат детето да го совлада според нивното искуство и потреби, детето е принудено и тој чувствува вознемиреност и лутина. Ако во овој процес детето се засрами затоа што не може да ги контролира мочниот меур и сфинктерот, се создава основа за развој на мазохистичка структура, која потоа веќе од 4-5-ти. возраста може јасно да се види на детето.

Ако родителите се строги и казнуваат каква било форма на детско изразување или бунт, детето ќе верува дека е опасно да се изразува и да се потиснува себеси и неговите импулси додека не се доведе во состојба на хронична статичност. Ќе недостига спонтаност во изразувањето на себе и вашите импулси, креативност, оригиналност. За да биде прифатено, детето создава „лажно јас“ кое гледа на другите, помага, е подготвено да се жртвува и да страда.

Бидејќи тоа е вистината за она што го преживеале, тие во себе интернализираат силен критичар, кој подоцна во животот станува нивен начин на постапување со самите себе, што е преку понижување, омаловажување и само воздржување, и многу добро се измачуваат себеси. Подоцна во животот тие избираат средина која е токсична каде што ќе продолжат да се задржуваат и поразени.

На едно ниво, ова самопонижувачко однесување е израз на неговата решеност да го задржи сопствениот интегритет - НЕ МОЖЕШ ДА МЕ ПОНИЖИШ КОЛКУ МОЖАМ ДА СЕ ПОНИЖУВАМ СЕБЕ - и во ова тој чувствува дека сè уште имам моќ, иако е преку мојот сопствен пораз.

Оваа карактерна структура има голема способност да издржи и да поднесе непријатност, дури им носи задоволство и гордост онолку колку што можат да издржат. За нив, откажувањето од страдањето и болката е еквивалентно на откажување од својот интегритет, што е парадоксот што го живеат.

Возрасниот е склон кон песимизам, очај, длабока недоверба и безнадежност. Тие се чувствуваат заробени и очигледно им недостасува радост во животот. Незадоволството, омразата и огорченоста често се видливи без тие да бидат свесни за тоа. Тие многу ги потиснуваат своите емоции и реакции, но понекогаш не можат да ги контролираат, па тоа

кај нив предизвикува длабоко чувство на вина и срам. Нивното хронично незадоволство може да се види и преку нивното постојано жалење за тоа колку им е тешко, колку е неправедно кон нив итн.

На физичко ниво, мазохистичката структура може да се види преку очите полни со тага, болка и страдање. Вилицата е затегната, вратот краток, а на грбот се формира еден вид лушпа од желка поради огромниот притисок што го носат. Телото е затегнато, особено задникот поради сфинктерот кој морале да го контролираат со сила. Мускулите на бутовите се многу затегнати и полни со енергија. Има силен полнеж во внатрешноста на телото, но послаб на периферијата, па личноста изгледа како да ползи внатре. Често имаат проблеми со варењето, запек и задржување. Кај долготрајниот мазохизам, кожата може да биде потемна поради токсините и стагнантната енергија. Лицето често изгледа инфантилно, младешко и малку подебело.

Квалитетите на луѓето со мазохистичка структура кои се гледаат кога раната е зарасната се многу сочувство, трпение и желба да им се помогне на другите.



Figures 27.7 and 27.8. Drawings sketched from internet photo and personal photos

Слика 6 Мазохистичка структура

2.11.4. ПСИХОПАТСКА КАРАКТЕРНА СТРУКТУРА

Раната во психопатската структура се јавува во периодот од 2-та до 5-та година од животот. Хронолошки, се преклопува со појавата на мазохистичката структура, но начинот на кој се однесувало кон детето бил поинаков.

Оваа рана најчесто ја предизвикуваат родители од спротивниот пол, кога родителот е незадоволен од партнерскиот однос и дел од вниманието го префрла на детето. Детето добива посебен третман, но сета горчина и незадоволство од партнерот истекува кај детето и детето чувствува дека нешто не е во ред. Чувството на посебност што детето го добива од родител од спротивниот пол, уживајќи во вниманието на родител кој го обожава, е измешано. Како што родителот тоа го прави за свои потреби, го прегрнува, бакнува, го фали детето и му го посветува вниманието, другиот родител во оваа врска е вознемирувачки и детето го чувствува овој конфликт. Детето е вовлечено во триаголник и секогаш кога родителите се добри еден со друг, тие се чувствуваат отфрлено и искористено. Се појавуваат чувства на разочарување, срам, несоодветност и тага.

Сите тие прекрасни чувства што ги доби и уживаше, детето одеднаш се чувствува отфрлено.

Бидејќи оваа динамика постојано се повторува, детето е збунето и повредено, па заклучува дека повеќе нема да дозволи да биде контролирано, дека ќе ги контролирам другите за да не бидам контролиран. Овој заклучок се формира низ времето и искуството што го поминува.

Раната може да се јави и во некој пораен период, во фаза на формирање на орална рана, каде што детето на кое му било дозволено да плаче се распаѓа, па колабира и плаче за да спие и ова го нарекуваме оралност, но има деца кои не се распаѓаат, туку доаѓаат до заклучок НИКОГАШ ПОВЕЌЕ НЕМА ДА МУ ТРЕБА НИКОГО.

Поради оваа причина, психопатската структура ја нарекувам компензирана оралност, бидејќи на тој начин детето се спасило од орална рана.

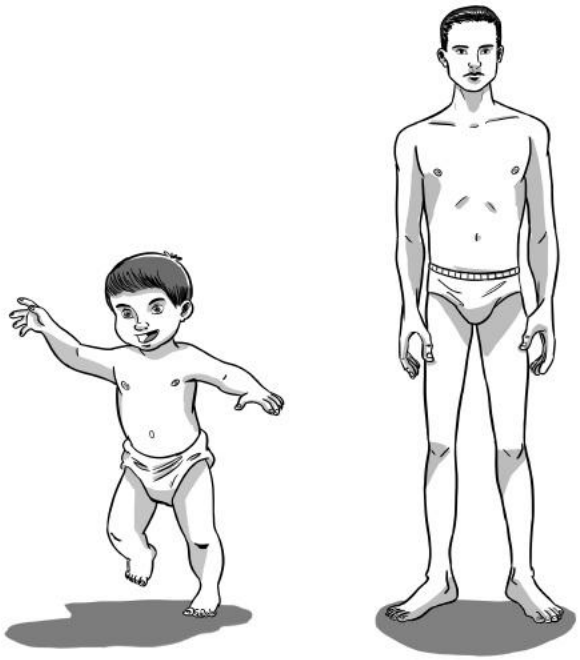
Во зрелоста остават впечаток на силна и доминантна личност, но секогаш им треба некој кој ќе доминира, на кој ќе му се восхитуваат и на кој ќе биде подобар. Ако се спарат со друго лице кое ја има истата рана, постојано ќе се играат игри на моќ, кој е подобар и поуспешен.

Иако суштината е дека никој никогаш повеќе нема да ме контролира, дел од нас е заглавен во посебноста и уживањето во тоа, па секогаш ќе има борба да го добие.

Карактеристиките на психопатската структура се во тоа што тие инсистираат на контрола, да го имаат тоа на свој начин, да бидат посебни и подобри од другите (иако во себе носат и омраза кон себе, но не смеат да го покажат тоа, па затоа многу се трудат да биде над него), тешко прифаќаат критики и се плашат и отпор кон секакви авторитети. Знаат да бидат манипулативни и да лажат, реалноста ќе ја толкуваат според тоа што им одговара. Тие имаат тенденција да бидат ексцентрични, бомбастични и се претставуваат како неранливи.

На физички план можеме да препознаеме психопатска структура преку поглед кој е многу продорен и како да сака да ја контролира личноста со погледот, а во него нема топлина и емпатија. Животната енергија се влече нагоре од каде што може да доминира со другите, па градите се надуени, а се останато вкочанува. Стапалата имаат високи сводови, а прстите се чини дека го зграпчуваат подот, листовите се суви, тенки и компресирани. Нозете и карлицата се без енергија, а задниот дел е повлечен, сув и тесен. Грбот е добро оклопен, а вратот е исправен и затегнат.

Луѓето со психопатска одбрана на карактерот имаат голем потенцијал да бидат добри лидери, тие се храбри и ќе се осмелат да прават работи што другите не се осмелуваат да ги направат. Кога работат преку своите одбрани, сфаќаат дека нема потреба од манипулации, па затоа можат да бидат многу искрени, директни и јасни.



Figures 27.5 and 27.6. Drawings sketched from photos in Bentzen (1963) and Hviid (1992)

Слика 7 Психопатска структура

2.11.5. РИГИДНА КАРАКТЕРНА СТРУКТУРА

Цврста или карактерна структура се формира во периодот од 3,5 до 6 години од животот. Бидејќи детето се раѓа подоцна во времето, тој има повеќе опции да се брани поефикасно од дете од неколку месеци, така што оваа одбрана е пософистицирана од другите.

Ова е периодот кога се развива раната сексуалност и детето може да го разликува својот пол. Децата на таа возраст имаат многу енергија и тоа го покажуваат надвор. Во тоа време детето веќе го усвоило однесувањето како и упатствата на родителите како да располага со сопствената енергија.

Ова е единствената карактерна структура што произлезе од раната што ја предизвика таткото. Раната не е иста за синовите и ќерките. За синовите кои се полни со живот, пукаат и пркосни, таткото мора да се соочи со својата реалност, а тоа е дека повеќе нема сила и енергија како неговиот син, дека неговата енергија опаѓа и старее. Кога

таткото не е емотивно зрел, тој ќе почне да го гледа својот син како конкуренција. Тоа не значи дека нема љубов кон синот, ги има и двете во исто време. Таткото несвесно ќе ја запре енергијата на синот, а синот ќе има реакција на ова и желба конечно да го заземе местото на неговиот татко. Синот останува со чувството дека не е доволно добар затоа што не може да го победи својот татко.

Кога станува збор за ќерката, тоа не е директна закана. Како што ќерката станува се повеќе мала принцеза, мало девојче и принцеза на тато, таа е полна со живот и сака да се омажи за својот татко, што е природна фаза. Повторно, ако таткото е доволно емотивно зрел, тој ќе може да ја помине оваа фаза со својата ќерка здрав. Но, ако таткото се чувствува загрозен во оваа фаза, бидејќи девојчето сака да седне во скутот на таткото, да се гушка со него и таткото чувствува дека тоа го возбудува, она што ќе го направи е да го одбие своето дете бидејќи се чувствува несигурно. Ќерката ќе доживее дека нејзиниот татко всушност не ја гледа и дека нешто не е во ред со неа.

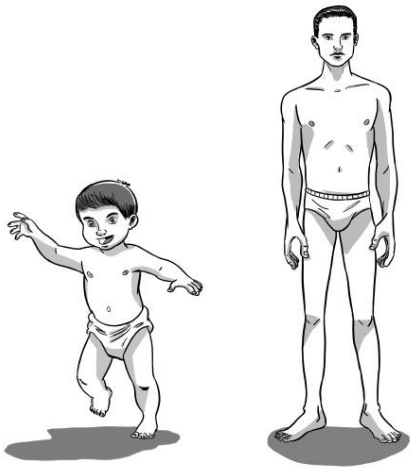
И синовите и ќерките го отфрлаат оној дел од себе во кој се живи и невоздржани, глупави, разиграни и се стремат кон поструктуриран и контролиран начин на однесување. Тие влегуваат во рамката на однесување што ги сакаат нивните родители. Детето често брзо расте и станува одговорно, разумно, способно, независно и успешно. За да ја задржи оваа позиција, детето мора да се контролира себеси и своите импулси и постојано да ги бара своите грешки или пропусти за да ја одржи оваа состојба.

Ако детето има посилен темперамент, тогаш енергијата ја насочува кон спорт, танцување или некоја друга активност, бидејќи тоа не смее да го покажува како бунт.

Во зрелоста, нивната способност за контрола ќе биде многу посилна, бидејќи тоа се практикува со години.

Тие се многу ориентирани кон структурата и целите и како такви стануваат одлични работници кои постојано се туркаат себеси да бидат подобри и да не прават грешки. Емоциите, спонтаноста, импулсивноста, остануваат затворени и недостапни. Кога станува збор за емоциите, тие често ќе имаат ментален концепт за тоа што значи емоцијата, но нема да можат јасно да ја препознаат или почувствуваат во телото. Тоа е истото и со задоволството, тие навистина не можат да го почувствуваат тоа во телото и како да се исклучени од нивните емоции. Задоволството станува извршување на задачите во кои се добри, дури и во способноста да се контролираат себеси.

Способноста да се контролираат и да се одвојат од своите чувства во телото изгледа како да создале мускулест оклоп. Мускулите се постојано активни и го одржуваат телото во состојба на ригидност. Телото ќе изгледа пропорционално развиено, но нефлексибилно. Зглобовите исто така ќе бидат нефлексибилни бидејќи мускулите и тетивите околу нив се напнати. Тие се воздржуваат, како да се воздржуваат себеси и нивните импулси да бидат спонтани и во склад со своите чувства.



Figures 27.5 and 27.6. Drawings sketched from photos in Bentzen (1963) and Hviid (1992)

Слика 8 Ригидна/Цврста структура

2.12. МАСКАТА, ВИШОТО ЈАС И ДОЛНОТО ЈАС

Картата на Вишото Јас, Долното Јас и Маската доаѓа од знаењето што го донесе Ева Брох Пјеракос (1915 – 1979). Таа дизајнираше модел на личен развој наречен Pathwork, 258 лекции на различни теми кои водат чекор по чекор во насока на личен развој и трансформација.

Картата на Вишото Јас, Долното Јас и Маската што таа ја понуди нуди појасен поглед на сето она што е живо суштество и ни помага да одредиме во кој дел сме блокирани.

Според Pathwork, ние се раѓаме чисти и беспомошни, но штом се родиме започнува нашето прилагодување кон светот околу нас. Од секоја интеракција со светот што не ни е пријатна, почнуваме да се стискаме и блокираме, но за да останеме поврзани со светот околу нас, почнуваме да создаваме личност која е производ на нашата адаптација кон светот, тоа е она што е прифатено и брзо учиме какви треба да бидеме би сакале и

прифатени. Како што се прилагодуваме на надворешните барања, мораме да криеме и потиснуваме делови од себе. Оние делови од нас од кои моравме да се откажеме не се нужно лошите делови од нас, туку деловите кои околината ги прогласи за лоши. Додека се откажуваме од тие делови од себе, се откажуваме и од сопствениот потенцијал, какви што можевме да станеме доколку не моравме толку многу да се прилагодуваме. Коренот на овој проблем се пренесува генерациски, родителите кои исто така морале да се прилагодат на околината и да се откажат од делови од себе, истото ќе го побараат од своите деца и така маѓепсаниот круг продолжува.

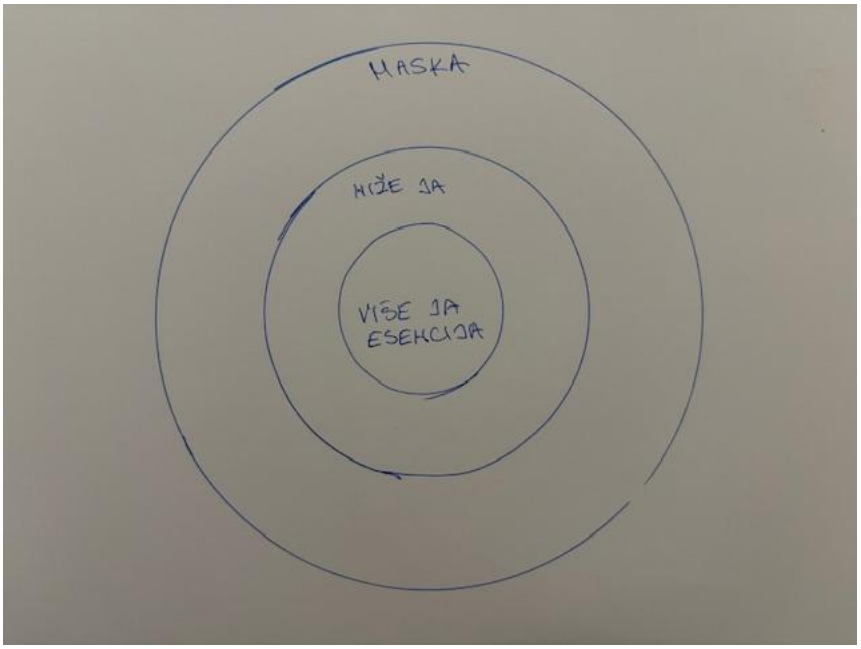
Има длабока потреба во нас да бидеме цели и верни на себе. Овој наш копнеж се гледа по тоа колку често луѓето бараат духовни искуства во својот живот, бидејќи чувствуваат дека има делови од нас што недостасуваат, па го бараат надвор.

Карактеристично за Pathwork е тоа што пребарувањето оди навнатре и внатрешно. Ако решам да го барам она што ми недостасува во себе, ќе најдам начин и за моите животни проблеми. Притоа, го запознаваме нашето внатрешно дете, возрасното его, но и Трансперсоналниот дел од себе и Обединувачкото ниво каде повеќе не треба да се одвојуваме од себе.

Првата претпоставка за работа, според Pathwork, е преземање одговорност за себе. Тоа значи дека целиот процес започнува од здраво место, а не од положбата на детето или жртвата. Плачењето и жалењето за начинот на кој е светот и дејствувањето со надеж дека ќе го промениме светот не води до вистинска промена. Преземањето одговорност за себе, за нашите постапки, за нашите потреби нè доведува до место каде што можеме да се свртиме кон животот со чувство на лична моќ, задоволство и исполнетост затоа што самите сме го освоиле.

Целта е тоа чувство на целост, а тоа може да се постигне само со прифаќање на несовршеноста, како и на своите квалитети. Од тоа произлегува желбата да дејствувам од моите квалитети и да продолжам да се развивам како човечко суштество.

Она што Pathwork го смета за најголема мана е линијата на најмал отпор, што значи дека не сакаме да дејствуваме и не сакаме да се менуваме себеси, а потоа стануваме навистина немоќни, а светот, за жал, нема да се промени.



Слика 8 МАСКАТА, ВИШОТО ЈАС, НИСКОТО ЈАС

2.12.1. МАСКА

Маската е дел од нашата личност што моравме да го создадеме бидејќи најблиските ни пресликуваат дека кога сме во склад со нашите импулси и емоции, не сме прифатливи.

На пример дете кое е полно со енергија, вика и скока, за родителите кои работеле по цел ден и се враќаат дома за да бидат со дете кое пука од енергија, тешко е да се справат со тоа бидејќи веќе немаат толку капацитет. Она што ќе го посакаат родителите е детето да се смири за да може да здивне. Секое „смири се“, „не викај“, „седи во мир“ е порака до детето дека кога е живо и невоздржано, тогаш е лошо, и колку и да се буни, родителите се поголеми и имаат моќ и тоа ќе биде нивен начин. Детето тогаш заклучува дека кога се чувствувам себеси и моите автентични импулси не се прифаќаат и ги потиснува овие импулси во Долното Јас. Притоа, тој мора да се претстави како добар и послушен, бидејќи тогаш неговите родители ќе бидат задоволни од него и тој ќе го привлече нивното внимание. Создава нова личност каква што мора да биде, а тој дел го нарекуваме Маска. За да ја задржиме маската, треба да вложиме многу напор за да ја одржиме таа идеализирана слика за себе. Маската е буквално тоа, креација, не е автентична, туку адаптација на светот околу нас. Ако има многу потиснување на себе и нашите импулси и реакции, ризикуваме маската да стане она што веруваме дека сме.

Покажуваме дека сме само добри, дека немаме маани и сите напори ги насочуваме кон тоа да бидеме само она што од нас се бара. По години и години вакво однесување, ние веќе не ги слушаме нашите реакции и импулси и можеме да се идентификуваме само и исклучиво преку маската што ја носиме.

Можеме да ја опишеме маската преку 4 главни категории:

2.12.1.1. МАСКА НА ЉУБОВТА

Оваа маска е презентација на себеси како добра личност која „го сака целиот свет“. Тоа произлегува од стравот од отфрлање и неприфаќање, што е најлошата болка за детето, па детето се спасува со тоа што е добро и послушно. Кога ќе пораснеме, разбираме сè, можеме да поднесеме сè и ќе им угодиме на сите. Останuваме потчинети и зависни од другите, а единствената личност која останува незадоволна сме ние самите. Маската на љубовта верува дека ако покажам љубов, ќе добијам љубов. Бидејќи нашата потреба да бидеме сакани и прифатени е огромна, потребата да ја носиме оваа маска ќе биде многу силна, а ние не сме свесни до кој степен си нанесуваме штета. Или ако покаже доволно подложност, ќе направам другите да се чувствуваат виновни, па тие да ми помогнат.

Таа нема чувство за сопствената вредност, па зависи од другите да и го дадат тоа чувство.

Овој лик обично го преземаат луѓе со поблаг темперамент или оние на кои импулсите биле строго контролирани и стерилизирани.

2.12.1.2.МАСКА НА МОЌТА

Преку оваа маска, човек се обидува да изврши контрола над другите луѓе. Оваа маска се претставува како независна, доминантна и агресивна. Без маска, постои чувство на ранливост и болка со која човекот не сака да се соочи бидејќи тоа веќе го доживеал како дете. Императивот на оваа маска е да се има моќ, а љубовта и контактот се отфрлаат како неприфатливи и потенцијално опасни. Бидејќи вистинските потреби се негирани и добро контролирани, личноста се фрла во конкуренција и потребата да победи и да се надмине, да биде над. Агресивноста и контролата се основните карактеристики на оваа маска, но под тоа е потребата за чувство на вистинска лична моќ и вредност.

2.12.1.3.МАСКА НА МУДРОСТА/ОДВОЕНОСТА

Оваа маска се обидува да избега од тежината на животот и ранливоста, па се обидува да се прикаже како мирна и одвоена од проблемите. Луѓето со оваа маска не успеале да се потчинат за да добијат љубов како во маската на моќта, ниту пак успеале да покажат доволно агресивност за да се изборат за себе, па решиле да се преправаат дека се надвор од неа, па се повлекуваат од животот или го избегнуваат, стануваат цинични, рамнодушни, не се обврзуваат и не се занимаваат со тоа кои се нивните потреби. Нивното главно оружје е негацијата, немешањето и одвојувањето, а на другите гледаат со презир. Внатрешното чувство е вкочанетост, скриен очај прекриен со цинизам. Од оваа маска, тешко е да се воспостави исполнет однос со другите човечки суштества и животниот пат е без смисла и исполнетост. Со оваа маска личноста ја крие гордоста која не му дозволува да биде во својата Вистина.

2.12.1.4.КОМБИНИРАНА МАСКА

Кога овие маски се мешаат една со друга, човекот живее во внатрешен конфликт каде секоја маска ги влече на своја страна. Маската на љубовта се преправа дека е полна со љубов и ја негира силата и независноста, додека маската на моќта ја негира потребата за љубов и се преправа дека е семоќна, а маската на мудроста се обидува да го избегне сето тоа. Или користат различни маски во различни сфери на животот.

За да се излезе од оваа ситуација, неопходно е маската да се трансформира во она што е вистинската потреба под неа. А тоа се вистинските квалитети кои се наоѓаат под Љубовта, Силата и Вистината. Наместо да живееме живот кој е компензација на тоа какви сме, добиваме можност да се живееме автентично, што ни враќа чувство на задоволство, исполнетост и мир.

2.12.2. НИСКОТО ЈАС

Сите оние делови од нас од кои се срамиме и со кои не сакаме да се поврземе се складирани длабоко во нас. Секој од нас понекогаш постапува или размислува на начин за кој знаеме дека не е добар или конструктивен. Нашите мисли, чувства или делови понекогаш се грди, зли, завидливи, насилни, љубоморни итн. Овие делови од нас излегуваат од нас кога не ги контролираме, често не изненадуваат и правиме нешто што знаеме дека не е добро . Сите овие делови од нас Pathwork го нарекува Долно Јас. Не постои човечко суштество кое нема такви делови од себе, само прашање е колку сме успеале да изградиме маска за да ја скриеме. Конфликтот е во тоа што ако навистина имам лоши делови од мене, тогаш не заслужувам да бидам сакан.

Подолу е збир на сите наши негативни ставови, чувства кон нас самите, луѓето околу нас и светот воопшто. Истите овие ставови произлегоа од нашето искуство што го имавме и беше болно, а единствено што ни преостанува е да го скриеме и да се одвоиме од таквите лоши делови од себе. Често не можеме да си објасниме зошто сме толку лоши, но знаеме дека тоа не треба да се гледа и покажува.

Долното јас е сè во нас што не спречува да живееме слободно и автентично.

Знаеме дека имаме такви делови од себе и многу се трудиме да ги скриеме или негираме, па затоа честопати ги проектираме нашите лоши делови на други луѓе. Ги гледаме туѓите маани и уживаме во нив, ги повредуваме другите но тоа го оправдуваме со тоа што таа личност го заслужила, ги озборуваме другите кои направиле нешто лошо.

Додека ние самите не го запознаеме она што е „зло“ во нас, нема да можеме да ја промениме ситуацијата. Гледајќи се себеси токму онакви какви што сме е чекор кон менување на тие делови од нас во она што навистина се, вистинската природа на нас што е искривена од нашите детски искуства.

Долното јас е исто така суштинска, креативна и моќна енергија која, доколку се потисне, го спречува контактот со нашиот потенцијал за креативност, виталност и задоволство.

Колку повеќе се плашиме, го потиснуваме или негираме постоењето на нашето Долно Јас, толку повеќе ја намалуваме виталната енергија што ни е потребна за да живееме.

Со соочување со Долното Јас во безбедни услови, како што е терапевтскиот процес, имаме можност да ги исполниме вистинските импулси кои се присутни во нас од позиција на објективен и сочувствителен набљудувач. Кога го именуваме она што е вистина, ние стануваме тој што именува, стануваме свесни, а не содржината на нашата свест.

Само оваа постепена промена во идентификацијата ни помага да бидеме помалку приврзани за нашето Долно Јас и помалку да се срамиме од тоа. Свеста дека имаме импулси кои би ги доживеале кај другите ни помага да бидеме помалку сурови кон надвор, а во овој случај тоа се нашите најблиски, нашите партнери, нашите деца и постарите родители.

Трите аспекти на Долното Јас се гордоста, самоволјата и стравот. Изразот на гордоста е дека сме подобри од другите и не држи над нашата човечност, а во исто време се плашиме од допирање на болни места како што е чувството на безвредност.

Стравот ни кажува дека мора да се заштитиме и секоја акција што ја преземаме за да се заштитиме е оправдана. Тоа често произлегува од ставовите на гордост и самоволност.

Самоволјата е внатрешно чувство дека тоа мора да биде мој начин и дека морам да го добијам она што го сакам затоа што верувам дека ми припаѓа мене. Не прави нетрпеливи, барани, бескомпромисни и напнати.

2.12.3. ВИШОТО ЈАС

Кога се доживуваме себеси во полнота и чувствуваме дека сме течни и автентични, тогаш се допираме себеси во нашиот суштински дел, го чувствуваме нашето Вишо Јас. Ова чувство е придружено со олеснување бидејќи е место на мир и вистина. Да се биде во оваа состојба на самоприфаќање значи дека сме поврзани со аспектите на Вишото Јас, кои се Сила, Вистина/Јаснотија и Љубов.

На тоа место чувствуваме дека токму такви какви што сме, ни е добро. Дури и ако поголемиот дел од нашите животи поминале со чувство на несоодветност или недостаток

на нешто, во моментите на поврзаност со нашата суштина можеме да доживееме чувство на единство и хармонија.

Моменти во кои можеме да се поврземе со нашите суштински делови може да бидат кога уметнички се изразуваме како танцување, пеење, сликање, свирење музика. Но и додека шетате во шума, или сте во контакт со деца или животни. Додека ја работиме работата што ја сакаме или додека сме во контакт со природата.

На физичко ниво тоа е чувство на удобност, можеме да го почувствуваме здивот и крвта како течат низ нашето тело и се чувствуваме живи.

Тоа можеме да го почувствуваме во моменти на блискост и интимност со друга личност. Во церемонијални или верски служби каде што можеме да ги доживуваме другите луѓе како браќа и сестри.

Исто така во медитација или во моменти на длабока инспирација.

Овие чувства не можат да бидат постојани, тие се искуства на кои често им се враќаме во текот на животот и нè менуваат, го менуваат нашето разбирање за реалноста и нашето искуство за себе.

Вишото Јас по природа е морално и полно со задоволство, и ни дава чувство на исправност и автентичност, па затоа е многу мотивирачки тоа да стане нашиот животен компас.

И Вишото и Долното Јас се креативни и проактивни центри на нашата свест. Тие се полни со енергија и ни даваат можност да бидеме креативни и наметливи, само Вишото Јас не води кон чувства кои се пријатни и поврзувачки додека Долното Јас не води кон болка и измама.

Маската е сосема поинаква бидејќи не е креативна туку само реактивна и нејзината цел е да ја покрие болката за да можеме најдобро да се одбраниме. Ги негира нашите најдлабоки потреби и копнежи и не ни дава чувство на живост, туку нè исцрпува и ни дава чувство на лажност и извештаченост.

Познавањето на овој модел ни дава можност да го достигнеме Долното Јас и да го трансформираме преку свесноста за маската, што потоа го отвора патот кон квалитетите на Вишото Јас.

2.13. ЧЕКОРИ ВО ТЕРАПЕВТСКИОТ ПРОЦЕС

Познавајќи го овој модел, доаѓаме до јасни чекори за тоа како да ги користиме во работата со луѓе.

Постојат 5 чекори кои ни служат како ориентација да се движиме низ терапевтскиот процес. На почетокот на работата со клиент, нема да може веднаш да се поминат сите 5 чекори, туку тие служат како цел кон која целиме да го заокружиме искуството на клиентот во работата со темите што се отвораат.

Петте чекори се:

2.13.1 КРШЕЊЕ НА МАСКАТА

2.13.2. ОСВЕТУВАЊЕ И ИЗРАЗУВАЊЕ НА ДОЛНИОТ ЈАС

2.13.3 ОСВЕТУВАЊЕ И ИСПОЛНУВАЊЕ НА ПОТРЕБА

2.13.4 ЦЕНТРИРАЊЕ ВО ВИШОТО ЈАС

2.13.5 ПРИФАЌАЊЕ И ИНТЕГРАЦИЈА НА НОВО ИСКУСТВО

2.13.1. ПРОБИВАЊЕ НА МАСКАТА

Овој чекор може да биде тешко да се открие бидејќи тоа е несвесен механизам што лицето го користи цел живот и што му помогнало да ја преживее болката што ја доживеал.

Бидејќи постои императив да преживееме, ќе се држиме за она што ни помогнало да преживееме и тешко дека ќе дозволиме нешто да ги наруши средствата со кои сме преживеале.

За да успееме да се соочиме со клиентот со неговата маска, прво мора да создадеме јасен договор и сојуз со нашиот клиент. Колку време ќе му треба на клиентот да верува дека е безбеден во односот со својот терапевт, дека нема да го повреди, критикува, оценува, туку дека е таму како поддршка со разбирање и емпатија, е многу индивидуално и зависи од какви искуства имала личноста. Трпението на терапевтот на почетокот на терапевтскиот однос е од големо значење. Меѓу другите квалитети, важно е терапевтот да биде фокусиран и присутен во работата и да покаже искрен интерес и љубопитност за личноста со која работи. Кога седиме спроти нашиот клиент и сме присутни, заинтересирани и поддржуваат, нашиот клиент ќе го почувствува тоа и со текот на

времето ќе се чувствува доволно безбедно за да започне да се истражува себеси и нивните реакции.

За да може клиентот да се вклучи во процесот на самоистражување, тој мора да биде мотивиран и искрено да сака да стане свесен за себе и за своето однесување. Без неговата јасна намера дека нешто треба и сака да се промени, терапевтите се немоќни да ја направат промената наместо нив.

Но, ако сакаат и се чувствуваат безбедно со својот терапевт, процесот може да започне и просторот што требаше да стане за да преживее почнува да се отвора.

Специфичноста на маската е што не е автентична, однесувањето е приспособено на она што се очекува од нас, а притоа мораме да ги потиснеме нашите вистински реакции и импулси. Со текот на времето се адаптиравме, но ако адаптацијата беше силна во зрелоста, јасно ќе почувствуваме незадоволство и празнина.

Честопати ни е тешко да си признаеме дека сме незадоволни или од животот воопшто или од некои сегменти од нашиот живот, како партнерството или проблемите на работа, и често ќе страдаме долго време додека не решиме нешто во врска со тоа, но кога ќе почнеме да ги менуваме работите и маската ќе биде причина за нашето незадоволство. Клиентите честопати велат: „Знам дека требаше да реагирам поинаку, но наместо да се лутам и да кажам што ме прави несреќна, почнувам да се насмевнувам и се обидувам да ги измазнувам работите“. На прашањето зошто го прави ова, тој најчесто одговара со „Ако се налутам и кажам што навистина мислам, ќе ме одбие или ќе останам без работа“.

2.13.2. ОСВЕСТУВАЊЕ И ЕКСПРЕСИЈА НА НИСКОТО ЈАС

Бидејќи терапевтскиот процес се одвива на безбеден простор, со текот на времето, луѓето си дозволуваат да го кажат она што навистина сакаат да го кажат, а тоа им носи олеснување. Да се има слобода да реагираме како навистина се чувствуваме е олеснување, секое искуство да кажеме како навистина се чувствуваме е исто како да научиме да бидеме искрени со себе од самиот почеток, додека сме сигурни дека казната - отфрлање, понижување, критикување, срам - нема да следи.

Изразот на Долното Сопство може да ја прошири гамата од силен до благ. Не е важен интензитетот на изразувањето, не е неопходно да бидеме гласни, но важна е

вистината на нашето вистинско искуство. Луѓето кои се потемпераментни по природа ќе имаат потреба силно да ги изразат своите чувства, но тоа не мора секогаш да биде правило. Изразувањето е од суштинско значење за да му се даде шанса на системот на клиентот да почувствува што се крие под вистинската реакција.

При работа со изразување се користат разни помагала - предмети што претставуваат, на пример, родители, шеф или партнер; - ролери - со дијаметар од 60-70 см, на кои клиентот може да лежи и да се истегне на валјакот, да ги отвори блиндираните делови од телото и да ги изрази чувствата што се стискаат во панцирот, тапани - кои помагаат да се ослободи гневот и кои се покриени со сунѓер и го штитат клиентот за да не се повреди, душеци, сунѓери и други помагала за да ја испуштат емоцијата од телото.

Терапевтот го води отворањето на емоциите со помош на нивното знаење за сегментите на телото, оклопување и блокирање на емоциите за да му помогне на клиентот да се ослободи и да ги изрази вистинските чувства.



Слика 9 Ролер



Слика 10 Батак



Слика 11 Празнење на набојот

2.13.3. ОСВЕСТУВАЊЕ И ИСПОЛНУВАЊЕ НА ПОТРЕБИТЕ

Под секоја затворена емоција се крие вистинска потреба која не е исполнета. Кога се занемаруваат потребите на децата, тоа не значи дека тие исчезнале, тие само останале блокирани во телото. Кога човек ќе си дозволи да помине низ неговата маска, ќе стане свесен за неговите вистински реакции, вистинската потреба ќе излезе на површина. Во тој

момент важно е да се следи импулсот на клиентот кој посегнува по она што му треба, најчесто родителите сака да ги грабне и задржи за конечно да го добие она што му недостигало, визија, присуство, топлина, нежност итн.

2.13.4. ЦЕНТРИРАЊЕ ВО ВИШОТО ЈАС

Откако станавме свесни за нашата маска и вистинските емоции и реакции кои претходно не сме можеле да ги допреме, но сега сме подготвени да бидеме во контакт со нив, а откако ќе станеме свесни и ќе ги исполниме сопствените потреби, подготвени сме да се соочиме со она што навистина сме. а тоа чувство е дека всушност сме добро, и дека не сме најлошите на светот и дека не треба да се стремиме да бидеме најдобри или совршени.

2.13.5. ПРИФАЌАЊЕ И ИНТЕГРИРАЊЕ НА НОВОТО ИСКУСТВО ВО ЖИВОТОТ

Штом ќе се допре вистинска потреба и клиентот ќе почувствува задоволство од искуството што го добил, се отвора простор за да создаде позитивна намера за себе и за својот живот. Тоа е некако планирање како сакам да изгледа мојот живот и што е можно од тоа ново чувство.

Кога терапевтскиот сојуз трае извесно време и се создаде доверба и сигурност во односот со терапевтот, овој вид процес од 5 чекори често се започнува и завршува во еден тераписки час. Новите искуства се интегрираат во животот во согласност со можностите на системот на клиентот, но многу често клиентот почнува да забележува промени во неговиот живот, што му дава нова надеж и ентузијазам да продолжи да истражува и освојува нови можности за себе.

2.14. НАБЉУДУВАЧ-КРИТИЧАР-ВНАТРЕШНО ДЕТЕ

Според Pathwork, во нас постои цел свет на чувства, импулси и реакции, но имаме и способност да се набљудуваме себеси и нашите реакции. Да се биде во набљудувачот е природно, не мора да имаме некоја посебна способност за да можеме да се набљудуваме себеси и нашите реакции, физички и емоционални. Кога сме во набљудувачот, ги следиме нашите реакции, можеме јасно да ги забележиме и разликуваме. Имаме способност да видиме дали реагираме и дејствуваме од зрелиот дел од нас или дали нашите детски делови се активирани.

2.14.1. НАБЉУДУВАЧ

Набљудувачот има квалитет и на објективност и на непристрасност, тој може да ги гледа работите онакви какви што навистина се без потреба од егото да ги разубавува, оправдува или зголемува. Набљудувачот, исто така, има способност да се види себеси во маската или на поништото јас или на повисокото јас. За да го активираме набљудувачкиот дел од нас, мораме да го освестиме и да го вежбаме за да ни помогне во нашата внатрешна трансформација.

Искуството да се биде во набљудувачот е како да сме се оддалечиле од себе и да набљудуваме што се случува во нас. Постојат различни вежби за поврзување со набљудувачот, тие вклучуваат визуелизација, контемплација и намера. На пример ако некое лице е во разговор со некого и забележи дека не се чувствува удобно, видено, слушнато, дозволи да се погледне себеси и да види што не кажал, кажал или направил во тој момент, така што разговорот станува позначајно за нив. Со вклучување на набљудувачите, си даваме можност да видиме дали реагираме од делови од нас кои се незрели, слаби, повредени и кои со помош на набљудувачи ги избираме нашите реакции и дејствуваме од зрело и возрасно место.

Набљудувачот е дел од нашата свест што можеме и треба да го користиме во текот на животот, ни помага да преземеме одговорност за себе, нашите постапки и да живееме од зрел и одговорен дел од себе. Квалитетите на набљудувачот се објективност, непристрасност и сочувство. Набљудувачот не осудува, не осудува или обвинува.

2.14.2. КРИТИЧАР

Критичарот е дел од нас кој го прави тоа, и тој е дел од нас, тој е дел од нашата свест и е создаден во однос на тоа какви биле нашите искуства. Поради нашите родители и околината која не критикуваше и осудуваше, во нас се развива критички глас кој почнува да не осудува, омаловажува и обвинува. Интернализирањето на тој глас во нас се создава со текот на времето и преку преживеаните искуства. Под оваа критика е нашата несвесна потреба да бидеме совршени со надеж дека ќе бидеме сакани како такви. Често се случува да почувствуваме желба да направиме нешто, а критичарот во нас да излезе и да почнеме да се омаловажуваме.

Гласот на критичарот во нас е еден од честите проблеми со кои се соочуваме и не држи под контрола на која сме навикнати како деца. Тој глас во нас можеме да го направиме свесен со помош на набљудувач и дури тогаш целосно можеме да видиме до кој степен сме стискани и контролирани во животот и колку критичарот влијае на нашите постапки и избори.

Во процесот на самонабљудување, нашата прва реакција ќе биде да се видиме себеси како добри или лоши, паметни или глупави итн. Тоа значи дека веднаш сме влегле во самоевалуација и дека всушност не сме објективни и сочувствителни. Ако јасно не го именуваме како критички глас и не сфатиме дека самите се осудуваме, нема да можеме да дојдеме до вистинска позиција на набљудување која ќе донесе некаква промена.

2.14.3. ВНАТРЕШНОТО ДЕТЕ

Внатрешното дете го претставува делот од нашата свест кој не се развил поради искуствата што ги имавме како деца. Гласот на нашето внатрешно дете или детската свест може да биде тажен, повреден и беден, но и дрзок, самобендисан, фрустриран, лут - сето она што детето го доживеало и не знаело што да прави со своите емоции. Околината на детето често не обрнува внимание на емоционалната состојба на детето и детето нема друг избор освен да ги потисне овие чувства. Како што минува времето, нашите реакции често доаѓаат од тој незрел дел од нас, бидејќи не сме имале шанса да научиме што да правиме со нашите емоции. Набљудувањето на свеста е она што може објективно, но и

сочувствително да гледа на тоа дете и, како добар родител, да ни помогне да се соочиме со нашите вистински емоции и реакции.

2.15. ЕМОЦИИТЕ ВО ТЕЛЕСНО ОРИЕНТИРАНАТА ПСИХОТЕРАПИЈА

Справувањето со вистинските емоции не е лесна или пријатна работа, особено затоа што се трудиме постојано да ги држиме под контрола. Не израснаа родители кои исто така не не научија што да правиме со нашите емоции и реакции, па ние само ја продолжуваме генерациската низа. Промената е нешто од кое луѓето се плашат и ние многу се трудиме да не ги менуваме работите сè до моментот кога надворешните околности не принудат да почнеме да менуваме нешто. Кризните животни ситуации се најчеста причина поради која луѓето бараат психолошка помош - разводи, раскинување на партнерски и пријателски односи, отпуштања, смрт на блиска личност итн.

Дури кога ќе се најдеме пред ѕид, сфаќаме дека треба да побараме помош и дури тогаш почнуваме да бидеме свесни дека проблемот што се случува сега е поврзан со сите наши искуства што сме ги имале досега. .

Една од вештините на терапевтите кои се занимаваат со физичкиот пристап е да знаат како да ја препознаат емоционалната состојба на клиентот и каква врска имаат тие со нив.

2.15.1. ТАГА И ЛУТИНА

Тагата и лутината се две емоции кои се наоѓаат кај сите нас и меѓу нив постои силна врска. Онаму каде што има многу тага, под него секогаш ќе има гнев, до кој клиентот често не може да дојде. Под гневот, секогаш ќе има тага што личноста не може или не сака да си ја признае.

Важно е да се биде свесен за оваа динамика кога работите со луѓе и дека ако клиентот се отвори за една емоција, природно ќе се отвори нов слој на емоции потоа. За секоја емоција треба да дадете простор и да ги истражите причините зошто е тоа така, која е приказната зад неа, кои се физичките чувства, како личноста ја крие во својот живот, што повеќе би сакала да прави со нив и која е потребата под сето тоа. Секоја емоција

треба да се дозволи да биде изразена, изговорена и покажана. Тагата често може да трае долго, како човек да не може да ја плаче целата количина на тага што се акумулирала со годините, а овој процес мора да трае додека терапевтот и личноста не почувствуваат дека нешто се менува во нив. Лутината е многу интензивна емоција и луѓето честопати се плашат од неа. Чувство е дека ако го испуштам гневот, се ќе срамнам со земја. Со дозволата што ја добива од терапевтот, клиентот полека учи дека и да го изразам својот гнев, ќе преживеам и ќе се чувствувам подобро и поприсутно со себе. Работењето низ емоциите користејќи ги 5-те чекори во психотерапијата носи олеснување и отвора простор за наоѓање нови и поздрави начини.

2.15.2. СТРАВ

Стравот е многу силна емоција и го држи целиот наш систем во состојба на напнатост. Да се има можност да се биде во страв и во исто време да се биде во простор кој е безбеден, а во исто време да не бидам сам во него бидејќи терапевтот е присутен кај нас, носи можност да го дознаам мојот страв и причините кои ме доведе до оваа состојба. Клучот за стравот е да се знае дека нема да исчезне додека не се соочам со него. Истражувањето на стравот бара од клиентот да има храброст и да се чувствува безбедно и поддржано за да си дозволи да помине низ оваа состојба на непријатност во своето тело. Велиме дека треба да поминеме низ стравот, а тоа значи буквално, да бидеме со страв и да гледаме како нѐ фаќа, како нашето тело се однесува во страв и да имаме храброст да бидеме присутни со сите овие сензации додека конечно не излеземе од нив. . На пример личност која се плашела од реакциите на нејзиниот татко, кој бил агресивен и често ја казнувал, кога е подготвена да застане пред столот што го претставува нејзиниот татко и да си дозволи да го почувствува сиот страв што ја замрзнал како дете бидејќи знаеше дека ќе биде претепана и останува храбра пред него затоа што знае дека сега, во просторијата каде што се одвива процесот, таа е безбедна и поддржана, ги следи нејзините реакции и дозволува нејзиниот природен импулс да и каже „Ќе“ не ме тепај повеќе“. После тоа, има чувство на олеснување и олеснување, целиот систем тече со моќта на она што е. Таквите процеси мора да се повторат, буквално градејќи го капацитетот на човекот да може да се справи со својот страв, но и да може да го задржи чувството за својата сила и лична моќ. Тој излез од искуството што го имала како дете и влегувањето во возрасна личност која

јасно знае дека не дозволува да биде понижувана и тепана е чувство кое човекот буквално мора да го практикува додека не стане многу природно за системот.

2.15.3. СРАМ

Срамот е најтоксичната емоција во системот, таа е буквално вткаена во самата ткаенина на психата и е единствената емоција од која нема да се 'ослободиме' бидејќи секогаш останува во нас. Има системи кои се длабоко натопени во срам и се изградени околу срамот. Идејата дека срамот ќе исчезне не е реална, но она што ја прави разликата е тоа што можеме да развиеме отпор кон срамот. Создавањето отпор кон срамот значи дека освен срамот, ги откриваме и другите наши квалитети кои можат да не поддржат за да не остане само срамот. Работата со срамот вклучува издржување на количината на напнатост што ја носи срамот и градење на таа способност, така што иако сè уште се срамам, стојам таму и знам дека тензијата ќе помине и ќе можам повторно да бидам она што навистина сум, само човек, несовршена личност која се обидува да живее на најдобар можен начин. Терапевтот овде често е огледало за клиентот да види дека не е осудуван, осудуван или критикуван. Самото присуство на терапевтот дава можност тензијата да помине и личноста да тече во неговото чувство дека е добро.

2.15.4. ВИНА

Вината е исто така токсично чувство, особено што 80% од вината е всушност неоправдана вина која ни е дадена да ја носиме. За жал, децата често се користат за да ја симнат фрустрацијата врз нив. Тие се мали и немоќни, но и безбедни на некој начин - затоа што не можат да возвратат, не можат да се борат и не можат ни да заминат. Доколку самите родители не се зрели и не преземаат одговорност за себе и за своите реакции и емоции, детето ќе биде најсигурното место за да ја префрли сета одговорност и детето од него и тоа ќе го сфати како свој недостаток и ќе се чувствува виновно. На пример 'Кога така викаш и скокаш, види колку и е тешко на мама' - и детето ќе го интернализира како свој недостаток, тоа е погрешно и лошо. Кога ќе порасне, ќе продолжи да ја презема вината за многу повеќе отколку што е негова одговорност.

Кога се работи со чувство на вина во процесот на психотерапија, важно е да му се помогне на личноста да ги реконструира ситуациите кои биле повторени и начините на кои е прогласена за вина. Кога ќе сфатат дека начинот на кој се однесувале кон него станал шаблон што тој продолжува да го носи во својот живот, клиентот ќе разбере колку е тоа апсурдно и неправедно. Само соочувањето со ситуацијата и можноста да се согледаат работите сега како што се случиле, му дава можност на клиентот да дојде до јасен заклучок за тоа што се случило. Прашањето „за што точно си виновен“ често го изненадува клиентот, но кога тој ќе одговори искрено на тоа прашање бидејќи јасно ги гледа работите од денешна перспектива, станува јасно дека тој не е виновен и овој факт носи огромно олеснување и олеснување на и на физичко ниво.

Кога всушност правиме нешто каде што повредуваме друга личност, тоа е оправдана вина. Потребна е храброст, но и желба јасно да се види што се случи, за да можеме потоа да го преземеме нашиот дел од одговорноста. Кажете „Жал ми е“ или извинете што сум…. е одраз на нашата зрелост и одговорност за нашите сопствени зборови и постапки. Самиот факт што се сретнавме со самите себе кои направиле нешто погрешно и побарале прошка за тоа, носи олеснување и олеснување. Исто така, добра позиција е самите да се увериме со каква намера пристапуваме кон одредени односи и потоа да избереме како навистина сакаме да се однесуваме кон себе и кон луѓето околу нас.

Емоциите во пристапот ориентиран кон телото се добредојдени, тие не се оценуваат како добри или лоши, туку на нив се гледа како на начин на кој човекот научил да го направи најдоброто за себе за да преживее. Запознавањето со сопствените емоции и реакции на предизвикувачки ситуации ни дава можност да видиме како всушност сме имале малку опции кога сме биле мали и како всушност сме останале убедени дека нема други опции за реакција освен оние што ги научивме како мали деца. .

Хорхе Букај, аргентински гешталт психотерапевт, во својата книга „Ќе ти кажам приказна“, убаво ја опиша оваа динамика за тоа како останuваме заглавени во она што го учевме како деца: Кога дедото го однел својот внук во циркус, момчето било фасцинирано со слонот како величествено, најмоќно, најголемо животно што постои. По завршувањето на претставата, дедо му го однел во малата циркуска зоолошка градина за повторно да го

види слонот, а таму бил истиот слон, само овој пат со обична врвка околу вратот која била заглавена во земја со кол. Момчето се збунило како едно толку силно и големо животно може да дозволи да го држат заробено со толку тенок конец, а дедо му му рекол дека кога бил мал слонот бил врзан со истиот конец и со денови се обидувал да се ослободи но не успеал додека еден ден не се откажал.

Сè додека нашите емоции остануваат на ниво на дете, животот ќе ни биде проблем, само нашата желба да созрееме и да влеземе во нашиот реален потенцијал ќе го направи нашиот живот поинаков, поисполнет и поквалитетен.

2.16. НЕРВЕН СИСТЕМ

Една голема точка во работата со луѓе воопшто е познавањето на нервниот систем, и на клиентот и пред се на вашиот.

Многу е напишано и дискутирано за нервниот систем бидејќи траумата е една од современите теми. Само за траумите почнале да се пишуваат по Првата светска војна, кога забележале дека војниците страдаат од нешто што го нарекле Гранад Шок. Дури по Виетнамската војна и честите болести на ветераните, Американците почнаа посериозно да го разгледуваат прашањето за траумата и последиците од трауматските искуства. Вистинската промена дојде дури по 1994 година, кога Стивен Поргес, американски психолог, психијатар и невролог, ја изнесе својата теорија за нервниот систем, која ја нарече поливагална теорија, која донесе многу контроверзии и дебати во академскиот свет, но исто така овозможи полесно разбирање на она што се случува во нас кога сме соочени со потенцијална опасност. Неговиот придонес е што го прошири знаењето за нервниот систем, но и го разјасни. Поргес нагласи дека има 2 нерви, поради што ја нарече поливагална теорија и дека претходното разбирање на нервниот систем само со симпатична и парасимпатичка функција, било премногу едноставно и нудело само две опции, или сме возбудени (симпатична функција) и во исто време ја трошиме нашата енергија или се смируваме, вариме и одмораме (парасимпатична функција). Во поливагалната теорија, вагусниот нерв е нерв кој ги испраќа своите завршетоци од мозокот до органите од предната и задната страна на телото (вентралниот и дорзалниот нерв), така што функционирањето на нервниот систем се објаснува како покомплексно и

имаме функциите на симпатичкиот нервен систем, додека парасимпатичниот овде се состои од дорзален и вентрален. Во исто време, вентралниот ни дава можност да бидеме отворени кон светот и поврзани со другите, додека дорзалниот е тој што се повлекува и исклучува.

Кога би сакале да го објасниме ова на наједноставен начин, нервниот систем би бил чувар кој постојано следи што се случува околу нас, испраќа информации преку амигдалата до хипокампусот, каде што се проверува дали ситуацијата е безбедна за нас или не. . Ако е безбедно, ние продолжуваме да бидеме поврзани со светот и во контакт, нашите органи работат непречено и користиме енергија колку што ни е потребна за она што го работиме. Но, ако ситуацијата се прогласи за небезбедна, нервниот систем ја вклучува симпатичката функција каде што енергијата се мобилизира за да се бори или да бега.

Во ситуација кога не е возможно ниту лет, ниту борба, се активира дорзалната функција на нервниот систем што нè замрзнува, ние се исклучуваме - како што би било во животинскиот свет каде опосумите паѓаат на подот и играат мртви кога предатор е во близина. - и тоа го правиме за да преживееме.

Во случаи кога човечкиот систем е изложен на ситуација која не дозволувала нормалната функција на нервниот систем да се заврши преку борба или бегство, целата таа енергија што била активирана од симпатичкиот нервен систем за да преживее, останува во системот. бидејќи не успеа да се доврши.

Ако потенцијално опасни ситуации често се случувале во детството, на пример, ако детето било запоставено или злоставувано, ќе има многу енергија во системот што е замрзнат, така што подоцна во животот, со секоја ситуација која дури и оддалеку наликува на искуства од детството, повторно ќе се ослободи таа блокирана енергија која ќе го преплави нервниот систем и личноста ќе се чувствува како повторно да е во ситуација кога е немоќна да промени нешто.

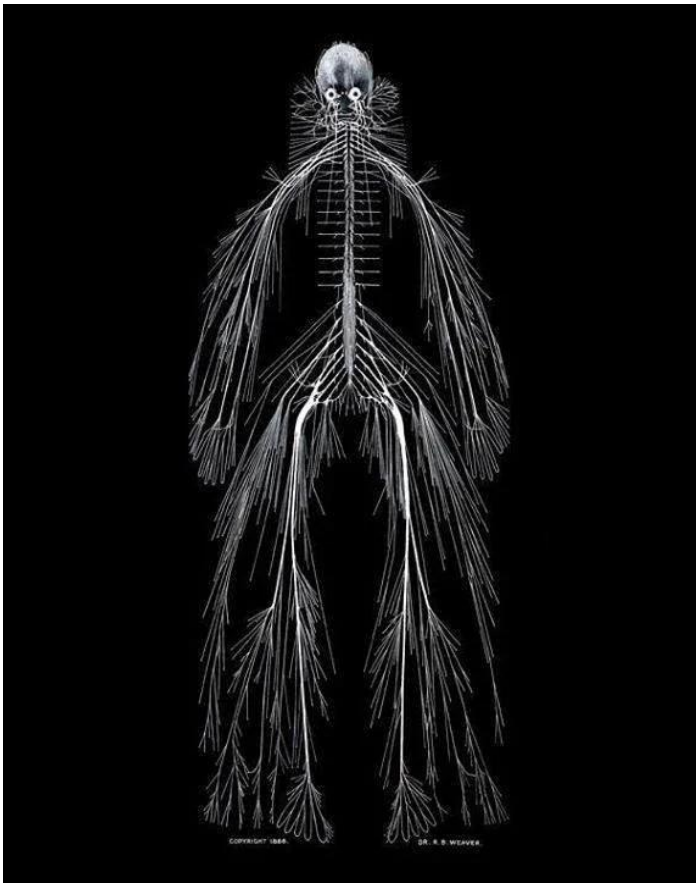
Повеќето луѓе имаат искуство со траума, во поголема или помала мера. На пример неодамнешните земјотреси што се случија во Загреб во февруари и декември 2020 година беа јасен показател за тоа колку луѓето носат во својот систем бидејќи многу луѓе почнаа да бараат психолошка помош бидејќи не знаеја како да се справат со последиците од

искуството од земјотресот. Чувството на несигурност и немоќ доведе до дополнително замрзнување бидејќи не можеше многу да се направи кога земјата се тресеше и немаше каде да се скриеш.

Честопати, клиентите не се ни свесни колку нивното тело преживеало и колку повеќе носи внатре. Можам да ги забележам моите сензации како - чувствувам дека постојано се тресам одвнатре, не можам да спијам, немам мир, тешко се опуштам итн., но тие не го поврзуваат ова со нивните рани искуства.

Следењето што се случува со нервниот систем на клиентот и која функција е активна кога клиентот е со нас е клучно за работа со луѓе, особено на почетокот на терапевтскиот процес. На почетокот на процесот, клиентот е често напнат и неизвесен, а ако го гледаме од перспектива на нервниот систем, клиентот оценува дали е безбедно или не. Може ли да се отворам со мојот терапевт или нешто ме кочи.

Во овој момент важно е она што се случува со нервниот систем на терапевтот, односно ако терапевтот е несигурен и немирен, нервниот систем на клиентот ќе го „жнее“ сето тоа и нема да може сам да се смири. Доколку клиентот е мирен, присутен и заинтересиран, клиентот ќе ги прочита овие карактеристики и малку по малку ќе си дозволи да се опушти. За да биде терапевтот во таа состојба, тој мора да работи на сопствените проблеми, своите трауматски искуства и мора да го познава сопствениот нервен систем.



Слика 12 Нервен систем

Денес во светот постојат различни едукации за работа со траума, како што се Somatic Experiencing (SE, Somatic Experiencing според Питер Левин, САД) и EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Секој од овие пристапи функционира на свој начин, додека СЕ работи на разрешување и создавање на отпорен нервен систем преку работа на соматски искуства и искуства, EMDR овозможува брза десензибилизација на трауматските искуства и когнитивно реструктуирање. Дури и ако не сме обучени да работиме со траума, добро е да ги знаеме основите на функционирањето на нервниот систем и како тоа влијае на нашето тело.

Кога ги знаеме основите, полесно ќе препознаеме што се случува со клиентот и тогаш ни е јасно дека клиентот е под влијание на сопствениот нервен систем, кој е автономен и не е под наша контрола. Исто така, ако ги знаеме основите на поливагалната теорија, ќе можеме да следиме како реагира телото на клиентот, што прават рацете, нозете, лицето, очите, гласот итн.

2.17. ЕДУЦИРАЊЕ НА МЛАДИТЕ ТЕРАПЕВТИ

Во текот на своето образование, идните терапевти добиваат многу информации во врска со професионалната пракса и професионалното однесување.

Тие се информирани како да започнат на прво место, како да знаат дека се подготвени за работа, како да се претстават, како да го изберат вистинското место за работа, како да започнат терапевтскиот процес, како да работат, како да се справат со проблеми на работа, како да препознаат дека имаат проблем на работа и конечно како да го завршат терапевтскиот процес.

Она што идните клиенти постојано се повикуваат да го направат е да се погрижат нивните постапки во која било фаза од нивната работа да бидат јасни и транспарентни и дека секогаш се стремат кон вистинско и автентично однесување и дејствување.

Кога не се јасни со себе, нема да можат да бидат на чисто со клиентот, а клиентот ќе го чувствува тоа и нема да се чувствува безбедно во таква врска.

2.18. ПРЕД ПОЧЕТОКОТ НА РАБОТАТА

2.18.1. Кој сум јас и како се претставувам

За да се започне воопшто со работа, прво треба јасно да се формулира што всушност прават и под кои услови. За да се спречи еден воспитувач да се претстави на поинаков начин во процесот на добивање диплома, важно е јасно да се наведе каде се наоѓа во процесот на неговото образование. Во денешното време на социјалните мрежи, лесно е да се открие дали некој погрешно се претставува и не е неопходно да се украсува неговиот статус бидејќи обично знаењето и посебното искуство не прават добри во работата и логично е дека на почетокот на работа немаме доволно развиени вештини како што ќе биде по неколку илјади состаноци во работа со клиенти. Кога јасно ќе се претставиме, очекувањата на клиентите кои ќе се согласат да работат со почетници ќе бидат помали и врската нема да биде непотребно комплицирана. Важна информација која клиентот мора да ја знае е дека воспитувачот е под надзор и дека има некој кој му помага

и го води низ процесот на учење и стекнување искуство. Она што им се препорачува на младите терапевти е да бидат што е можно поавтентични во својата работа без потреба да ја разубавуваат сликата за себе што ја прикажуваат однадвор.

2.18.2. Прв контакт со клиентот

При воспоставување контакт со клиентот, важно е да нема посредници. Ситуациите кога мајката организира терапија за својот син, или сопругата за нејзиниот сопруг, или сестрата за нејзиниот брат, не се добар почеток за развивање однос на доверба помеѓу клиентот и терапевтот. Со инсистирањето на лицето да се јави и самиот да закаже состанок, тој го става во позиција на возрасен човек кој ја презема одговорноста за својот процес. Често се случува луѓето кои се убедени да го започнат терапевтскиот процес да немаат свој импулс и намера да сакаат да променат нешто, туку да се спротивстават на процесот, па резултатите не се онакви какви што би можеле да бидат.

2.18.3. Простор за работа

Пред да го договори првиот термин за работа со клиентот, воспитувачот мора да го обезбеди просторот во кој ќе работи. Соодветен простор е оној каде што може да се обезбеди безбедноста на клиентот, каде што емоциите може да се изразат на безбеден начин, каде што можната гласност нема да биде проблем и каде што процесот нема да биде прекинат со упади или одвлекување на вниманието.

Веќе има многу такви простори, кои се веќе опремени за експресивна работа и можат да се изнајмуваат на час, па воспитувачот мора сам да си договори состаноци на кои може да смета.

2.18.4. Правила и граници

Обврска на воспитувачот е јасно да каже на првиот состанок со клиентот кои се правилата во терапевтскиот однос и кои граници се важни за да може процесот да продолжи непречено.

Правилата се поставени за благосостојбата и безбедноста и на клиентот и на терапевтот и се однесуваат на:

времетраењето на терминот и цената на терминот, начинот на плаќање и дека нема договор или пазарење околу тоа

Доцнење - клиентот мора да преземе одговорност дека доколку доцни нема да добие продолжување на терминот, па мора да знае дека доцни на време

Отказ на договорен термин - рок од 24, 48, или некои терапевти бараат дури и 60 часа пред почетокот на терминот може да се откаже без да се наплати терминот, доколку клиентот не го испочитува овој рок, тој мора да плати за назначувањето

Клиентот мора да ги следи неговите реакции и јасно да изрази дали нешто е премногу за него

При изразување, правило е да не се повредите ниту себе, ниту терапевтот, во спротивно терапевтот ќе го прекине процесот (ова е важно во ситуации кога клиентот има историја на самоповредување, па затоа е важно јасно да се изрази оваа граница доколку клиентот почнува да се гребе или да се плеска себеси)

Правило за контакт помеѓу состаноци за терапија - дали може да се контактира со терапевтот и во каква форма (повик, порака или е-пошта) - овде е важно да му се даде простор на клиентот дека контактот е можен но само во одредени кризни ситуации. Искуството покажува дека ако ова правило е јасно пренесено, нема проблеми со користењето на оваа опција.

Јасно наведете што работиме и на која психолошка насока припаѓаме

Да се именува јасно со што не работиме - неопходно е да се праша клиентот дали има дијагноза или историја на хоспитализација и дали зема лекови - и дека не работиме со луѓе кои имаат психоза или даваат лекови, но во такви случаи клиентите ги упатуваме на психијатар.

Јасно да се заложи за дискреција и да не открива информации за клиентот на други луѓе - дури и во надзорите на воспитувачот, кога зборува за неговиот клиент, тој не го споменува името или информацијата што би го открила идентитетот на клиентот.

Исто така, се става до знаење дека сите емоции се добредојдени и дека нема да бидат осудувани, критикувани или засрамени за она што го чувствуваат

Јасно наведете дека ако некое лице го прекрши законот и продолжи да го крши законот, дека сме должни да го пријавиме.

2.19. ТЕРАПЕВТСКИ ПРОЦЕС

Начинот на кој работиме ќе зависи од тоа каде е сега нашиот клиент и каде сака да оди или што сака да постигне во терапевтскиот процес. Пречките на неговиот пат се оние со кои треба да работиме.

Поставувањето цел е важен дел бидејќи тоа е начинот на кој може да се следат промените и важно е клиентот да може да го види сопствениот напредок.

Работењето на пречките поминува низ 5 терапевтски чекори, пробивање на маската, свесност и изразување на поништото јас, свесност и задоволување на потребите, центрирање во повисокото јас и прифаќање и интегрирање на ново искуство во животот.

Можеби ќе биде потребно извесно време за да се завршат некои од овие чекори, но тоа е дел од процесот. Интересот и упорноста мора да постојат и кај клиентот и кај терапевтот, а на тој начин младите терапевти заглавуваат и им треба поддршка, помош и водство од нивните супервизори.

Најчесто младите терапевти имаат проблем со себе повеќе отколку со своите клиенти. Честопати нивните реакции се несвесни и не ја препознаваат динамиката на пренесување и контрапренесување, па мислат дека проблемот е кај клиентот, а таквите ситуации не би можеле да се решат без помошта на претпоставениот.

И младите терапевти имаат свои несигурности околу тоа дали се подготвени. За жал, никогаш не сме подготвени до крај, но мора да почнеме од некаде и ако предолго чекаме сигурно нема да станеме посамоуверени или подготвени, згора на тоа ќе бидеме понесигурни и стравот ќе преовладува.

Проблемите на клиентот ќе бидат такви што ќе се препознаеме во некои од нив, а ова е истото место каде што би можеле да погрешиме ако го погледнеме клиентот како да

сме ние. Супервизорот ќе помогне со тоа што ќе му го посочи на клиентот неговиот дел од одговорноста за тој да не се проектира себеси врз клиентот и да очекува клиентот да постапи токму онака како што тој самиот постапил.

Ќе има и проблеми со кои самиот воспитувач не се сретнал во своето искуство, а помошта од надзорникот ќе биде драгоцена за него.

Слично на тоа, кога работат со луѓе кои имаат тенденции кон гранични нарушувања на личноста, едукаторите имаат доволно знаење за тоа што е одредено нарушување, но кога проценуваат дали е можно да се работи со тоа лице или дали треба да се упатат на поискусен терапевт или психијатар , бидејќи често не можат сами да донесат одлука да донесат.

Стравот да се остане без клиент е производ на неискуство и сопствени преголеми очекувања, какви што мора да бидат. Опасноста е што поради овој страв не се откажуваат од себе и од тоа кои се навистина, а тоа е дека се во ред и дека се во фаза на учење и усовршување. Тие често ќе се трудат толку многу да создадат личност за себе како терапевт и ќе изгубат контакт со автентичниот израз на себе.

Супервизорот често ќе им наложи да го продолжат својот терапевтски процес со својот терапевт и дека тоа е најнормалниот дел од процесот на учење и стекнување искуство.

2.20. КРАЈ НА ТЕРАПЕВТСКИОТ ПРОЦЕС

Терапискиот процес завршува кога ќе се постигне саканата цел што беше договорена на почетокот на процесот.

Многу често се отвораат нови проблеми кои чекаат да се решат, така што терапевтскиот процес може да се продолжи со нова цел, но кога сакате да го завршите процесот, потребно е јасно да го пренесете ова со клиентот, да го наведете клиентот чувства во врска со крајот и да каже што е уште треба да се изрече.

Таквото заокружување е од суштинско значење за и клиентот и терапевтот да знаат дека врската е урамнотежена на најдобар можен начин и со тоа комплетна.

Ако процесот е прекинат во одреден момент затоа што клиентот чувствува дека не го добива она што му треба или не е задоволен со терапевтот, важно е процесот јасно да го соопшти ова, за да се види дали процесот е заглавен во трансферот/контра преносна динамика и тоа на крајот излегува од таа динамика. Доколку клиентот не сака да продолжи да работи и после тоа, терапевтот мора да ја прифати таа ситуација и да го отпушти клиентот со најдобри намери за неговиот понатамошен напредок.

2.21. НЕСИГУРНОСТА НА МЛАДИТЕ ТЕРАПЕВТИ

Со оглед на тоа што тие само стекнуваат искуство, она што најчесто се случува е да се вклучат и нивните лични прашања. Ако воспитувачот има лоша слика за себе на која сè уште работи во неговите терапии, процесот на работа со луѓе често е силен поттик за се што сè уште не е работено.

Голема помош е зајакнувањето на сопствениот набљудувач кој ги следи реакциите на воспитувачот додека работи. Што се покренува и дали спаѓа во терапевтскиот процес кој моментално се одвива кај клиентот. Практикувањето на оваа набљудувачка свест е суштински дел од процесот, без набљудувач постои опасност да ги проектираме нашите реакции и проблеми на клиентот, што автоматски го инхибира терапевтскиот процес.

Да се биде набљудувач е вештина која се стекнува со пракса и е незаменлив дел од професионалното и одговорно однесување кон клиентот.

Исто така, младите терапевти често мислат дека нивниот претпоставен ќе биде некој што ги проверува или критикува, па затоа се плашат да започнат со надзор. Дел од причината е нивното сопствено искуство со властите, што ги прави да се плашат или да се чувствуваат непријатно со авторитетот, но кога ќе го надминат првиот страв, тие честопати почнуваат да го доживуваат надзорот како она што навистина е, а тоа е поддршка и помош.

2.22. ЕТИЧКИ ПРАШАЊА

Секој курс за психотерапија има свој етички кодекс, секоја психотерапевтска асоцијација или комора исто така има етички кодекс. Кодот е јавен документ кој е достапен на веб-страницата и е обележје за сите во психотерапевтската професија.

Секој кодекс наведува што е прифатливо професионално однесување и која е препораката и упатството за етичкото однесување на терапевтите.

Покрај основните насоки за однесување кон клиентот, границите, правилата и слично, важно и јасно е наведено дека однесувањето и презентацијата на клиентот мора да биде во рамките на општествено прифатливото однесување. Од свесно или несвесно неманипулирање, заведување, искористување на клиентите, но и да не им наштетиме со злоупотреба на знаењето што го имаме за клиентот. Давањето совети или упатства за тоа како клиентот треба да се однесува или што да прави е одземање на моќта на клиентот и ставање на клиентот во намалена позиција, а со тоа само се истакнуваме себеси.

Постојаната едукација на терапевтите е основа на целата професионална работа и секое продлабочување на знаењето е морална и етичка обврска на терапевтот.

2.23. АЛАТКИ КОИ ГИ НУДИ СУПЕРВИЗОРОТ

Супервизорите имаат многу алатки во својот арсенал за да му помогнат на надзорот.

Покрај сопственото искуство во работата со клиенти, тие имаат и огромно знаење што го стекнале преку образованието и литературата што ја истражуваат.

Кога Супервизорот ја гледа сликата на клиентот опишана од страна на надзорникот, давајќи ги своите впечатоци за она што тој го забележал кај клиентот, Супервизорот помага да се продлабочи таа слика и појасно да се видат можните насоки што би можеле да се преземат. Заедно тие се согласуваат за можните чекори и опции кои Супервизорот би можел да ги примени.

Супервизорот може појасно да ја види динамиката што се одвива помеѓу клиентот и Супервизорот и може да даде насоки што да се прави со проекциите, трансферите и контра-преносите.

Тој му наложува на надзорникот да го користи својот набљудувач, да се поврзе со позитивна намера во работата и да го следи неговиот фокус и присуство додека работи.

Исто така, тој го забележува проблемот на кој Супервизорот сè уште треба да работи и го упатува да продолжи да работи со својот терапевт.

Препорачува литература што може да биде од интерес за надзорникот за да се чувствува поподготвен за работа.

Обезбедува поддршка во процесот на раст и развој во процесот на учење и стекнување пракса. Честопати се обесхрабруваме бидејќи процесот на постигнување професионална и добра работа е процес кој трае со години.

Го учи лицето за работни протоколи со одредени ситуации и состојби кои се јавуваат во терапевтскиот процес.

2.24. ЕМОЦИОНАЛНА КОММПЕТЕНЦИЈА

Дефиницијата за емоционална компетентност е способност на личноста да ги следи сопствените емоции и е поврзана со емоционалната интелигенција, која е способност да ги идентификува и регулира сопствените емоции.

Емоционалната компетентност стапи во употреба во 1990 година кога Питер Саловеј и Џон Мајер почнаа да ја користат, а Голман напиша книга за тоа во 1995 година, каде што изјави дека емоционалната компетентност е „способност да се следат сопствените и туѓите емоции и да се користат тие информации во размислување и однесување“.

Кога имаме емоционална компетентност, способни сме да ги препознаеме сопствените емоции, но и да ги препознаеме туѓите емоции, со што создаваме мост за комуникација со другите луѓе.

Суштински предуслов за емоционална компетентност е самосвеста, која препознава како нашите емоции влијаат на другите, но и како да ги држиме нашите сопствени емоции под контрола и ни помага да се прилагодиме на промените.

Кога работите со други луѓе, многу е важно да можете да се препознаете себеси, вашите емоции и вашите реакции кон другите луѓе. Суштинска компонента на меѓучовечките односи е прашањето на проекциите, пренесувањето и контрапреносот, особено ако зборуваме за психотерапија, каде без препознавање на овие прашања нема да

успееме да ги постигнеме психотерапевтските цели. Кога терапевтот има способност да ги препознае сопствените емоции и реакции, тој ќе ги има потребните атрибути за да може да стапи во терапевтски однос или сојуз со клиентот. Терапевтот може да ги почувствува сопствените емоции, кои му се важни за да може да има доволно сочувство за личноста со која работи и во исто време да има способност да ги регулира сопствените реакции за да не падне во просторот на проекцијата. , пренос и контрапренесување.

Самосвеста за сопствените емоции може да се објасни и како преземање одговорност за себе, за своите постапки, реакции и размислување и е првата претпоставка во развојот на човечкото суштество.

Обуките и едукациите кои ги учат нивните учесници како да работат со други луѓе, прво се потпираат на учење за самоодговорност. Ова вклучува развивање на свеста за себе и за својата околина.

Само преку самосвест за сопствените емоции можеме да бидеме подготвени да ги препознаеме и туѓите.

Прикривањето или непрепознавањето на сопствените емоции не држи блокирани и може да влијае на нашето здравје и личен раст на долг рок. Луѓето кои се плашат да изразат или не знаат што чувствуваат мора да работат на сопствената обработка на ситуациите што нè обликувале и тоа вклучува обемна работа во терапевтска средина, која често вклучува години на само-работа. Без таква подготовка и сопствено искуство во справувањето со прашањата што не обликуваа, тешко дека ќе бидеме подготвени да се справиме со емоциите на нашите клиенти на вистински начин.

Сочувството, како способност да се препознае туѓата состојба, доаѓа од сознанието дека и самите сме биле на слично место и дека на сите ни е заедничко фактот дека сме повредени и дека сите знаеме што значи емоционална болка. Тоа е основата на работата со други луѓе затоа што од нашата хуманост создаваме мост кон друга личност и им испраќаме порака дека не сте сами во вашата болка.

Сочувството не е жалење за друга личност, бидејќи тоа претпоставува дека сме подобри од другите и дека болката не ни се случила, па затоа заземаме позиција погоре. Човек кој боли лесно ќе препознае дали добива сочувство или сожалување, бидејќи ако не го почувствува тоа, сигурно нема да ги покаже своите автентични емоции, но на некој

начин ќе се заштити од болката да не биде прифатен и не се гледа од страна на терапевтот. Терапевт кој сочувствува е оној кој знае да го слуша и следи својот клиент во она во што е клиентот без потреба да го менува или да го советува за насоката и начинот на однесување. Помошта дадена од терапевтот е онаа која најмногу одговара на клиентот и неговата состојба и начин на размислување и однесување.

Ако сме личност која може да се спознае себеси, ќе знаеме што чувствуваме и зошто го чувствуваме во даден момент. Можеме да ја почувствуваме границата помеѓу она што го мислиме и она што го чувствуваме и ќе можеме да го изразиме. Знаеме како нашите чувства можат да влијаат на другите и можеме да ги регулираме и прилагодиме на ситуацијата. Ќе имаме и свест кои се нашите цели и вредности.

Самоспознавањето ни помага да знаеме кои се нашите доблести и кои се нашите слабости. Ќе можеме да учиме преку искуства, но и да размислуваме за сопствените искуства, за тоа што е добиено, а што не е успешно направено. Подготвени сме да добиеме конструктивна критика и повратна информација, да стекнеме нова перспектива, преку која учиме и се развиваме.

Луѓето кои се емоционално компетентни ќе создадат подобри социјални односи, но исто така ќе бидат помалку подложни на стрес и несигурност.

Самодовербата е способност реално да се согледате себеси и своите способности. Можно е самооценување, но можно е и препознавање на сопствените недостатоци. Личноста која е самоуверена е и личност која е присутна во сегашниот момент и е центриран во себе, што на луѓето околу него им дава чувство на сигурност и не предизвикува реакции на бегство или борба.

Луѓето кои се емоционално компетентни имаат и способност за самоконтрола, што значи дека можат да управуваат, контролираат и приспособат на своите реакции, емоции и импулси во предизвикувачки ситуации. Во исто време, тие остануваат центрирани, присутни и позитивни дури и во ситуации кои можат да бидат интензивни. Дури и кога се под притисок, тие можат да останат присутни и да размислуваат јасно и одговорно.

Кредибилитетот или автентичноста е квалитет кој е неопходен за луѓето кои работат со други луѓе. Кога станува збор за емоциите, лесно е да се чувствуваме несигурни и многу сме чувствителни со кои ги споделуваме емоциите. Кредибилните луѓе кои се држат до своите морални и етички вредности лесно ќе бидат препознаени во нивната вистина, што се јасни пораки што ги добива клиентот. А терапевтите се луѓе кои треба да ја знаат и ценат својата хуманост без потреба да се разубавуваат или да се издигнат над клиентот.

Флексибилноста е квалитет што ни овозможува да го видиме клиентот токму таков каков што е и да се откажеме од потребата да го прилагодиме клиентот на рамката што сме ја замислиле. Флексибилноста му дава на терапевтот способност да биде сведок на сите емоции низ кои поминува клиентот, што може да се промени како што се развива терапевтскиот процес. Разликите на клиентите може да се препознаат и прифатат без оглед на личните верувања на терапевтот.

Посветеноста кон клиентот и неговите услови и потреби, му помага на терапевтот да ја нацрта патеката за промените низ кои поминува клиентот. Да му дадеме пошироки увиди и нови идеи и перспективи кои клиентот може да ги вклучи во неговиот терапевтски процес. Именување на вредностите и потенцијалот што ги има клиентот и изнаоѓање нови начини на кои клиентот може да ги вклучи во својот живот. Фокусот што терапевтот го одржува во текот на терапевтскиот процес му дава на клиентот чувство дека е виден, признаен и добредојден.

Позитивниот авторитет е еден од квалитетите што му се потребни на терапевтот и ја вклучува способноста да се подигне нивото на ентузијазам и да се поврзе клиентот со позитивна намера преку јасно согледување и укажување на потенцијалот што го има клиентот. Го води клиентот на патот на промената чекор по чекор и со јасна насока што самиот клиент укажал дека сака да ја следи.

Барањата за работа во професијата помош се многу напорни и интензивни. Бидејќи е многу одговорна работа, да се биде психотерапевт вклучува долгогодишно образование за да станеш терапевт на прво место, но и континуирана едукација која никогаш не завршува. Посетувањето на образовните и надзорните програми никогаш не завршува,

туку е еден од условите sine qua non за вршење на оваа работа. Бидејќи бара многу фокус, внимание, флексибилност, сочувство и енергија, може да биде и многу исцрпувачки, особено ако се земе предвид факторот на кумулативен замор што се јавува со возраста. Резултатот е честото согорување на терапевтите или замор од сочувство, а истражувањата (Кабунга, Анјолито и Бети 2020) покажуваат дека речиси 50% од професионалците кои работат со трауматизирани луѓе, од кои повеќето се психотерапевти, имаат проблеми со исцрпеноста.

Поради оваа причина, важен дел од надзорот е да се има предвид дека самите терапевти треба да работат на балансиран начин, следејќи ги сопствените способности и здравје.

2.25. Регулирање на емоциите кај терапевтите

Да се биде психотерапевт значи да се биде изложен на секојдневен контакт со човечки проблеми кои можат да бидат многу интензивни. Способноста на психотерапевтот да се справи со големи количини на емоции со различен интензитет ја доведува во прашање способноста на психотерапевтот да го регулира протокот на толку многу информации, емоции и влијанија кои доаѓаат до него. Бидејќи психотерапевтот е самиот човек, некои емоции можат да предизвикаат реакција која е производ на неговите сопствени животни искуства, а во процесот на работа може да се активираат некои од овие емоции и реакции. Бидејќи не постои можност терапевтот целосно да ги процесира своите емоции бидејќи е важно да се задржат човечките квалитети, она што психотерапевтот го учи е како на здрав начин да ги регулира емоциите и реакциите кои се јавуваат при работа со клиентот.

Потиснувањето на емоциите е опасно на долг рок бидејќи задржаните емоции создаваат тензија во телото. Емоциите се како жив организам и тие се појавуваат и сакаат да се изразат, без разлика дали со зборови или со дела. Не се сите емоции питоми, дека се доволни за да се изговорат и дека процесот е завршен. Емоциите кои се интензивни можат да бидат повредени и за нас самите и за околината, а потребно е да научиме да ги регулираме без да ги потиснуваме, а тоа е вистинска вештина. Поради оваа причина,

психотерапевтот мора да има сопствено искуство во работењето на неговите нерешени емоции, а тоа го прави преку повеќегодишен терапевтски процес, кој обично е поврзан со образованието на кое се подложува. Преку работа преку сопствените емоции, човек ја учи способноста свесно да ги набљудува своите емоции додека е професионално вклучен во работата со клиент. Ова ве спречува да ги изразите сопствените реакции, но можете да ги набљудувате и да не се справувате со нив до следниот терапевтски состанок со вашиот терапевт. За да може успешно да ги контролира своите емоции, психотерапевтот мора да биде свесен за неговото дишење, фокусирање и присуство во сегашниот момент. Преку дишењето може подобро да се центрира, преку сопственото тело може да се врати на присуство, а преку вежбање учи како да го задржи фокусот на клиентот додека е професионално ангажиран.

Ова вклучува да се биде свесен дека сопствениот нервен систем е возбуден и под тревога и како да се доведе до состојба на смиреност и центрираност.

Емпатијата што ја чувствува кон клиентот мора да биде тука за себе и од тоа место тој може да ги остави настрана своите реакции до првата можност да се справи со нив за да може да го посвети своето внимание на својот клиент.

Поставувањето граници е една од суштинските работи што психотерапевтот мора да знае да ги постави и примени за време на неговиот професионален ангажман. Кога границите се јасно поставени, нема да има компликации во односот терапевт-клиент и нема да се создаваат нејаснотии за тоа што е правилно, а што не.

3. МЕТОДОЛОГИЈА

3.1. Проблем на истражување

Степенот на изразеност на емоционалната компетентност влијае врз човекот. Влијанието на различни фактори придонесува за зголемување на неговата компетентност. Изразеноста на емоционалната компетентност варира од едукант до едукант и исто така, варира и во зависност од годината на супервизираност. Општо земено, однесувањето на

супервизантот е обично поформално од другите аспекти на функционирање на човекот. Во себе вклучува и вербален и невербален начин на комуницирање.

Во зависност од тоа колку некој има емоционална компетентност, може да дадат различни резултати поврзани со супервизијата. Супервизијата како метод има цел да им помогне на стручњаците за подобрување на нивните работни способности. Тоа е метод со кој професионалците можат да ги развијат и подобрат своите вештини по завршување на своето формално образование. Супервизијата е поддршка која им овозможува на искусните помошници да му помагаат на помалку искусните во реализација на практичната работа.

Супервизијата е соработка за учење преку разговор меѓу супервизорот и супервизантот низ соработка. Таа е предизвик за рефлектирање на знаењето во својата работа а со тоа супервизорите ги прошируваат границите на своето знаење.

Компетентниот супервизор и квалификуван е важна личност со одговорнот, за поддршка, давање на инфирмации, охрабрување, сослушување на новиот и неискусен кадар. Тие укажуваат на недостатоци во знаењата и вештините на кадарот, помагаат, предложуваат решенија, начини за контрола на пристрасности, психолошка поддршка со разбирање и интерес.

Како и другите аспекти на професионално делување и супервизијата има свои принципи: 1.супервизантот е активно вклучен во сопственото учење, сам мора да размисли и да постапува, да донесува одлуки, супервизорот не наметнува свои лични стандарди и методи туку само охрабрува и советува, 2.супервизантот учи правеќи, него му е дадена одговорност за работата која ја врши, грешките се гледаат како можност за учење и од супервизорот ќе бидат напоменати да се обрне внимание и да се најдат подобри начини за решавање, 3.супервизантот учи вклучувајќи ја целата своја личност, ги вклучува чувствата, интелектот и праксата во работните активности, а пријателската атмосфера од супервизорот е основа за напредување, 4.постоечкиот однос е главна основа за учење и е многу важен за почит од и кон супервизантот, волјата да се сподели, довербата, интегритетот. Затоа квалитетите на супервизорот се многу важни.

Резултатите на супервизијата се согледуваат во поттикнувањето на супервизантот да размислува за она што го доживеал низ сопственото искуство, во сопственото самопроценување, анализирање и критичко разгледување на идеите и праксата.

Во психологијата кај супервизантот се развиваат вештини за разбирање и вештини на самиот терапевт, а супервизорот му помага да стане свесен за своите реакции кон клиентот, за реакциите на клиентот и разбирање на динамиката на односот со него. Психотерапевтот ја гради својата професионалност со формална едукација, но треба и организирано и под супервизија да работи едукација од областа на психотерапијата. Тука психотерапевтот учи да ги ангажира своите сетила и емоции и целата личност на психотерапевтот, затоа оваа професија бара супервизја и учење за зголемувањена чувствителноста за психичката димензија на човекот, емоционално созревање на супервизантот и учење на техниките и теоријата на одредената психотераписка школа.

3.2. Цели и задачи

За утврдување на влијанието супервизијата и чувството на компенетција дали е повеќе застапени кај едукантите кои се во повисоките години на едукација, се спроведува истражување со кое ќе се стекнат сознанија за нивната емоционална компетентност. Се утврдува дали чувството на компенетција е повисоко кај едукантите во повисоките години под супервизори од едукантите што се практиканти и нивната компетентност при првото и второто истражување.

Главната цел на супервизорот е да ги процени и утврди знаењата и вештините на супервизантот и да му помогне во поставувањето н аграница меѓу професионалниот и приватниот живот. Супервизијата во психотерапијата претставува форма на поддршка од психолог или психотерапевт и е долготраен процес од неколку години.

Целта на супервизијата е да ги усоврши терапевтите да станат успешни компетентни професионалци, затоа треба да постои доверба, искреност, пријателски однос и комуникација. Супервизорот е со долгогодишно работно искуство и негова цел е да процени со какви теоретски и практични вештини располага супервизантот.

Во својата работа психолозите се соочуваат со тешки искуства со клиентите. Задачата на професионалецот е да се справи со нив и тие чувства да немаат влијание на неговиот приватен живот. А емоциите можат да допринесат до намалена ефикасност во работењето и емоционална исцрпеност. Супервизорот има за цел да им помогне во преживување на тие чувства, да ги разберат причините и да ја дефинираат понатамошната работа со клиентот.

Супервизијата е процес во кој се учи и се развива и метод на поддршка за професионално усовршување кој им овозможува на супервизантите да согледаат нови професионални и лични видувања.

3.3. Истражувачки хипотези

Дефинирање на претпоставки за односите кои се предмет на истражување:

Општа хипотеза (претпоставен одговор на поставениот проблем)

Присутна е статистички значајна разлика во емоционалната компетентност кај едукантите од 4 и 5 година во едукација под супервизија во првото и во второто тестирање.

Помошни хипотези (кои се во релација со задачите на истражувањето):

1. Постои статистички значајна разлика помеѓу полот и емоционалната компетентност во првото истражување и по 6 месеци во второто истражување.
2. Младите психотерапевти во повисоките години на едукација се емоционално повеќе компетентни од младите психотерапевти практикнати.
3. Присутна е статистички значајна разлика во однос на емоционалната регулација кај едукантите под супервизија кои што се на почеток на едукација во почетокот на едукацијата и после шест месеци на едукација.

3.4. Дефинирање на варијабли

Варијаблите произлегуваат од проблемот и хипотезите, се однесуваат на појавите кои варираат, истите се предмет на истражување и можат да се мерат.

Зависна варијабла – емоционалната компетентност.

Независна варијабла – пол, степен на едукација: едуканти од 3 и 4 година и практиканти.

3.5. Метод на истражувањето

Како метод на истражување се користи анализа и синтеза, се проучува супервизијата како појава и нејзиното влијание кај супервизантите. Истражувањето е квантитативно, се открива и анализира емоционалната компетентност на супервизантите, врз основа на добиените податоци.

Истражувањето претставува индуктивен метод, поаѓа од определени хипотези и се носат заклучоци, откако ќе се спроведе статистичка анализа на добиените нумерички податоци.

3.6. Техники и мерни инструменти

Во Хрватска, прашалникот за емоционална компетентност (УЕК-45; Такшиќ, 2002 година; според Такшиќ 1998). UEK-45 е скратена верзија на Прашалникот за емоционална интелигенција УЕК-136 (Такшиќ, 1998) конструиран според моделот на Мајер и Саловеј (1996; 1997; според Такшиќ, 1998). Прашалникот содржи 45 ставки класифицирани во три потскали:

1.Способност за согледување и разбирање на емоциите

2. Способност за изразување и именување на емоциите

3. Способност за управување со емоциите

Одговорите се движат на скала од типот на Ликерт од 1 до 5 (целосно се однесува на мене).

Скалите на Прашалникот за емоционална компетентност ја оценуваат ЕИ како особина на личноста, но поради честите приговори дека интелигенцијата може да се мери само со тестови за способност, авторот се одлучи за фразата „емоционална компетентност“. Овде е нагласена важноста на постоењето емоционалните компетенции во секојдневниот живот на луѓето, како причина за постоење на емоционална интелигенција.

Формирањето на вкупниот резултат се заснова на високи корелации помеѓу потскалите.

Емоционалната компетентност е сложена конструкција која вклучува неколку различни, иако меѓусебно поврзани вештини, како што се оценување, изразување и разбирање на емоциите (Saarni, 1999). Токму овие способности ја вклучуваат емотивната интелигенција, која најчесто се дефинира како способност за перцепција и изразување емоции, интегрирање на емоциите во мисловните процеси, разбирање на емоциите и способност за управување со емоциите.

Корелации УЕК-45 со големи пет особини на личноста (Кардум, 1993; според Такшиќ, 1998) е најголем со отвореност кон искуства, што понекогаш се нарекува интелект (Такшиќ, 1998). Последните информации тоа е значајно за конструктивната валидност на Прашалникот, како и за целиот конструкт на ЕИ како особина на личност бидејќи го нагласува присуството на когнитивна компонента. Во однос на конвергентната валидност корелациите на UEK-45 се највисоки со скали од истиот конструкт EI или реципрочни, како на пр. алекситимија. Со слични конструкции, корелациите најчесто се движат помеѓу 0,30 и ,50, соодветно тие се логични, но не премногу високи, така што ја поддржуваат идејата за дивергентна валидност на прашалникот.

Прогностичката валидност на UEK-45 беше потврдена со корелации со примарните критериуми за конструкција на ЕИ: задоволство од животот и различни аспекти на емпатијата. Највисоката корелација за да се оцени успехот на лидерството се користеше прашалник со некоја критериумска променлива. Проценка на лидерскиот успех имаше помал придонес за продуктивноста на тимот од ЕИ. Еден од основните критериуми на ЕИ е емпатијата. Позитивни корелации, вкупен резултат, скала на перцепција и разбирање и изразување и именување на емоции се когнитивен аспект на емпатијата - преземање на перспективата на друга личност ја потврдуваат поврзаноста на ЕИ со сознанието.

3.7. Популација и примерок на истражување

За да се дознае за влијанието на супервизијата се избира популација на истражување. Истражувањето е спроведено во два периода од годината, едното истражување беше спроведено во месец Декември 2022 година на популацијата во Хрватска, додека во месец Јуни 2023 повторно беше тестирана истата група на

испитаници. Имајќи ги податоците од првото истражување и достапноста на истата популација направено е второ истражување со примена на истиот прашалник за емоционална компетентност.

Примерокот е по случаен избор, од популацијата на едуканти и практиканти во телесноориентираната психотерапија.

3.8. Обработка на податоците

Податоците се обработени во примена на SPSS 20 програмата. Истата овозможува брзо, лесно и сигурно класифицирање на податоците од променливите. При користењето на SPSS 20 најпрвин е пополнета матрица со опис на променливите заедно со начинот на кодирањето, а потоа работниот лист со квантификуваните податоци.

Први се номиналните податоци. Номиналните податоци се квантификуваат во бројки со цел да се класифицираат одговорите во категории. Податоците за пол се примери за податоци кои кога ќе се претстават во бројка, стануваат номинални податоци.

Второто ниво на податоци се ординални податоци. Тие ги имаат сите карактеристики на номиналните податоци, но исто така укажуваат и на одреден ранг, или ниво на приоритет при доделувањето на вредноста на варијаблата, на пример категории на стаж, категории на професија.

Со цел да се анализираат квантитативните податоци, со одредување на типот на променливата за која собираме податоци, се направи матрица на податоци во Excel.

При обработка на податоците, беа користени кодови во однос на полот и годината на едукација.

Пол: машко – 1, женско – 2; супервизанти(степен на едукација): практиканти – 3, едуканти 3та година – 4; едуканти 4та година – 5.

Користена е дескриптивна статистика и Т-тест за докажување на хипотезите.

3.9. Организација и спроведување на истражувањето

Истражувањето и организацијата е важен момент од истражувањето. Тоа се однесуваше на постапките кои ќе овозможат на морален и одговорен начин да се пристапи

на собирање податоци, обработка и правење анализа на податоците, резултатите од истражувањето и извештај за сработеното.

Психолозите ги планираат и спроведуваат истражувањата компетентно, водејќи грижа за правата и добробитта на испитаниците. Одговорни се за етичките аспекти на сопствените истражувања, односно на истражувањата кои се спроведуваат под нивно менторство или супервизија. Кога го спроведува истражувањето, психологот обезбедува информирана согласност од испитаниците откако претходно точно ќе ги извести за: целите, траењето и постапките на истражувањето, нивното право да одбијат или да се повлечат од истражувањето, потенцијалните опасности или непријатности што можат да произлезат од истражувањето и придобивките од истражувањето.

Со соодветно однесување кон оние кои се предмет на истражувањето се зачувува приватноста на учесниците во истражувањето и доверливоста на податоците кои тие ги обезбедуваат, доброволниот карактер на учеството, што подразбира дека субјектите можеа да се повлечат од истражувањето, како и прашањето на информираната согласност на учесниците за да пристапат во истражувањето.

Приватноста е земена предвид за време на собирањето на податоците, додека учесниците не беа под притисок за обезбедување на информации. По завршување на истражувањето психолозите им овозможуваат на учесниците да добијат соодветни информации за природата, резултатите и заклучоците од истражувањето.

4. РЕЗУЛТАТИ

4.1. Дескриптивна статистика

Од дескриптивната статистика може да се види дека во истражувањето се вклучени 57 испитаника, од кои 3 машки испитаника и 54 женски испитаника. Во текот на истражувањето беа земени во предвид годините на едукација во психотерапија, трет степен на едукација се 23 испитаника, четврти степен на едукација се 11 испитаника, петти степен на едукација се 23 испитаника.

Аритметичката средина и стандардната девијација во однос на полот на испитаниците се следниве параметри: M - 1,95 и SD - ,22; Skewness - (4,116); Kurtosis- 15,484.

Аритметичката средина и стандардната девијација во однос на степенот на едукација на испитаниците се следниве параметри: M – 4,00 и SD - ,91; Skewness -,000 ; Kurtosis- . (1,813)

Од податоците може да се види дека во однос на степенот на едукација имаме нормална распределба на податоците, додека во однос на полот имаме негатвен скјунозис.

Statistics			
		Пол	Степен.на.едукација
N	Valid	57	57
	Missing	0	0
Mean		1,9474	4,0000
Std. Deviation		,22528	,90633
Skewness		(4,116)	,000
Std. Error of Skewness		,316	,316
Kurtosis		15,484	(1,813)
Std. Error of Kurtosis		,623	,623
Minimum		1,00	3,00
Maximum		2,00	5,00

Табела 1: Статистика

Пол				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

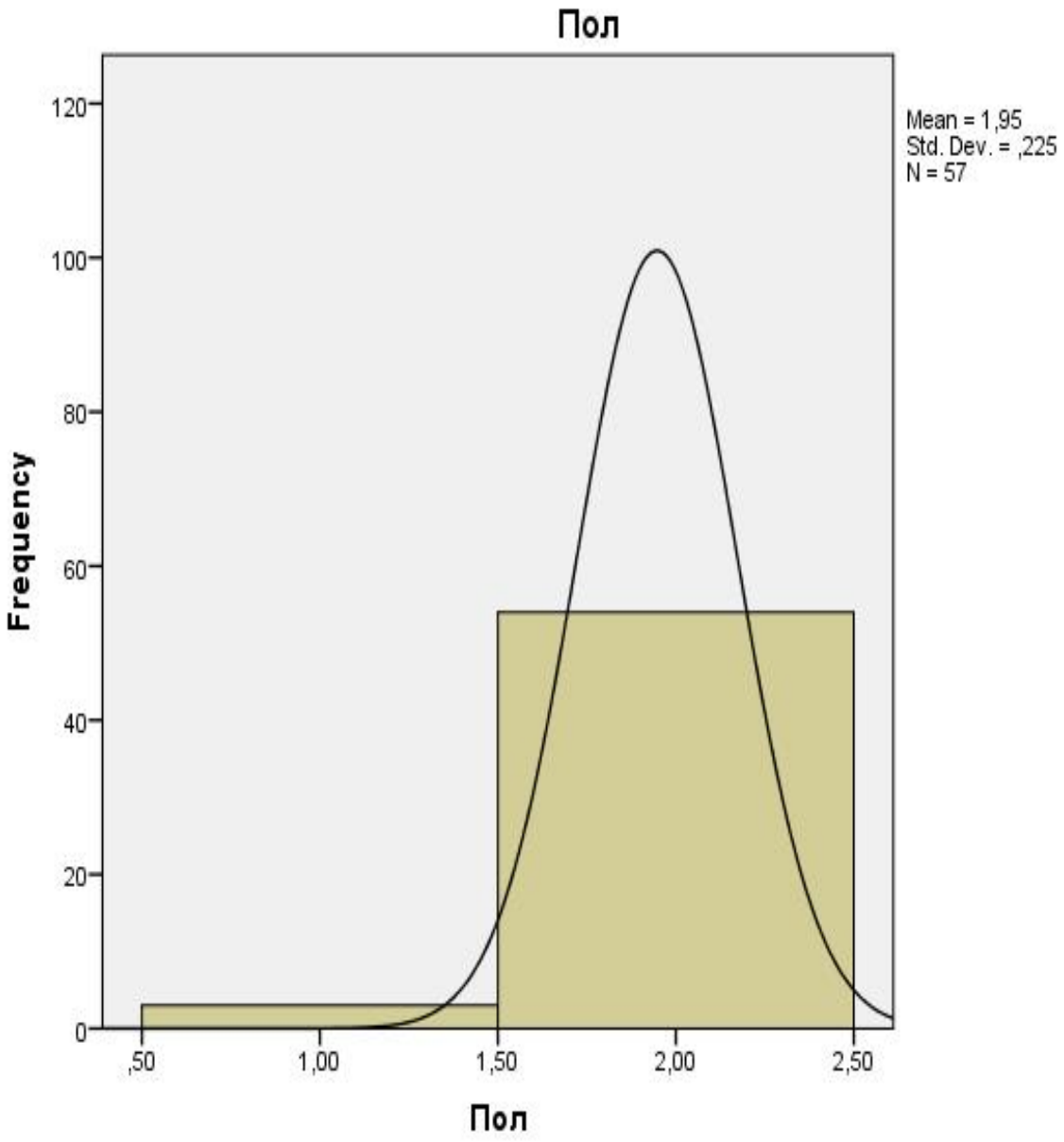
Valid	1,00 м	3	5,3	5,3	5,3
	2,00 ж	54	94,7	94,7	100,0
	Total	57	100,0	100,0	

Табела 2: Пол

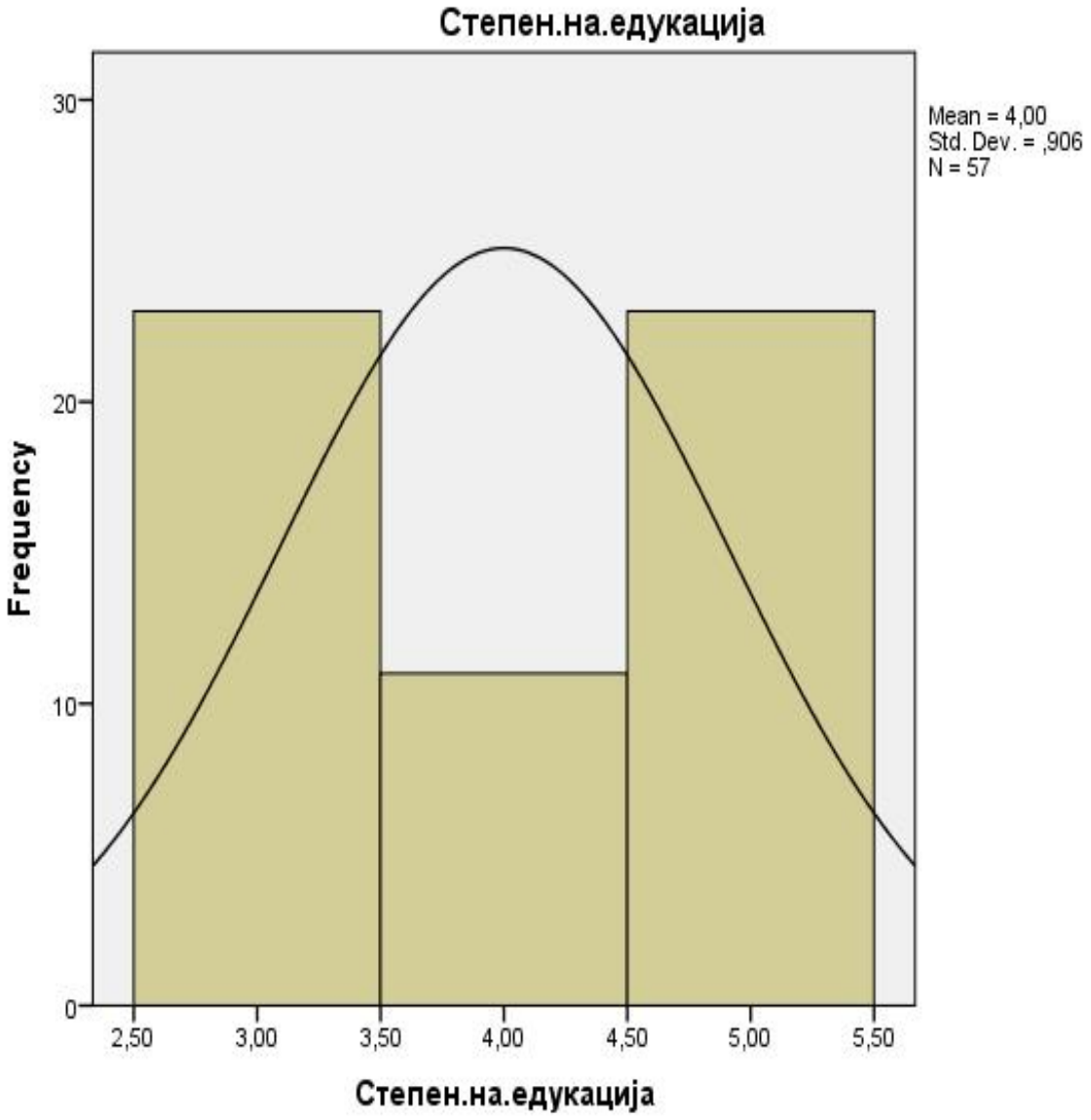
Степен.на.едукација

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00 3	23	40,4	40,4	40,4
	4,00 4	11	19,3	19,3	59,6
	5,00 5	23	40,4	40,4	100,0
	Total	57	100,0	100,0	

Табела 3: Степен на едукација



Графикон 1: Пол



Графикон 2: Степен на едукација

4.2. Тестирање на хипотезите

Хипотезите се тестирани и докажувани со примена на Т-тест. Кога имаме квантифицирани променливи кои можат да се поделат во две независни групи со користењето на описна променлива, можеме да ја тестираме веројатноста групите да бидат сигнификантно различни една од друга преку користење на независни t-тестови.

Тестирање на хипотези

1 Постои статистички значајна разлика помеѓу полот и емоционалната компетентност во првото истражување и по 6 месеци во второто истражување.

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Регулација& Регулација2	57	,594	,000
Pair 2	Уочување& Уочување2	57	,808	,000
Pair 3	Изразување & Изразување2	57	,784	,000

Табела 4: Споредбена табела

Од табелата може да се види дека присутна е значајна статистичка поврзаност помеѓу двете мерења на емоционалната компетентност кај едукантите под супервизија и тоа на ниво на значајност p< ,001.

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Регулација-Регулација2	(1,73684)	4,79407	,63499	(3,00888)	(,46480)	(2,735)	56	,008
Pair 2	Уочување - Уочување2	(2,05263)	4,24020	,56163	(3,17771)	(,92755)	(3,655)	56	,001

Pair 3	Изразување - Изразување2	(1,94737)	4,59200	,60823	(3,16579)	(,72895)	(3,202)	56	,002

Табела 5. Споредбена табела на тестирање

Од табелата може да се види дека во однос на емоционалната компетентност присутна е статистички значајна разлика помеѓу првото и второто тестирање на едукациите и тоа на ниво на значајност 0.05 во однос на воочување и изразување на емоциите, но во однос на регулација на емоциите не е присутна статистички значајна разлика.

Од тука може да се каже дека поставената хипотеза делумно се прифаќа, односно кај едукантите во период од 6 месеци помеѓу првото и второто тестирање стекнале вештини да ги воочуваат и изразуваат емоциите, но не и да ги регулираат емоциите.

2 Младите психотерапевти во повисоките години на едукација се емоционално повеќе компетентни од младите психотерапевти практикнати.

3

Group Statistics				
	Степен.на.едукација	N	Mean	Std. Deviation
Емоционална.компетентност1	3,00 3	23	167,8696	12,53832
	5,00 5	23	166,6522	13,24801
Емоционална.компетентност2	3,00 3	23	174,9565	13,72946
	5,00 5	23	173,1739	15,52023

Табела 6: Споредбена групна статистика

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
			ig.		f	ig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Емоционална.компетентност-Практиканти	Equal variances assumed	028	868	320	4	,750	1,21739	3,80343	(6,44791)	8,88270
	Equal variances not assumed			320	3,867	,750	1,21739	3,80343	(6,44857)	8,88335
Емоционална.компетентност-повеќе години едукација	Equal variances assumed	,403	243	413	4	,682	1,78261	4,32071	(6,92520)	10,49042
	Equal variances not assumed			413	3,355	,682	1,78261	4,32071	(6,92886)	10,49408

Табела 7: Тест на независни примероци

Од статистичката обработка може да се види дека не е присутна статистички значајна разлика во однос на емоционалната компетентност на едукантите од повисоките години на едукација и практикантите.

3 Присутна е статистички значајна разлика во однос на емоционалната регулација кај едукантите под супервизија кои што се на почеток на едукација и после шест месеци на едукација.

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Регулација & Регулација2	23	,708	,000

Табела 8: Корелација на споредените примероци

Од табелата може да се види дека е присутна поврзаност помеѓу првото и второто тестирање на едукантите кои што се на почеток на едукација под супервизија.

Paired Samples Test							
		Paired Differences					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
					Lower	Upper	
1	Pair Регулација - Регулација2	(2,30435)	3,40367	,70971	(3,77621)	(,83249)	

Табела 9: Тест на споредените примероци

Од податоците добиени во табелата може да се констатира дека е присутна статистички значајна разлика во процесот на регулација не емоциите кај младите едуканти под супервизија на почетокот на едукацијата и после шест месеци во едукација и тоа на ниво на значајност p – 0,05.

Со тоа се потврдува поставената хипотеза дека е присутна статистички значајна разлика во однос на емоционалната регулација кај едукантите под супервизија кои што се на почеток на едукација и после шест месеци на едукација.

Општа хипотеза:

Присутна е статистички значајна разлика во емоционалната компетентност кај едукантите од 4 и 5 година во едукација под супервизија во првото и во второто тестирање.

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
air 1	Емоционална.компетентност1 & Емоционална.компетентност2	34	,778	,000

Табела 10: Корелација на спореените примероци

Присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу првото и второто тестирање на испитаниците кои што поминуваат 4 и 5 година на едукација под супервизија.

Paired Samples Test						
		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% of the Diff	
					Lov	
Pair 1	Емоционална.компетентност1 - Емоционална.компетентност2	(4,82353)	11,12047	1,90715	(8,7	

Табела 11: Тест на споредени примероци

Од добиените податоци може да се види дека не е присутна статистички значајна разлика во емоционалната компетентност кај испитаниците во 4 и 5 година на едукација при првото и второто тестирање. Со тоа поставената хипотеза се отфрла.

5. ДИСКУСИЈА

Во ова истражување беше измерен степенот на емоционална компетентност на воспитувачите и младите практичари во психотерапевтскиот правец на психотерапија ориентирана кон телото. Вклучени се едукатори и практичари кои се образуваат и практикуваат во Хрватска (неколку градови) и во Белград (Србија). Воспитувачите се во 3-та и 4-та година на образование кога почнуваат да работат под надзор со клиенти кои се запознаени со нивниот образовен статус. Практичарите имаат завршено основно образование и моментално се во 5-та година на стручно образование за психотерапија ориентирана кон телото.

Целта на истражувањето беше да се утврди дали емоционалната компетентност се менува со помош на надзор и беше направен обид да се утврди значењето на надзорот за младите терапевти.

Резултатите покажуваат дека има поголема разлика во распонот од 6 месеци кога се тестирало на ученици во 3 и 4 година отколку кај ученици во 5-та година на образование.

6. ЗАКЛУЧОК

Од овие податоци евидентно е дека на самиот почеток надзорот има значајно влијание врз младите воспитувачи и дека им е потребен како средство за да имаат повеќе простор за учење и стекнување нови вештини преку практиката што ја имаат во работата со клиентите, што потоа може да се види во резултатите од ова истражување. .

Практичарите покажаа помало поместување во емоционалната компетентност за 6 месеци бидејќи веќе се под надзор веќе 3-та година, па од ова произлегува заклучокот дека надзорот е клучен за младите терапевти и дека како таков помага во општото искуство на себеси како терапевт, во тој период се создава база за самодоверба која дополнително се зајакнува со пракса на работа.

Резултатите покажуваат и дека младите терапевти стекнале повеќе вештини за забележување на нивните емоции, што делумно ја поддржува хипотезата, но немало големи показатели дека ја подобриле нивната способност за регулирање на емоциите.

Статистичката обработка покажува и дека постои разлика во емоционалната компетентност по 6 месеци школување и работа под надзор на претпоставен.

Спроведеното истражување за влијанието на надзорот врз емоционалната компетентност со примена на програмата SPSS 20 покажа дека нема значајна разлика во емоционалната компетентност на предметите во 3-та и 4-та година од образованието при првото и второто тестирање. Значи, хипотезата не е прифатена, бидејќи тестирањето е направено за краток временски период од 6 месеци и не може да се забележат значителни разлики.

Постои значајна статистичка разлика во однос на емоционалната регулација кај воспитувачите кои се под надзор и кои се на почеток на образование и се тестираат по 6 месеци.

Не постои статистички значајна разлика во однос на емоционалната компетентност во однос на високите години на образование и пракса.

Во периодот од 6 месеци помеѓу првото и второто тестирање, младите едукатори се стекнаа со вештини за контрола и регулирање на своите емоции. Емоционалната компетентност вклучува дека личноста има способност слободно да ги изразува

сопствените емоции и тоа е дел од емоционалната интелигенција, која е способност да ги идентификува емоциите. Овој вид на емоционална компетентност се заснова на препознавање на сопствените емоции, туѓи емоции и како емоциите на една личност влијаат на друга, додека ја одржува способноста да ги контролира сопствените емоции и да се прилагодува.

Надгледуваниот мора прво да може да ги разбере сопствените емоции за да може да ги препознае и оцени емоциите на другите луѓе. Обезбедувањето конструктивна повратна информација за време на обуката е клучна улога и одговорност на супервизорот.

Повратните информации им помагаат на надгледуваните да ги подобрат своите перформанси, да учат од своите грешки и да се развиваат професионално. Доколку повратните информации од претпоставениот не се пренесени соодветно, тоа може да предизвика негативни емоции.

Надзорникот мора да ја примени својата емоционална интелигенција за да даде повратна информација, тој мора внимателно да го води разговорот и да го прилагоди својот тон и зборовите што ги користи, како и да ги следи емоциите и реакциите на надгледуваниот на информациите што ги добива. Треба да изберете и соодветно време и место за разговор кога има доволно време информациите да се смират и да бидат примени. За време на разговорот, добро е да се фокусирате на добро направеното, а не исклучиво на лошото. Оценување како се чувствува надгледуваниот додека прима и одговара на повратните информации и како да се доведе разговорот на позитивно, инспиративно и поддржувачко место.

7. ЛИТЕРАТУРА

1. Hawkins i Shohet: Supervision in the Helping Profession (1989)
2. "The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud"
3. Klein, Melanie "Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963" (1980)
4. Norcross, J.C. / Popple M. Supervision Essentials for Integrative Psychotherapy (2017)
5. C. Edward Watkins Jr. (American Journal of Psychotherapy, 2020.)
6. Kendra L. Smith, Ph.D., LPC, ACS A BRIEF SUMMARY OF SUPERVISION MODELS, 2009
7. Stoltenberg, C. D., & Delworth, U. (1987). Supervising counselors and therapists: A developmental approach. San Francisco, CA: Jossey-Bass
8. Ian McGilchrist: The Master and his Emissary
9. Ian McGilchrist: The divided brain and the search for Meaning
10. Reich, W. Funkcija orgazma
11. Boadella, D. Wilhelm Reich : The Evolution of his Work, 1973, Vision Press, Chicago.
12. Lowen, A Character Analysis, 1975, 5th enlarged edition, New York, Farrar Publishing.
13. Lowen, A. Bioenergetics, 1976, Penguin books, New York.
14. Lowen, A. Language of the Body, 1971, MacMillan, New York.
15. Pierrakos, J. *Core Energetics, Developing the Capacity to Love and Heal*, LifeRhythm, Mendocino, California (1973) *John C. Pierrakos (2005*Pathwork.org
16. Gerhardt, Sue: Why love matters – How affection shapes a baby's brain (Routladge 2024)
17. Johnson, Stephen M. Character Styles
18. Pathwork – skup lekcija objavljenih na Pathwork.org
19. Thsenga, Donovan Fear No Evil, Pathwork Press, Madison, Virginia, 1993
20. Thsenga, Susan Undefended Self, Pathwork Press, Madison Virginia
21. Healing the Shame that Binds You – John Bradshow, 2005
22. Jorge Bucay: Ispričat ću ti priču, Fraktura, 2022.
23. Stephen Porges: Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions,Attachment, Communication and Self-regulation (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)
24. Peter Levine and Ann Fredrick: Waking the Tiger – Healing Trauma
25. Peter Levine: Healing Trauma – Restoring the Wisdom of the Body
26. Deborah Dana: The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)

27. Gabor Mate: When Body Says No – Exploring the Stress-Disease Connection
28. Totton, Nick, Edmondson, Em: Reichian Growth Work – Melting the Bloks to Life and Love, 1988
29. Sheldon Kopp: Back to One – Practical Guide for Psychotherapists
30. Kopp, Sheldon: The Naked Therapist, 1976
31. Sheldon Kopp: If You Meet the Buddha on the Road, Kill Him! The Pilgrimage of Psychotherapy Patients
32. Irwin D. Yalom, M.D. : The Gift of Therapy
33. Irwin D. Yalom, M.D. : Čari Psihoterapije
34. Richard Nelson-Johnes: Practical Counseling and Helping Skills
35. Gheorghina Kimova : Supervizija i evaluacija
36. Takšić, Vladimir, Upitnik emocionalne inteligencije (2003.)
37. Saarni, Carolyn The Development of Emotional Competence (2000)
38. Cherniss, Cary, Goleman, Daniel: The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for Measure and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups and Organisations, 2001
39. Madalinska-Michalak, Joanna : Developing Emotional Competence for Teaching, Croatian Journal of Education : Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, Vol. 17 No. Sp.Ed.2, 2015.
40. Valeeva, Rosa A., Khakimova, Elena K.: Study of Edicational Psychologists' Emotional Competence Development, Canadian Center of Science and Education 2015
41 Kaplowitz, Matthew J. PhD; Safran, Jeremy D. PhD; Muran, Chris J. PhD: Impact of Therapist Emotional Intelligence on Psychotherapy, The Journal of Nervous and Mental Disease 199(2):p 74-84, February 2011.
41. Alahari, U. Supporting Socio-emotional Competence and Psychological Well-Being of School Psychologists Through Mindfulness Practice. *Contemp School Psychol*, 369–379 (2017)
42. Gulbs, O., Tyshakova, L., Balabanova, L., & Balabanova, K. (2021). Development of students' emotional competence. American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research, 21(2), 39-44.

41. Kabunga A, Anyolitho MK, Betty A. Emotional intelligence and compassion fatigue among psychotherapists in selected districts of Northern Uganda. *South African Journal of Psychology*. 2020

43. Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion, 11*(2), 354–366.

44. Joseph B. Lyons, Tamera R. Schneider: The influence of emotional intelligence on performance, personality and Individual Differences, Volume 39, Issue 4, 2005, www.sciencedirect.com

45. Winnicott, D.W. (1965) The Maturational Processes and the Facilitative Environment. London: Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.

46. Winnicott, D.W. (1974) Playing and Reality. Harmondsworth: Pelican Books

47. Scaife, J. (2008) Supervision in the Mental Health Professions. London: Brunner Routledge.

48. Gendlin, E.T. (1978) Focusing. New York: Bantam.

49. Lahad, M. (2000) Creative Supervision. London: Jessica Kingsley.

50. Karpman, S. (1968) 'Fairy tales and script drama analysis', Transactional Analysis Bulletin, 7 (26): 39–43.

51. Mattinson, J. (1977) The Reflection Process in Casework Supervision. London: Tavistock Institute of Human Relations.

52. Page, S. and Wosket, V. (1994) Supervising the Counsellor: A Cyclical Model. London: Routledge.

53. Perls, F. (1947) Ego, Hunger and Aggression. New York: Vintage Books

54. A.K. Hess (ed.), Psychotherapy Supervision: Theory, Research, Practice. New York: Wiley.

55. Inskipp, F. and Proctor, B. (2001) The Arts, Crafts and Tasks of Counselling Supervision. Part 2. Becoming a Supervisor, 2nd edition. London: Cascade.

56. Houston, G. (1995) Supervision and Counselling. London: The Rochester Foundation.

57. Holloway, E. (1995) Clinical Supervision: A Systems Approach. Thousand Oaks, CA: Sage.

58. Bond, T. (2000) Standards and Ethics for Counselling in Action, 2nd edn.

London: Sage.
59. Carroll, M. and Gilbert, M. (2005) On being a Supervisee: Creating Learning
60. Partnerships. London: Vukani.
61. Clarkson, P. (1998) 'Intermind Dialogue', Dialogue, 1 (2).
62. Cooper, M. and McLeod, J. (2007) 'A pluralistic framework for counselling and psychotherapy: implications for research', Counselling and Psychotherapy Research, 7(3).
63. Bond, T. (1994) Standards and Ethics for Counselling in Action. London: Sage.

8. PRILOZI

Слика 1. Рајхијански оклоп

Слика 2 – Карактерни структури – слика објавена на Редит

Слика 3 – Сегменти– The Seven Segments of the Body (Adapted from: Man in the Trap, Elsworth F. Balor, M.D. 1967.)

Слики 3,4,5,6, и 7 Карактерни структури

Marianne Bentzen, denmark, suosnivačica Bodydinamic Analysis and the Bodydinamic Institute iz copenhagena

Слика 8 –скица на мапата Маска, Долно Јас и Вишо Јас

Слика 9 – ролер – превземено од интернет

Слика 10 – батак – превземено од интернет

Слика 11 – празнење на набојот – превземено од интернет

Слика 12 – Нервен систем – превземено од интернет

Табела 1: Статистика

Табела 2: Пол

Табела 3: Степен на едукација

Табела 4: Споредна табела

Табела 5: Споредна табела за тестирање

Табела 6: Споредна групна статистика

Табела 7: Тест на независни примероци

Табела 8: Корелација на споредените примероци

Табела 9: Тест на споредените примероци

Табела 10: Корелација на споредените прмероци

Табела 11: Тест на споредените примероци

Скала на емоционалната компетенција

ПРАШАЛНИК НА ЕМОЦИОНАЛНАТА КОМПЕТЕНТНОСТ

UEK-45

Автор доц. Д-р Владимир Такшиќ, Отсек Психологија ,Филозофски факултет у Риека®

Ова не е тест за тестирање на вашето знаење, па затоа не можете да дадете погрешен одговор. Нас нѐ интересира како обично се чувствувате и размислувате. Одговорете на прашањата врз основа на вашиот прв впечаток и не размислувајте премногу за нив.

Колку понудените изјави важат за вас ќе одговорите со заокружување на еден од броевите што го имаат следново значење:

1 - воопшто НЕ

2 - воглавно НЕ

3 - како кога

4 - воглавно ДА

41 - потполно ДА

8.2Тврдење	**8.2Проценка**
1. Доброто расположение можам да го задржам и ако ми се случи нешто лошо.	1 2 3 4 5
2. Скоро секогаш можам со зборови да ги опишамсвоите чувства и емоции.	1 2 3 4 5
3. И кога мојата околина е лошо расположена можам да го задржам доброто расположение.	1 2 3 4 5
4. Од незгодни искуства учам како не треба во иднина да се	1 2

	однесувам.	3	4	5	
5.	Кога некој ќе ме пофали(награди)работам со поголема волја.			1	2
		3	4	5	
6.	Кога нешто не ми одговара , тоа веднаш го покажувам.			1	2
		3	4	5	
7.	Кога ми се допаѓа некоја личност, ќе направам се и јас да и/му се допаднам.			1	2
		3	4	5	
8.	Кога сум добро расположен/а тешко можат да ме онерасположат.			1	2
		3	4	5	
9.	Кога сум добро расположен/а секој проблем ми се гледа лесен за решавање.			1	2
		3	4	5	
10.	Кога сум со личност која ме цени, внимавам како се однесувам.			1	2
		3	4	5	
11.	Кога се чувствувам среќно и расположено, тогаш најдобро учам и запомнувам.			1	2
		3	4	5	
12.	Кога се заинатам, ќе решам и нерешлив проблем.			1	2
		3	4	5	
13.	Кога сретнам познаник, веднаш сфатам како е расположен..			1	2
		3	4	5	
14.	Кога видам како се чувствува некој, обично знам што му се случило.			1	2
		3	4	5	
15.	Кај пријателот можам да разликувам кога е тажен, а кога разочаран.			1	2
		3	4	5	
16.	Лесно смислувам начин да и пријдам на личноста која ми се допаѓа.			1	2
		3	4	5	
17.	Лесно можам да ги набројам емоциите кои моментално ги доживувам.			1	2
		3	4	5	
18.	Лесно забележувам промена на расположението на својот пријател.			1	2
		3	4	5	
19.	Лесно можам да се досетам како да го израдувам пријателот кај кој			1	2

	одам на роденден	3	4	5	
20.	Лесно можам да го уверам пријателот дека нема причина за загриженост.	3	4	5	1 2

Свртете ја страната и продолжете со работа →

1 - воопшто НЕ; **2** - воглавно НЕ; **3** - како кога; **4** - воглавно ДА ; **5** - потполно ДА

8.3Тврдење	**8.4Проценка**
21. Можам добро да ги изразам своите емоции	1 2 3 4 5
22. Можам да опишам како се чувствувам	1 2 3 4 5
23. Можам да ја опишам свијата сегашна состојба..	1 2 3 4 5
24. Можам да кажам дека знам многу за својата емоционална состојба.	1 2 3 4 5
25. Можам точно да ги одредам емоциите на некоја личност доколку ја набљудувам во друштво..	1 2 3 4 5
26. Можам да забележам кога некој се чувствува беспомошно.	1 2 3 4 5
27. Моето однесување ги одразува моите внатрешни чувства..	1 2 3 4 5
28. На мене секогаш се гледа во какво расположение сум	1 2 3 4 5
29. Настојувам да ги ублажам неугодните емоции а да ги зајакнам позитивните..	1 2 3 4 5
30. Нема ништо лошо во тоа како обично се чувствувам..	1 2 3 4 5
31. Обврските или задачите веднаш ги извршувам поодобро отколку да мислам на нив..	1 2 3 4 5
32. Обично разбирам зошто се чувствувам лошо..	1 2 3 4 5

33. Се обидувам да одржам добро расположение..	1	2	3	4	5	
34. Спрема изразот на лицето на некој можам да му ги препознаам чувствата..	1	2	3	4	5	
35. Препознавам прикриена љубомора кај своите пријатели.	1	2	3	4	5	
36. Приметувам кога некој настојува да го прикрие лошото расположение.	1	2	3	4	5	
37. Приметувам кога некој чувствува вина..	1	2	3	4	5	
38. Приметувам кога некој ги прикрива вистинските чувства.	1	2	3	4	5	
39. Приметувам кога некој се чувствува потиштено.	1	2	3	4	5	
40. Што се однесува до мене, потполно е во ред вака да се чувствувам..	1	2	3	4	5	
41. Воглавно ми беше лесно да изразувам симпатии на спротивниот пол.	1	2	3	4	5	
42. Забележувам кога некој се однесува различно од она како е расположен.	1	2	3	4	5	
43. Повеќето од моите чувства можам да ги именувам.	1	2	3	4	5	
44. Повеќето од своите чувтсва можам да ги препознаам.	1	2	3	4	5	
45. Знам како пријатно можам да го изненадам секој мој пријател/ка	1	2	3	4	5	

Име и презиме_____

Пол М Ж

Возраст _____

Стручно образование _____

Ви благодариме на искреноста и соработката