

## **KATATIMNA HIDROTERAPIJA**

### **trening rada sa psihosomatskim poremećajima**

### **prema metodi katatimno-imaginativne psihoterapije (simboldrame)**

„Katatimna hidroterapija” predstavlja kraću formu edukacije proistekle iz katatimno-imaginativne psihoterapije (simboldrame). Koncipirana je kao intenzivan trening korišćenja simboldramskih „motiva vode“ (motivi koji sadrže izvore vode – potok, more, vodopad, jezero i sl.) i tehnika opuštanja za rad sa psihosomatskim problemima.

Katatimno-imaginativna psihoterapija (simboldrama), poznata i pod nazivom „metoda budnih snova“, metoda je psihoterapije koja se široko koristi u inostranstvu (u Nemačkoj, Austriji, Švajcarskoj, Rusiji i drugim zemljama), ali još uvek nije zastupljena u Srbiji. Simboldrama je oblik psihoterapije zasnovan na principima dubinske psihologije, koji koristi poseban metod rada sa imaginacijom kako bi učinio vidljivim nesvesne želje čoveka, njegove fantazije, sukobe i odbrambene mehanizme, kao i transferne odnose i otpor. Simboldrama doprinosi njihovoj obradi kako na simboličkom nivou tako i u toku psihoterapijskog razgovora. Metod simboldrame zasniva se na teorijskoj osnovi psihoanalize. U tom smislu, metod polazi od analize nesvesne dinamike aktuelnih sukoba.

Katatimno-imaginativnu psihoterapiju kreirao je izvanredni nemački psihoterapeut Hanskarl Lojner (1919-1996). Efikasna je u lečenju neurotičnih poremećaja i psihosomatskih bolesti, kao i u psihoterapiji poremećaja povezanih sa neurotičnim razvojem ličnosti. Pojavi KIP-a kao nezavisnog pravca u psihoterapiji prethodio je dugotrajni eksperimentalni rad H. Lojnera na Klinici za nervne bolesti Univerziteta u Marburgu 1948–1954. U narednim godinama, značajan doprinos razvoju KIP-a i razvoju posebne specijalizacije za rad sa teškim somatskim oboljenjima – Imaginativne telesne psihoterapije (ImKP) dao je nemački psihoterapeut, doktor medicine Wolfgang Leš (1944–2018).

Osnova simboldrame je fantaziranje u vidu predstava na slobodnu temu ili temu (motiv) koju predlaže psihoterapeut. Psihoterapeut vrši prateću funkciju. „Motiv“ je aktivna mašta, prema Jungu. Sa tehničke tačke gledišta, metoda se zasniva na činjenici da psihoterapeut, nakon uvođenja pacijenta u stanje opuštenosti na određeni način, predlaže pacijentu koji opušteno leži na kauču ili udobno sedi u fotelji da zamisli određenu predstavu. Od pacijenta se traži da odmah obavesti psihoterapeuta koji sedi pored njega o sadržaju predstava koje se pojavljuju. Terapeut zatim prati klijenta u njegovom budnom snu i strukturira razvoj motiva prema posebno osmišljenim pravilima.

Istaknuti su motivi za rad sa različitim problemima: depresija, psihosomatika, narcistički poremećaji, problemi identiteta, problemi seksualne sfere itd. Jedan od najmoćnijih tipova motiva su motivi koji sadrže prirodne izvore vode: potok, more, jezero, vodopad itd. Zabeleženi su brojni slučajevi kada su pojedinačne seanse korišćenjem ovih motiva dovele do rešavanja dugotrajnih psihosomatskih problema. Naime, osnivač metode Lojner u svojoj knjizi „Katatimno doživljavanje predstava. Glavna faza“ daje živopisne primere kliničkih slučajeva lečenja hipertireoze,

hiperhidroze i kožnih oboljenja pomoću motiva vode. Motivi vode su takođe od velike pomoći u stanju emocionalnog sagorevanja i kriznim psihičkim stanjima, kada je poremećen tok mentalnih procesa. Na primer, motiv „Potok“, kao simbolična reprezentacija toka mentalnih procesa, pomaže da se uskladi njihov tok: da se ubrza u depresiji, uspori u hipomaničnim stanjima i normalizuje u slučaju opsesije ili autoagresivne tendencije.

Postoje dokazi da različita primena vode u seansama simboldrame u odnosu na pogođene delove tela ili na mesta gde se oseća bol, proizvodi iznenađujuće pozitivan efekat. Lojner to opisuje na sledeći način. „Sve dok pacijent smatra da je voda prijatna, bilo na izvoru, potoku, na reci, u termalnom kupatilu u banji ili u moru, upotreba vode često može imati neočekivano dobre efekte. Imamo brojne opise izuzetnih psihoterapija u kojima je kupanje ili nanošenje vode - na bilo koji način pogođenih delova tela ili mesta gde se oseća bol - imalo iznenađujuće dobar efekat, a pre svega u slučaju psihosomatskih simptoma, koji su bili otporni na druge vidove lečenja.

**Polaznici treninga dobijaju elektronski sertifikat o pohađanju obuke za rad sa psihosomatskim poremećajima prema katatimnoj hidroterapiji po metodi katatimno-imaginativne psihoterapije (simboldrame). Sati sa ove edukacije priznaju se i u okviru edukacije iz savetovanja i psihoterapije SUKIDP-a („Srpko udruženje katatimno-imaginativne i dubinske psihoterapije“).**

### **OPŠTI CILJ TRENINGA:**

Opšti cilj obuke za metodu katatimne hidroterapije je savladavanje metode rada sa psihosomatskim poremećajima prema alatima koje daje katatimno-imaginativna psihoterapija, za rad sa klijentima i za sopstvenu upotrebu.

### **SPECIFIČNI CILJEVI:**

I Upoznavanje sa tehnikama opuštanja koje stvaraju uslove za ulazak u takvo stanje svesti gde se otvaraju mogućnosti za isceljujuće dejstvo na psihi i telo kroz rad sa imaginacijom (budni snovi).

II Upoznavanje sa katatimno-imaginativnom psihoterapijom na primerima seansi.

III Ovladavanje posebnom tehnikom rada sa klijentima metodom katatimno-imaginativne psihoterapije, koja ne zahteva duboko poznavanje metode (za one koji nemaju obrazovanje u KIP-u).

IV Ovladavanje tehnikom samopomoći za rad na sopstvenim psihosomatskim problemima metodom katatimne hidroterapije.

## **KOME JE NAMENJEN TRENING?**

Namenjen je:

- 1) stručnjacima koji su završili neku od psihoterapijskih edukacija ili polaznicima ovih edukacija;
- 2) onima koji traže metodu za samopomoć za rad sa sopstvenim psihosomatskim problemima.

## **NAČIN RADA:**

Radionica je fokusirana na sticanje praktičnih veština rada sa psihosomatskim problemima. Uključuje mnogo praktičnih vežbi i efikasnih postupaka za ovladavanje tehnikama i veštinama za rad na harmonizaciji psihofizičkog stanja. Zasnovana je na teorijskim postavkama dubinske psihologije i na metodi katatimne hidroterapije. Ova edukacija je primenjeni program proistekao iz katatimno-imaginativne psihoterapije. Sastavni deo edukacije je učenje tehnike opuštanja.

## **ORGANIZACIONA PITANJA:**

Predavanja će se održavati onlajn, putem Zoom-a, i trajaće 10 akademskih časova. Održavaće se dva dana.

Radionica će biti prevashodno praktično orijentisana – metod će se iskustveno prorađivati kroz lični rad u grupi, kroz vežbanje tehnika.

Po završetku dobija se elektronski sertifikat.

## **I MODUL:**

**Tehnike opuštanja** – metode neurosomatske samoregulacije koje su prošle višegodišnju proveru efikasnosti i u širokoj su upotrebi u oblasti psihosomatske medicine u Nemačkoj i drugim razvijenim zemljama sveta: Koncentrativna relaksacija (KoE) i Relaksacija dr Šulca.

- 1.1. Osnove Koncentrativne relaksacije (nem. „Konzentrativne Entspannung“). KoE je metoda duboke relaksacije i sinhronizacije leve i desne moždane hemisfere, koja će vam omogućiti da aktivirate proces samoisceljenja.
- 1.2. Modifikacija relaksacije prema dr Šulcu, koja se koristi u katatimno-imaginativnoj psihoterapiji da bi uvela pacijenta u duboku relaksaciju pre rada sa predstavama (motivom).

## **II MODUL:**

### **Motivi vode u katatimno-imaginativnoj psihoterapiji.**

- 2.1. Šta je motiv u KIP-u.
- 2.2. Koji motivi spadaju u „katatimnu hidroterapiju“.
- 2.3. Kako izvoditi motive bez dubinskog poznavanja rada u KIP-u.
- 2.4. Indikacije i kontraindikacije.
- 2.5. Bezbednost na radu.
- 2.6. Specifičnost rada onlajn.
- 2.7. Specifičnost rada sa samim sobom.

### **Rezultati nakon treninga:**

#### **U radu sa pacijentima moći ćete da:**

- ✓ Koristite metode Koncentrativne relaksacije i Relaksacije prema dr Šulcu
- ✓ Formulirate verbalne sugestivne fraze
- ✓ Imaćete efikasnu metodu rada sa psihosomatskim poremećajima i poremećajima koji nastaju usled hronične nervne i fizičke napetosti

#### **U radu sa samim sobom moći ćete da:**

- ✓ Izvedete sve vežbe iz Koncentrativne relaksacije
- ✓ Svesno utičete na faze napetosti i opuštanja – u različitim položajima tela i različitim uslovima
- ✓ Diferencirano opažate sopstveno telo
- ✓ Stupate u kontakt sa sopstvenim telom
- ✓ Uskladite sopstveno zdravlje
- ✓ Nabavite alat za efikasnu samopomoć u otklanjanju psihosomatskih tegoba

### **PRAVILA GRUPE:**

- Rad grupe počinje u planirano vreme. Ukoliko neko kasni, treba da se, bez izvinjavanja, što je moguće tiše priključi grupi da ne bi ometao njen rad.
- Vođa grupe se obavezuje na čuvanje tajnosti podataka lične prirode.
- Članovi grupe se takođe obavezuju na čuvanje tajnosti podataka lične prirode.

- Ukoliko se posle sastanka razgovara o grupi, identitet osoba mora ostati tajna.
- Sugestija, komentar, povratna informacija se drugom članu grupe upućuje isključivo u vezi sa ponašanjem, uz uvažavanje ličnosti.

**AUTORI TRENINGA:**

Dr sci.med. NATALIJA KARAFKA-KORBUT – psihijatar, psihoterapeut, psiholog, docent IGKIP (Međunarodno društvo za katatimno-imaginativnu psihoterapiju), supervizor Instituta za psihosomatsku medicinu i psihoterapiju (Potsdam, Nemačka), predavač Akademije za integralnu psihodinamsku psihoterapiju.

JURIJ TOR, magistar psihologije, doktorand Filozofskog fakulteta Univerziteta u Beogradu, psihodinamski psihoterapeut, osnivač i predavač Akademije za integralnu psihodinamsku psihoterapiju.

**KONTAKT OSOBA ZA INFORMACIJE U VEZI SA PROGRAMOM:**

Nastja M. Đerman

Tel: +381 65 6521 330

Email: [srbija@aipp.education](mailto:srbija@aipp.education)

Web: [www.aipp.education](http://www.aipp.education)