

Albert Mrgole in Katarina Brdnik¹

Potrebe po ljubeči povezanosti ne prerastemo nikoli: Intervju z Albertom Mrgoletom o razvoju v čustva usmerjene terapije po svetu in v Sloveniji

We can never outgrow our need for loving attachment: Interview with Albert Mrgole about the development of Emotionally Focused Therapy around the world and in Slovenia

1. Kdo je začetnik oziroma začetnica v čustva usmerjene terapije?

Začetnica v čustva usmerjene terapije (Emotionally Focused Therapy, v nadaljevanju EFT) je leta 1998 klinična psihologinja dr. Susan Johnson (več o njej na spletni strani <https://iceeft.com/about-dr-sue-johnson/>). Kot partnerska terapevtka je bila educirana v sistemskem pristopu, prav tako pa so ji bile blizu tehnike gestalt in Rogersovega na klienta usmerjenega pristopa. S svojo radovednostjo in spontano naravnostjo k razumevanju čustvenega dogajanja je na posnetkih terapevtskih obravnav skupaj s sodelavkami podrobno analizirala dogajanje, npr. kje je prihajalo do zastojev v procesu in iskala učinkovitejše možnosti terapevtskega ravnanja.

V zadnjih dvajsetih letih je postala ena najbolj svetovno prepoznavnih in uveljavljenih psihoterapevtk in strokovnjakinj na področju klinične uporabe teorije navezanosti, razumevanja ljubezni, povezanosti in funkcionalnosti v partnerskih in družinskih odnosih. Na letnih srečanjih organizacije Psychotherapy Networker je kot nastopna predavateljica trenutno med najbolj priljubljenimi in cenjenimi. Prejela je vrsto nagrad, ki ji priznavajo njene zasluge za razvoj EFT in za njen pomemben prispevek k razvoju zakonske in družinske terapije. Leta 2017 je bila imenovana za poslanko Kanadskega reda, najvišje civilne časti države, ki priznava izjemne dosežke in predanost skupnosti. Leta 2016 jo je Ameriško

¹ Dr. Albert Mrgole, sociolog in psihoterapevt, Zavod Vežal, albert.mrgole@vezal.si
Katarina Brdnik, študentka psihoterapevtske znanosti na Univerzi Sigmunda Freuda – podružnica v Ljubljani, katarina.brdnik@kompas.si

psihološko združenje (American Psychological Association – APA) imenovalo za psihologinjo leta, Ameriško združenje za zakonsko in družinsko terapijo (American Association for Marriage and Family Therapy – AAMFT) pa jo je odlikovalo za izjemen prispevek na področju zakonske in družinske terapije.

Osrednja ustanova je Mednarodni center za odličnost EFT (International Centre for Excellence in EFT - ICEEFT) v Ottawi, Kanada. To je raziskovalni in izobraževalni center, ki ga je ustanovila Susan Johnson. Hkrati je ugledna raziskovalna profesorica na univerzi Alliant v San Diegu v Kaliforniji in častna profesorica klinične psihologije na univerzi v Ottawi v Kanadi. S svojo ekipo sodelavcev je postopoma oblikovala strokovno skupnost, ki se srečuje na letnih srečanjih EFT (angl. summits) in konferencah o navezanosti. Te konference, ki jih enkrat na leto ali na dve leti organizirajo v posameznih skupnostih, so postale praksa za izmenjavo izkušenj, razvijanje novih tehnik in širjenje svežih spoznanj v strokovnem polju (zgodovina pristopa je izčrpno opisana na spletni povezavi https://en.wikipedia.org/wiki/Emotionally_focused_therapy.) Sue Johnson usposablja iz EFT po celotnem svetu in svetuje 65 inštitutom in centrom, ki izvajajo EFT. Konzultira tudi v povezavi z vojnimi veterani, sodeluje z ameriško in kanadsko vojsko ter newyorškim gasilskim oddelkom. Skupaj z možem živi v Victoriji, BC. Obožuje argentinski tango in veslanje s kajaki po kanadskih jezerih.

Les Greenberg, drugi od ustanoviteljev EFT, organizira svoje delovanje na vzporednem tiru (več informacij na spletni strani <http://www.iseft.org/>), kar je morda podobno vzporednemu delovanju dveh sistemskih šol (londonske in sistemske šole na SFU Ljubljana) v Sloveniji. Greenberg se je odločil, da bo svoja prizadevanja od terapije parov preusmerili k individualni psihoterapiji. Sue Johnson pa je še naprej razvijala EFT za pare, tako da je vključevala teorijo navezanosti v sistemske in humanistične pristope ter na njeni osnovi razširila razumevanje ljubezenskih odnosov. Njen model je obdržal prvotne tri stopnje ter devet korakov in dva niza intervencij, katerih namen je preoblikovati odnos navezanosti. Cilj je ustvariti pozitivne cikle medosebne interakcije, v katerih lahko posamezniki nudijo varnost in podporo drugim in sebi, kar izboljša regulacijo čustev v medosebnih odnosih.

Zadnjih nekaj let se je v angleškem jezikovnem polju eksponentno povečalo število raziskav in objav na temo EFT v znanstveni periodiki. V svetu se širijo in razvijajo skupnosti EFT, kjer terapevti, supervizorji in trenerji širijo svoje delovanje. Izbor ključnih objav v zadnjem letu je objavljen na spletni strani <https://iceeft.com/efft-books/>.

2. Kako je prišlo do vaše odločitve za izobraževanje iz EFT?

Prvo informacijo o delu Sue Johnson je prinesla žena Leonida iz imago konference v Novi Mehiki, leta 2009. Poslušala je njen prispevek o delu s čustvi, ki jo

je navdušil. Prinesla je tudi zbornik o navezanosti in povezanosti, ki ga je uredila Sue (Johnson & Whiffen, 2006). Od takrat dalje sva sledila občasnim objavam o delu in učinkih EFT. Najprej me je pritegnila sistemska naravnost, znanstvena utemeljenost in učinkovitost EFT pri doseganju sprememb v partnerskem odnosu. Pri svoji odločitvi za EFT sem izhajal iz potrebe, da mi temeljna sistemska izobrazba (v okviru ljubljanske medicinske fakultete v letih 2002 do 2006) ni dala dovolj izkušenj pri delu s čustvi. EFT se povezuje s sodobnimi spoznanji na področju razumevanja človekovega vedenja (nevroznanost, navezanost, utelešeni duh (embodied mind), delo s travmami, čuječnost, integrativni pristopi idr.). Dodatno pa so me prepričali jasna struktura, jasen zemljevid in jasni koraki, kar daje ves čas tako klientom kot terapevtu občutek preglednosti, suverenosti in varnosti.

3. Kaj so bili ključni trenutki v razvoju EFT v Sloveniji?

EFT smo v praksi spoznavali postopoma prek učiteljice Jette Simon, s katero smo se srečevali na izobraževanjih iz imago tehnike že od leta 2003 dalje. Uspel sem povezati lastne izkušnje z osebnim delom v procesu izobraževanja in izkušnje velikih sprememb v smeri večjega zavedanja, razumevanja in doživljanja povezanosti v mojem partnerskem odnosu z ženo. Jette se je začela izobraževati iz EFT okoli leta 2011 in skušala EFT povezati z imago pristopom, a se je na koncu povsem posvetila EFT in zapustila imago skupnost.

Leta 2013 smo v okviru Zavoda Cezaro, kjer sva sodelovala z ženo Leonido, povabili Gail Palmer, najtesnejšo sodelavko Sue Johnson, da je izvedla petdnevni uvajalni tečaj (t. i. externship) iz EFFT (Emotionally Focused Family Therapy). Tako se je začelo izobraževanje prve generacije terapevtov v Sloveniji (glej sliko 1). Skupaj smo organizirali tri externshipe (2013, 2015 in 2016), ki se jih je udeležilo 55 udeležencev iz Slovenije in 4 iz tujine (Nemčija, Avstrija, Poljska, Velika Britanija). V letih 2013/14 in 2016/17 smo organizirali še dva sklopa intenzivnih štiridnevskih izobraževanj iz temeljnih terapevtskih EFT veščin (Core skills 1,2 in 3,4), ki se ga je udeležilo 26 formiranih terapevtov iz Slovenije in 3 iz tujine. Vsa izobraževanja sem ves čas sam prevajal v slovenščino in gostil predavatelje ob intenzivnih pogovorih in refleksijah. Ob izobraževanjih smo organizirali tudi nekaj javnih dogodkov (npr. maja 2017 o delu s travmami). Leta 2017 sva se z ženo Leonido udeležila izobraževanja na Kostariki pri dr. Rebeci Jorgensen, trenerki in eni bolj angažiranih terapevtk EFT, ki deluje v San Diegu, ZDA.

Slika 1

Na fotografiji so udeleženci prvega uvodnega izobraževanja (externship) iz EFT v Sloveniji, februarja 2013. Od leve sedijo: Irmira Rakun Alif, Karolina Jovanoska, Gail Palmer, Albert Mrgole, Silvana Sotošek, Claudia Luciak-Donsberger, Mikael Luciak. Stojijo od leve: Špela Strniša Tušek, Maja Trampuž, Leonida Mrgole, Andrej Trampuž, Ros Draper, Gregor Žvelc, Sanda Božeglav, Amina Mehanović, Darja Barborič Vesel, Hermina Zlobko, Ksenja Kos, Tadeja Milivojevič Nemanič, Mateja Škorc, Rudi Tavčar, Marija Kramer.



Vsi udeleženci izobraževanja v Sloveniji so bili pred vključitvijo navdušeni nad rezultati EFT, o katerih so brali v strokovni literaturi. Prihajali so iz prakse, v kateri smo vsi doživljali omejitve pri delu v primerih stopnjevanja napetosti v partnerskih odnosih. Za take primere ponuja EFT učinkovite rešitve. Največja ovira je bila oddaljenost osrednjega dogajanja EFT, saj je Sue Johnson delovala v svojem centru v Ottawi, kjer je postopno sooblikovala terapevtsko skupnost. Potovala je sprva do Zahodne obale ZDA, v Evropo pa je prihajala v Milano. V času naše odločitve za izobraževanje je bila dilema, ali potovati v Kanado neposredno k Sue in se učiti pri njej, ali organizirati izobraževanje v Sloveniji. Z ženo sva se odločila za drugo možnost v prepričanju, da bo tako izobraževanje bolj dostopno in hitreje razširjeno. Ko smo se odločili za organizacijo izobraževanja, je bila Sue že preobremenjena z delom, zato je izbrala svojo najtesnejšo sodelavko Gail Palmer, ki pa je žal po prvem sklopu zbolela. Nadomestila jo je učenka dr. Leanne Campbell, ki se je s Sue izobraževala od začetka njenega dela in deluje na Vancouver Island na zahodu Kanade (glej sliko 2). V času, ko smo začeli z izobraževanjem v Sloveniji, je bilo v Evropi nekaj prvih terapevtov, ki so se

izobraževali v Kanadi, na Nizozemskem se je organizirala prva šola, nekaj jih je bilo po ostalih zahodnih državah in v Skandinaviji, vendar je pri izbiri prevladovala naravnost, da želimo prejeti znanje iz neposrednega izvira. To je pomenilo visok strošek, kar je posledično vplivalo na manjšo dostopnost in manjšo pogostost srečevanj v živo.

Slika 2

EFT trenerka dr. Leanne Campbell (na sredi) skupaj z organizatorjema EFT izobraževanja v Sloveniji Leonido (desno) in Albertom Mrgoletom (levo).



Leta 2013 je na Fakulteti za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani (SFU Ljubljana) predstavila EFT Kyriaki Polychroni, ki je med najzaslužnejšimi za širitev EFT v Grčiji. Od takrat skrbiva za to, da se študenti programa sistemske psihoterapije na SFU Ljubljana seznani z osnovami EFT, jaz in Katarina Možina, ki se je tudi udeležila izobraževanja v okviru Zavoda Cezaro.

V zborniku *Partnerski odnos v očeh psihoterapevta – pogledi in praksa različnih pristopov*, ki ga je uredila Boba Lojk, sem leta 2014 objavil prispevek z naslovom *Emocionalno usmerjena terapija: Čustvene plasti pod zapleti v odnosih*. Dragoceno priznanje je bilo za naju z ženo Leo tudi, ko sta Susan Johnson in Leanne Campbell napisali predgovor k angleškemu prevodu najine knjige *Izštekanji najstniki*, ki je 2017 izšla v angleškem prevodu z naslovom *Connect with Your Teenager: A Guide to Everyday Parenting (Poveži se s svojim mladostnikom: Vodnik za vsakodnevno starševstvo)*.

Pomembna trenutka v razvoju EFT v Sloveniji sta bila izida dveh slovenskih prevodov knjig Sue Johnson: leta 2017 *Močno me objemi (Hold me tight)* in leta 2019 *Ker ima ljubezen smisel: Revolucionarna nova veda o romantičnih razmerjih*

(*Love sense*), v katerih sta predgovore napisala Mojca in Primož Šeme, udeleženca zadnje skupine treninga.

Leta 2018 sta Drago in Sara Jerebic uvedla predstavitev EFT v študijski program zakonske in družinske terapije na Teološki fakulteti v Ljubljani. Istega leta je Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije povabilo na svoj sedmi kongres kot plenarno predavateljico dr. Leanne Campbell.

4. **Kakšne so ovire in problemi pri razvoju EFT v Sloveniji?**

Kar je velika ovira pri pridobivanju certifikata za EFT terapevta, so postopki, ki sledijo po zaključku izobraževanja. Kandidati morajo predložiti dva posnetka lastnega terapevtskega dela, v katerih pokažejo veščine dveh stopenj ključnih in učinkovitih EFT intervencij, do katerih je potrebno priti s pomočjo superviziranega terapevtskega dela. Na tej točki je trenutno obtičala večina kandidatov, ki so se udeležili izobraževanja. Na strani ICEEFT trenutne navedbe za Slovenijo niso pravilne. Imamo dve certificirani terapevtki (Irmira Rakun Alif in Lidija Kociper) ter 55 kolegic in kolegov z dokončanim externship izobraževanjem in 26 z zaključenim izobraževanjem core skills.

Sam sem imel zelo visoke zahteve do svojega dela, zato nisem bil zadovoljen s posnetki svojih terapij, čeprav ustrezajo kriteriju »dovolj dobro«. Nekaj let sem zbiral »dobre in najboljše« posnetke in po mnenju učiteljice Leanne Campbell sem si sam preveč otežil pot do zaključnega certifikata. Tako imam veliko posnetega gradiva, ki čaka, da ga uredim in svoje izobraževanje zaokrožim.

Naslednja ovira je povezana s terapevti, saj imamo opravljena različna osnovna psihoterapevtska izobraževanja ter različne stile, ambicije in fantazije o lastnem delovanju. Kljub prizadevanjem, da bi oblikovali novo EFT strokovno skupnost, ta ni zaživela in vsak od udeležencev izobraževanja deluje v lastni strokovni zasebnosti. To je morda še en razlog, da sem zastal v procesu zaključevanja EFT izobraževanja. Nekako sem ob vseh organizacijskih naporih, s katerimi sem prispeval, da so udeleženci lahko dobili znanje v Sloveniji, verjel, da bo prišlo do povezovanja zaradi zavedanja, da nam je bilo omogočeno nekaj več. To pomeni, da ni bilo potrebno vsakemu posebej hoditi v tujino, ampak da smo se lahko učili skupaj in na domačih tleh. A lahko se le ukvarjam s hipotezami, zakaj se ni razvila slovenska EFT skupnost.

Na primer drzna hipoteza bi lahko bila, da je psihoterapevtski pristop zasnovan in deluje po strukturi ikone, ki vzgoji svoje sledilce in ti širijo pristop s čaščenjem ikone (so ikonoduli). Nato pa pridejo novi sledilci, ki vidijo še kakšne druge dimenzije, dopolnitve, zmorejo celo kritiko. Tako pride do trenj, ker ne sledijo ikoni, želijo delovati bolj avtonomno in postanejo uničevalci ikone (ikonoklasti). Nekaj tega sem zaznal v kanadskem EFT (morda že v izhodiščnem razhodu

med Johnsonovo in Greenbergom) in morda gre za izomorfnost s slovenskim dogajanjem, da so želeli nekateri udeleženci izobraževanja v svojih fantazijah zavzeti prestol slovenske ikone EFT. To nujno privede do neizrečenih napetosti, skritih rivalitet, izključevanj in na koncu do inhibicije delovanja v skupnosti in za skupnost.

Trenutno se izobražujem za supervizorja v okviru študija na SFU Ljubljana, saj mi trenutno predstavlja večji motiv to, da s svojimi izkušnjami prispevam k razvoju sistemske psihoterapije. Nisem pa zaprl možnosti, da bi se bolj angažiral tudi v smeri, da se v Sloveniji vzpostavi aktivna strokovna skupnost EFT.

Dilemo predstavljajo tudi terminološke definicije. EFT smo najprej prevajali kot emocionalno fokusirana terapija, da bi ohranili kratico EFT. Kmalu se je pokazalo, da se kratica v svetu, v Sloveniji pa še bolj očitno, prekriva z EFT »tapkanjem« (Emotional Freedom Technique). Zato smo našo EFT po nekaj različnih poskusih dokončno poimenovali »V čustva usmerjena terapija«, s kratico ČUT, kar smo uveljavili pri prevajanju prve knjige Sue Johnson *Močno me objemi* v slovenščino, leta 2016. Pri odločitvi in izbiri terminologije smo razmišljali med slovnično in semantično ustreznostjo prevoda: Na čustva osredotočena terapija (angl. emotionally focused therapy) ali v čustva usmerjena terapija (angl. in emotions oriented therapy). Glede prevajanja termina »focused« sem videl vsaj dve možnosti. Po jezikovnih pravilih je prevod z rabo »osredotočen« ustrežnejši, saj »usmerjenost« bolj ustreza pojmom »directed, oriented«. Vendar se je po pogovoru z Leanne Campbell izkazal izraz »v čustva usmerjena terapija« vsebinsko ustrežnejši opis tega, kar se v EFT dejansko dogaja. »V čustva« odraža globino, pomeni, da poglobljamo, »na čustva« pa se nanaša na površino. EFT temelji na razlikovanju čustev na površini in čustev pod površjem, na poglobljanju zavedanja, kaj pod površjem poganja dinamiko v odnosih, torej na perspektivi »v« in ne »na«. Gre za filigranske razlike, ki pa so po mojem mnenju bistvene. Terapevtska sprememba drugega reda z učinkom na dolgi rok (kar je končno tudi predmet zanimanja merjenja učinkovitosti terapije) se lahko zgodi šele z zavedanjem in z delom usmerjenim v čustva, ki so prej vodila nefunkcionalna vedenja v odnosih.

Prav tako izraz »na čustva osredotočen« deluje z vidika klienta manj varno kot »v čustva usmerjen«. Če je terapevt osredotočen na nekaj, z vidika tipične slovenske mentalitete to sproža pomisleke, da terapevt lahko išče klientove napake, v smislu »nekje me bo dobil oz. zasačil«. Izraz v čustva usmerjeno pa nakazuje čustva dopuščajočo in sprejemajočo naravnost, ki naj bi jo terapevt in klient postopno skupaj razvijala.

Sploh je teorija navezanosti in z njo povezane tematizacije tako v teoriji kot v praksi nekaj, kar postaja v svetu zelo široko uporabljano in priljubljeno. S tem

pa se večja tudi nevarnost preveč ohlapnih in šarlatanskih rab. Vendar naj to ostane v domeni EFT skupnosti in njenega razvoja.

5. Kaj je ključna značilnost EFT?

EFT temelji na teoriji navezanosti ter integrira humanistične in sistemske poglede na človekovo delovanje in njegovo zmožnost spreminjanja. Posebnost EFT je, da se že kmalu lahko s sistematičnimi in preizkušenimi načini v terapijski obravnavi doseže, da se zmanjšajo motnje v ljubezenskih odnosih odraslih. Med partnerji in družinskimi člani se ustvarijo varnejše vezi navezanosti.

Teorija navezanosti je sicer stara že več kot 50 let in omogoča boljše razumevanje, izboljšanje in nadgrajevanje intimnih odnosov. Celo življenje imamo zelo globoko in prirojeno potrebo po varni navezanosti in čustvenem stiku, podobno kot potrebo po hrani, varnosti in spolnosti. Potrebe po ljubeči povezanosti ne prerastemo nikoli, saj je to ena ključnih preživetvenih strategij.

S pragmatičnega vidika nam je za boljše razumevanje EFT lahko v pomoč tudi metafora plesa, s katero ponazorimo dinamiko prepletanja intrapsihičnega in interpsihičnega. Metaforo je uporabljal že Salvador Minuchin, ena od legend sistemске psihoterapije, in sicer v okviru dela z družinskimi strukturami. Sue Johnson pa je poimenovala in identificirala tipične »vražje ples« v partnerstvu (2008, 2013), prav tako pa je v svoji zadnji knjigi predstavila »EFT tango« kot srce EFT modela (2019). Razumevanje učinkov, ki nastajajo v prepletanju deležev dveh ljudi, je stalen izziv pri spremljanju odnosov med ljudmi. Ne gre (zgolj) za to, kakšen ples nastane, temveč da razumemo, kako ples sploh deluje. Če govorimo o osredotočenosti »na« glasbo, s tem osiromašimo razumevanje plesa kot celote in prezremo njegovo kompleksno dinamiko. Potrebujemo perspektivo, ki gre »v« globino. Ples poganja delež vsakega plesalca iz globin njune psihične opremljenosti. Plesa ne poganja (samo) glasba, bolj ga poganjajo notranja doživljanja, notranje namere, notranji vzorci ter notranji vzgibi plesalcev v prepletanju zaznavanja in odzivanja. V tem smislu sistemska perspektiva zahteva razumevanje kibernetike, logike krožnega sovplivanja, homeostaze, heterostaze itn.. To je točka, na kateri nekateri psihoterapevtski pristopi z normativnimi predpostavkami o tem, kako bi moral odnos delovati, zgrešijo možnosti za učinkovite intervencije.

Zame osebno pomeni srečanje s prakso EFT odločilni prelom v mojem delovanju, v občutenju in zavedanju kompetentnosti ter doživljanju učinkovitosti pri terapijskem delu. Ta prelom je podoben tistemu, ki sem ga doživel ob srečanju s sistemsko teorijo in dojel, kaj je krožna vzročnost. Praksa EFT je v svojem izhodišču sistemska in to mi je blizu tako v individualnih terapijah, pri delu s starši oz. družinami kot tudi na drugih področjih (supervizije v šolah, coaching).

Osredotočenost na to, kaj se dogaja v čustvih in s čustvi pri ljudeh, ki prihajajo po pomoč v stiski, je zame skoraj kot nekakšna revolucija, ki je povečala mojo učinkovitost pri terapijskem delu. Ko pridem z ljudmi z ravni »jaz mislim« na raven »jaz čutim, občutim in doživljam«, se začno dogajati spremembe z dolgoročnimi učinki. Neverjetno je doživeti, kako lahko ježno pritoževanje nad partnerjevim vedenjem prevedemo v izraz pogrešanja čustvene bližine in odzivnosti. Neverjetno je, kako ljudje to izrazijo v solzah ob močnih čustvenih doživetjih. Neverjetno je, kaj se dogaja, ko ljudem pomagamo za njihova vedenja in doživljanja najti besede, ki so zanje smiselna s čustvenega vidika. Neverjetno je, ko npr. posvojeni deček pride do globokega uvida v delovanje svojega ranjenega odnosnega sistema navezanosti in izpuhti njegova agresivnost do okolice. Ali pa ko samomorilna najstnica najde besede za opis svojih občutkov, ki so jo trgali zaradi travmatičnih doživetij izgub, zavračanja, ignoriranja in diskvalifikacij s strani najpomembnejših bližnjih oseb. Težko rečem, kaj je bistvo, ker se toliko vsega prepleta. Vidim pa, da s pomočjo ubesedenja čustev, ljudje začnejo doživljati sebe in svoj vpliv v odnosih z več empatije in sprejemanja.

6. Kakšni so standardi izobraževanja iz EFT in kdo jih je razvil?

Standarde izobraževanja in pogoje za pridobitev certifikata je razvil ICEEFT (podrobno so predstavljeni na spletni strani <https://iceeft.com/road-to-certification/>). V procesu izobraževanja je pomembna razlika med izobraževalnim delom (ki gre po stopnjah: Externship in Core skills) in opravljenim zagovorom video posnetka, v katerem supervizor potrdi pripravljenost in opremljenost terapevta za ustrezno uporabo EFT tehnik in postopkov. To pa je samo korak na poti do zaključnega zagovora video posnetka, ko komisija strokovnjakov odloča o zaključnem certifikatu. Gre torej za dolgotrajen in naporen proces v smislu: Hic Rhodos, hic salta! Razvijanje terapijske kompetence je vezano na supervidirano prakso, na posnetke seans in ne samo na poročila ali transkripte, na konkretno delo s klienti in ne samo na igro vlog. Potrebno je pokazati napredek v živo. Je kot samostojna izpitna vožnja, kjer moraš komisijo varno pripeljati do cilja. Glavni poudarek je na pridobivanju praktičnih kompetenc, kar je pri kakšnih drugih izobraževanjih manj poudarjeno.

7. Kaj se dogaja z EFT v različnih delih Slovenije?

Zgodba je tipično slovenska in v njej vsak po svoje sodelujemo vsi udeleženci izobraževanja za EFT terapevte. Žal nismo uspeli ohraniti strokovne skupnosti, ki bi se identificirala kot EFT skupnost. Tako so udeleženci izobraževanja vsak na svoj način vključili EFT kot metodo oz. nabor tehnik v svoj pristop, ki jim je bil pred vključitvijo v izobraževanje podlaga za delo (npr. relacijski model, integrativna

terapija, imago, sistemski model). In tako ostajajo tudi odnosi med terapevti, ki smo v različnih fazah EFT izobraževanja, omejeni na obstoječe odnose med različnimi psihoterapevtskimi pristopi oz. šolami. EFT ostaja v domeni individualno motiviranih in organiziranih projektov.

Morda bi terapevti zaradi hierarhičnih odnosov v posameznih psihoterapevtskih pristopih oz. šolah potrebovali meta-učitelja, torej neko meta-avtoriteto, ki bi s pozicije supervizorja delovala na osnovi temeljnega poenotenja oz. najmanjšega skupnega imenovalca. Morda še nimamo pravega vprašanja, ki bi ga uspeli univerzalno nasloviti v celoten psihoterapevtski prostor. Na primer, ali je stroka podlaga in sredstvo za dvig osebne vrednosti ali pa je osebna vrednost posledica krožne povratne zveze med načeli in učinki kakovostnega strokovnega delovanja ter razvojem stroke?

8.

Kako vidite prihodnost EFT v svetu in pri nas?

Čemu naj bi dali več pozornosti?

EFT je učinkovit pristop, ki si marsikje po svetu utira pot tudi do javnih finančnih sredstev. Tako npr. v Kanadi zavarovalnice poravnajo stroške EFT klientom, ki so utrpeli travmatične izkušnje (npr. vojni veterani, udeleženci prometnih in drugih nesreč). Sue Johnson prejema zavidljive nagrade in postaja referenčna v krogu trenutno najbolj znanih in vabljenih imen na področju psihoterapije, kot so Irvin Yalom, Daniel Siegel, Peter Levine, Bessel van der Kolk, John in Julie Gottman, Rick Hanson, Richard Schwartz, Janina Fisher, Gabor Maté in drugi.

Sue je v zadnjem obdobju razvila in razširila EFT na področja družinskih in individualnih obravnav. Z »našo« učiteljico Leanne Campbell sta v letu 2020 skupaj razvili in izdali učne programe za terapevtsko pomoč travmatiziranim parom, kar smo lahko spremljali že v naših izobraževanjih. Gre za neverjetno učinkovit način zdravljenja travmatičnih izkušenj s pomočjo opore, ki jo daje varna navezanost in varna čustvena vez med partnerjema.

Z ženo Leonido sva po izdaji knjige *Izštekanj najstniki in starši, ki štekajo*, na terapijah s starši in družinami šla vzporedno pot spremljanja čustvenega dogajanja, kakor ga opisuje Sue Johnson v svoji zadnji knjigi (2019) glede dinamike in učinkov EFT pri delu z družinami. Bil sem priča mnogim ganljivim prizorom, kjer smo prav s EFT tehnikami in intervencijami pomagali ponovno vzpostaviti čustveno vez med odrasčajočimi in starši, vez, ki je bila v nevarnosti, da se pretrga za zmeraj. Hkrati so EFT tehnike uporabne na vseh področjih odnosov med ljudmi, tako da jih z ženo Leo uporabljava pri izobraževanju in supervizijah učiteljev, pri coachingu, najbolj pa pri delu s starši.

Morda je prišla EFT v Slovenijo nekoliko prezgodaj, ko še ni bilo dovolj široke podlage za ta pristop s sintagmo usmerjenosti v čustva. Menim, da bo potrebno

veliko dela na področju teoretične dekonstrukcije in rekonstrukcije temeljnih konceptov, ki so vključeni v prakso EFT, na razvoju metodologije raziskovanja ter na stičiščih med različnimi psihoterapevtskimi pristopi in nevroznanostjo. Čeprav vemo, kako psihoterapija deluje v praksi, še vedno ne znamo dovolj pojasniti zakonitosti, ki pri tem sodelujejo.

9.

Kako se vaše delo z vzgojno nemočjo staršev, ki temelji na vaši knjigi *Izštekanj najstniki in starši, ki štekajo*, prepleta z EFT?

Knjiga je napisana kot vodnik oz. priročnik, ki je nastal na podlagi izkušenj in po načelih EFT. Razumevanje vzgojne dinamike, ki se osredotoča na čustvene potrebe odrasčajočih, se je pokazalo kot zelo učinkovito. Najino sporočilo, da imamo vzgojni vpliv in vzgojno moč prek razvijanja varne navezanosti, prihaja s hvaležnimi odzivi v vse več slovenskih družin. Starši so zlasti hvaležni za konkretne prikaze odzivanja v vsakdanjih domačih situacijah. Še bolj jasno pa je vidik EFT vključen v angleški verziji knjige *Connect with your Teenager* (Mrgole in Mrgole, 2017), za katero sva povsem na novo napisala poseben del o plesih, ki se dogajajo v odnosih med starši in otroki. To je najina inovacija, ki jo sicer učinkovito posreduje v delu s starši, za predstavitev v strokovnih krogih pa bi zahtevala nekaj več publicitete. Upava, da bova čim prej uspela dokončati novo knjigo, kjer bova te ideje še dodatno prikazala in razložila.

10.

Ali lahko poveste kaj o konkretnem delu s pari? Kako se povežejo, kako dolgo vztrajajo v terapiji in koliko se jih razide?

Rad bi priskrbel točen statistični podatek, vendar bi moral sistematično pregledati svoje primere zadnjih desetih let. Zato lahko poročam le o svojih subjektivnih vtisih. Zelo je pomembno, koliko so pari, ki pridejo na terapijo, čustveno poškodovani. Ključna za spremembo je zavezanost partnerskemu odnosu. Kjer tega ni, navadno ne pride do sprememb. V primerih, kjer se je eden od partnerjev že čustveno izklopil iz odnosa, praviloma ne pride do ponovne čustvene povezave. To velja tudi za primere težkih čustvenih zlorab, nasilja in zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi.

Praviloma v vseh drugih primerih, od močnih čustvenih stopnjevanj do prevar, kjer je med partnerjema še ohranjena čustvena vez kot zadosten motiv, pridemo do večje povezanosti, včasih prav do čudežnih in neverjetnih sprememb. Večinoma so pari fascinirani nad učinki v prvi stopnji deeskalacije in se nekateri na tej točki z doseženim tudi zadovoljijo. Običajno pa se po določenem času vrnejo, da dokončajo proces povezovanja v čustvih. Naučijo se deliti svoja ranljiva občutja z bližnjim ob varnem in empatičnem odzivu, kar ustvari močno čustveno vez in dolgotrajne spremembe. Moje načelo je, da pričakujem oprijemljivo spremembo

v smeri dobrega upanja po petem srečanju. To se zgodi pri večini parov. Kako se nato razvija dinamika naprej, pa je odvisno od kapacitet in dejavnikov, ki mi še vedno niso v celoti razumljivi.

11. **Kako si predstavljate vizijo svoje terapevtske prakse in celotne svoje kariere v prihodnosti?**

Kot sem že nakazal, svoje terapevtsko delo vse bolj razumem kot mojstrsko obrt, kjer si pomagam s preteklimi izkušnjami, osebnim razvojem, teoretičnimi spoznanji in z različnimi preizkušenimi orodji. Ostajam zavezan sistemski paradigmi, vendar se znotraj nje počutim svoboden v preizkušanju novih orodij, ki mi pomagajo, da s klienti soustvarjam krajšo in učinkovitejšo pot do terapevtskih ciljev.

Na zalogi imam kar nekaj napisanih knjig, ki so nastale v soavtorstvu z ženo Leonido, ki čakajo na ugodnejše možnosti za izid. Iz dolgoletnih izkušenj dela s starši je nastala zbirka vodnikov: NAJ vodila za NAJ starše. Projekt je ambiciozen in je v prvi vrsti nastal iz ideje, da svojega znanja za ravnanje ne predava le svojim otrokom, temveč vsem staršem in drugim zainteresiranim v kar najbolj odprti obliki izkušnje. Vodniki so sestavljeni v obliki vodenih vprašanj iz sistemske prakse (vprašanja, ki naj bi bila hkrati intervencija), ki spodbujajo proces osebne refleksije in razvoj učinkovite starševske odzivnosti. V zasnovi je to delo prav tako nekaj novega in pionirskega v smeri spodbujanja korektivne izkušnje brez žive prisotnosti zunanje figure terapevta ali moderatorja. Lani (2019) je izšel prvi del, Temeljni vodnik v štirih zvezkih, v pripravi pa je še šest naslovov.

V zadnjem času dosegam v individualnih terapijah presenetljive učinke korektivne izkušnje otroških travm in drugih čustvenih poškodb s pomočjo uporabe lutke, intervencije, ki sem jo razvil sam in moram še preveriti, koliko je zares inovativna. Zbiram gradivo, da jo bom predstavil širšemu krogu. Prav tako bi rad še bolj opisal svoje izkušnje s terapevtskim delom. Kot nujno potrebno vidim, da bi kritično komentiral nekaj referenčnih knjig s področja EFT in prispeval k operacionalizaciji nekaterih ključnih EFT pojmov in definicij. Zelo me tudi zanima razvoj nevroznanosti na področjih, ki jih raziskujejo Joseph LeDoux, Antonio Damasio in drugi nevroznanstveniki, z aplikacijami na področju utelešenja (embodiment), povezav med telesnimi in duševnimi procesi v vseh razsežnostih, delo s kolektivno travmo in še marsikaj. Ob študiju supervizije, v katerega sem se jeseni 2020 vključil na SFU Ljubljana, pa se mi odpira še ena možnost zanimivega delovanja in prispevka h razvoju kakovosti psihoterapevtske prakse.

Ker sem se odločil delovati v okviru zasebne prakse, je seveda velik del časa namenjen nujnim vzporednim procesom: superviziji, refleksiji, zagotavljanju osnovnega preživetja, kar vzame precej časa, ki bi ga potreboval za hitrejše

dokončanje opisanih projektov. Nekje v prihodnosti bi želel izdelati in uporabljati instrumentarij za znanstveno utemeljeno spremljanje in ovrednotenje učinkov terapevtskega dela, spremljati učinke terapevtskih sprememb na kakovost življenja ljudi, s katerimi se srečujem v terapevtski sobi.

Razmišljam tudi o svoji zapuščini, o predajanju znanja in izkušenj. Z ženo Leonido sva razvila neko svojo držo, nek prepoznaven pristop, kar počasi predukujeva v spletne tečaje in druge oblike možnosti za širšo uporabo. Sicer pa me žena vsak teden preseneti s stavkom: »Kaj če bi midva...«, kar zagotavlja stalno živost in porajanje novih idej.

12. **Kaj je po vašem mnenju ključnega pomena za razvoj celotnega področja psihoterapije v Sloveniji?**

Za razvoj psihoterapije v Sloveniji je ena največjih ovir, da še nimamo zakona o psihoterapiji. Zato tudi nimamo uradnih standardov za izvajanje psihoterapije kot samostojnega poklica in standardov izobraževanja, ki bi določali kriterije kakovosti.

Drugi ključni steber razvoja pa je stalna refleksivnost terapevtskega dela s pomočjo supervizije in sistematične povratne informacije klientov (to je t. i. povratno informirana obravnava). Težišče mojega dela je v klinični praksi, kjer se zavzemam za najvišji standard kakovosti s pomočjo spremljanja lastnega dela s perspektive razvoja, refleksije napredovanja in stalnega izpopolnjevanja.

Seveda bi si želel, da bi se iz delitev po načelih »ego perspektive« (mi napram oni, naši napram drugi, notranji napram zunanji, posvečeni napram outsiderji idr.) nekaj premaknilo v smeri povezovanja v širšo psihoterapevtsko skupnost. Tovrstni premiki se lahko zgodijo na veliko načinov. Spomnim se npr., kako je prišel v terapijo par, kjer je bil eden od partnerjev psihoanalitični terapevt. Na eni seansi je prišlo do dramatičnega preobrata, ko je ta izstopil iz perspektive osredotočenosti nase, na svoje doživljanje, na svojo zgodovino, in je uspel zavzeti perspektivo »midva«. Ko ni več videl, kako je samo njemu težko v odnosu in kako je partnerka na drugi strani nemogoča, je uspel stopiti v nov epistemološki okvir, v sistemsko perspektivo »midva«, iz katere je zagledal svojo realnost in realnost partnerke v novi in bolj funkcionalni perspektivi.

Verjamem, da si bodo učinkovite psihoterapevtske prakse postopno ustvarile svoj renome in da bodo na rešetu ostali najboljši praktiki. In da se bodo v kontekstu, ki ne bo temeljil na boju za osebni prestiž, temveč na standardih kakovostnega dela, ustvarili kvalitetnejši odnosi med posameznimi terapevti in v širši psihoterapevtski skupnosti.

Viri

Najodmevnejše publikacije Sue Johnson:

Greenberg, L. in Johnson, S. (1998). *Emotionally focused therapy for couples*. New York: Guilford Press.

Johnson, S. M. (2002). *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors. Strengthening Attachment Bonds*. New York, London: The Guilford Press.

Johnson, S. M. (2004). *Creating connection: The practice of Emotionally Focused Couple Therapy* (2. izd.). New York: Brunner – Routledge.

Johnson, S. M. (2005). Broken Bonds: An Emotionally Focused Approach to Infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 4, 2/3, 17-29.

Johnson, S. (2008). *Hold me tight. Seven conversations for a lifetime of love*. New York: Little, Brown and Company.

Johnson, S. (2009). Attachment Theory and Emotionally Focused Therapy for Individuals and Couples. V Obegi, J. H. & Berant, E. (ur.). *Attachment Theory and Research in Clinical Work with Adults*. New York, London: Guilford Press.

Johnson, S. (2013). *Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships*. New York: Little, Brown and Company.

Johnson S. (2019). *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families*, NY, London: The Guilford Press.

Johnson, S. in dr. (2005). *Becoming an Emotionally Focused Couple Therapist, The Workbook*. New York, London: Routledge.

Johnson, S. M. in Whiffen, E. V. (Eds.), (2006). *Attachment Processes in Couple and Family Therapy*. New York, London: Guilford.

Makinen, J. A. in Johnson, S. (2006). Resolving Attachment Injuries in Couples Using Emotionally Focused Therapy: Steps Toward Forgiveness and Reconciliation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 74, 6, 1055-1064.

Palmer, G. in Johnson, S. (2002). Becoming an Emotionally Focused Couple Therapist. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 3, 1-20.

Nekaj pomembnih člankov:

1. HirsCHFeld, M.R. in Wittenborn, A.K. (2016). Emotionally focused family therapy and play therapy with children whose parents are divorced. *Journal of Divorce and Remarriage*, 57(2), 133-150.
2. Willis, A.B., Haslam, D.R. in Bermudez, J.M. (2016). Harnessing the power of play in EFFT with preschool children. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(4), 673-687.
3. Stavrianopoulos, K., Faller, G. in Furrow, J.L. (2014). Emotionally Focused Family Therapy: Facilitating Change within a Family System. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 13(1), 25-43.
4. Schade, L. C. (2013). Non-suicidal Self-Injury (NSSI): A Case for Using Emotionally Focused Family Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 35(3), 568-582.
5. Palmer, G. in Efron, D. (2007). Emotionally Focused Family Therapy: Developing the Model. *Journal of Systemic Therapies*, 26(4), 17-24.
6. Furrow, J. L. in Palmer, G. (2007). EFFT and blended families: Building bonds from the inside out. *Journal of Systemic Therapies*, 26, 44-58.
7. Efron, D. in Bradley, B. (2007). Emotionally focused therapy (EFT) and emotionally focused family therapy (EFFT): A challenge/opportunity for systemic and post-systemic therapists. *Journal of Systemic Therapies*, 26(4), 1-4.
8. Wittenborn, A. K., Faber, A. J., Harvey, A. M. in Thomas, V. K. (2006). Emotionally focused family therapy and play therapy techniques. *The American Journal of Family Therapy*, 34(4), 333-342.
9. Efron, D. (2004). The use of emotionally focused family therapy in a children's mental health center. *Journal of Systemic Therapies*, 23(3), 78-90.
10. Johnson, S. M., Maddeaux, C. & Blouin, J. (1998). Emotionally focused family therapy for bulimia: Changing attachment patterns. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 35, 238-247.