

'TIJELO PRIČA'

SIMPOZIJ INTEGRATIVNE TJELESNO-ORIJENTIRANE TERAPIJE



14. i 15.10.2016.

Centar Meleta ,Zagreb

Termin održavanja: **14. i 15.10.2016.**

Mjesto održavanja: **Centar Meleta, Črnomerec 46, Zagreb**

Organizacija i koordinacija: **Centar Meleta - Matea Blažević, Eva Institoris, Mihaela Richter i Tamara Sertić**

Kontakt: mail: centar.meleta@gmail.com ili mob 099 7028 389 (Tamara)



PROGRAM

Petak, 14.10.2016.

18.30 – 18.45h **Otvaranje simpozija**

18.45 – 19.00h **Uvod**, moderatorica: Tamara Sertić

19.00 – 19.30h **ŽENA ZMAJ**, projekcija dokumentarnog filma,
redateljica Ivana Sansević, 33 min

19.30 – 19.50h diskusija

19.50 – 20.00h pauza

20.00 – 20.30h **Ana Katarina Sansević : Problematika impulsa kod
poremećaja hranjenja**
teorijsko izlaganje

20.30 – 20.45h završna diskusija

20.45 – 21.30h zakuska

Subota, 15.10.2016.

I. BLOK

9.30 – 9.45h **Uvod**, moderatorica: Matea Blažević

9.45 – 11.45h **Dane Cvijanović: TRE, vježbe za otpuštanje stresa, traume i
napetosti**
teorijsko izlaganje, iskustvene vježbe

11.45 – 12.00h pauza

12.00 – 13.30h **Snježana Moskalj: Metoda fraktalnog crteža**
teorijsko izlaganje, iskustvene vježbe

13.30 – 15.00h pauza za ručak
(zajednički ručak u prostoru)

II. BLOK

15.00 – 15.15h **Uvod**, moderatorica: Mihaela Richter

15.15. – 16.45h **Dorijan Burčul: Tko sam ja u partnerskom odnosu iz
perspektive muško-ženskog polariteta?**
teorijsko izlaganje, iskustvene vježbe

16.45 – 17.00h pauza

17.00 – 19.00h **Centar Meleta: Stvaranje polja kolektiva – razvoj osobnih
kvaliteta za profesionalnu suradnju**
teorijsko izlagane, iskustvene vježbe

19.15 – 19.30h završna diskusija

Kratki opis:**ŽENA ZMAJ, redateljica Ivana Sansević**

projekcija dokumentarnog filma

«Žena zmaj» je priča o tri djevojke koje su se godinama borile s anoreksijom i bulimijom. U procesu traženja sebe prošle su težak put prehrambenih poremećaja. Ovo je priča i o jednoj djevojci koja se dugo godina osjećala krivom jer nije pomogla svojoj sestri kada joj je to bilo najpotrebnije. Ovo je priča o tugi, razočarenju, ali i pronalaženju i otkrivanju - priča o svima nama koji često zaboravljamo koliko vrijedimo, i koliko, još više, možemo.

Ana Katarina Sansević: Problematika impulsa kod poremećaja hranjenja
teorijsko izlaganje

U radu sa poremećajima hranjenja (anoreksijom i bulimijom) često imamo susret sa jako zamrznutim sustavima, niske energije, bez prirodnih impulsa. Svi impulsi su najčešće usmjereni na objekt ovisnosti (hranu). Pričati ću o tome kako raditi s tom problematikom, na koji način pomoći klijentu da počne prepoznavati i osjećati svoje primarne impulse te s vremenom potrebu za hranom (bilo u obliku ne jedenja/punjenja/ili pražnjenja) zamijeni za ispunjavanje primarne potrebe koja se nalazi ispod relacije s hranom.

Kratki opis:**Dane Cvijanović: TRE, vježbe za otpuštanje stresa, traume i napetosti**

teorijsko izlaganje, iskustvene vježbe

TRE su jednostavan skup vježbi koje služe za zagrijavanje, aktivaciju i istežanje mišića kako bi lakše ušli u stanje vibriranja za vrijeme kojeg naše tijelo otpušta stres i traumu iz sustava.

Ovo je jednostavan alat koji se brzo uči i relativno lako i sigurno primjenjuje. Kako umiruje naš živčani sustav i smanjuje napetost u tijelu izvrstan je alat za zdravu samoregulaciju. Samim smanjenjem podražaja umanjuje se i strah koji se javlja u nama prilikom terapije i tako nam olakšava odlazak na mjesta na koja se inače ne bi usudili otići. Osjećaj da ćemo se raspasti, poluditi, pobiti sve oko sebe ili sebe samog, zbog smanjenja podražaja i fizičkih senzacija (zahvaljujući TRE - u) se smanjuje.

Kratki opis:**Snježana Moskalj: Metoda fraktalnog crteža**

teorijsko izlaganje, iskustvene vježbe

Crtanje fraktala je terapijska metoda koju je prije 25 godina utemeljila ruska znanstvenica, klinička i obiteljska psihologinja Tanzilija Polujahtova . Puni naziv metode je Fraktalna metoda analitičke dijagnostike, prognostike i korekcije

čovjekovog stanja, kojom se omogućuje pristup informacijama skrivenim u podsvijesti, kroz povezanost fine motorike i psihofizičkog stanja osobe, uz pomoć linija i boja. Posebnost metode je crtanje zatvorenim očima kako bi se isključio svjestan utjecaj crtača na crtež. U određenom trenutku mi nesvjesno u naizgled neprivačan crtež kroz liniju i boju unosimo svoja unutarnja stanja, slikamo sami sebe zajedno sa svim stečenim iskustvima. Fraktalnost se očituje u činjenici da velik broj podataka sadržan u maloj strukturi (crtež) odgovara velikoj strukturi (nama).

Crtež nam u terapijskom smislu, kao jedan od alata ,daje puno informacija o unutarnjem stanju osobe posebno ako crtač (klijent)teže verbalizira svoje stanje, osoba se kroz crtanje uči prepuštati, oslobađa se grč u ruci , a time i teškoće u izražavanju, a utjecaj vibracije boje je od izuzetne važnosti. Crtanje fraktala predstavlja aktivnu meditaciju i kreativni proces s kojim dolazimo do vrijednih poboljšanja u životu .

Za iskustveni dio -poželjno je donijeti crnu kemijsku olovku i set od 24 kom drvenih bojica(tko želi)

Kratki opis:

Dorijan Burčul: Tko sam ja u partnerskom odnosu iz perspektive muško-ženskog polariteta?

teorijsko izlaganje, iskustvene vježbe

U današnje vrijeme pokušavamo biti ravnopravniji u svemu, često zanemarujući svoju seksualnu bit, što dovodi do unutarnjeg nezadovoljstva te time i nezadovoljstva u odnosima. Ravnopravnost je važna, no za kvalitetan i intiman partnerski odnos je važno znati i osjetiti tko smo u svojoj seksualnoj biti. Da bi naš partnerski odnos bio intimniji i kvalitetniji, moramo razumijeti koncept muškog i ženskog polariteta, te kako on utječe na odnos.

Kratki opis:

Centar Meleta - Matea Blažević, Eva Institoris, Mihaela Richter i Tamara Sertić:

Stvaranje polja kolektiva – razvoj osobnih kvaliteta za profesionalnu suradnju

teorijsko izlaganje, iskustvene vježbe

Na ovom izlaganju kroz teorijski okvir i iskustvene vježbe baviti ćemo se nama najdragocjenijom zajedničkom temom - izgradnjom i funkcioniranjem kolektiva. Rad u kolektivu je - baš kao i partnerski ljubavni odnos - prekrasan ako je podržavajuć, kreativan i slobodan. S druge strane on je izuzetno težak kada uslijede razdoblja konflikata i borbe za moć. Kriza se može manifestirati zbog brojnih vanjskih razloga no najčešće do nje ne dolazi zbog same različitosti u ciljevima i karakterima osoba u kolektivu, već zbog neadekvatne komunikacije između suradnika i iskrivljene percepcije samog odnosa kroz brojne iritacije koje se tiču naših vlastitih projekcija i transfera na suradnike. Kada krenu optužbe, prebacivanje krivice, razni oblici otpora , neosvještene ljubomore, paranoje, zamjeranja i mržnje, nastupa i razdoblje konflikta.

U ovom izlaganju bavit ćemo se individualnom izgradnjom kvaliteta koje su potrebne da bi izgradili zdrav poslovni kolektiv. Bavit ćemo se vlastitom transparentnošću, preuzimanjem odgovornosti za individualno sudjelovanje i vlastite strahove/ljubomore/zamjeranja kroz projekcije i transfere kako bi došli do stvarnog povjerenja i podrške koju želimo primiti i dati. U izlaganju ćemo koristiti vježbe i metodologiju iz Patworka, Objektne relacije, Art terapije i Movement Medicine-a kao kombinaciju škola i pravaca koju svaka od nas upotrebljava.

Ovo je za nas izuzetno važno jer smatramo da je konstruktivan i zdrav kolektiv posebno u psihoterapijskoj zajednici "brzi vlak" za osobni rast i zadovoljstvo. Središnje pitanje na koje ćemo tražiti odgovor je: "Kako se ostvariti u svom punom potencijalu kroz veliku individualnost unutar kolektiva."