

logosinteza[®]
SLOVENIJA

Logosinteza i celovit pristup sagorevanju

Tina Bončina, dr.med.

Master Trainer and Practitioner of Logosynthesis

Burnout (Maslach)

1.Emocionalna iscrpljenost (Emotional Exhaustion)

– osjećaj umora, praznine i iscrpljenosti zbog posla; osjećaj da se više nema šta dati drugima.

2.Depersonalizacija (Depersonalization)

– razvoj ciničnog, distanciranog ili bezosjećajnog odnosa prema klijentima, pacijentima ili kolegama.

3.Smanjeno lično postignuće (Reduced Personal Accomplishment)

– osjećaj neefikasnosti, bezvrijednosti i gubitka zadovoljstva u profesionalnim postignućima.

stres i kortizol

- Fiziološki gledano, to je period koji slijedi nakon **kroničnog stresa**, a time i nakon dužeg razdoblja **povišenih vrijednosti kortizola**.
- Kada se čovjek konačno zaustavi, **tijelo reaguje upalom** – jer se hormonski sistem, koji je bio stalno aktiviran, počinje gasiti.
- U toj fazi je najvažnije da osoba **miruje, odmara, prilagodi ishranu i obavi ljekarski pregled** kako bi se po potrebi uključila simptomatska podrška (vitamini, minerali, hidratacija, anksiolitiki, fizička relaksacija).

Faza oporavka –
prvih 4–6
sedmica

Tijelo u tom periodu prolazi kroz **reaktivno zapaljenje** i **povratak u ravnotežu**.

Zato je potrebno:

puno sna i odmora, bez napora ili ciljeva „brzog oporavka“;

lagana, nutritivno bogata ishrana (proteini, povrće, tečnost, antioksidansi);

medicinski nadzor: krvna slika, hormoni štitnjače, vitamin D, željezo, vit.b-kompleksa, kortizol, CRP; perimenopavza?

podrška u vidu blagog kretanja, šetnji, disanja i tišine.

Psihoterapijska faza

Kada se tijelo oporavi, osoba je spremna za **psihoterapijski rad**. Ova faza obično počinje **nakon odmora**, i ima tri osnovna pravca:

Suočavanje sa situacijom – razumijevanje šta se dogodilo i kako je do izgaranja došlo.

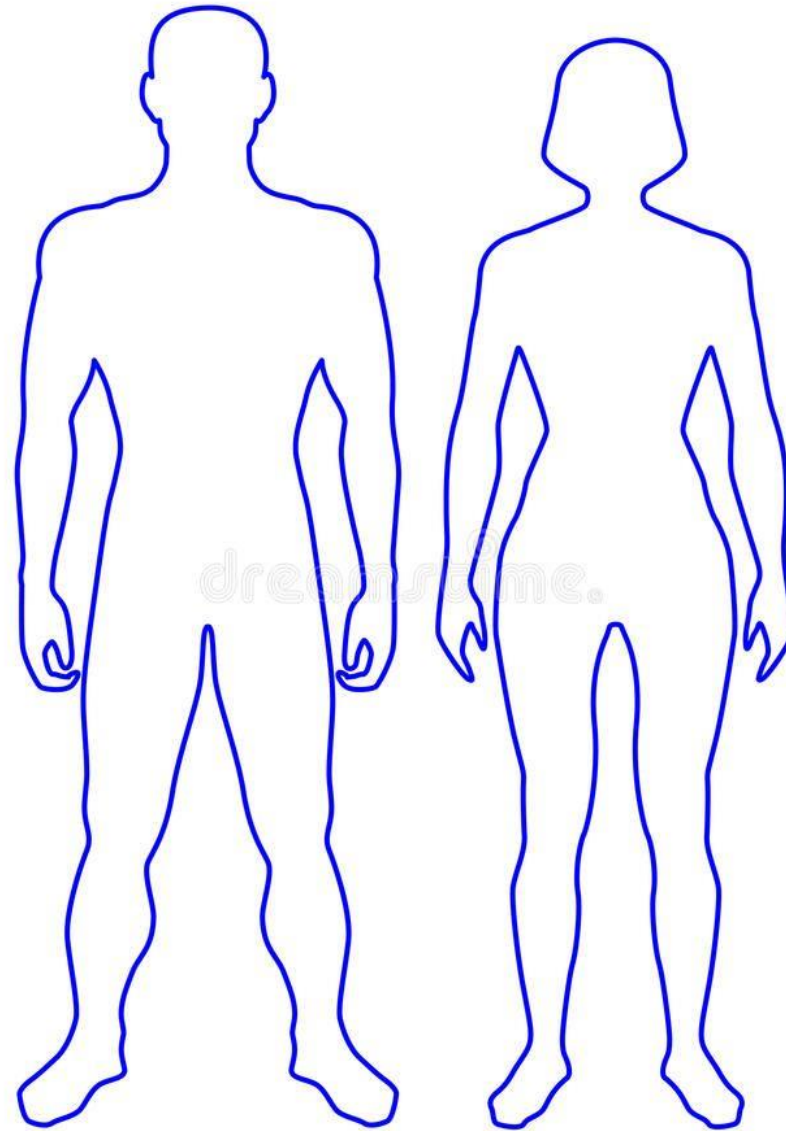
Psihoedukacija – objašnjenje fiziologije stresa i faza oporavka, normalizacija osjećaja krivnje, slabosti ili srama.

Rad na obrascima ponašanja – istraživanje načina ulaska u odnose i poslove, perfekcionizma, preuzimanja previše odgovornosti i potiskivanja sopstvenih potreba.

psihosomatika

- U terapiji, dakle, **tražimo metafore u tijelu** – slike i senzacije koje odražavaju unutrašnja stanja. Istražujemo **crne scenarije** i, preko **unutrašnjih autoriteta**, pronalazimo **pokretače i uvjerenja** koja stoje iza njih.
- Metafora - simbol
- Sve što doživljavamo možete naslikati sebi i kao sliku (ili zvuk ili miris)
- Body scan: zatvoriš oči i skeniraš sebe od vrha glave do prstova na nogi
- “Kako bi nacrtali to što vidite?”

Upotrebimo
shemu tela



osobni prostor i
rečenice

osnovni alat u
logosintezi



logosinteza
stavlja energiju
u protok

kontakt sa telom

Kroz taj proces klijent postepeno gradi **unutrašnju zavest**, uči **samoregulaciju**, oseti **granice** i prepoznaje znakove da telu treba **odmor**.

kad je to postignuto idemo dalje na druge sadržaje...

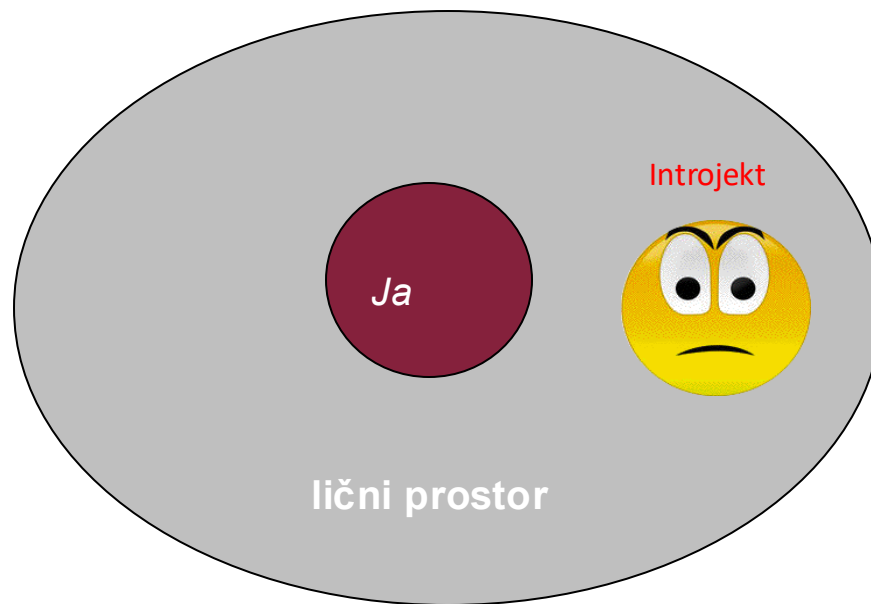
kognicija i
vizualizacija

U logosintezi se može
brzo i
efikasno **neutralisati**
iracionalna uvjerenja,
unutrašnji pokretači i
autoriteti.

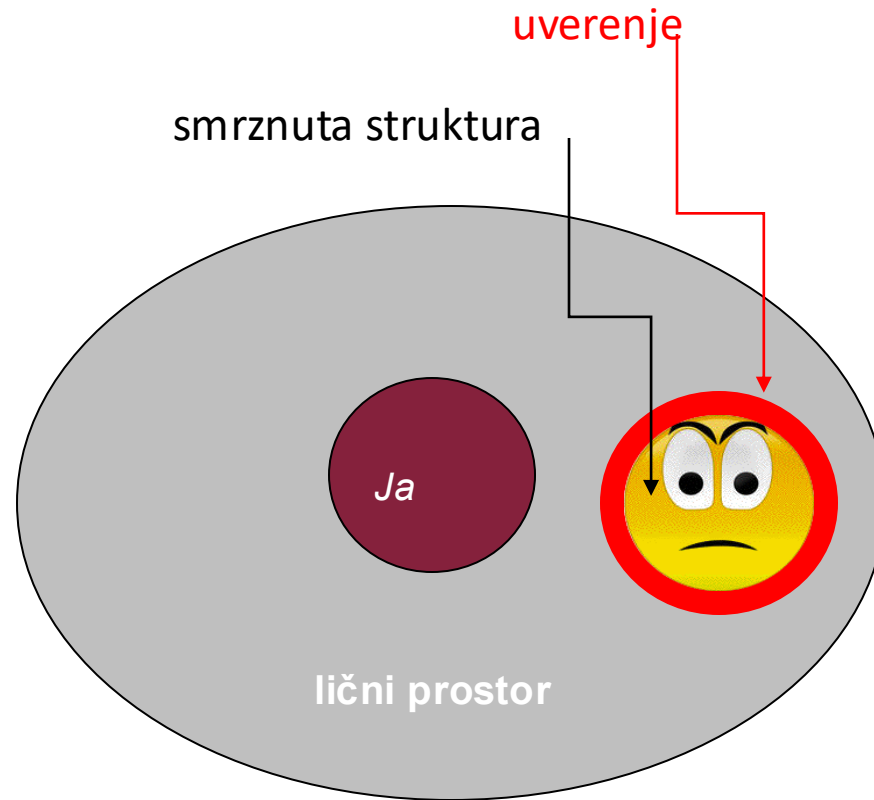
To se postiže
kroz **istraživanje ličnog**
prostora i avtomatskih
misli.

Ovaj pristup omogućava
izrazito racionalnim
klijentima da dođu u
kontakt s dubljim
slojevima svog
doživljaja.

lični prostor



disociacija

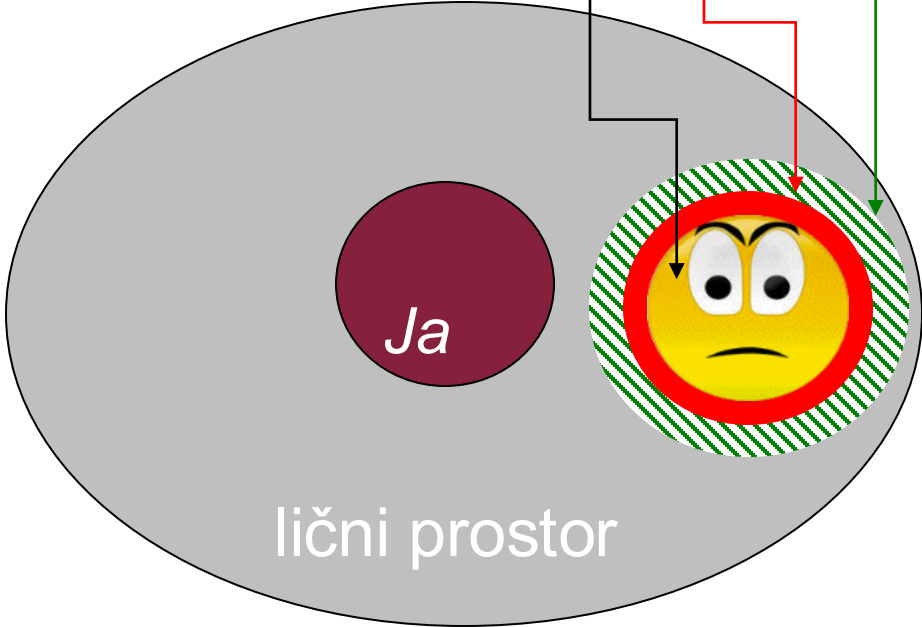


ponašanje

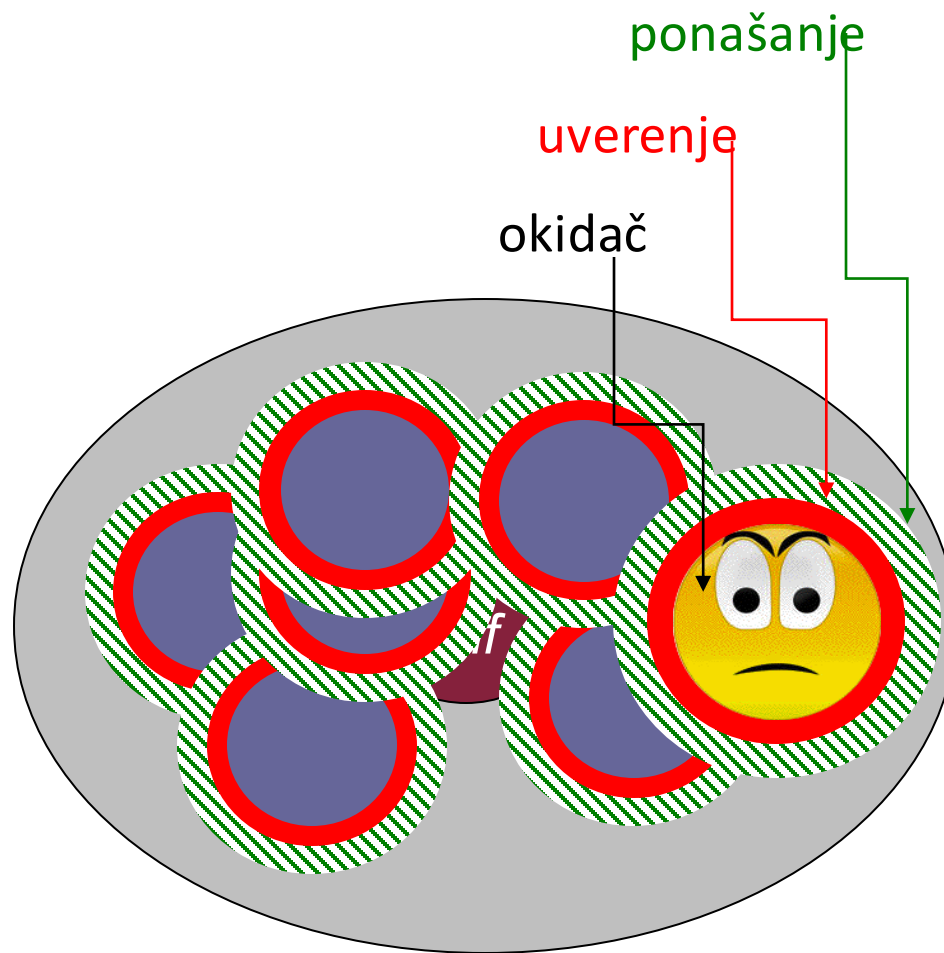
Izbegavanje bola zaštitnim ponašanjem

Uverenje zbog bola

smrznuta struktura I okidaš



depersonalizacija



rečenice

1. Uzimam nazad svu svoju energiju vezanu za X (sa predstavom o X) i vraćam je na pravo mesto u sebi.

2. Uklanjam svu tuđu energiju vezanu za X (sa predstavom o X) iz svih svojih ćelija, iz celog svog tela i ličnog prostora i šaljem je tamo gdje zaista i pripada.

3. Uzimam nazad svu svoju energiju vezanu za reakcije na X (na predstavu o X) i vraćam je na pravo mesto u sebi.

teme

Najčešća uvjerenja prepoznajemo i kroz narodne izreke i poslovice:

„Ko ne radi, taj ne jede.“

„Ko se hvali, taj se kvari.“

„Vrijeme je novac.“

„Lijenost je majka svih poroka.“

„Što možeš danas, ne odlaži za sutra.“

Tu su i tipična unutrašnja uvjerenja koja održavaju izgaranje:

„Uvijek se može bolje.“

„Moram biti ljubazna i pomagati svima.“

„Sve moram sama uraditi.“

„Traženje pomoći je znak slabosti.“

„Za sve sam sama odgovorna.“

Faza vraćanja na posao

- Posebnu pažnju potrebno je posvetiti i **budućnosti** – novom načinu rada i ulaska u odnose.
- Neophodno je razviti drugačiju **strukturu** dana, koja uključuje više **odmora**, ležernosti i spontanosti.
- U tom dijelu rada dolazi do izražaja obrada **perfekcionizma, radoholizma, žurbe i ugodnosti** drugima – dakle svih tzv. „**drivera**“ poznatih iz transakcione analize (TA).

fantazije

Klienta vodimo i kroz fantazije o budućnosti:

da se ponovi priča,

da neće biti nikad više zdrav,

da tako neće uspjeti,

da ovaj novi način nije ljubazan

socialne veštine

**jasna
komunikacija**

asertivnost

organizacija

biti tu i sada

zdrav život

Cilj za sve nas!

HVALA

tina@boncina.si