



Auf der Ebene der Imagination

V rovine imaginácie

- führen wir hilfreiche Gestalten/ Begleiter ein - *zavedenie pomáhajúcich geštaltov/sprievodcov,*
- Sie verhelfen auf dieser Ebene zu neuen positiven Beziehungserfahrungen - *ktoré v tejto rovine napomáhajú získaniu nových pozitívnych vzťahových skúseností.*
- Wir aktivieren dabei die menschliche Fähigkeit zur bildhaften Vorstellung, als ressourcen-orientiertes Potential - *Pritom aktivujeme schopnosť utvárania obrazových predstáv ako na zdroje orientovaného potenciálu,*
- regen dazu an, bewusste positive und Ich-stärkende Beziehungsvorstellung zu generieren - *podnecujeme vytváranie pozitívnych a Ja-posilňujúcich vzťahových predstáv*

Dieses Bewusstes hinwenden

Toto obracia vedomie k:

- zu Ich-stärkenden positiven und - stabilisierenden Imaginationen und Gedanken - *k Ja posilňujúcim, pozitívnym, stabilizujúcim imagináciám a myšlienkam,*
- die das Gehirn fast genauso beeinflussen, wie echte Erfahrungen - *ktoré ovplyvňujú mozog podobne, ako skutočné skúsenosti,*
- fördert neue neuronale Verknüpfungen - *čo podporuje aj vznik nových neuronálnych prepojení*

4. Methodischer Einsatz hilfreicher Gestalten in der KIPT

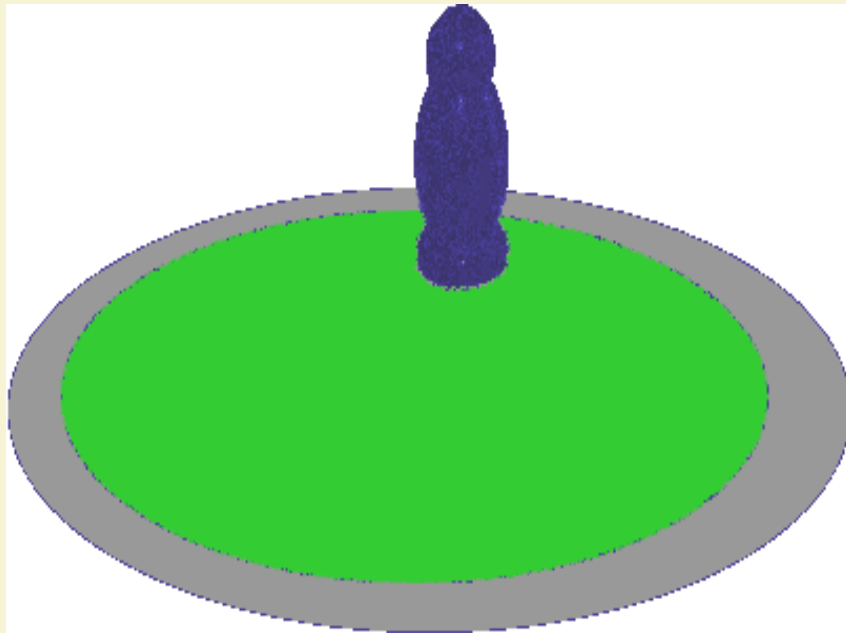
Metodika použitia pomáhajúcich geštalov v KIPT



Katathym Imaginative Psychotherapie (KIPT)

-
- Wir arbeiten - *Pracujeme*
- auf allen Ebenen der Psychotraumabehandlung mit hilfreichen Begleitern - s *pomáhajúcimi sprievodcami na všetkých úrovniach liečby psychotraumy*

Plattform für das Entwickeln hilfreicher Gestalten: Platforma pre rozvoj pomáhajúcich geštalto



- erwachsene Person am sicheren geschützten Ort - *dospelá osoba na bezpečnom, chránenom priestore*
- auf der Basis eines tragfähigen Arbeitsbündnisse - *na báze nosného pracovného spojenectva*

Kann sich die Patientin als Erwachsene an einem sicheren, geschützten Ort imaginieren,
Ak môže pacient seba samého imaginovať ako dospelého na bezpečnom, chránenom mieste,



- leiten wir sie an, hilfreiche Gestalten/ Begleiter - *uvedieme do predstavy pomáhajúce gestalty/sprievodcov*
- mit unterschiedlichen Qualitäten imaginativ zu entwickeln - *imaginatívne ich rozvíjame s ich rozličnými kvalitami:*
- z.B. wehrhaftes Tier - *napr. bojaschopné zviera,*
- starke, kräftige Gestalt - *silný gešalt,*
- weise, gütige und milde Gestalt - *múdry, dobroprajný, láskavý gešalt*

In der Psychotherapie V psychoterapii

- wird die Patientin zunächst angeregt sich hilfreiche, unterstützende Gestalten vorzustellen - *bude pacient povzbudzovaný predstaviť si pomáhajúce, podporujúce geštalty,*
- die sie so begleiten und ihr zur Seite stehen, wie sie das jetzt braucht - *ktoré ho sprevádzajú a stoja pri ňom, tak ako to práve potrebuje.*
- Es wird betont, dass sie sie sich ganz so vorstellen kann, wie sie das möchte - *Zdôrazní sa , že si ich môže predstaviť tak, ako on/ona si praje (pacient/ka)*

Die Psychotherapeutin gibt auch vor: Psychoterapeut(ka) predostrie



- dass sie ihr mit all ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Verfügung stehen - *že tieto geštalty stoja pacientovi k dispozícii so všetkými ich schopnosťami a možnosťami*
- sie in jeder erdenk-lichen Weise hilfreich und unterstützend sind - *že sú nápomocné a podporujúce v kažnom mysliteľnom smere a spôsobe*

Motivvorgabe

Zadanie motívu

- *Stellen Sie sich eine **Landschaft** vor, die Ihnen gefällt und in dieser einen **sicheren, geschützten Ort**, an dem Sie **als erwachsene Person** gegenwärtig sind, und wo Sie erleben können, wie das ist, sich dort sicher, geschützt, wohl und geborgen zu fühlen*
- *Predstavte si krajinu, ktorá sa vám páči a na tomto bezpečnom, chránenom mieste, na ktorom ste v svojom dospelom veku, môžete zažiť aké to je cítiť sa bezpečne, chránene a isto*



- *stellen Sie sich dann **hilfreiche Gestalten, Begleiter** vor, die Ihnen so **zur Seite stehen** und Sie **be-gleiten**, wie Sie das jetzt brauchen. Versuchen Sie sie deutlich wahrzunehmen und **spüren Sie Kontakt und Bezogenheit** zu diesen hilfreichen Gestalten.*
- *potom si predstavte pomáhajúce geštalty, sprievodcov, ktorí vám stoja poboku, sprevádzajú vás tak, ako to práve potrebujete. Skúste jasne vnímať a cítiť kontakt a vzťahovanie sa k týmto pomáhajúcim geštaltom*

Motivvorgabe

Zadanie motívu

- In der Regel ergänzen wir - z *pravidla dodáme*:
- ... *hilfreiche Gestalten, die liebevoll und unterstützend sind.... -.....pomáhajúce geštalty, ktoré sú láskavé a podporujúce*
-*die wissen, was Sie brauchen....- ktoré vedia, čo potrebujete*
-*die wissen, wie Sie wieder Hoffnung finden können.....- ktoré vedia, ako môžete opäť nájsť nádej*
oder - alebo
-*was jetzt zu tun ist - ktoré vedia, čo treba práve spraviť.*



- oder - alebo
-*wie Sie dieses Problem lösen können.....oder - ako môžete tento problém vyriešiť, alebo*
-*wie Sie Ihren inneren Frieden finden können.... - ako môžete nájsť svoj mier*
-*und werden es Ihnen auf ihre Weise mitteilen.....- a svojim spôsobom vám to dajú vedieť (vám to zdelia)*



- Sollte es schwer fallen, sie zu entwickeln, sagen wir - *ak sa stane, že si pacient nevytvorí predstavu, povieme:*
- **„Wenn Sie hilfreiche Gestalten hätten, wie würde sie dann aussehen?“ - “Ak by ste si pomáhajúce bytosti predstavili, ako by vyzerali?”**



Werden Gestalten imaginiert, bei denen die Patientin Ängste hegt, sie könnten sich gegen sie positionieren:
Ak sa imaginujú geštalty, pri ktorých pacient prežíva strach, môžeme mu pomôcť meniť jeho pozíciu voči nim:

- sagen wir ihr, dass die hilfreichen Gestalten, sie eindeutig unterstützen - *povieme pacientovi, že pomhajúce geštalty ho jasne podporujú*
- und ihr gegenüber niemals aggressiv sind oder sein werden - *a nikdy nie su voči nemu agresívne a ani by neboli,*
- sie aber jeder Zeit verteidigen werden - *vždy ho budú brániť*



Sollten die imaginierten Gestalten indifferent oder aggressiv erlebt werden:

Ak sú imaginované geštalty prežívané ako indiferentné alebo agresívne:

- wird klar vermittelt, dass es sich dann nicht um hilfreiche Gestalten handeln kann - *treba jasne povedať, že potom sa nemôže jednať o pomáhajúce geštalty*
- und diese weggeschickt gehören - *a treba ich poslať preč*
- und die Patientin erneut versuchen soll sich hilfreiche Gestalten vorzustellen - *a pacient si má skúsiť nanovo predstaviť pomáhajúce geštalty*



Hat Patientin spontan, die ihr wichtigen hilfreichen Gestalten imaginiert:

Ak pacient spontánne imaginoval pomáhajúce geštalty:

- wird sie angeleitet noch weitere zu entwickeln - *je vedený k tomu, aby si predstavil aj ďalšie*
- die folgende Fähigkeiten und damit verbundene Eigenschaften bereitstellen, wie - *čím sú využiteľné ich nasledovné schopnosti a s nimi prepojené vlastnosti:*



- schützend, stützend, haltend - *ochrana, podpora, podržanie*
- empathisch, bezogen, anerkennend - *empatia, vzťahovosť, uznanie (prijatie)*
- spiegelnd - *zrkadlenie*
- verteidigend, wehrhaft, kräftig, stark - *ochrana, väzba, sila*
- weise, mild, gütig und loyal - *múdroosť, dobrota, láskavosť, lojlita*



- heilend, bewahrend - *sú liečivé a ochraňujúce*
- mütterlich, väterlich - *materské, otcovské*
- liebend - *milujúce*
- Geborgenheit vermittelnd - *sprostredkujú pocit bezpečia, istoty*

Solche Vorstellungen/ Phantasien von hilfreichen Begleitern

Takéto predstavy /fantázie pomáhajúcich sprievodcov



- stellen wirkmächtige Gegenvorstellungen - *vytvoria účinné protipredstavy*
- zu traumatisierenden Beziehungserfahrungen dar - *voči traumatizujúcim vzťahovým skúsenostiam.*
- Sie haben tiefreichende Ich-stärkende Wirkung - *Majú hlboko zasahujúci posilňujúci vplyv*
- in ihrer Funktion als ideale Selbstobjekte - *vo svojej funkcii ako ideálnych selfobjektov*

Diese hilfreiche Gestalten

Tieto pomáhajúce geštalty

- begleiten die Patientin über den gesamten Therapieprozess - *sprevádzajú pacienta počas celého psychoterapeutického procesu,*
- stellen so ein neues Reservoir an Interaktionserfahrungen bereit - *poskytujú nový rezervoár interakčných skúseností,*
- So können neue Subjekt-Objekt und Interaktionsrepräsentanzen wachsen - *vd'aka čomu sa môžu vytvárať nové subjekt-objektové a interakčné reprezentácie,*
- etabliert sich ein sicherer Bindungs-modus - *etabluje sa bezpečný modus väzby*

Die Begegnung mit den hilfreichen Gestalten wird so angeleitet:

Stretnutie sa s pomáhajúcimi geštaltami pomáha, že:

- dass auch sie Bezogenheit vermitteln - *sprostredkujú vzťahovosť*
- die Affekte der erwachsene Person containen und markierend spiegeln - *kontajnujú a zrkadlia afekty dospelej osoby*
- reflexives Denken, Begreifen und Erkennen ermöglichen - *umožňujú reflexívne myslenie, porozumenie, spoznávanie*
- und so den Prozess der Mentalisierung unterstützen - *a takto podporujú proces mentalizácie.*

