

Uz līdzjūtību fokusētā terapija



Dr.Rebecca Poz
(Apvienotā Karaliste)

Rīgā, 2026.gada

5.-8.novembrī



Dr.Julia Wahl
(Polija)

“Compassion Focused Therapy” (CFT) ir integrēta, pierādījumos balstīta terapeitiska pieeja, kura sakņojas evolūcijas psiholoģijā, afektīvajā neirozinātnē un piesaistes teorijā. CFT izstrādāta, lai palīdzētu cilvēkiem, kuri cīnās ar kaunu, paškritiku un emociju regulācijas traucējumiem.

Rindkopas teksts

Mācību seminārs plānots divās daļās: bāzes (5.-6.11.) un profesionālā līmeņa apmācības (7.-8.11.). Pieteikties iespējams psihologiem, psihoterapeitiem/ psihoterapijas speciālistiem. Bāzes līmeņa mācībās var piedalīties arī citi interesenti.

Pieteikšanās saite: <https://forms.gle/h4cASdZaLGB4HsZS6>

Bāzes līmenis:

Dalībnieki tiks iepazīstināti ar CFT galveno teorētisko modeli, tostarp ar trim afektu regulēšanas sistēmām (drauds, dzinulis un nomierināšana), kā arī ar līdzjūtības lomu kā regulējošu procesu, kas veicina psiholoģisko elastību un labklājību. Seminārā apvienota teorija ar pieredzes prakses metodēm, ļaujot dalībniekiem tieši iesaistīties galvenajos uz līdzjūtību fokusētajos vingrinājumos.

Galvenās tēmas:

- Līdzjūtības evolūcijas un neirobioloģiskie pamati
- Kauna un paškritikas izpratne klīniskajā un ikdienas kontekstā
- Trīs apļu afektu regulācijas modelis
- Līdzjūtīgā „es” attīstīšana
- Ievads galvenajās CFT praksēs (piemēram, nomierinoša ritmiska elpošana, līdzjūtības vizualizācijas)

Profesionālais līmenis: CFT klīniskais pielietojums sarežģītākos gadījumos, tostarp darbs ar pretestību pret līdzjūtību, bailēm un blokiem. Dalībniekiem tiks piedāvāti padziļināti pieredzes vingrinājumi, gadījumu analīze un vadītās prakses sesijas, kuru mērķis ir stiprināt terapeita paša līdzjūtīgo prātu kā galveno terapijas instrumentu.

Galvenās tēmas:

- Darbs ar bailēm, blokiem un pretestību pret līdzjūtību
- Paplašināta gadījumu formulēšana CFT ietvaros
- Līdzjūtīgā prāta apmācība sarežģītos un ar traumu saistītos gadījumos
- Terapeitiskās attiecības kā konteksts drošības veicināšanai
- Līdzjūtīgā „es” iemiesošana klīniskajā praksē
- Pieredzes un iztēlē balstītu intervenču padziļināšana
- CFT pielāgojumi dažādām pacientu grupām un klīniskajiem kontekstiem (piem., traumas, veselības problēmas, neiropsiholoģiskie traucējumi)

Cenas	Bāzes līmenis		Profesionālais līmenis		Bāzes + profesionālais līmenis	
	Līdz 20.10.	Pēc 20.10.	Līdz 20.10.	Pēc 20.10.	Līdz 20.10.	Pēc 20.10.
Pilna maksa	200	240	300	340	450	500
LKBTA/LKPA biedriem/ studentiem	160	200	240	280	350	400



Dr. Julia E. Wahl (MA, PhD) ir psiholoģe, pētniece un pasniedzēja Ādama Mickiewicza Universitātē Poznaņā, Polijā, kur strādā psiholoģijas, cilvēka bioloģijas un vides veselības saskares jomā. Viņas pētniecības un mācību darbā galvenā uzmanība tiek pievērsta līdzjutībai, dzīvēsspēkam, saiknei ar dabu, kā arī psihofizioloģiskajiem mehānismiem, kas ir garīgās veselības un labklājības pamatā.

Viņa ir institūta „The Mind Institute”/Polijas apzinātības skolas un organizācijas „CFT Poland” dibinātāja un direktore, kā arī SWPS Universitātes (Poznaņā un Krakovā) pēcdiploma programmu „Apzinātība un līdzjutība”, „Ekopsiholoģija”, „Ekoterapija” un „Sociālās pārmaiņas” akadēmiskā direktore. Viņa ir arī „Systemic School” līdzdibinātāja (kopā ar Agnieszku Volinsku).

Dr. Vāla ir arī pasniedzēja un trenere uz līdzjutību fokusētajā terapijā (CFT) un līdzjutīgā prāta apmācībā (CMT), kā arī vada seminārus un apmācību programmas garīgās veselības speciālistiem, izglītotājiem un organizācijām. Viņas darbā evolūcijas un biopsihosociālās perspektīvas apvienotas ar pieredzes pieejām mentālās veselības veicināšanai.

Viņa ir vairāku grāmatu par līdzjutību, apzinātību un attiecībām autore, tostarp grāmatas The Cancer Workbook: Developing a Compassionate Mind for Treatment, Recovery and Survival.



Dr. Rebeka Poza ir klīniskā neiropsiholoģe-konsultante un ieņem psiholoģijas asociētās direktora amatu West Suffolk, Norfolk un Suffolk NHS Foundation Trust vecāka gadagājuma cilvēku garīgās veselības dienestos Apvienotajā Karalistē. Viņa sniedz konsultācijas privātajam sektoram un ir goda asociētā profesore Austrumanglijas Universitātē, kā arī pasniedzēja Kenterberijas Kristus baznīcas universitātē un SWPS universitātē Polijā. 2020. gadā viņa pabeidza Derbijas Universitātē profesoru Pola Gilberta un doktores Vendijas Vudas vadīto pēcdiploma sertifikāta programmu (PGCert) uz līdzjutību fokusētajā terapijā.

Dr. Rebeka Poza sāka strādāt NHS sistēmā pirms vairāk nekā 25 gadiem, un kopš kvalifikācijas iegūšanas strādājusi garīgās veselības aprūpes iestādēs, 2. līmeņa neuro-rehabilitācijā, smadzeņu traumu rehabilitācijas kopienā, neiroloģiskajā aprūpē un specializētajos demences pakalpojumos, kā arī sadarbojoties ar policiju, probācijas komisiju, Kriminālvajāšanas dienestu (CPS) un oficiālo advokātu.

Viņa interesējas par šo specialitāšu mijiedarbību un ir publicējusi darbus par uz līdzjutību fokusēto terapiju, tostarp par tās pielāgojumiem gados vecākiem cilvēkiem, CFT demences gadījumos un funkcionālu neiroloģisku traucējumu gadījumos, kā arī par garīgās veselības traucējumu neiropsiholoģiskajām sekām. Pašlaik viņa ir Lielbritānijas Psiholoģijas biedrības (BPS) Psiholoģijas fakultātes gados vecākiem cilvēkiem (FPOP) nacionālās komitejas locekle un ir Neiropsiholoģijas nodaļas padomniece gados vecākiem cilvēkiem. 2025. gadā viņai tika piešķirta Lielbritānijas Psiholoģijas biedrības Bill Downes balva par izcilu ieguldījumu pakalpojumu sniegšanā gados vecākiem cilvēkiem.