

Süsteemne ja fenomenoloogiline psühhoterapeut

ADVANCED PROFESSIONAL PROGRAM 500 akadeemilist tundi

1. Põhisuunad, mis teevad sellest *innovatiivse taseme*:

1. **Neurofenomenoloogia** – kuidas fenomenoloogiline tajukogemus haakub neuroteadusega (nt Francisco Varela, Thomas Metzinger, Karl Friston).
2. **Süsteemne fenomenoloogia ja transgeneratiivne epigeneetika** – kuidas traumad, mustrid ja ressursid kanduvad edasi bioloogilisel ja fenomenoloogilisel tasandil.
3. **Inter- ja transdistsiplinaarsed lõiked** – ühendused psühhoteraapia, ökopsühholoogia, kultuuripsühholoogia, organisatsioonilise tervenemise ja globaalse trauma (nt sõda, kliimakriis) käsitlemisega.
4. **Fenomenoloogiline kehatöö ja neuropsühholoogia** – embodied cognition, kehaline resonants, polüvagaalne regulatsioon, sensomotoorne integratsioon.
5. **Fenomenoloogiline loovteraapia** – psühhodraama, geštalt, eksistentsiaalne- ja skeemiteraapia kui fenomenoloogilise teraapia tööriist.
6. **Uurimuslik praktika ja teaduslik panus** – iga õppija teeb väikese kvalitatiivse või kvantitatiivse uurimuse, et süsteemne fenomenoloogia liiguks tõenduspõhisuse suunas.
7. **Globaalne ja kultuuriline perspektiiv** – kuidas süsteemne fenomenoloogia töötab eri kultuurides ja väärtussüsteemides.
8. **Tulevikupädevused terapeudina** – kuidas hoida vaimset tervist infoajastul, kuidas töötada AI ja tehnoloogia mõjuga psüühikale, kuidas integreerida “digital trauma” ja identiteedikriisi teemasid.

1.1. Õppe aluspõhimõtted

- Inimväärikuse austamine ja inimõiguste järgimine (Euroopa inimõiguste konventsioon).
- Fenomenoloogiline lähenemine – kogemuse kirjeldamine ilma tõlgendamiseta.
- Süsteemne mõtlemine – nähtamatu dünaamika ja süsteemsete seaduspärade tajumine.
- Professionaalsus ja eetika – EPA ja EPKA eetikakoodeksite järgimine.
- Teaduspõhisus – seotus psühhoteraapia teaduslike uurimustega ja refleksiivne praktika.

1.2. Akadeemilised eeldused

- Magistrikraad psühholoogia, pedagoogika, sotsiaalteaduste või tervishoiuga seotud erialadel.
- Läbitud süsteemse fenomenoloogilise terapeudi baastase (900 ak h)

1.3. Eetika ja vastavus standardile (EPTA / EAP)

- Programm järgib **Eesti Psühhoterapeutide Assotsiatsiooni (EPTA)** eetikakoodeksit ja **European Association for Psychotherapy (EAP)** raamstandardeid.
- Isiklik teraapia on **kohustuslik**; regulaarne supervisioon kogu praktika vältel.
- Kliendi heaolu, konfidentsiaalsus, informeeritud nõusolek, mitmekesisuse austus, pädevuse piiride tunnetamine.
- Suunamiskohustus riskijuhtudel; koostöö meditsiini/psühhiaatriaga.

1.4. Isiklik teraapia – kohustuslik eeltingimus ja jätkuv komponent

- **Maht:** vähemalt **60 ak h** (soovituslik 80–100 h) programmi perioodil.
- **Dokumenteerimine:** terapeudi kinnitus + õppija **2–3 lk refleksiivne kokkuvõte**.
- **Eesmärk:** eneseteadlikkus, kehalise-emotsionaalse kohalolu areng, isiklike süsteemsete mustrite teadvustamine, piiride ja mõju mõistmine.

2. ÕPPE EESMÄRK

Koolitada **süsteemse fenomenoloogilise psühhoterapeudi** tasemel praktikuid, kes ühendavad fenomenoloogilise hoiakuga (eeldusevaba kirjeldus, kohalolu) **kliinilise täpsuse** ja **süsteemse mõtlemise**, töötades eetiliselt ja tõenduspõhiselt individuaal-, paari-, pere- ja grupikontekstis.

2.1. ALUSPÕHIMÕTTED

1. **Fenomenoloogiline hoiak** (epoché, kirjeldus enne tõlgendust)
2. **Süsteemne kontekstuaalsus** (isiklik–pere–kultuur–ökoloogiline väli)
3. **Eksistentsiaalne vastutus** (vabadus, piiratus, tähendus)
4. **Interdistsiplinaarsus** (filosoofia, psühhoteraapia, neuroteadus, epigeneetika, ökopsühholoogia)
5. **Eetiline refleksiivsus** (mõju, võim, piirid)

2.2. Õpiväljundid

Kursuse edukas lõpetaja:

1. Oskab rakendada süsteemset fenomenoloogilist lähenemist keerulistes teraapilistes olukordades.
2. Tunneb psühhopatoloogia, neurofenomenoloogia, epigeneetika ja ökopsühholoogia põhialuseid ning oskab neid lõimida teraapias.
3. Oskab töötada kollektiivsete ja transgeneratiivsete traumadega.
4. Oskab viia läbi uurimistööd ja panustada süsteemse fenomenoloogia teaduslikku arengusse.
5. Kasutab refleksiivset praktikat, supervisiooni ja eetilisi raame oma töö pidevaks arendamiseks.
6. On valmis töötama iseseisva süsteemse fenomenoloogilise psühhoterapeudina vastavalt **EPA ja Eesti Psühhoterapeutide Assotsiatsiooni standarditele**.

3. Õppe lõpetamise tingimused

- Kõikide moodulite läbimine (vähemalt 90% osalus kontaktõppes).
- Praktikatumundide ja supervisiooni täitmine.
- Portfoolio koostamine (refleksioon, klienditöö analüüs, supervisioonikogemused).
- Uurimistöö kirjutamine (min 30 lk, teoreetiline ja praktiline osa).
- Lõputöö kaitsmine komisjoni ees.

3.1. Lõpetamisel väljastatav dokument

- **Sertifikaat “Süsteemne fenomenoloogiline psühhoterapeut”**
- Lisa: moodulite loetelu, kogumaht, õpitulemuste kirjeldus.

4. STRUKTUUR JA MAHUD

- **Teooria: 10 teoriamoodulit × 30 ak h = 300 ak h**
- **Kliiniline praktika + supervisioon + uurimuslik töö: 200 ak h**
- **Kestus: 24 kuud**

1. MOODUL

NEUROFENOMENOLOOGIA JA TERAAPIA

Eesmärk

Siduda fenomenoloogiline kogemus aju–keha protsessidega ning rakendada neurofenomenoloogiat seansistruktuuri, tempo ja ohutuse kujundamisel.

Teemad

1. Neurofenomenoloogia: F. Varela lähtekoht; fenomenoloogiline *epoché/bracketing*; täpne kogemuskirjeldus teraapias.
2. Ennustav aju ja aktiivne inferents (predictive processing): sümptom kui ennustusviga; täpsustus (precision), kogemuslikud „priorid“ ja turvatunde roll.
3. Interotseptsioon, eksterotseptsioon ja propioptsioon: kehateadlikkus kui regulatsiooni alus; somaatiline resonants terapeudi-kliendi väljal.
4. Polüvagaalne raam: ohutuse markerid, ventraalne vagus, sotsiaalne ko-regulatsioon; terapeutiline aeglustus ja “sügav rahu” protokoll.
5. Mikroprotsessid: paus, hingamisrütm, hääletoon, mikromiimika; fenomenoloogiline ajaraam (algus–kesk–lõpp) kui seansidünaamika karkass.

Õpitulemused

1. Sõnastab neurofenomenoloogilise formulatsiooni.
2. Kujundab seansi ohutuse ja tempo polüvagaalse raamistiku järgi.
3. Juhib ja analüüsib mikroprotsesse (paus, toon, hingamine) fenomenoloogilisel tasandil.

2. MOODUL

EPIGENEETIKA JA TRANSGENERATIIVNE TERAAPIA (30 AK H)

Eesmärk

Mõista põlvkondade ülese trauma ja ressursside koostoimet bioloogilisel (epigeneetika) ja fenomenoloogilisel tasandil ning siduda see kliinilise sekkumisega.

Teemad

1. Epigeneetika põhimõtted: DNA metülatsoon, histoonimärgid, nende pöördumus; kliiniline “mida see tähendab”.
2. Trauma ei ole ainult mälestus, vaid raku tasandi reaktsioon, tervenemine ei ole pelgalt narratiivi muutus, vaid füsioloogiline ümberhäälestus.
3. Transgeneratiivsed mustrid: kaotused, migratsioon, sõja- ja vägivallakihistused, nähtamatud lepped ja lojaalsused.
4. Ressursi pärandumine: vastupidavus, toimetulek, väärtusliinid; risk–ressurss dünaamika.
5. Süsteemne nähtavaks-tegemine: genogramm, välja jäänud liikmed, tagurpidi rollid; ümberraamistus kui sekkumisloogika (mitte “võlu”, vaid nähtavus → valik).
6. Ohutus ja piirid: sekundaarne trauma, eetiline töö rituaalide ja lausete prototüüpidega.

Õpitulemused

1. Kaardistab ja sõnastab transgeneratiivseid mustreid fenomenoloogilisel ja kliinilisel tasandil.
2. Disainib epigeneetiliselt tundliku sekkumise koos ohutusmeetmetega.
3. Kasutab nähtavaks-tegemist kliendi valikuruumi laiendamiseks.

3. MOODUL

VÄGIVALD, VÕIM JA HAAVATAVUS FENOMENOLOOGILISES VÄLJAS

Eesmärk

Süvendada arusaamist vägivallast kui relatsioonilisest ja fenomenoloogilisest nähtusest – mitte ainult teona, vaid *välja- ja tajustruktuurina*, mis puudutab keha, teadvust ja süsteemi. Arendada terapeudi suutlikkust töötada vägivaldiga kogemusega ilma retraumatiseerimiseta ja ilma süü–ohvri binaarsesse mõtlemisse takerdumata.

Teemad

1. **Vägivald fenomenoloogia** – kehaline ja tajuline dimensioon (Levinas, Scarry, Fuchs).
2. **Võimusuhe ja asümmeetria** – nähtamatu hierarhia terapeutilises väljas.
3. **Väli kui agressiivne või tardunud süsteem** – süsteemsed lojaalsused ja ohvridünaamika.
4. **Keha kui tunnistaja ja mälu kandja** – somaatiline jälg, dissotsiatsioon ja taastumine.
5. **Eetiline kohalolu vägivald korral** – terapeudi positsioon, piiri hoidmine ja tunnistamise praktika.
6. **Turvatunde taastamine ja polüvagaalne regulatsioon vägivaldajärgses töös.**
7. **Sotsiaalne ja kollektiivne vägivald** – kultuurilised mustrid, vaikuse pärand, süsteemne vastutus.

Õpitulemused

1. Tunneb vägivald erinevaid tasandeid – füüsilist, psühholoogilist, sümboolset ja süsteemset – ning oskab neid eristada fenomenoloogilise vaatluse kaudu.
2. Rakendab kehalisi ja regulatiivseid praktikaid vägivald kogemuse integreerimiseks.
3. Suudab töötada vägivald teemaga ilma rollistumise või päästmisimpulsita, säilitades fenomenoloogilise neutraalsuse ja eetilise kohalolu.
4. Oskab märgata ja nimetada vägivald allhoovuseid süsteemis ning luua ruumi vastutuse ja väärkuse taastumiseks.
5. Seob individuaalse kogemuse kollektiivse ja struktuurse vägivald dimensioonidega (nt patriarhaalsed, institutsionaalsed või põlvkondlikud mustrid).

4. MOODUL

LOOVFENOMENOLOGIA: PSÜHHODRAAMA-, GEŠTALT, EKSISTENTSIAALNE- JA SKEEMITERAAPIA

Eesmärk

Kasutada loovaid meediume fenomenoloogilise töö süvendamiseks, hoides ohutust, piire ja doseerimist; integreerida eri koolkondade praktikad fenomenoloogilise hoiakuga.

Teemad

1. Metafooride fenomenoloogia: tähendused ilma tõlgendus-surveta; pildi ja keele dialoog.
2. Visuaal ja liikumine: väljapaigutused, kehaskulptuur; geštalti “siin-ja-praegu” töö.
3. Psühhodraama: rollivahetus, peegeldus, duubel – fenomenoloogiline raam.
4. Eksistentsiaalne töö: tähendus, vastutus, piiratus loova tehnika kaudu.
5. Skeemiteraapia elemendid fenomenoloogilises võtmes: režiimid kui kogemuslikud vormid, mitte diagnoosid.
6. Ohutus ja piirid: intensiivsuse doseerimine; lõpetuse protokoll.

Õpitulemused

1. Disainib ja viib läbi loovsekkumisi fenomenoloogilises raamistikus.
2. Hoiab piire ja intensiivsust; lõpetab töö turvaliselt.
3. Kasutab loovust ressursina, mitte “efektina”.

6. MOODUL

PSÜHHOSOMAATIKA JA KEHA FENOMENOLOGIA

Eesmärk

Vaadelda sümptomit kui kehalist tähendusfenomeni; kujundada arusaam kehist kui tunnetuslikust subjektist teraapias.

Teemad

1. „Elatud keha“ (Merleau-Ponty): keha kui taju ja mõtte alus.
2. Sümptom kui olemisviis (Boss, von Weizsäcker).
3. Somaatiline resonants ja *felt sense* (Reich, Gendlin).
4. Aeg–keha–sümpotom: ajatunnetuse häired somaatikas.
5. Teraapeuti kehaline kohalolu ja eetiline piir.

Õpitulemused

1. Tõlgendab kehalisi ilminguid fenomenoloogilise tähendusena.
2. Kasutab kehateadlikkust diagnostilise ja teraapilise vahendina.
3. Loob ruumi kehalise kogemuse sõnastumiseks ja integreerumiseks.

7. MOODUL

PAARISUHE JA INTIIMSUSE FENOMENOLOGIA

Eesmärk

Käsitleda armastuse, võimu, läheduse ja reetmise fenomene neutraalses ja eetilises teraapiaraamis.

Teemad

1. Armastus kui eetiline sündmus (Kierkegaard, Levinas).
2. Armastuse varjutud dünaamikad
3. Erootiline fenomen ja ülejääk (Marion).
4. Autonoomia–sõltuvuse dialektika (Perel).
5. Seksuaalsus kui kehateadvuse väljendus; häbi ja haavatavus.
6. Eetiline vastutus, piirid ja suunamiskriteeriumid.

Õpitulemused

1. Töötab intiimsuse ja seksuaalsuse teemadel neutraalselt.
2. Tajub võimu- ja sõltuvusmustreid kehateadlikult.
3. Hoiab eetilist piiri ja turvalist konteksti keerukates paarirotsessides.

8. MOODUL

LEIN, KAOTUS JA EKSISTENTSIAALNE LÕPLIKKUS

Eesmärk

Toetada tööd leina ja kaotuse eksistentsiaalses protsessis ilma patoloogiseerimiseta.

Teemad

1. Ajalisus ja “olemise katkestus” (Heidegger, Fuchs).
2. Tähenduse rekonstruktsioon (Neimeyer).
3. Tunnistamise eetika (Levinas).
4. Rituaal kui struktuur; sümboolne lõpetamine.
5. Kollektiivne ja perekondlik lein; nähtamatud kaotused.

Õpitulemused

1. Loob ruumi eksistentsiaalse valu ja tähendusloome jaoks.
2. Rakendab vaikust ja rituaali integratsiooni toetamiseks.
3. Eristab teraapilist leinatööd ja suunamiskohustust (nt trauma- või kriisiteenused).

9. MOODUL

KULTUURILINE JA KOLLEKTIIVNE FENOMENOLOOGIA

Eesmärk

Näha indiviidi kogemust kultuuri ja kollektiivse välja kontekstis ning käsitleda marginaliseeritud hääli eetilisel ja meetodilisel.

Teemad

1. Kultuur kui tähenduslik raam (Geertz); kehastunud kultuuriteadvus.
2. Kollektiivne mälu ja vastutus (Arendt, Halbwachs).
3. Transgeneratiivne ja ühiskondlik trauma (Caruth, Bar-On).
4. Kultuuriline tundlikkus: keele, usu ja väärtuste austus teraapias.
5. Suunamiskriteeriumid ja võrgustikutöö mitmekultuurilistes protsessides.

Õpitulemused

1. Eristab individuaalseid ja kollektiivseid narratiive kliinilises töös.
2. Töötab kultuuriliselt ja eetilisel tundlikult; ruum marginaliseeritud häältele.
3. Sõnastab ja põhjendab suunamisi/koostööd võrgustikega.

10. MOODUL

FENOMENOLOOGILINE UURIMISTÖÖ JA TEADUSLIK PANUS

Eesmärk

Kujundada fenomenoloogilise uurimise pädevus ning kasvatada valdkonna akadeemilist usaldusväärust.

Teemad

1. Deskriptiivne fenomenoloogia (Giorgi, Moustakas) ja hermeneutiline fenomenoloogia (van Manen).
2. Andmekogumine: fenomenoloogiline intervjuu, refleksiivne päevik, transkriptsioon.
3. Analüüs: temaatiline tuum, struktuurne kirjeldus, triangulatsioon.
4. Eetika: nõusolek, anonüümimine, GDPR, uurija kohalolu.
5. Kirjutamine: küsimus-meetod-tulem-arutelu; kogemusliku täpsuse stiil.

Õpitulemused

1. Kavandab ja viib läbi fenomenoloogilise uurimuse eetilisel ja meetodilisel korrektselt.
2. Rakendab fenomenoloogilist analüüsi ja argumenteerib akadeemiliselt.
3. Kirjutab kogemuslikult täpse ja selge teadusteksti.

KLIINILINE PRAKTIKA, SUPERVISIOON JA UURIMUSLIK TÖÖ — 200 ak h

Kõik alljärgnev on eraldi arvestatav osa

Kliiniline praktika – 120 ak h

Sisu: klienditöö individuaali, paari, pere või väikese grupiga; vähemalt kolmest vormist peab olema esindatud vähemalt kaks.

Dokumentatsioon: kliinilised logid (kuupäev, kestus, fookus, riskihinnang, lühitulemus).

Ohutus: suunamiskriteeriumid ja kooskõlastus vajadusel psühhiaatria/meditsiiniga.

Supervisioon – 60 ak h

Formaat: grupp ja individuaal (kombineeritult).

Fookus: fenomenoloogiline peegeldus, vastastikmõju, eetiline otsustamine.

Märkus: ei sisalda video- ega kohustuslikke lindistusnõudeid.

Uurimuslik/integratiivne töö – 20 ak h

Väljund: uurimisprojekti kavand ja tööprotsessi memod või integreeriv juhtumikogum (min 3 juhtumit).

Eesmärk: siduda teooria-praktika-refleksioon akadeemiliselt.

HINDAMINE JA LÕPETAMINE

Läbiv hindamine

Osalus, auditoorsed harjutused, seminariettekanDED, lühirefleksioonid.

Kokkuvõttev hindamine (kõik kohustuslikud)

1. Kirjalik lõputöö: uurimus või juhtumikogum (min 20 lk), sh eetika, meetod, argument.
2. Suuline kaitsmine: 30 min-1h esitlus + arutelu komisjoniga.
3. Portfoolio: kliinilised logid, eetilised otsused, supervisioonimemod, enesehoiuplaan, eneseteraapia kinnitus + refleksioon.

Hindamiskriteeriumid

Fenomenoloogiline täpsus ja akadeemiline sidusus

Kliiniline ohutus ja eetika

Suhete ja kehastuse mikroprotsesside tajumine

Refleksiivsus ja uurimuslik pädevus

Professionaalne identiteet ja vastutus

Lõpetamise tingimus

≥90% osalus teoorias; 200 ak h praktika/supervisioon/uurimus täidetud; lõputöö kaitstud; portfoolio kinnitatud.

PORTFOOLIO STRUKTUUR (esitatakse lõpetamisel)

1. Kliinilised logid (struktureeritud tabel)
2. 3–4 detailset juhtumikaarti (fenomenoloogiline kirjeldus, eetika, alternatiivid)
3. Supervisioonimemod (mida õppisin enda mõjust ja stiilist)
4. Enesehoiuplaan (koormus, taastumine, kolleegitugi)
5. Eneseteraapia kinnitus + 2–3 lk refleksioon

KOKKUVÕTE JA VASTAVUS STANDARDITELE

See teooriaosa (300 akadeemilist tundi) moodustab Süsteemne ja fenomenoloogiline psühhoterapeut õppe tuuma ning vastab järgmistele kriteeriumidele:

1. EPTA/EAP teoreetilise õppe standard: vähemalt 300 tundi kõrgemal (advanced) tasemel teooriat, mis sisaldab psühhoterapia teaduslikke ja eetilisi aluseid.
2. Õpiväljundite struktuur: kõik moodulid katavad EAP psühhoterapia kompetentside viit valdkonda – teooria, praktika, eetika, eneserefleksioon ja uurimus.
3. Õppekorraldus: sessioonõpe, mis hõlmab auditoorset praktikat, reflektiivset päevikut ja teoreetilist süvitsiminekut.
4. Hindamismeetodid: kombineeritud hindamine – pidev osalus, praktiline demonstratsioon ja kirjalik refleksioon.
5. Õppekava väljund: lõpetaja on kvalifitseeritud süsteemse fenomenoloogilise psühhoterapeudi tasemel töötama individuaal-, paari- ja grupitöö kontekstis vastavalt EPTA eetikanõuetele.