

Miejsce: Wielkopolski Instytut Psychoterapii Ośrodek Psychoterapii Dzieci i Młodzieży oraz Szkoleń Podyplomowych ul. Ścinawska 3, Poznań

Termin warsztatu: **2 - 3.02.2018**

Koszt:

wpłata od 2.12.2017: 390 zł

dla członków WTTS-u 20% zniżki

Opis kursu:

Warsztat o terapii koherencji i prokrastynacji skierowany jest do osób, które są chętne poszerzyć swoją wiedzę z zakresu terapii koherencji. Zajęcia poprowadzi Pan Michał Jasiński. Warsztat ten umożliwi uczestnictwo w następnym warsztacie, skierowanym do osób na poziomie zaawansowanym, który odbędzie się 13-14.04.2018r.

Celem warsztatu jest zapoznanie Państwa z teorią i praktyką terapii koherencji na poziomie, który pozwoli Państwu używać przynajmniej część z proponowanych metod we własnej praktyce terapeutycznej, nie tylko w pracy z prokrastynacją, ale również z innymi zaburzeniami.

Terapia koherencji (*Coherence therapy*) jest stosunkowo nowym, bo zdefiniowanym w latach 90-tych i rozwijanym intensywnie w ostatnich dwóch dekadach, podejściem doświadczeniowym bazującym na założeniach **epistemologii konstruktywistycznej**. Jego twórcy, Bruce Ecker i Laurel Hulley, postawili sobie za cel stworzenie terapii jednocześnie **zorientowanej na głębię i krótkoterminowej**. Dokonali tego dzięki analizie setek sesji, w których nastąpiły zmiany przełomowe dla całego procesu terapeutycznego – zmiany, dzięki którym symptomy trwale ustąpiły, a klienci odczuli wyraźną poprawę swojego stanu.

Centralnym założeniem terapii koherencji jest koncepcja spójności symptomu z nieświadomymi, adaptacyjnymi konstrukcjami rzeczywistości, które wymagają jego występowania. Terapeuta prowadzi klienta do doświadczeniowego odkrycia wspomnianych nieświadomych konstrukcji i zintegrowania ich na poziomie świadomym. Następnie owe konstrukcje zmieniane są wspólnie tak, by symptom stracił rację bytu w ramach subiektywnej struktury rzeczywistości klienta. Ecker i Hulley, poza doświadczeniem klinicznym, opierają się również na naturalnym dla naszego mózgu **procesie rekonsolidacji pamięci**, który pozwala na trwałą zmianę konstrukcji zakodowanych w pamięci nieświadomej i ustąpienie symptomów z nich wynikających.

W trakcie warsztatu przedstawione zostaną założenia teoretyczne terapii koherencji wraz z cechami wspólnymi współczesnych podejść konstruktywistycznych. Zasadniczą część spotkania będzie miała jednak charakter stricte praktyczny. Uczestnicy dowiedzą się, jak doprowadzić do głębokiej, trwałej zmiany terapeutycznej pozwalającej na ustąpienie symptomu poprzez zmianę konstrukcji leżących u jego podstaw.

Symptodem, którym zajmiemy się na warsztacie, jest prokrastynacja – odkładanie czynności lub decyzji na później, mimo świadomości, że może to pociągnąć za sobą negatywne konsekwencje. Choć, zgodnie z wiedzą potoczną, największa populacja osób prokrastynujących to studenci, problem ten dotyka osoby w każdym wieku i koreluje m.in. z wysokim poziomem stresu, lęku, impulsywności, perfekcjonizmem, neurotycznością oraz stanami depresyjnymi, zaniżoną samooceną i niskim poziomem zadowolenia z życia.

Mimo że prokrastynacja wywołuje poczucie winy i autentyczne cierpienie, osoby mające ten problem rzadko są w stanie poradzić z nim sobie samodzielnie. Z punktu widzenia terapii konstruktywistycznych, w tym terapii koherencji, dzieje się tak dlatego, że symptom ten (jak niemal każdy inny) istnieje, gdyż pełni istotną, pozytywną (choć nieuświadomioną) funkcję w ramach subiektywnej konstrukcji rzeczywistości naszych klientów. **Pracując z nimi przy użyciu tego podejścia, odkrywamy schematy poznawcze nadające sens prokrastynacji, która chroni klientów przed innym, głębszym i poważniejszym niż jej konsekwencje, cierpieniem.** Okazuje się zatem, że prokrastynacja jest rozwiązaniem dla innego, poważniejszego problemu, np. odrzucenia w przypadku poniesienia porażki czy utraty więzi z rodziną w przypadku odniesienia sukcesu. W terapii koherencji staramy się dotrzeć do najbardziej centralnych schematów i trwale zmienić je dzięki pracy doświadczeniowej. Zmiana ta pozwala na wyeliminowanie problemu prokrastynacji.

W ramach części praktycznej warsztatu poruszone zostaną następujące zagadnienia:

1. Specyfika relacji terapeutycznej w terapii koherencji.
2. Fazy procesu terapeutycznego. Mapa, wskazówki i pułapki.
3. Metodyka pracy doświadczeniowej zgodnej z zasadą koherencji – strategie i techniki pozwalające na dotarcie do nieświadomych, adaptacyjnych konstrukcji i ich trwałą zmianę bez przeciwdziałania symptomowi. Jak sprawić, by klient przeżywał opisywaną rzeczywistość, a nie jedynie o niej mówił?
4. Zmiana transformatywna i rekonsolidacja pamięci – jak w kluczowym momencie terapii doprowadzić do ustąpienia symptomu i zapewnić trwałość tej zmiany?

W trakcie warsztatu **przeanalizujemy również przypadki prokrastynujących klientów i zobaczymy, jak różne, głębokie konstrukcje mogą kryć się za tym pozornie błahym symptomem.** Obejrzymy również obszernie **fragmenty wideo z sesji terapeutycznych dotyczących pracy z tym problemem.** Sporo miejsca poświęcimy także na ćwiczenia praktyczne, m.in. **role-playing i pracę w małych grupach.**

Proponowana bibliografia:

- Jasiński, M. (2014). Terapia koherencji jako synteza wniosków z konstruktywistycznej praktyki klinicznej i odkryć neuronauki. *Psychoterapia*, 4(171), 13-24.

Artykuły w języku angielskim, dostępne on-line:

- Toomey, B. & Ecker, B. (2007). Of neurons and knowings: Constructivism, coherence psychology, and their neurodynamic substrates. *Journal of Constructivist Psychology*, 20 (3), 201–245.
- Ecker, B. & Toomey, B. (2008). Depotentiation of symptom-producing implicit memory in Coherence Therapy. *Journal of Constructivist Psychology*, 21(2), 87–150.
- Toomey, B. & Ecker, B. (2009). Competing visions of the implications of neuroscience for psychotherapy. *Journal of Constructivist Psychology*, 22(4), 95–140.
- Sibson, P. & Ticic, R. (2014). Remembering in order to forget. *Therapy Today*, 25(2), 26-29.
- oraz inne artykuły i studia przypadków dostępne bezpłatnie na stronie Coherence Psychology Institute.

Polecamy również zapoznać się z materiałami wideo dotyczącymi terapii koherencji i rekonsolidacji pamięci dostępnymi w YouTube.



Michał Jasiński

Psycholog, psychoterapeuta w terapii indywidualnej, par i rodzin, doktorant Universitat de Barcelona.

Pracuje w wielojęzycznym zespole psychologów i psychiatrów w nurcie psychoterapii konstruktywistycznej, silnie reprezentowanej na świecie przez ośrodek barceloński.

Ukończył studia specjalistyczne z psychoterapii konstruktywistycznej na Universitat de Barcelona, studia podyplomowe z badań nad poznaniem i zachowaniem na tej samej uczelni, a także studia podyplomowe z krótkoterminowej terapii strategicznej na Universitat de Girona oraz kurs terapii narracyjnej w londyńskim Institute of Narrative Therapy. Jest wykładowcą stowarzyszonym w Coherence Psychology Institute.

Serdecznie zapraszamy!