

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!