

## **PROGRAM, ZASADY I INNE FORMALNOŚCI**

### **PROGRAM**

#### 1. Wstęp do psychoterapii

O zasadach formalnych; o tym czym jest, a czym nie jest psychoterapia; o cechach psychoterapeuty; rodzajach psychoterapii; o tym jak wygląda psychoterapia w Polsce i jak znaleźć się w tym szacownym gronie.

#### 2. Psychoanalityczne podstawy psychoterapii

Rzecz o uniwersalnym i cennym (mimo wszystko) wkładzie Freuda do psychoterapii; o świadomości i nieświadomości; o mechanizmach obronnych, szczególnych zjawiskach w psychoterapii oraz o niektórych technikach.

#### 3. Psychoanaliza

Jeszcze o nieświadomości i jej ekspresji w marzeniach sennych oraz o sposobach owych marzeń interpretowania.

#### 4. Terapia behawioralna

O eksperymentach, desensytyzacji, pająkach, tunelach i lataniu samolotem, lękach z tym związanych i niezwyklej roli oddychania.

#### 5. Terapia poznawcza

O błędach w myśleniu i podchwytliwych pytaniach, o przekonaniach, optymizmie i depresji oraz kilka ważnych słów o samobójcach.

#### 6. Terapia Gestalt/terapie humanistyczne

O spotkaniu dwojga ludzi w gabinecie; o figurze i tle oraz o poszerzaniu świadomości.

#### 7. Kontrowersje w psychoterapii

O dziwnych, dziwacznych, a czasem niebezpiecznych pomysłach na pomaganie – czyli egzotyka w psychoterapii.

#### 8. Wybrane problemy etyczne w psychoterapii

O naturze relacji terapeutycznej oraz o tym, co w tej relacji jest właściwe, a co nie bardzo i dlaczego tak właśnie jest.

...oraz mały sprawdzian wiedzy czyli kolokwium.

## **ZASADY**

### **Cel zajęć**

Celem ćwiczeń jest dostarczenie studentom ogólnej wiedzy o psychoterapii - tak, by rozumieli, jak w praktyce wygląda praca psychoterapeutyczna, mieli ogólną orientację w różnicach między podstawowymi podejściami psychoterapeutycznymi (terapię psychoanalityczną, behawioralno-poznawczą, humanistyczno-egzystencjalną, systemową), umieli odróżnić psychoterapię od innych, nieterapeutycznych form pomocy oraz by umieli dostosować odpowiednią terapię do konkretnego zaburzenia/problematyki (pod kątem skuteczności leczenia).

Ponadto na zajęciach studenci poznają specyficzną sytuację psychoterapii w Polsce - tak pod kątem kształtu rynku usług psychoterapeutycznych, jak i możliwości kształcenia się w zawodzie psychoterapeuty.

### **Zasady zaliczenia**

Warunkiem zaliczenia zajęć jest obecność (dopuszczalna nieobecność na jednym z ośmiu spotkaniu) oraz uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium końcowego. W uzasadnionych przypadkach możliwe będzie poprawienie oceny (np. w przypadku nadmierowej, usprawiedliwionej nieobecności) na podstawie pisemnej pracy.

Praca pisemna będzie miała formę opracowania/referatu zgodnie z wytycznymi prowadzącego (załącznik nr 1) dotyczącego wybranej szkoły psychoterapeutycznej. Lista tematów/szkół jest określona przez prowadzącego - kryterium jest reprezentacja danego podejścia w środowisku psychoterapeutów polskich (załącznik nr 2).

załącznik nr 1

### **Struktura pracy zaliczeniowej**

1. Nazwa podejścia
2. Twórcy podejścia/najważniejsi psychoterapeuci (w tym polscy)
3. Nurt (do którego z głównych nurtów można przypisać daną metodę - np. psychodynamiczny, egzystencjalny, systemowy...)
4. Główne założenia/paradygmaty
  - 4.1. teoria osobowości (co twórcy podejścia myślą o człowieku)
  - 4.2. teoria psychopatologii (skąd, ich zdaniem, biorą się jego problemy)
  - 4.3. teoria leczenia (co, ich zdaniem, jest leczące)
5. Specyficzne dla podejścia metody (co człowieka może spotkać w gabinecie)
6. Skuteczność podejścia/specyficzne zastosowania (co wiemy o skuteczności tej metody, w jakich zaburzeniach działa, a w jakich nie)
7. Krytyka metody
8. Organizacje w Polsce reprezentujące podejście
9. Gdzie można się uczyć?
10. Literatura związana z podejściem

załącznik nr 2

### **Lista tematów prac zaliczeniowych**

#### **Psychoterapie klasyczne**

1. Terapia psychodynamiczna
2. Psychoterapia Gestalt
3. Psychoterapia behawioralno-poznawcza
4. Psychoterapia egzystencjalna
5. Psychoterapia systemowa
6. Psychoanaliza
7. Praca z procesem
8. Psychoterapia integratywna
9. Psychoterapia ericksonowska

#### **Metody kontrowersyjne**

1. Ustawienia systemowe (metoda Berta Hellingera)
2. NLP
3. Rebirthing
4. Terapia konwersyjna (orientacja seksualna)

#### **Konkurencja dla psychoterapii**

czyli alternatywne metody pomagania/wspierania rozwoju/leczenia

Zadanie: opisać samodzielnie wybraną metodę (wybór należy uzgodnić z prowadzącym).

załącznik nr 3

### **Wskazówki dla autora pracy zaliczeniowej**

Wszystkie prace zostaną zebrane przez prowadzącego, sprawdzone pod kątem poprawności i wartości merytorycznej, poprawione i uzupełnione, następnie ujednolicone i opublikowane dla wszystkich studentów jako swoisty przewodnik po psychoterapii.

1. Praca powinna być krótka i zwięzła (maksymalnie 3 strony); zagadnienia najlepiej ująć w punktach.
2. Główne założenia należy opisać hasłowo - nie chodzi tu o wyczerpujące opracowanie, tylko o ogólną orientację. Czytelnik zainteresowany konkretną metodą może sobie doczytać (z tego względu warto odsyłać do literatury, stron internetowych).
3. Więcej uwagi należy poświęcić krytyce metody - szczególnie w przypadku metod z kategorii *kontrowersyjne*.
4. Z uwagi na informacyjny charakter opracowania dopuszczalne jest cytowanie rozmaitych źródeł (podręczniki, artykuły, strony internetowe - z wikipedią włącznie, ale pod warunkiem sumiennego sprawdzenia wiarygodności informacji tam zawartych). Opracowanie powinno opierać się przynajmniej na trzech (im więcej, tym lepiej) źródłach.
5. W przypadku korzystania/cytowania z jakiegokolwiek źródła należy w każdym miejscu je podać.
6. Nie podanie źródła cytatu automatycznie dyskwalifikuje pracę jako plagiat (i dyskwalifikuje całkowicie i ostatecznie sprawcę).
7. Bardzo proszę o pisanie pracy w zgodzie ze standardem APA. Proszę nie używać twardych spacji ani żadnych cudownych wynalazków i funkcji Worda z wypunktowaniem i listami numerowanymi włącznie (w przypadku potrzeby wymienienia czegoś w punktach można po prostu napisać 1. albo a.).

## SYLLABUS

### **Literatura wymagana**

1. Prochaska, J. O., Norcross, J. C. (2006). *Systemy psychoterapeutyczne. Analiza transteoretyczna*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia. Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
2. Grzesiuk, L. (2005). *Psychoterapia – teoria. Podręcznik akademicki*. Warszawa: Eneteia.
3. Seligman, M. E. P. (2005). *Co możesz zmienić, a czego nie*. Poznań: Media Rodzina.

### **Literatura zalecana**

1. Yalom, I. (2003). *Dar terapii. List otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.