

Stawianie granic w relacji psychoterapeutycznej

Prowadząca: Agata Kudlik

Zajęcia obejmują:

Metody pracy: mini wykłady, przykłady kliniczne, nagrania edukacyjne, burza mózgów, dyskusje, odgrywanie ról na forum i w małych grupach, wymagana gotowość do pracy własnej

Opis warsztatu

Zajęcia poświęcone będą rozwijaniu umiejętności stawiania granic w relacji terapeutycznej. Uczestnicy nabędą podstawowe informacje oraz rozwiną umiejętność wglądu w swoje własne granice. Omówione zostaną najczęstsze przejawy naruszania i przekraczania granic przez pacjentów w relacji terapeutycznej, z uwzględnieniem ich specyficznych problemów psychologicznych. Zaprezentowane i przećwiczone zostaną sposoby radzenia sobie i reagowania na przekraczanie granic. Charakterystyczne przejawy przekraczania granic będą rozpatrywane jako narzędzie pomocne w rozpoznawaniu i pracy ze schematami pacjenta.

Relacja terapeutyczna niewątpliwie jest obszarem, który wymaga określenia i utrzymania granic. Dlaczego w relacji z niektórymi pacjentami czujemy się zmęczeni i wypaleni? Czasami odpowiedzią jest bardzo subtelne przekraczanie i naruszanie przez nich naszych granic. Tak subtelne, że czasem trudne do zauważenia, ale realnie wpływające na dobrostan psychofizyczny terapeuty oraz na pracę terapeutyczną.

Kiedy mamy do czynienia z przekraczaniem granic w relacji terapeutycznej? Jakie schematy pacjenta za to odpowiadają? Jak reagować na przejawy przekraczania granic ze strony pacjentów? Jak radzić sobie z trudnościami w pracy z utrzymaniem granic z konkretnymi grupami pacjentów?

Na te pytania postaramy się znaleźć odpowiedzi podczas warsztatów.

Warsztaty będą obejmować dwa główne obszary tematyczne: 1) rozwijanie świadomości własnych granic w pracy terapeutycznej oraz 2) rozpoznawanie przejawów przekraczania granic i reagowanie na nie.

Uwrażliwienie na znajomość i poczucie własnych granic w relacji terapeutycznej pozwala adekwatnie te granice nazywać i rozpoznawać. Przyjrzymy się także roli na własnych schematów terapeuty, odgrywających rolę w określaniu i utrzymywaniu granic.

Bibliografia

- Beck, A., Davis, D., Freeman, A. (red.).(2016).*Terapia Poznawcza Zaburzeń Osobowości*. Kraków: WUJ
- Behary, W. (2014). *Rozbroić Narcyza. Jak radzić sobie z osobą zapatrzoną w siebie*. Sopot: GWP
- Elso Ch., Hades J. (2004). *Relacja terapeutyczna*. Gdańsk: GWP
- Farrell J. M., Shaw I A (2015). *Grupowa terapia schematów w leczeniu borderline*. Gdańsk: GWP.
- Gilbert, P., Leachy, R. (2007). *The Therapeutic Relationship in the Cognitive Behavioural Psychotherapies*. London & NY: Routledge.
- Nocross, J.C. (Ed.) (2011). *Psychotherapy Relationships that Work: Evidence-Based Responsiveness*. Oxford University Press.
- Romanowska, M. (2013). Trudności w relacji terapeutycznej w terapii poznawczo-behawioralnej. Terapia schematów Younga w pracy z osobowością z pogranicza. *Psychoterapia*, 2, (173), 45 – 55.
- Sass-Stańczak K., J. Cz. Czabała (2015). Relacja terapeutyczna – co na nią wpływa i jak ona wpływa na proces psychoterapii? *Psychoterapia*, 1 (172).
- Young, J., Klosko, J., Weishaar, M. (2013). *Terapia schematów. Przewodnik Praktyka*. Gdańsk: GWP