

Pomoc terapeutyczna dla rodzin na terenie Poradni:

W naszej placówce proponujemy profesjonalną pomoc psychoterapeutyczną dla rodzin w różnych nurtach m. in.:

⇒ Psychoterapia ericksonowska nastawiona jest na skuteczność oddziaływania. Koncentruje się na teraźniejszości i zorientowana jest na przyszłość.

Zadaniem terapeuty jest w tej metodzie skuteczne wywołanie zmian poprzez bezpośrednio lub pośrednio uruchamianie zasobów tkwiących w Kliencie, a w przypadku terapii rodzinnej zasobów poszczególnych członków rodziny, bazując na charakterze relacji między nimi.

Środkami wywoływania zmian są: podkreślanie pozytywnych zmian aspektów relacji; dokonywanie zmian małymi krokami; jeżeli jest to niezbędne, zastosowania strategii *pogorszenia tego co ma być zmienione* (przepisywanie symptomu).

Nowatorskim założeniem tej metody było, że zrozumienie i wgląd nie są niezbędnymi warunkami zmian, a zakładanie oporu pacjentów przed zmianą jest szkodliwe (jeżeli terapeuta spodziewa się oporu, z pewnością zetknie się z nim).

Podstawowe założenia terapia ericksonowskiej to:

- ✚ koncentracja na tym co jest możliwe, a nie na tym co jest idealne,
- ✚ każdy człowiek dysponuje zasobami, by wydobyć się z choroby,
- ✚ każde zachowanie człowieka, choćby najbardziej naganne, ma u swoich podstaw pozytywne intencje: poczucie bezpieczeństwa, wyładowanie agresji itd.,
- ✚ każdy człowiek podejmuje w danej chwili decyzje, które wydają mu się najlepsze z możliwych i mu dostępnych,
- ✚ każde zachowanie człowieka w jakichś warunkach i czasie (kontekście) jest przydatne,
- ✚ tym co leczy jest obiektywny punkt widzenia,
- ✚ jeśli coś jest w nieświadomości, to w tym momencie jest to najlepsze miejsce dla tej treści,
- ✚ pacjent ponosi odpowiedzialność za terapię.

„I zawsze pamiętaj, że jesteś kimś wyjątkowym. Jedyne, co musisz zrobić, to pozwolić innym zobaczyć, że taki jesteś” M. H. Erickson

W naszej poradni w tym nurcie pracuje mgr Alicja Tokarska która jest w trakcie szkolenia do uzyskania certyfikatu psychoterapeuty ericksonowskiego oraz bierze aktywny udział w systematycznych superwizjach.

⇒ Psychoterapia systemowa: Terapeuta systemowy stara się widzieć swojego klienta w sieci wzajemnych oddziaływań z osobami z rodziny i innego znaczącego otoczenia (np. pracy) i stara się pomagać klientowi w poszerzeniu jego spojrzenia na samego siebie w tych relacjach. Terapeuta zachowuje postawę ciekawości i zarazem neutralności, przy pełnym szacunku wobec klienta stara się zachować dystans wobec opowieści o problemie, opowieści, którą klient przedstawia. Stawia wiele pomocnych pytań i zaprasza klienta do różnych zadań, starając się powołać do życia inne możliwe opowieści — alternatywne historie — o nim samym, jego życiu, problemie i rozwiązaniu. Dopytuje też o relacje między klientem a innymi osobami, przeformułowuje znaczenia, do których klient się przywiązał, używa metafor, wydobywa zasoby — mocne strony i umiejętności klienta, zachęca do eksperymentów. Poza słowem operuje też innymi metodami, np. językiem przestrzeni, przedstawiając przestrzennie (z zastosowaniem przedmiotów lub osób) relacje elementów systemu. Wszystko po to, by doprowadzić do zmiany, która będzie użyteczna dla klienta, zdejmie z niego cierpienie, doda mu poczucie wpływu na siebie i swoje życie. Terapia systemowa, niekiedy utożsamiana z terapią rodzinną, ma zastosowanie nie tylko na tym gruncie. Jest z powodzeniem stosowana w terapii indywidualnej, terapii par czy grupowej, gdyż będąc propozycją nowego sposobu myślenia, wydaje się nie mieć ograniczeń zastosowania. Jej skuteczność jest również znana w takich obszarach oddziaływań psychoterapeutycznych jak terapia chorych psychicznie, chorych przewlekle, pacjentów z objawami psychosomatycznymi, z zaburzeniami jedzenia (bulimia, anoreksja), stanami lękowymi, uzależnieniem, osób w żałobie czy kryzysie życiowym.

W naszej poradni w tym nurcie pracuje:

- ⇒ mgr Małgorzata Kulczyńska która posiada Certyfikat Psychoterapeuty i Doradcy Systemowego Wielkopolskiego Towarzystwa Terapii Systemowej (WTTS jest placówką atestowaną przez Sekcję Naukową Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego).
- ⇒ mgr Lidia Stobrawa która ukończyła Kurs Podstawowy Terapii Systemowej oraz jest aktywnym uczestnikiem superwizji w WTTS (WTTS jest placówką atestowaną przez Sekcję Naukową Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego).
- ⇒ mgr Agnieszka Zaręba która ukończyła Kurs Podstawowy Terapii Systemowej oraz jest aktywnym uczestnikiem superwizji w WTTS (WTTS jest placówką atestowaną przez Sekcję Naukową Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego).