



Psychoterapia jest formą leczenia gdzie terapeuta ma za zadanie ograniczenie zaburzeń zachowania, doznawania, przeżywania czy myślenia, na które uskarża się szukający pomocy pacjent oraz wzmacnianie przeciwstawnych, pozytywnych tendencji. Psychoterapeuta stosuje szereg technik terapeutycznych, procedur (właściwych jego przekonaniom, wynikających z konkretnych teorii etiologicznych i terapeutycznych, wyznaczanych przez określoną formację społeczno-kulturową, w której się znajduje) mających na celu uzyskanie jak największych efektów leczniczych, przy jak najmniejszej szkodliwości stosowanych przez niego operacji na ustrój biologiczno-społeczny pacjenta.

Psychoterapia psychodynamiczna wywodzi się z założeń psychoanalizy, metody leczenia o najdłuższej tradycji w psychologii. Ten rodzaj terapii zakłada, że problemy pacjenta mają swoje źródło w nieświadomości. Według założeń, to właśnie te niedostępne świadomości treści psychiczne wpływają na sposób postrzegania, rozumienia i przeżywania siebie i świata. Jako dziecko na podstawie doświadczeń w relacji z opiekunem tworzymy w umyśle wzorzec-wyobrażenie dotyczące siebie i innych ludzi. To on potem określa sposób w jaki wchodzimy w związki, czego się obawiamy i oczekujemy od innych. Analiza nieświadomych treści pozwala na zrozumienie własnych zachowań, mechanizmów powstawania zaburzeń psychicznych a także utrzymywania się objawów choroby.

Terapia polega na odkrywaniu motywów i fantazji, z których pacjent do tej pory nie zdawał sobie sprawy. Proces terapeutyczny pomaga zrozumieć przyczyny swoich uczuć i zachowań. Pacjent poznaje również znaczenie swoich objawów i naturę powtarzanych przez siebie obronnych schematów reakcji, myślenia i zachowania. Może się skonfrontować z emocjami i wiedzą o sobie, które początkowo wydawały się trudne i przed którymi się dotąd bronił, np. poprzez tworzenie objawów.

Ważną perspektywą patrzenia przez terapeutę na trudności pacjenta jest analiza jego mechanizmów obronnych. W trakcie pracy psychoterapeuta podejmuje działania mające na celu zamianę ich na bardziej dojrzałe, sprzyjające pełniejszemu życiu. Mechanizmy obronne, tworzone przez ego, mogą wykorzystywać różne formy aktywności (fantazje, aktywność intelektualna) i mogą działać przeciw naciskom popędowym, oraz wszystkiemu, co może wywołać rozwijanie się lęku: emocjom, sytuacjom, wymogom superego, itd.

Terapia psychodynamiczna sięga do najgłębszego poziomu psychiki. Dotyka problemów, które znajdują swoje odzwierciedlenie w obszarze myślenia o sobie, w sferze rodzinnej, małżeńskiej i zawodowej. Jest skuteczną metodą leczenia zaburzeń nerwicowych, lęków, depresji, zaburzeń osobowości oraz zaburzeń emocjonalnych związanych z sytuacją kryzysową. Pomaga również w rozwiązaniu problemów w relacjach z bliskimi osobami a także trudności związanych z sytuacją pracy zawodowej. Ten rodzaj terapii pozwala nie tylko na redukcję objawu ale na lepsze rozumienie siebie, swojego sposobu odczuwania i funkcjonowania w rzeczywistości.

Terapeutki pracujące metodą psychodynamiczną:



Paulina Głąb – psycholog. Absolwentka psychologii społecznej w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Ukończyła Podstawy Psychoterapii Psychodynamicznej. Aktualnie kontynuuje edukację na ostatnim roku w czteroletnim kursie psychoterapii psychodynamicznej w rekomendowanym przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne szkolenie w Krakowskim Centrum Psychodynamicznym. Pracowała w Domu Dziecka, Domu Pomocy Społecznej dla osób chorych psychicznie, w Domu Pomocy Społecznej dla osób chorych somatycznie. Obecnie zajmuje się psychoterapią indywidualną, pracuje również z małżeństwami i parami. Pracuje jako psychoterapeuta w Specjalistycznej Przychodni "Med Skarpa", prowadzi również własną praktykę psychoterapeutyczną.

Kontakt: 507 171 948



Małgorzata Tyburska – psycholog, psychoterapeuta, socjoterapeuta. Ukończyła psychologię stosowaną na Uniwersytecie Jagiellońskim, Studium Socjoterapii i Treningu Interpersonalnego w Krakowskim Centrum Psychodynamicznym, trzeci rok Czteroletniej Szkoły Psychoterapii Psychodynamicznej w KCP oraz kurs NLP na poziomie "Practitioner". Brała udział licznych warsztatach z zakresu choreoterapii przy Polskim Stowarzyszeniu Choreoterapeutów w Poznaniu (PSCh). Aktualnie prowadzi psychoterapię indywidualną i małżeńską, a także warsztaty grupowe i zajęcia psychoedukacyjne.

Kontakt: 604 901 510