

# Optymalizacja zmiany w krótkoterminowej terapii TA.

Poziom warsztatu: pierwszy i drugi

**Dziedzina:** Psychoterapia



**Prelegent:** Mark Widdowson *TSTA-P*

Wykład prowadzony podczas Konferencji Polskiego Towarzystwa Analizy Transakcyjnej „DOROSŁY U STERU W BADANIACH, TEORII I PRAKTYCE” 17-18 września 2022r.

Warsztaty rozpoczną się badaniem dowodów na skuteczność krótkiej terapii i efektu dozowanie-odpowiedź (Hansen i in., 2002; Lutz i in., 2021; Stiles i in., 2015) oraz dyskusją na temat oceny i przydatności do krótkiej terapii.

Budman, Friedman i Hoyt (1992) zidentyfikowali szereg uniwersalnych elementów krótkiej terapii, wśród których są:

1. szybkie tworzenie pozytywnego sojuszu roboczego,
2. zogniskowanie, jasne określenie osiągalnych celów leczenia,
3. jasne określenie obowiązków klienta i terapeuty,
4. oczekiwanie na zmianę - przekonanie, że poprawa jest w zasięgu ręki klienta,
5. orientacja tu i teraz - główny nacisk na terażniejszość i przyszłość, a nie odległą przeszłość,
6. wprowadzenie nowości i zdobywanie nowych doświadczeń,
7. świadomość czasu - zrozumienie, że praca, a właściwie samo życie jest ograniczone i że nie wszystkie problemy można rozwiązać.

Na tym warsztacie omówione zostaną te uniwersalne elementy oraz jak można je wdrożyć w proces psychoterapii w nurcie AT. Zbadamy również zadania pierwszej sesji (Budman i in., 1992) oraz jak katalizować zmianę od początku terapii (Hoyt, 2006).

Podczas tych warsztatów zaprezentowany zostanie szereg modeli, koncepcji teoretycznych i zasad opartych na dowodach, aby opracować ramy do optymalizacji i promowania szybkich, skutecznych i trwałych zmian w krótkoterminowej terapii TA.

Budman, S. H., Hoyt, M. F., & Friedman, S. (Eds.). (1992). *The first session in brief therapy*. Guilford

Hoyt, M. F. (2006). The Temporal Structure of Therapy: Key Questions Often Associated with Different Phases of Sessions and Treatments (Plus Twenty-One Helpful Hints). In W. O'Donohue, N. A. Cummings, & J. L. Cummings (Eds.), *Clinical strategies for becoming a master psychotherapist* (pp. 113–127)

**Mark Widdowson TSTA-P** – Jest analitykiem transakcyjnym, nauczycielem i superwizorem. Ma małe, prywatne doświadczenie jako psychoterapeuta specjalizujący się w depresji, stanach lękowych, seksualności i terapii dla par. Jest starszym wykładowcą w doradztwie i psychoterapii na Uniwersytecie Salforda i dyrektorem Manchester Psychotherapy Foundation – organizacji zapewniającej zaawansowane treningi dla kwalifikowanych doradców i psychoterapeutów. Jest autorem dwóch książek o psychoterapii w Analizie Transakcyjnej. Został nagrodzony w 2014 roku srebrnym medalem EATA, a w 2018 Research Award ITAA za badania efektywności Analizy Transakcyjnej w psychoterapii przy leczeniu depresji. W pracy akademickiej prowadzi superwizje dla doktorantów, którzy przeprowadzają badania na temat psychoterapii w AT.