





**3F<sup>P</sup>** FESTIWAL  
POLSKIEJ  
PSYCHODRAMY  
NA SKRZYDŁACH KATHARSIS



# **ABSTRAKTY**

**16 - 18 LISTOPADA 2018  
KRAKÓW**



## **Drodzy Psychodramatyści,**

*Katharsis!* Tak, *katharsis!* Wiemy, jak długa jest czasem droga do tego przełomowego momentu, do tego wyjątkowego uwolnienia i przeobrażenia naszego wewnętrznego świata. A następnie jak wspaniałe, a czasem bolesne i trudne jest integrowanie tego nowego....

Każdy z nas przeżył to niezwykle doświadczenie i każdy z nas wie jaką posiada siłę. Podczas Festiwalu będziemy na różne sposoby doświadczać i reflektować tę część psychodramy.

W tym roku mamy też szczególnych Gości:

Jacomien Ilbrink – przewodniczącą naszego Psychodrama Association for Europe oraz

Nikolasa Takisa, z interesującym wykładem o *katharsis*.

Będzie z nami także droga Ludmiła Litvinienko, dzięki której urodził się w Polsce teatr Playback.

Cieszymy się z naszego Spotkania, które raz na dwa lata gromadzi polskich psychodramatystów!

Zobaczymy, jak dużą społeczność tworzymy i jak możemy poprzez psychodramę nie tylko leczyć innych, ale też budzić twórczą energię i wspierać indywidualny rozwój.

Anna Bielańska

Przewodnicząca Polskiego Instytutu Psychodramy

**Festiwal Polskiej Psychodramy 16 – 18 listopada 2018**  
**„ Na skrzydłach katharsis”**

**Klub Garnizonowy, Kraków, ul. Zybilkiewicza 1**

**16. 11. 2018 Piątek**

15.00 – 15.15

Otwarcie – Anna Bielańska, Igor Hanuszkiewicz

15. 15 - 16.15

Rozgrzewka/ duża grupa – Ariadna Romejko-Borowiec,  
Magdalena Dzięgielewska

16.15 – 16.45

Prezentacja warsztatów

16.45– 17.15

Przerwa kawowa i zapisy na warsztaty

17.15 – 18.00

Nikos Takis – przewodniczący The Federation of European Training Organization (FEPTO) – „Katharsis – od odreagowania do integracji”  
- wykład i dyskusja. Wykład będzie tłumaczony.

18.00 – 19.00

„OLE” Teatr Playback

19.00

Lampka wina

**17. 11. 2018 Sobota**

9.30 – 13.00 Warsztaty (9):

1. Małgorzata Cichocka, Igor Hanuszkiewicz – „Co w parze piszczy..?”

2. Rachela Molicka - „Obiekty miłości i miłość do obiektów”

3. Jarosław Gliszczyński – „Katharsis – oczyszczenie ze starych trucizn czy nowa kreacja?”

4. Marta Maryl, Krzysztof Ciepłiński – „Od zmęczenia do wytchnienia”

5. Agnieszka Bartkowska - Kurek - "Katharis i sztuka. Protagonistka - Frida Kahlo"

6. Katarzyna Motyka, Tomek Żółtak – „Teatr playback - nowe techniki, nowe emocje, starzy znajomi”

7. Anna Bielańska – „ Poprzez Litość i Trwogę – do Źródła ...”

8. Paula Hanuszkiewicz, Agnieszka Polańska – „Sklep z konserwami”

9. Małgorzata Nitecka, Jan Skorupa – „Kobiecość i męskość w katharsis”

11.00 – 11.30 przerwa kawowa

13.00 – 15.00 Przerwa obiadowa

15.00 – 18.30 Warsztaty (8):

1. Jacomien Ilbrink -przewodnicząca Psychodrama Association for Europe (PAfE) "Socjometria jako ścieżka do wolności" - warsztat będzie tłumaczony
2. Roman Ludkiewicz - „Spacer po Mnemosyne”
3. Mateusz Borowiec - „Spotkanie poza kontrolą...”
4. Agnieszka Duda - „Stracić się NAŁOGU! - przeżycie straty jako katharsis w procesie zmiany”
5. Halina Kropka - „ Katharsis radości - zabawa w psychodramie”
6. Agata Sidorek, Magdalena Peron-Szot - „Teatr Playback w pracy z traumą”
7. Michał Faron „O! Czyszczenie ciała i duszy czyli przywództwo z człowieczeństwem w tle”
8. Agnieszka Gałańczuk, Andrzej Pelka - „Tajemniczy ogród - o psychodramie w terapii par słów kilka”

16.30 – 17.00 przerwa kawowa

## **20.00 BANKIET**

### **18.11.2018 Niedziela**

9.30 – 10.00 – Rozgrzewka

10.00 – 11.00 Psychodramatyczne podsumowanie warsztatów

11.00 - 11.30 przerwa kawowa

11.30 – 13.00 Duża grupa – Agnieszka Duda, Paula Hanuszkiewicz

13.00 Anna Bielańska, Krzysztof Ciepliński – Plany na przyszłość i ...

**Zakończenie**

**Takis Nikolaos**

## **„Catharsis: from abreaction to integration“**

The concept of catharsis has been considered an integral part of both the psychoanalytic and the psychodramatic practice and has received a lot of attention the last decades. It constitutes a common ground in which those two different approaches tend to converge. The term was firstly used by Aristotle in his "Poetics" and has been subjected to various modifications and redefinitions throughout the development of different psychotherapeutic approaches. The shift of focus from the alleviation of the symptoms to the therapeutic relationship (transference) has reshaped radically our conceptualization on catharsis. Through the description of a psychodramatic play, that was related with the fantasy of a thorn that injures the leg of a proud horse, an elaboration on the issue of catharsis will be attempted. The processing of traumatic childhood memories through their reenactment on stage constitutes a repetition in a safe environment that might allow to the protagonist to further explore his emotions, and gradually alleviate the trauma related distress, that has burdened his development. The outcome and the effects of catharsis will be discussed based on Freud's idea of repetition compulsion, Kahn's concept of cumulative trauma and Askew's view on Catharsis.

Nikolaos Takis has studied psychology in the University of Athens. He received a scholarship from the Greek state for his post-graduate studies in Clinical psychology. His PhD thesis is about resilience of immigrant adolescents in Greece. He has many publications and presentations in congresses focusing mainly in drug treatment, adaptation of immigrants in Greece and group therapy and psychodrama. He runs in placement since 2000 in the detoxification unit for adolescent drug users in Athenian Psychiatric Hospital. He is a full-time professor of Clinical Psychology and Director of the Counseling Center in the American College of Greece (DEREE). He completed his training in Psychodrama in 2005, in the context of the Greek Psychodrama Society. He is certified as a trainer since 2010. He works in private practice since 2000 and he runs psychodrama self-awareness and psychotherapeutic groups since 2003. He founded the institute of Psychodrama "ENDOHORA" (means inner world), a member of the Federation of European Psychodrama Training Organizations (FEPTO) since 2013. He is currently the president of FEPTO. He is also a group analyst and member of the French and the Greek Association of Psychoanalytic Group Psychotherapy. Since 2015 he is a trainee in the Hellenic Psychoanalytical Society.



Koncepcja Katarsis jest uważana za integralną część zarówno psychoanalitycznej jak i psychodramatycznej praktyki. W ostatnim czasie obserwuje się duże zainteresowanie tym zjawiskiem, które tworzy wspólną płaszczyznę, dla spotkania wspomnianych wyżej podejść. Po raz pierwszy termin ten pojawił się w "Poetyce" Arystotelesa, by następnie ulec wielu różnym modyfikacjom i redefinicjom w trakcie rozwoju różnych psychoterapeutycznych teorii. Przesunięcie uwagi z potrzeby zmniejszenia symptomów na relację terapeutyczną (przeniesienie) radykalnie zmieniło konceptualizację katarsis. Poprzez opisanie psychodramatycznej gry, opartej na fantazji o tym, jak cież rani nogę dumnego konia, dokonamy próby opowiedzenia o tym, czym jest katarsis. Przepracowanie traumatycznych wspomnień z dzieciństwa poprzez ich odegranie na scenie pozwala je ponownie odtworzyć w bezpiecznych warunkach, co daje protagoniście szansę dalszej eksploracji własnych emocji i stopniowo zmniejsza niepokój związany z urazem, który dotychczas ograniczał go w rozwoju. Podczas wykładu omówione zostaną efekty katarsis w ramach freudowskiej koncepcji kompulsywnego przymusu powtarzania, idei kumulującej się traumy Kahna oraz teorii Askewa.

**Nikolaos Takis** - studiował psychologię na Uniwersytecie w Atenach.

Następnie otrzymał stypendium od greckiego rządu, by odbyć podyplomowe studia z psychologii klinicznej. Jego praca doktorska jest poświęcona prężności młodych imigrantów w Grecji. Ma na swoim koncie wiele publikacji i wystąpień na konferencjach głównie związanych z leczeniem narkomanii, adaptacją imigrantów w Grecji, terapią grupową i psychodramą. Prowadzi od 2000 roku własną praktykę na oddziale detoksykacji dla młodocianych narkomanów w Ateńskim Szpitalu Psychiatrycznym. Jest etatowym profesorem w zakresie Psychologii Klinicznej a także dyrektorem Centrum Doradztwa w American College of Greece (DERE). Ukończył szkolenie z psychodramy w 2005 roku w ramach Greek Psychodrama Society. Jest certyfikowanym trenerem od 2010 roku. Od 2000 roku prowadzi prywatną praktykę a od 2003 roku także psychodramatyczne grupy terapeutyczne oraz grupy self.

Jest założycielem Instytutu Psychodramy "Endohora" (znaczy: świat wewnętrzny) i członkiem Federation of European Psychodrama Training Organizations (FEPTO) od 2013 roku. Aktualnie przewodniczy tej organizacji.

Ponadto jest także analitykiem grupowym oraz członkiem French and the Greek Association of Psychoanalytic Group Psychotherapy. Od 2015 roku szkoli się w Hellenic Psychoanalytical Society.

## **Małgorzata Cichocka, Igor Hanuszkiewicz** **"Co w parze piszczy?"**

- Na początku było jajko
- Nie! Kura.
- ... A może na początku była para?

J. Moreno w swojej filozofii zachęca nas do bycia stwórcami samych siebie. Czy ta kreacja może odbywać się w pojedynkę?

W naszym warsztacie zaprosimy uczestników do wspólnego przyjrzenia się jak różne sytuacje diadyczne, w których byliśmy lub jesteśmy, wpływają na to jakimi się stajemy.

**Małgorzata Cichocka** - terapeuta i trener psychodramy, psychoterapeuta, filozof. Pracuje w Klinice Psychiatrii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie oraz w Poradni Zdrowia Psychicznego, prowadzi praktykę prywatną. Zajmuje się zarówno terapią indywidualną, grupową, jak i terapią par.

**Igor Hanuszkiewicz** - terapeuta i trener psychodramy, psychoterapeuta, psycholog kliniczny, superwizor aplikant PTP. Pracuje w Klinice Psychiatrii Szpitala Uniwersyteckiego, w Poradni Zdrowia Psychicznego, w praktyce prywatnej. Zajmuje się terapią indywidualną, grupową i terapią par.

### **O parze prowadzących:**

- przez wiele lat współprowadziliśmy grupy psychodramatyczne dla pacjentów po kryzysach psychotycznych, współprowadziliśmy grupę pierwszego stopnia w Polskim Instytucie Psychodramy, prowadzimy konsultacje rodzin w Oddziale Dziennym.

## **Rachela Molicka** **„Obiekty miłości i miłość do obiektów”**

„Nigdy nie jesteśmy tak bardzo bezbronni wobec cierpienia jak wtedy, gdy kochamy, nigdy nie jesteśmy bardziej narażeni na nieszczęście niż wtedy, gdy utraciliśmy ukochany obiekt albo jego miłość.”

Zygmunt Freud - „Kultura jako źródło cierpień”

Inspiracją do powstania tego warsztatu jest powyższy cytat Zygmunta Freuda. Rozwijamy się i dojrzewamy w relacjach, nawiązujemy więzi z różnymi obiektami, poczynsz od tego pierwotnego dla nas obiektu, czyli matki. Doświadczenia bycia w relacji zapisują się głęboko w naszych ciałach, sercach i umysłach. Niezaspokojone potrzeby tworzą nieświadome pragnienia, te z kolei mogą powodować, że tkwimy w pułapce schematów i przymusu powtarzania. Ale jesteśmy też zdolni do transgresji, a nasza miłość do obiektów ma zdolność do transformacji, dzięki czemu nasze obiekty miłości się zmieniają.

A zatem jaka jest Twoja miłość do obiektów, jak ją przeżywasz?

Zakochanie, zafascynowanie, motyle w brzuchu, piorun sycylijski, namiętność, zakazany owoc, a może powolne zbliżanie się i oddalanie, jednorazowa przyгода czy też niewinny flirt?

Jaki jest twój obiekt miłości?

Podobny do ciebie jak brat bliźniak, czy twoje zupełne przeciwieństwo?

Obiekt na wyciągnięcie ręki, z sąsiedztwa, czy też niedostępny, zakazany?

Kobieta, mężczyzna? A może zawsze występujący w parach, stawiający konieczność wyboru? Karmiący, kojący, czy wręcz przeciwnie; porzucający i raniący?

Podczas warsztatu chcę zaprosić Państwa do przyjrzenia się swoim obiektom miłości i swojej miłości do obiektów. Dzięki udziałowi w warsztacie raczej nie pozbędziemy się cierpienia wynikającego z zaangażowania w relację, ale być może uda nam się zbliżyć do tych delikatnych przestrzeni w naszych wnętrzach i rozpoznać wrażliwe miejsca i czułe punkty.

**Rachela Molicka** - psychoterapeutka i superwizorka aplikantka Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, terapeutka i trenerka psychodramy. Kilukrotnie stypendystka Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w dziedzinie teatr. Prowadzi integracyjny Teatr trochę Inny oraz praktykę prywatną w Krakowie.

**Jarosław Gliszczyński**

**„Katharsis - oczyszczanie ze starych trucizn czy nowa kreacja?”**

Katharsis często kojarzy się przede wszystkim z odreagowaniem różnych niewyrażonych emocji czy z oczyszczeniem z tego co przeszkadza nam czy nas „truje”.

Do pewnego stopnia są to skojarzenia adekwatne z drugiej jednak zredukowanie katharsis do tego aspektu jest nadmiernym uproszczeniem i nie oddaje najistotniejszego elementu tego procesu. Tym najistotniejszym elementem jest kreacja. Katharsis w dużym stopniu jest stworzeniem nowej rzeczywistości wewnętrznej i odegraniem jej na scenie.

Protagonista poprzez doświadczenie głębokiego katharsis staje się - cytując Moreno „swoim własnym stwórcą”, tworzy nową rzeczywistość i doświadcza czegoś nowego, kreatywnego i głęboko uzdrawiającego. Można powiedzieć, że nie tylko jest własnym stwórcą, ale również jest zanurzony w kreatywnym żywiole „kosmosu” oraz połączony z twórczymi aspektami innych ludzi (grupy).

**Jarosław Gliszczyński** – psycholog kliniczny, psychoterapeuta i superwizor Sekcji Naukowej Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Terapeuta, trener i superwizor psychodramy Polskiego Instytutu Psychodramy i Psychodrama Association for Europe (PAfE). Pracuje w Gliwicach.

## Marta Maryl & Krzysztof Ciepłiński „Od zmęczenia do wytchnienia”

Wielu z nas we własnym życiu, u bliskich bądź u swoich klientów obserwuje powtarzające się lub wręcz utrwalone doświadczenia zmęczenia – stany przeciążenia lub przytłoczenia osobistymi obowiązkami, zmaganiem z wyzwaniami codzienności. Mamy skłonność by traktować zmęczenie przede wszystkim jako niepożądany skutek czy też „efekt uboczny” zaangażowania w realizację celów. Rzadziej zatrzymujemy się przy nim samym, badając jego znaczenie i funkcje, a jeszcze rzadziej traktujemy je jako przekaz pokoleniowy, który bardziej bądź mniej świadomie realizujemy we własnym życiu. W trakcie warsztatu chcemy otworzyć scenę dla ról wewnętrznych związanych ze zmęczeniem.

Poprzez udział w „eksperymentalnym teatrze” psychodramy zamierzamy uruchomić potencjał indywidualnej i kolektywnej kreatywności oraz zdolność do spontanicznej zabawy.

Spróbujmy razem poszukać sensu ukrytego w zmęczeniu, a może nawet drogi od zmęczenia do wytchnienia! Serdecznie zapraszamy!

**Marta Maryl** - certyfikowany psychoterapeuta Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, terapeuta i trener psychodramy Polskiego Instytutu Psychodramy w Krakowie oraz Psychodrama Association for Europe, trener i konsultant w ramach realizacji programu Interwencji Kryzysowych.

Aktualnie pracuje w praktyce prywatnej, specjalizuje się w pracy z osobami z zaburzeniami odżywiania się. Inne role w życiu, poza rolą zawodową: matka, żona, kochanka, siostra, przyjaciółka, koleżanka, synowa - w różnych momentach życia różnie realizująca powyższe role. Dodatkowo: kobieta biegająca (maraton, półmaraton, inne biegi długodystansowa), pływająca (zawody Masters, maratony pływackie), biegająca - pływająca (zawody swimrun).

**Krzysztof Mariusz Ciepłiński** - psycholog, adiunkt przy Katedrze Psychoterapii i Psychologii Zdrowia KUL; terapeuta w PZP SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście oraz Centrum Psychoterapii i Szkoleń PNEUMA w Lublinie; certyfikowany psychoterapeuta Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, terapeuta i trener psychodramy Polskiego Instytutu Psychodramy w Krakowie oraz Psychodrama Association for Europe (PAFE). Członek zarządów: Polskiego Instytutu Psychodramy, Polskiego Stowarzyszenia Integracji Psychoterapii oraz The Federation of European Psychodrama Training Organizations (FEPTO) (2015), wiceprezydent tej organizacji (2017). Prywatnie mąż i ojciec trójki dzieci, pasjonat przyrody, wędkarz, numizmatyk.

## **Agnieszka Bartkowska - Kurek** **„Katharsis i sztuka. Protagonistka – Frida Kahlo”**

Frida Kahlo, meksykańska malarka, wkroczyła na światową scenę sztuki i dzięki sztuce wykonała wiele prac protagonistycznych. Nadal gra. Malarstwo Fridy Kahlo określane jest jako sztuka surrealistyczna, sztuka naiwna. Założeniem surrealizmu było wyrażenie wizualne percepcji wewnętrznej. Frida powtarzała, że malowała zawsze własną rzeczywistość, tematem była jej autobiografia. Frida Kahlo była główną protagonistką swoich obrazów.

Warsztat to próba ukazania i doświadczenia paraleli sceny psychodramatycznej i sztuki – malarstwa Fridy Kahlo. Spotkanie z tym malarstwem, to zgodnie z ideami Moreno, katharsis działania, katharsis estetyczne i katharsis widza.

Psychodrama umożliwia poznanie i doświadczenie słynnego zdania Fridy „ Po co mi nogi, skoro mam skrzydła?”

**Agnieszka Bartkowska – Kurek** – psychoterapeuta i superwizor psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Trener i superwizor nominowany Polskiego Instytutu Psychodramy oraz Psychodrama Association for Europe. Prowadzi praktykę prywatną w Krakowie.

## **Katarzyna Motyka, Tomasz Żółtak** **„Teatr Playback - nowe techniki, nowe emocje, starzy znajomi”**

Jest kilka elementów, które sprawiają, że wciąż chce nam się tworzyć teatr playback. Jest to na przykład uważność; na widza, który opowiadając swoją historię, gestykuluje, wzdycha. czasami nieporadnie składa zdania. Ta aura, która roztacza się wraz z opowiadaną historią od razu udziela się nam na scenie. Zdarza się, że historia nas zdenerwuje. Albo z kolei dotknie tak, że boimy się, aby, to co za chwile pokażemy nie było czymś za mało, za dużo, nie w tę stronę. Jest to też uważność na siebie na scenie. My przecież nic między sobą nie ustalamy. A jednak w jakiś sposób współwystępujemy, jesteśmy i (choć wciąż sami nie wiemy, jak to się dzieje) tworzymy wspólne dzieło, które powołujemy do życia, oddajemy widzom, a potem ...je niszczymy.

Jest też zabawa. Bo historie które słyszymy, albo wzajemnie sobie opowiadamy podczas prób, dają nam poczucie, że życie bywa ...po prostu fajne, że i tak warto żyć....a przecież "szczęśliwe chwile to motyle". Teatr playback to też niczym nieograniczona przestrzeń dla naszej wyobraźni. Najbardziej widać to, gdy tworzymy nowe techniki w przekazywaniu historii. Teatr to nie tylko anarchia, bezwolność i naturalność. A co z warsztatem dykcji, ruchu, świadomości swojego ciała itp.?

O tym opowiemy naszym starym znajomym widzom na warsztacie (nowych też nauczymy!) A może nawet uda nam się powołać do życia nową technikę...?

**Katarzyna Motyka** – psycholog, psychoterapeutka, nauczycielka akademicka. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. . Prowadzi zajęcia ze studentami na UJ oraz Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie. Uzależniona od absurdów.

**Tomasz Żółtak** – psycholog, psychoterapeuta. Przez 7 lat aktor Sceny Plastycznej KUL Leszka Mądzika. Ukończył studia doktoranckie, terapeuta psychodramy. Pasjonat reportaży. Kasia i Tomek są aktorami Teatru Playback Ole.

**Anna Bielańska**

## **„Poprzez Litość i Trwogę do Źródła. Odkrywanie tajemnicy losu”**

W drodze do źródła trzeba iść pod prąd...

W trakcie warsztatu będziemy uwalniać się od różnych niepotrzebnych zastygłych form w Drodze do Źródła: od duchów Ciemności, od Skorup wrośniętych w nasze ramiona, od Kuli u nogi, od Kamieni w żołądku, od Wstydu policzków....i innych. W Drodze do Źródła wędrować będziemy poprzez „Litość i Trwogę”, a im bliżej Źródła będziemy, tym szybciej ptaki będą nam śpiewać, a zwinięte skrzydła będą się powoli prostować. Poprzez radosne ścieżki.... lekko stąpając po kamykach strumienia dojdziemy, a źródłana woda oczyści nasze ciało i umysł. I będziemy szukać razem, szukać znaczenia naszego losu zapisanego w kosmicznym wymiarze życia...

Arystoteles poprzez katharsis rozumie taki stan kiedy "przez wzbudzenie litości i trwogi doprowadza się do oczyszczenia tych uczuć". Litość (eleos) to "rodzaj cierpienia spowodowanego złem, które wydaje się niszczące albo bolesne i które dotyka kogoś, kto nie zasłużył na nie...".

Trwoga (fobos) to "pewne nieprzyjemne uczucie niepokoju wywołane wyobrażeniem, że stoi się przed niszczącym lub bolesnym wypadkiem". Dzisiaj te uczucia tylko nieco inaczej nazywamy lecz zmagamy się z nimi ciągle. Psychodrama jest sztuką pokonywania ich, uzdrawiania ran, w drodze do radosnej wolności bycia sobą...

**Anna Bielańska** - psycholog kliniczny, psychoterapeuta i superwizor Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, terapeuta, trener i superwizor psychodramy Polskiego Instytutu Psychodramy i Psychodrama Association for Europe (PAfE). Przewodnicząca Polskiego Instytutu Psychodramy, członek zarządu PAfE.



## **Paula Hanuszkiewicz, Agnieszka Polańska** **„Sklep z konserwami”**

Jakiś czas temu w krakowskiej prasie ukazała się informacja o skandynawskich konserwach. Zawarte w nich mięso liczyło 20 lat. News zbulwersował opinię publiczną, zważywszy, że karmiono nimi dzieci w wieku szkolnym. Zaznaczam – mięso było stare ale zdatne do spożycia. Tak łatwo poddajemy surowej krytyce cudze konserwy. Bądźmy szczerzy, czyż większość z nas nie posiada w swojej spiżarni równie starych przetworów?

Zapraszamy na wielkie wietrzenie i przegląd magazynu konserw. Poddamy je wnikliwym oględzinom, sprawdzimy datę przydatności do spożycia. Niektóre trzeba będzie zutylizować ale przyświeca nam też filozofia no waste. Niektórymi byliśmy karmieni jako dzieci w domu rodzinnym, inne jadały całe pokolenia, miasta czy dzielnice. Są wreszcie smaki i preferencje indywidualne. Jakimi konserwami żywią się psychodramatyści? Czy danie z konserw można podnieść do rangi dzieła sztuki? Czy posiłki z produktów wysokoprzetworzonych mogą być lekkie i pożywne zarazem? Wykreuj swoją autorską recepturę na bazie posiadanych konserw.! Zapraszamy, zapowiada się smakowicie...

**Paula Hanuszkiewicz** – psycholog, psychoterapeuta w trakcie procesu certyfikacji, terapeuta psychodramy, Specjalista Terapii Środowiskowej Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Interwent Kryzysowy w Polskim Towarzystwie Psychologicznym. W ramach prywatnej praktyki prowadzi terapię indywidualną i grupową.

**Agnieszka Polańska** - psycholog, certyfikowany psychoterapeuta SNPTP, specjalista psychoterapii uzależnień, terapeuta psychodramy. Pracuje w O.P.i.L.U. w Zabrze. W ramach prywatnej praktyki prowadzi terapię indywidualną oraz grupową.

## **Małgorzata Nitecka, Jan Skorupa** **„Kobiecość i męskość w katharsis”**

Autorzy warsztatu chcieliby, wspólnie z uczestnikami, przyjrzeć się doświadczeniu „katharsis” zarówno w psychodramie jak i w życiu codziennym. Mamy też nadzieję, że uda się poeksplorować aspekty kulturowe i płciowe.

Intuicja i doświadczenie podpowiadają nam, że także w przeżywaniu katharsis istnieją różnice płciowe ale pewnie też elementy wspólne.

Spodziewamy się, że jak zwykle w spotkaniu w psychodramie coś nas zaskoczy, okaże się inne niż myśleliśmy.

**Małgorzata Nitecka** - psycholog, psychoterapeuta, ukończyła II stopień szkolenia „Psychodramy wg Moreno” prowadzony przez Instytut Psychodramy. Na co dzień diagnozuje i wspiera dzieci i ich rodziców w obszarze niepowodzeń szkolnych i trudności wychowawczych w jednej z poradni psychologiczno - pedagogicznej w Częstochowie .

**Jan Skorupa**- psycholog kliniczny, psychoterapeuta Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, trener i terapeuta psychodramy. Pracuje w Ośrodku Leczenia Nerwicy i Zaburzeń Odżywiania „Dąbrówka” w Gliwicach gdzie prowadzi psychoterapię grupową i treningi asertywności. W ramach prywatnej praktyki oferuje psychoterapię indywidualną.

## **Sociometry as Pathway to Freedom / Socjometria jako droga do wolności**

Sociometry can be used as a tool to become aware of mostly unconscious personal choices. Using the body, rather than the mind, and space to map those choices, gives insight in your own more or less unconscious preference choices. By doing so, it also reveals the underlying network of hidden choices in the group.

Becoming aware of personal choices by making them visible uncovers "telic" energy between people. As these choices are revealed, they can be worked through by expressing the motivation for this choice. Once expressed, this former hidden choice, likely loses its unconscious grip (catharsis) on the person and, therefore, also frees up the group for new, other choices. In the long run, making increasingly conscious choices is helpful to become more free as a person. In this way, using sociometry allows for change, as it deepens both the individual-, as well as the group experience.

In this educational self-experiential workshop we will explore working with sociometry and personal preference choices in a structured and safe way.

Socjometria może być stosowana jako narzędzie uzyskiwania wglądu w najczęściej nieświadome wybory osobiste. Użycie ciała i przestrzeni zamiast umysłu w celu odkrycia własnych wyborów, daje możliwość przyjrzenia się swoim nieświadomym preferencjom. Dzięki temu socjometria pozwala także na odkrycie sieci niewidocznych wyborów, jakie zachodzą wewnątrz grupy.

Rozpoznanie własnych wyborów poprzez ich ujawnienie uaktywnia między ludźmi energię „tele”. Praca nad rozpoznanymi wyborami dokonuje się dzięki wyrażeniu kryjącej się u ich podłoża motywacji. Gdy wcześniej nieświadomy wybór zostanie ujawniony, najprawdopodobniej utraci swoje zakorzenie w osobie (katarsis), ponadto otworzy grupę na nowe, kolejne wybory.

W dłuższej perspektywie, zwiększanie świadomości własnych wyborów pomaga w wyzwoleniu samego siebie.

Takie zastosowanie socjometrii daje możliwość zmiany, ponieważ pogłębia doświadczenie zarówno na indywidualnym, jak i grupowym poziomie. Podczas tego szkoleniowego warsztatu opierającego się na pracy własnej, będziemy eksplorować różne możliwości pracy socjometrycznej i własne preferencje związane z wyborami w ustrukturuwanej i bezpiecznej formie.

**Jacomien Ilbrink** – uzskała kształcenie w zakresie kreatywnych metod terapii, psychodramie i socjometrii w Nowym Jorku. Ponieważ podczas jej szkolenia psychodramatycznego kładziono nacisk na stałe uwzględnianie w pracy grupowej perspektywy socjometrycznej, zaowocowało to jej późniejszą specjalizacją w tym zakresie.

Jest była przewodniczącą Psychodrama Association for the Netherlands and Belgium a od 2017 roku - przewodniczącą Psychodrama Association for Europe.

Publikacje: In Soziometrie: Messung, Darstellung, Analyse und Intervention in soziale Beziehungen (2013, Springer VS, Christian Stadler Hrsg.) Soziometrie - Heilen durch Verbindung (Healing by Connecting)

## **Roman Ludkiewicz** **„Spacer po Mnemosyne”**

Mnemosyne, w mitologii greckiej, bogini pamięci, matka dziewięciu muz. Już w starożytności istniała świadomość związków pomiędzy pamięcią i twórczością. Moreno, twórca psychodramy, poszukuje spontaniczności i kreatywności, które pozwolą protagoniście uzdrowić swoje życie. W trakcie warsztatu uczestnicy, będą mogli poszukać odpowiedzi na pytania:

„Jaki mamy wpływ na naszą pamięć przeszłych zdarzeń?

Jak obecna chwila, to jak o sobie aktualnie myślimy, jak siebie przeżywamy i doświadczamy, wpływa na naszą pamięć o sobie i własnej historii?

Czy i jak możemy wpływać na grane przez nas role, zarówno te w przeszłości, teraźniejszości jak i przyszłości?”

Pierwsza część warsztatu to praca oparta na krótkim tekście Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego. Następnie spróbujemy przyjrzeć się własnym rolom, które nie rozwinęły się tak jak chcieliśmy. Nie czujemy z nich satysfakcji i zadowolenia. Może uda się je zmienić czy zmodyfikować poprzez odczytanie na nowo, naszej własnej historii i ról z nią związanych. Powtórna inscenizacja scen, które zakończyły się zranieniem, umożliwia zmianę, przeżycie ich na nowo, zwiększa pole działania. Moreno zmianę dokonaną na scenie, w trakcie gry protagonisty, określa jako „ prawdziwy drugi raz” danej sytuacji.

**Roman Ludkiewicz** - psychiatra, terapeuta i trener psychodramy, psychoterapeuta i superwizor Sekcji Naukowej Psychoterapii PTP. Pracuje i mieszka w Gdańsku.

## **Mateusz Borowiec** **„Spotkanie poza kontrolą...”**

Konserwy ról bywają pułapkami, z których słusznie chcemy się uwolnić. Nadzieję jest katharsis – spontaniczny odlot, a co dalej? Uwolnione emocje: złość, smutek, radość, żal, wstręt, poczucie winy, pogarda czy miłość potrzebują gdzieś wylądować...

Jak złapać wiatr zmiany w skrzydła by lot nie zakończył się Ikarowym upadkiem?

Na scenie eksplorować będziemy dylemat balansu między wolnością i odpowiedzialnością. Warsztat będzie próbą spotkania z katharsis w różnych jego aspektach i wymiarach.

Od tego, co nas blokuje – „złość piękności szkodzi”, przez to, co nas rozpala – „jak grom z jasnego nieba” i co nas oślepia – „podążaj za głosem serca”, aż po odpowiedzialny rachunek sumienia, czyli racjonalne gospodarowanie emocjonalnymi odpadkami – recykling.

**Mateusz Borowiec** - terapeuta psychodramy, psycholog kliniczny, psychoterapeuta i superwizor aplikant Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Od 2007 roku prowadzi grupy terapeutyczne metodą psychodramy, od 2015 w formie grupy półotwartej. Psychodramę wykorzystuje także w szkoleniach i warsztatach: asertywności, empatii, skutecznej komunikacji, twórczego wykorzystania gniewu i redukcji stresu.

**Agnieszka Duda**

**„Strać się NAŁOGU! – przeżycie straty jako katharsis w procesie zmiany”**

Na całość leczenia z uzależnienia można spojrzeć, jak na proces godzenia się ze stratami. Proces terapeutyczny osób uzależnionych naznaczony jest stratami: 1) zachowania nałogowego, 2) sposobu na komfort, 3) lekarstwa na emocje 4) środka do bycia z innymi, 5) znajomych, 6) sposobu życia, 7) obrazu siebie, 8) pozycji.

Natóg pełni różne funkcje w życiu pacjentów oraz że na kilka sposobów może dotykać pełnionych ról. Uzależnienie od zachowań seksualnych albo od Internetu pojawia się bardzo wcześnie, w związku z tym może zapisać się w roli psychosomatycznej. Wtedy ciało albo potrzebuje się ciągle ekscytować seksualnością albo zaczyna zastygać w relacji z ekranem. Pacjenci potrzebują stopniowo rezygnować ze swoich zachowań nałogowych, których doświadczają jak część siebie samych. Natóg może przybrać rolę psychodramatyczną – bliskiego i dostępnego, ale demonicznego obiektu, którego strata jest bardzo bolesna i lepiej, żeby nic go nie zastąpiło. Natomiast bycie hazardzistą to czasem dla pacjentów rola społeczna wypełniona wyjątkowością i podniecającym ryzykiem. Scena psychodramatyczna może pomieścić różne Role Nałogu.

W trakcie warsztatu:

- wyjaśnię, co to znaczy, że leczenie z uzależnienia to m.in. towarzyszenie w procesie godzenia się ze stratami i przeżywania żałoby, - pokażę, jak Natóg może związać się z rolami psychosomatycznymi, psychodramatycznymi i społecznymi i jaki to ma wpływ na proces psychoterapii,
- podzielę się metodami psychodramatycznymi pomagającymi w rozstaniu z Nałogiem i doświadczeniu katharsis.

**Agnieszka Duda** - psycholog, psychoterapeuta Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, terapeuta psychodramy, terapeuta motywujący. Specjalista psychoterapii uzależnień, superwizor psychoterapii uzależnień. Pracuje w Krakowie.

## **Halina Kropka** **„Katharsis radości - zabawa psychodramie”**

Celem warsztatów jest zwrócenie uwagi uczestników na fascynującą rolę zabawy, która zajmuje wyjątkowe miejsce w idei psychodramy. To zabawa wydobywa w grupie pokłady pomysłowości, kreatywności, improwizacji - motory psychodramy i zmian, do których prowadzi swoich uczestników.

Warsztaty będą próbą zachęcenia uczestników do korzystania z zabawy w pracy z pacjentami. Będą wspólnym szukaniem sposobów zapraszania ludzi do tego leczącego doświadczenia, jakim jest autentyczna, nieskrępowana radość płynąca z dobrej zabawy. Próbą dostrzeżenia, że oczyszczające *katharsis*, które jest przeżywane w psychodramie, może mieć podłoże nie tylko w cierpieniu, poczuciu krzywdy czy wściekłości, ale także w rodzącej się z zabawy radości. I jest równie ważne.

Będą też wyprawą do dzieciństwa, spotkaniem z wewnętrznym dzieckiem spontanicznym - radosnym, żywiołowym, roześmianym, z tą częścią nas, która motywuje do rozwijania się, bycia blisko z innymi, która sprawia, że chce się nam żyć.

**Halina Kropka** – psycholog, psychoterapeutka szkoląca się i praktykująca w nurcie psychodynamicznym oraz w psychodramie. Kilkuletnie doświadczenie w pracy z grupą na oddziałach leczenia zaburzeń nerwicowych oraz ambulatoryjnie – w terapii dla osób z syndromem DDA.  
Prywatnie – mężatka, matka trójki dzieci.

## **Agata Sidorek, Magdalena Perot- Szott** **„Teatr Playback w pracy z traumą”**

Teatr Playback czasami jest rozumiany jako lekka forma z pogranicza teatru i psychodramy. To jednak burzliwy związek i jak w każdym, jest w nim miejsce na wiele różnych emocji. Przez ostatnie dwa lata z Teatrem Playback OLE grałyśmy dla bardzo zróżnicowanej publiczności, bywało wesoło wręcz komicznie, ale bywało też refleksyjnie, smutno i ciężko. Pierwszy nasz projekt był skierowany do młodych ludzi uzależnionych od substancji psychoaktywnych, tam też po raz pierwszy trzeba było zmierzyć się z trudnymi historiami, to nas zmobilizowało do poszukiwania sposobu gry, który będzie bezpieczny i wartościowy dla narratora oraz widowni. Od kwietnia tego roku realizujemy projekt „Śladami dzieci”, do którego zaprosiliśmy Ośrodek dla cudzoziemców i wspólnie poprzez metody Teatru Playback badamy czy historie dzieci uchodźców bardzo różnią się od historii dzieci z warszawskiego Targówka. Opracowałyśmy nową formę do opowiedzenia tych najtrudniejszych przeżyć. Poznałyśmy wiele historii, niektóre już zostały pokazane na scenie. Podczas naszego warsztatu poznacie nową formułę pracy Teatru Playback z osobami/grupami po traumatycznych przeżyciach.

**Agata Sidorek i Magda Peron-Szott** - obie zafascynowane psychodramą i teatrem obie psychoterapeutki chociaż z różnym stażem i różnymi grupami pacjentów. Obie od wielu lat pracują na scenie teatralnej z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi. Od 2016 r. współtworzą Pierwszy Polski Teatr Playback „OLE”, który powołała do życia Ludmiła Litwinienko podczas seminarium w Krakowie. Agata pracuje w Warszawie, Magdalena w Rzeszowie.



**Michał Faron**

**„ O! Czyszczenie ciała i duszy czyli przywództwo z człowieczeństwem w tle”**

Przywództwo... w zarządzaniu od zawsze. Może na początku siermiężne, jakby tępe, brutalne, nie-emocjonalne, twarde. Teraz rozwija się w kierunku budowania współodpowiedzialności i partnerstwa.

Przywództwo w psychodramie – hmmm... też od zawsze i też z różnymi obliczami...

Dziesiątki a może setki podejść do przywództwa wprost i nie wprost. Od koncepcji religijnych (J. Maxwell), poprzez podejścia pragmatyczne (S. Jobs) czy psychologiczne (C. Rogers), obejmujące również filozofię (J. Fischer) czy paradygmat partycypacyjny turkusowych organizacji opisanych (F. Laloux). Od tych modeli, koncepcji, podejść, opisów każdego kto zajmuje się przywództwem może rozboleć głowa, a serce niespokojnie zadygotać. Żeby właśnie przystawiać „nie zwariować” proponuję spotkanie ze sobą, z drugim człowiekiem, z grupą. Być może uda się oczyścić ciało i duszę tylko po to, by znaleźć swój własny rytm serca, muzykę umysłu, obraz przywództwa, który jest bliski każdemu z nas i który pomaga być lepszym dla siebie i innych, w tym świecie: wykres-ów, słupk-ów, efektywn-ości i sam nie wiem ilu jeszcze -ów i -ości.

Do zobaczenia...

**Michał Faron** - Lider psychodramy, konsultant organizacji, facylitator. Od 18 lat pracuje dla organizacji biznesowych. Współtworzy teatr playback Hey!Now! w Krakowie. Posiada doświadczenie jako menedżer w kilku organizacjach głównie w sektorze IT.

## **Agnieszka Gałańczuk, Andrzej Pelka** **„Tajemniczy ogród – o psychodramie w terapii par słów kilka”**

Związki są jak ogrody, niektóre chociaż wydają się być całkiem podobne - to i tak różnią się między sobą.

Jedne - bardziej skromne, inne - wyszukane; sztuczne i naturalne; nowoczesne i klasyczne. Terapeuta - jak ogrodnik - pomaga parze uczynić właściwym ich wymarzony ogród.

„Tajemniczy ogród” to opowieść o dojrzewaniu i wychodzeniu z dzieciństwa. W momencie gdy dwie osoby podejmują decyzję o byciu ze sobą w związku, stwarzają swój własny ogród wraz z jego indywidualną historią. Jednak może zdarzyć się, że to co miało być azylem - traci swoje właściwości; już nie cieszy jak dawniej, do związku-ogrodu wkrada się rutyna, dawne problemy zaczynają przybierać na sile. Dopiero dzikość i naturalność ogrodu pozwala na wyjście ze sztampy. Kiedy w ogrodzie brakuje kwiatów sadzimy je, wysuszone rośliny podlewamy, suchą glebę nawadniamy, krety czy mrówki wypędzamy. Uczymy się rozmawiać z roślinami. Zapraszamy do doświadczenia psychodramy jako narzędzia do pracy nad związkiem-ogrodem.

**Agnieszka Gałańczuk** – certyfikowany psychoterapeuta Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i European Association for Psychotherapy. Pracuje w Ośrodku Terapii Rodzin i Par i prywatnym gabinecie. Pracuje z osobami dorosłymi i młodzieżą – prowadzi psychoterapię indywidualną, rodzinną i par. Zajmuje się leczeniem zaburzeń depresyjnych, nerwicy, lęków, natręctw, fobii oraz zaburzeń osobowości. Asystent psychodramy.

**Andrzej Pelka** - psycholog, psychoterapeuta, asystent psychodramy. Obecnie pracuje w Dziale Zarządzania Projektami OPS Gliwice, Ośrodku Terapii Rodzin i Par w Gliwicach oraz jako biegły psycholog sądowy przy Sądzie Okręgowym w Gliwicach. Pracuje głównie w obszarze sytuacji kryzysowych i traumatycznych oraz zaburzeń osobowości.

**WYDAWCA:** Stowarzyszenie Polski Instytut Psychodramy  
[www.psychodrama.pl](http://www.psychodrama.pl)

**REDAKCJA:** Anna Bielańska

**PROJEKT GRAFICZNY:** Zbyszko Oleś-Wollenberg  
[www.designandart.pl](http://www.designandart.pl)



## Wings of Change

15TH International Psychodrama Conference  
20th - 22nd September 2019, Cracow