



ABSTRAKT

Psychoprofilaktyka zniekształceń osobowości (czyli Deformanci są wśród nas)

Tematyczne tezy wykładów CSZ PW – semestr jesień 2017 / zima 2018

- 1. Czy istnieje normalna osobowość**
 - a. Czy Vincent Van Gogh sam obciął sobie ucho czy zrobił mu to przyjaciel Paul Gauguin? – tradycyjne podejścia do normy i zdrowia psychicznego
 - b. Norma statystyczna, kulturowa czy zdrowie, rozwój i wellbeing
 - c. „Pomnik świętej sprzątaczkii czyli My Europejczycy” – gdy nienormalność szuka normalności (na podst. groteski H.Olesiak, 1997)
- 2. Osobowość psychopatyczna**
 - a. Osobowość dysocjalna (antyspołeczna) psychopaty – objawy i zachowania
 - b. Na czym polega „cierń psychopatyczny”?
 - c. Dlaczego smutek i strach są abstrakcją dla psychopaty?
- 3. Jak żyć z psychopatyczną osobowością (własną i partnera)**
 - a. Mówią o mnie psychopata – chyba idioci. Czy warto się tym przejmować?
 - b. Kocham psychopatę / psychopatkę – i co dalej?
 - c. Sposoby wychodzenia z toksycznego związku z psychopatą.
- 4. Zniekształcenia paranoicznej osobowości**
 - a. Syndrom Mentalnego Prokuratora – podejrzliwość, nieufność i co z tego wynika
 - b. Granice nadmiernej wrażliwości
 - c. Niecodzienna codzienność, czyli rola „Spiskowej Teorii” w życiu codziennym
- 5. Zniekształcenia osobowości ludzi nadmiernie perfekcyjnych z cechami myślenia obsesyjnego**
 - a. Gdy skrupulatność, dokładność i pedanteria dominują nasze życie
 - b. Gdy masz przymus liczenia żeberka kaloryfera, czyli na czym polegają objawy osobowości anankastycznej (obsesyjno-kompulsywnej)?
 - c. „Życie bez niego/bez niej nie ma sensu”, czyli na czym polega miłość obsesyjna?
- 6. Depresyjne zniekształcenia osobowości**
 - a. Chandra, deprecha, psychiczne doły i ogólne przymulenie, czyli rola negatywnych nastawień do siebie, świata i ludzi
 - b. Depresja jako choroba a depresyjne myśli i nastroje – różnice i symptomy
 - c. 1:15 i 15:1 – depresja i samobójstwa - jak pomagać tym, którzy nie chcą już pomocy
- 7. Jak radzić sobie z depresyjnymi cechami osobowości (własnej i innych ludzi)**
 - a. Jak się widzisz (i myślisz o sobie) tak się czujesz, czyli jak wpływać na własne nastawienia do siebie
 - b. Sex, Słońce i Słodczyce (Reguła 3S) – czyli jak wzmacniać produkcję serotoniny i tryptofanu zmniejszając nasilenie depresyjnych emocj

- c. Jak „naprawić” 6 zniekształceń myślenia w osobowości depresyjnej
- 8. Osobowość nałogowa naszych czasów**
- a. 12% użytkowników smartfonów to fanatycy telefonu – typologia uzależnień
 - b. Na czym polega FOMO
 - c. 3 wspólne mianowniki nałogowej osobowości
- 9. Odwyk czy „prasowanie” zniekształceń osobowości uzależniającej się**
- a. Ryzykowne zachowania związane z nałogami
 - b. Jak rozpoznać zdrowie i zaburzone „narzędzia szczęścia” – jak je kontrolować
 - c. „Uśpiony wewnętrzny przyjaciel” i 14 innych zniekształceń osobowości nałogowego Deformanta
- 10. Zniekształcenia osobowości ludzi nieśmiałych i nie pewnych siebie**
- a. Mechanizm błędnego koła – czym różni się nerwica lękowa od zwykłego strachu
 - b. Zagłuszanie emocji i konflikt wewnętrzny – źródła i objawy zaburzeń lękowych
 - c. Hikikomori wśród Japońskiej i Europejskiej młodzieży
- 11. Zniekształcenia osobowości narcystycznej**
- a. Kogo widział w lustrze wody mitologiczny Narcyz – miłość (do) narcyza
 - b. 7 cech osobowości narcystycznej wg DSM IV APA
 - c. „Generacja Ja”, czyli Ponowoczesna tożsamość – narcyzm i borderline
- 12. Jak żyć z furiatem, czyli zniekształcenia osobowości uzależnionej od gniewu, agresji i furii**
- a. Pomędzy destrukcją a oceną realiów - Czym jest gniew – podstawowe funkcje
 - b. Drabina gniewu - Konstruktynwe wyrażanie gniewu – Koncepcja XYZ Gottmana
 - c. Negatywizm i osobowość bierno-agresywna
- 13. Słodki i kwaśny manipulant – zniekształcenia osobowości manipulacyjnej**
- a. Manipulacja biała i czarna – cechy manipulatożercy
 - b. Cechy osobowości makiawelistycznej
 - c. Syndrom Kata, czyli jak radzić sobie z osobowością manipulatora
- 14. Narzędziownia rozwoju zdrowej i zniekształconej osobowości – cz.I**
- a. Na czym polega dojrzała osobowość – wg G.W. Allporta
 - b. 10 wymiarów dojrzałości wg Prof. Zenomeny Płużek
 - c. Koncepcja narracyjnej tożsamości D.McAdamsa ukazująca proces tworzenia zdrowiej osobowości
- 15. Narzędziownia zdrowej osobowości w czasach chaosu i turbulencji – cz.II**
- a. 7 czynników rozwoju osobowości i poczucia szczęścia wg M. Saligmana
 - b. Siły, cnoty, wartości i talenty – rozwój zdrowiej osobowości w ujęciu Psychologii Pozytywnej
 - c. Kto jest adresatem psychoterapii a kto Life-Work-Balans Coaching