

PSYCHOTERAPIA GESTALT

Moje kwalifikacje

Nazywam się **Maciej Szturmowicz**, jestem **certyfikowanym psychoterapeutą Gestalt**.

Ukończyłem całościowe, 4-letnie szkolenie psychoterapeutyczne w Szkole Psychoterapii Gestalt w Warszawie. Posiadam certyfikat psychoterapeuty EAGT, **świadczę profesjonalne wsparcie psychoterapeutyczne** w nurcie humanistyczno-doświadczeniowym.



Wsparcie terapeutyczne

W pracy terapeutycznej spotykam się z osobami dorosłymi, które przeżywają różne wyzwania osobiste. Moich klientów wspieram w **docieraniu do źródeł tych wyzwań, poszerzaniu świadomości, odkrywaniu potrzeb i zasobów** oraz **znajdywaniu sposobów radzenia sobie z tym, co trudne**. Celem prowadzonej przeze mnie psychoterapii jest też **odblokowywanie naturalnych procesów wewnętrznej integracji, zdrowienia i rozwoju** moich klientów.

Relacja terapeutyczna

Wierzę w **uzdrawiającą moc życzliwego spotkania z drugim człowiekiem** oraz że **każdy ma zasoby do rozwoju i zmiany**. Zasoby te mogą uruchamiać się w **relacji terapeutycznej**, do której zapraszam moich klientów. Relację terapeutyczną buduję w oparciu o **szczerzy kontakt** rozwijający się w trakcie niespiesznych wymian myśli, uczuć, odczuć i obserwacji między mną a moimi klientami. **Szczególną wagę przykładam też do objawów cielesnych, ruchu i struktury ciała, pracy z ucieleśnionymi aspektami Ja** oraz do tego, przy czym jest w danym momencie **energia życiowa człowieka**. Wychodzę tu z założenia, że bez pracy z ciałem i ruchem człowiek może wszystko wiedzieć „na głowę”, a nadal tkwić w schematach, które już mu nie służą.

W mojej pracy terapeutycznej tworzę **bezpieczną, wolną od ocen przestrzeń relacyjną**. W tej przestrzeni **moi klienci mogą być lub stawać się sobą** oraz **twórczo eksperymentować** z różnymi postawami, rolami i zachowaniami.

Szanuję przy tym opór moich klientów zaciekawiając się jego źródłami i traktując go jako **wiadomość do wysłuchania, a nie problem do rozwiązania**. Pasjonuje mnie też **spotkanie się z moimi klientami zarówno w podobieństwach jak i w różnicach**. Ponadto ważne są dla mnie wewnętrzna wolność, podmiotowość oraz odpowiedzialność każdego człowieka.

Jak pracuję z moimi klientami

Pracę terapeutyczną **rozpaczynam od 2-3 konsultacji**, w trakcie których omawiam z klientem powody zgłoszenia się na terapię, tematy lub problemy, którymi chce się zająć klient, oraz cele i ramy terapii.

Moim klientom spotkania konsultacyjne umożliwiają **poznanie moich metod pracy oraz podjęcie decyzji**, czy jestem dla nich właściwym terapeutą.

Po ustaleniu celów i zasad naszej współpracy, rozpaczynam z danym klientem właściwy proces terapeutyczny. Polega on na **cotygodniowych, 50-minutowych spotkaniach w moim gabinecie** na Dolnym Mokotowie, **podczas sesji spacerowych w parku Łazienki Królewskie** lub **online** na platformie Zoom. W pracy ze mną możliwe jest też płynne łączenie tych formatów spotkań.

Podczas sesji terapeutycznych **rozmawiam z klientami o ich ważnych tematach** oraz zjawiskach, które chcą lepiej zrozumieć lub zmienić.

Proces terapeutyczny dobiega końca, kiedy cele klienta zostaną zrealizowane lub kiedy klient przestaje potrzebować dalszego wsparcia terapeutycznego. Moi klienci rozpoznają ten moment na ogół po rosnącym poczuciu sprawczości, poczuciu oparcia w swoich zasobach, zdolności do elastycznego działania w różnych sytuacjach oraz po coraz lepszym radzeniu sobie z dotychczasowymi wyzwaniami.

Przykładowe wyzwania osobiste moich klientów, z którymi pracuję w trakcie psychoterapii

Obszar tematyczny	Jak opisują swoje wyzwania moi klienci?
KONTAKT ZE SOBĄ	<ul style="list-style-type: none"> • Nie wiem kim jestem, chcę lepiej poznać siebie • Nigdy nie miałem czasu poznać tego, co lubię • Cierpię na bezsenność, wybudza mnie natłok myśli i emocji • Mam poczucie, że sama sabotuję moje własne działania • Nie rozumiem reakcji mojego ciała (objawy, tiki, bóle kręgosłupa, migreny, bóle brzucha, bruksizm bez wyraźnej przyczyny medycznej) • Mam poczucie, że moje życie nie ma sensu, straciłam sens życia • Wciąż siebie oceniam i to mnie blokuje przed działaniem • Nie umiem przestać się objadać, nadużywać substancji • Mam niskie poczucie własnej wartości, czuję się bezwartościowy(a) • Czuję się bezsilny • Czuję się nieatrakcyjny / nieatrakcyjna, wstydę się mojego ciała • Nie radzę sobie ze swoją seksualnością • Chcę rozwijać moją zdrową męskość / kobiecość
EMOCJE	<ul style="list-style-type: none"> • Nie potrafię rozmawiać o emocjach, a chcę się tego nauczyć • Boję się, paraliżuje mnie strach, mam poczucie lęku, zagrożenia, pustki • Nie kontroluję mojego gniewu i zbyt często wybucham • Nic mi już nie sprawia radości, nie potrafię się cieszyć życiem • Nie potrafię się zezłościć, więc milczę, wycofuję się lub obrażam • Wciąż tęsknię do tego, co minęło, nie potrafię tego puścić • Tak bardzo pragnę odnaleźć spokój • W kontakcie z daną osobą czuję nienaturalnie silne, trudne emocje • Wszyscy mnie non-stop rozczarowują • Wstydę się pokazywać siebie • Mam poczucie winy, że jestem złą matką • Nadmiernie przejmuję się tym, co powiedzą o mnie inni
ŚWIADOMOŚĆ	<ul style="list-style-type: none"> • Chcę lepiej zrozumieć historię mojego życia i co dalej • Chcę lepiej zrozumieć, jaką mam podjąć decyzję • Chcę się nauczyć, jak lepiej chronić moją wrażliwość • Chcę przestać być „grzecznym chłopcem” lub „miłą dziewczynką” • Czuję, że muszę wybrać, a mam związane ręce • Nie radzę sobie z porażkami • Chcę zrozumieć, dlaczego działałam od razu, bez zastanowienia • Nie potrafię przestać działać ani się zatrzymać, wciąż coś robię • Nie potrafię odpuścić dopóki zadanie nie jest wykonane perfekcyjnie • Nie mam pojęcia jak poradzić sobie z daną sytuacją
POTRZEBY	<ul style="list-style-type: none"> • Nie wiem, czego potrzebuję • Wydaje mi się, że niczego nie potrzebuję • Chcę się nauczyć mówić o moich potrzebach i je zaspokajać • Potrzeby innych ludzi są dla mnie ważniejsze niż moje własne • Mam poczucie, że cały czas mi czegoś brakuje do szczęścia

	<ul style="list-style-type: none"> • Moje osiągnięcia nie sprawiają mi przyjemności • Mam wysokie oczekiwania, które nigdy nie są spełniane • Praca zdominowała całe moje życie i mam tego dosyć • Nie mam żadnych zainteresowań poza pracą
RELACJE	<ul style="list-style-type: none"> • Pragnę bliskości a jednocześnie od niej uciekam • Chcę sobie poradzić w relacji z ojcem, matką, partnerem/partnerką • Chcę postawić granice i obronić się w tej relacji, zadbać o siebie • Chcę uciec od relacji przemocy psychicznej lub fizycznej • Chciałabym lepiej wspierać i rozumieć moje dzieci • Chciałbym nawiązać kontakt z moim dzieckiem • Chcę sobie lepiej poradzić z buntem mojego dziecka • Chciał(a)bym być lepszym ojcem / lepszą matką dla moich dzieci • Jestem wyczerpana ratowaniem • Jestem zmęczona poczuciem odpowiedzialności za wszystkich • Mam dosyć odkrywania wciąż tej samej roli w moich relacjach • Mam dosyć ulegania innym • Nie potrafię odpuścić kontroli, jestem nadopiekuńczy(a) • Nie radzę sobie ze swoją samotnością, boję się samotności • Ciągle trafiam na rozczarowujących partnerów / partnerki • Chcę znaleźć prawdziwą miłość w życiu • Ciągle pomagam ludziom, a oni się ode mnie odwracają • Umarła lub odeszła bliska mi osoba, jestem w żałobie • Nie potrafię się dogadać z drugą osobą • Cierpię z powodu rozstania z bliską mi osobą • Nie potrafię odejść od osoby, z którą jest mi źle • Rozważam rozwód • Jestem w trakcie rozwodu i potrzebuję wsparcia • Jestem po rozwodzie i chcę zbudować na nowo moje życie • Mam dosyć popełniania wciąż tych samych błędów w relacjach
KRYZYS LUB IMPAS	<ul style="list-style-type: none"> • Przeżywam chroniczny stres • Nie potrafię rano podnieść się z łóżka • Nie mogę się zebrać do działania, zrobić pierwszego kroku • Odkładam wszystko na później a potem się spóźniam • Jestem całkowicie wyczerpany / wyczerpana, nie mam energii do życia • Dłużej tak nie dam rady, jestem u kresu sił • Ten problem trwa od lat, nie potrafię go rozwiązać
INNE	<ul style="list-style-type: none"> • Jest mi źle, ale nie wiem, co chcę uzyskać • Cierpię na określoną chorobę i chcę sobie z nią lepiej radzić • Mam diagnozę konkretnego zaburzenia i chcę z tym pracować • Chcę się pogodzić ze starzeniem / przemijaniem

Kontakt i zgłoszenie na wstępną konsultację

Maciej Szturmowicz, Certyfikowany psychoterapeuta Gestalt, Coach, Facylitator

+48 503 09 09 83

ul. Górńska 9C/8, 00-740 Warszawa

ms@scaleup.center

www.scaleup.center