

PSYCHOTERAPIA GESTALT

Moje kwalifikacje

Jestem **certyfikowanym psychoterapeutą Gestalt**. Ukończyłem całonocowe, 4-letnie szkolenie psychoterapeutyczne w Szkole Psychoterapii Gestalt w Warszawie. Posiadam certyfikat psychoterapeuty European Association for Gestalt Therapy (EAGT) i jestem członkiem Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Gestalt (PTPG). Moją pracę poddaję regularnej superwizji w Polsce i za granicą.



W mojej pracy **wspierają mnie różnorodne doświadczenia i zainteresowania osobiste** – od mojej ścieżki zawodowej z licznymi zmianami pełnionych ról, przez liczne doświadczenia relacyjne i bliskie towarzyszenie trójce moich dzieci na ich drogach życiowych po wędrówki długodystansowe z namiotem w naturze, bieganie, żeglowanie, jogę i hobbystyczne rzeźbienie w drewnie.

Wsparcie terapeutyczne

Moim klientom indywidualnym pomagam odkrywać swoje fenomeny, **poprawiać jakość życia oraz nadawać mu głębszy sens**.

Pasjonuje mnie też towarzyszenie ludziom w **stawianiu się w pełni sobą, budowaniu zdrowych relacji oraz odkrywaniu głębszych tajemnic życia**.

W tym celu zachęcam moich klientów do rozpatrywania swoich ważnych tematów **nie tylko na płaszczyźnie psychologicznej, ale również egzystencjalnej i duchowej**.

Jak pracuję

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 znajdowaniu sposobów radzenia sobie z tym, co trudne**. Celem prowadzonej przeze mnie psychoterapii jest też **odblokowywanie naturalnych procesów wewnętrznej integracji, zdrowia i rozwoju** moich klientów.

Relację terapeutyczną rozpoczynam od niezobowiązującej **konsultacji**, w trakcie której omawiam z klientem powody zgłoszenia się na terapię, tematy, którymi chce się zająć oraz cele i ramy terapii.

W ramach procesu terapeutycznego prowadzę potem **cotygodniowe sesje o długości 50, 60 i 90 minut**. Podczas sesji rozmawiam z klientami o ich ważnych tematach oraz zjawiskach, które chcą lepiej zrozumieć lub zmienić.

Na sesje zapraszam klientów do mojego **gabinetu na Dolnym Mokotowie, online** lub na **sesje spacerowe** w warszawskich Łazienkach Królewskich. Procesy terapeutyczne prowadzę zarówno **w języku polskim, jak i angielskim**.

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 **szczerý kontakt** rozwijający się w trakcie niespiesznych wymian myśli, uczuć, odczuć i obserwacji między mną a moimi klientami.

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**.

Szczególną wagę przykładam 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 lub zmuszać się do działań, do których nie ma serca.

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

Obszar tematyczny	Jak opisują swoje wyzwania moi klienci?
KONTAKT ZE SOBĄ	• Nie wiem kim jestem, chcę lepiej poznać siebie • Nigdy nie miałem czasu poznać tego, co lubię • Czuję się bardzo samotny, nie mam z kim omawiać moich wyzwań • Cierpię na bezsenność, wybudza mnie natłok myśli i emocji • Mam jeden intensywny, powracający sen. Chcę go zrozumieć. • 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 • Nic mnie nie cieszy, nie umiem się docenić ani cieszyć sukcesami • Czuję się nieatrakcyjny / nieatrakcyjna, wstydzę się mojego ciała • Nie radzę sobie ze swoją seksualnością • Jestem zmęczony ciągłym wychodzeniem ze strefy komfortu • Zaczynam być coraz bardziej podobny do ojca/matki i mnie to przeraża • Moje życie jest zdominowane przez głos umysłu. Chcę go jakoś uciszyć • Chcę przestać być tak surowy w stosunku do siebie i innych. • Chcę wyjść poza sztywne ramy życia, które sobie narzuciłem. • Zauważam, jak dużo fantazuję i rozmyślam. Chcę być bliżej rzeczywistości. • Nie odróżniam moich przekonań od rzeczywistości. • Chcę rozwijać moją zdrową męskość / kobiecość • Chcę się nauczyć dbać o siebie
EMOCJE	• Nie czuję emocji, nie umiem ich rozpoznawać ani nazywać. • Nie wiem, co oznaczają moje emocje. • Nie potrafię rozmawiać o emocjach, a chcę się tego nauczyć • Boję się, paraliżuje mnie strach, mam poczucie lęku, zagrożenia, pustki • Mam coraz częstsze ataki paniki • Boję się przemawiać publicznie, występować na grupie, zabierać głos • 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

	• Wstydzę się pokazywać siebie • Mam ogromne poczucie bezwartościowości i bycia niewystarczającą • Bardzo często wątpię w siebie mimo pozytywnego feedbacku z otoczenia • Mam poczucie winy, że jestem złą matką • Nadmiernie przejmuję się tym, co powiedzą o mnie inni
ŚWIADOMOŚĆ	• Chcę lepiej zrozumieć historię mojego życia i co dalej • Chcę określić sens mojego życia i jak przeżyć jego drugą połowę • Chcę lepiej zrozumieć, co mi daje radość i spełnienie. • 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 działam 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 • Czuję ogromny opór przed określonymi zadaniami i nie wiem co to jest • Wciąż odkładam wszystko na później
POTRZEBY	• Nie wiem, czego potrzebuję • Wydaje mi się, że niczego nie potrzebuję • Chcę się nauczyć mówić o moich potrzebach i je zaspokajać • Chcę się nauczyć stawiać wyraźne granice innym ludziom • Potrzeby innych ludzi są dla mnie ważniejsze niż moje własne • Mam poczucie, że cały czas mi czegoś brakuje do szczęścia • Jestem zmęczona potrzebowaniem ciągle czegoś nowego • 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 • Chcę się nauczyć odpoczywać i regenerować • Chcę rozwijać spontaniczność i swobodę • Chcę się nauczyć cieszyć życiem
RELACJE	• 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 • Chcę lepiej wspierać moje dziecko z określoną diagnozą zaburzeń • Chcę odejść od męża, a jednocześnie nie skrzywdzić naszych dzieci • Chciał(a)bym być lepszym ojcem / lepszą matką dla moich dzieci • Chcę rozwijać moją wrażliwość po to, żeby mieć bliższe relacje • Chcę poprawić moje relacje z ojcem/matką • Nie potrafię wybrać między żoną a kobietą, która mnie fascynuje • Jestem wyczerpana ratowaniem • Jestem zmęczona poczuciem odpowiedzialności za wszystkich • Mam dosyć odkrywania wciąż tej samej roli w moich relacjach • Mam dosyć ulegania innym • Wciąż mam kolejne partnerki, ale nie potrafię się zaangażować w relację

	• Rok temu odeszła ode mnie dziewczyna, a wciąż jestem o nią zazdrosny • Nie potrafię odpuścić kontroli, jestem nadopiekuńczy(a) • Nie radzę sobie ze swoją samotnością, boję się samotności • Ciągłe trafiam na rozczarowujących partnerów / partnerki • Chcę znaleźć prawdziwą miłość w życiu • Czuję, że nie zasługuję na miłość • Ciągłe 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	• 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 • Nie mam życia poza pracą, mam zaburzony work-life balance • Dłużej tak nie dam rady, jestem u kresu sił • Jestem przepracowana, nie daję już rady • Tyle pracuję, że praktycznie już widuję mojej rodziny • Ten problem trwa od lat, nie potrafię go rozwiązać • Jestem rozdarta pomiędzy różnymi wyborami, chcę je lepiej zrozumieć • Odeszła ode mnie bliska mi osoba, straciłem(łam) grunt pod nogami
INNE	• 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 sobie lepiej radzić z moim narcyzmem, ADHD, kompulsywnością, lękiem i atakami paniki, utratą energii życiowej, udepresyjnieniami • 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. Górską 9C/8, 00-740 Warszawa

ms@scaleup.center

www.scaleup.center