

Psychoterapia jest formą leczenia oraz sposobem pracy nad własnym rozwojem, która ma moc transformacji życia osoby poprzez rozwiązanie wewnętrznych nieuświadomionych konfliktów oraz uzdrawianie bólu emocjonalnego, który im towarzyszy. Psychoterapia pozwala na lepsze poznanie i zrozumienie siebie i innych. Pomaga w rozpoznawaniu tych wzorów myślenia i zachowania, a także sposobów funkcjonowania w relacjach z innymi, które doprowadzają do poczucia braku satysfakcji w różnych dziedzinach życia. Pożądane zmiany dokonują się na drodze procesu, podczas którego klienci zdobywają wgląd w siebie i uczą się nowych, bardziej produktywnych strategii, przyczyniających się do zdrowienia z ran emocjonalnych, do pogłębiania własnego rozwoju oraz do lepszego funkcjonowania w związkach.

Psychoterapia jest procesem, podczas którego terapeuta wraz z klientem wspólnie tworzą unikalny rodzaj związku, przepełniony atmosferą ciepła i bezpieczeństwa. W procesie tym potrzeby klienta są odkrywane i pielęgnowane. Dzięki doświadczeniu akceptacji i zrozumienia klient uświadamia sobie naturę konfliktów emocjonalnych i podczas wspólnej pracy nad nimi odkrywa swój własny potencjał, aby je pokonać i osiągnąć upragnioną transformację własnego życia.

Najskuteczniejszy model pracy wybierany jest zgodnie z naturą przedstawionego problemu oraz w odniesieniu do sytuacji życiowej klienta. W zależności od indywidualnych potrzeb klienta, w skład modelu pracy może wchodzić terapia indywidualna, grupowa, terapia pary, terapia rodzinna lub ich kombinacja. Psychoterapia jest nie tylko metodą leczenia problemów psychicznych i emocjonalnych, ale również sposobem znajdowania najlepszej drogi dla osobistego rozwoju. Psychoterapia jest jedną z najpiękniejszych form dbania o siebie oraz jednym z najpiękniejszych darów, który ofiarowujemy tym, których kochamy, kiedy przybywamy na terapię pragnąc głębszego zrozumienia siebie, innych ludzi oraz świata, który nas otacza.

Czas trwania psychoterapii

Psychoterapia krótkoterminowa

Wskazana jest wówczas, gdy reakcje na wydarzenia lub okoliczności życiowe wywołują na tyle intensywny poziom stresu, że przeszkadza on w ogólnym funkcjonowaniu osoby oraz utrudnia

podejmowanie decyzji. Terapia krótkoterminowa koncentruje się na poznaniu przez pacjenta „rdzenia” jego trudności, zmniejszeniu objawów oraz na wypracowaniu nowych, bardziej skutecznych sposobów radzenia sobie wykorzystując potencjał, którym pacjent dysponuje. Kiedy objawy oraz opisywane przez osobę trudności mają charakter przewlekły, terapia krótkoterminowa nie jest wystarczająca.

Czas trwania: od 3 miesięcy do roku. Spotkania odbywają się raz w tygodniu.

Psychoterapia długoterminowa

Psychoterapia długoterminowa ma na celu stworzenie warunków, które umożliwią osobie uświadomienie sobie głęboko zakorzenionych wzorów funkcjonowania w świecie, w relacjach z innymi oraz z samym sobą. Ich źródła kształtują się począwszy od wczesnodziecięcych doświadczeń. Rozpoznanie tychże nieuświadomionych wzorów daje szansę na przebudowę całego życia emocjonalnego osoby. Efektem takiego procesu jest ogólna poprawa jakości życia, pełniejszy kontakt ze sobą, trafniejsze wybory i głębsze, bardziej satysfakcjonujące związki z innymi. Terapia długoterminowa wymaga długiego procesu wypełnionego regularnymi spotkaniami. Tylko wówczas może przynieść głębokie i trwałe zmiany.

Czas jej trwania: od roku do kilku lat cotygodniowych a czasem częstszych spotkań.

Psychoterapia par (małżeństw) i rodzin

Psychoterapia pary jest pracą nad relacją pomiędzy partnerami. Może mieć charakter terapii krótkoterminowej zwłaszcza jeśli para wymaga pomocy w poradzeniu sobie z trudnościami stanowiącymi reakcje na konkretne doświadczenie jak chociażby nowy etap w życiu pary, zmiana sytuacji finansowej. Praca nad głęboko zakorzenionymi problemami, które mają wpływ nie tylko na obojga partnerów, ale także na jakość ich relacji wymaga terapii pary o charakterze długoterminowym.

Czas trwania: co najmniej 3 miesiące cotygodniowych sesji. Zalecane są półtoragodzinne spotkania