

O MOJEJ PRACY. Podejście i ramy

1. Jak pracuję

Pracuję z osobami dorosłymi, które funkcjonują w życiu, ale czują, że ich ciało, relacje albo decyzje nie są tak spójne i swobodne, jak mogłyby być.

Nie zaczynam od historii.

Zaczynam od aktualnego stanu układu nerwowego i ciała.

Stan pobudzenia, napięcia, przeciążenia czy zamrożenia w największym stopniu wpływa na decyzje i sposób reagowania.

Pracuję procesowo i etapowo.

Nie przyspieszam.

Nie eskaluję intensywności.

Nie pogłębiałam procesu wyłącznie dlatego, że pojawiła się ulga.

Ulga bywa początkiem integracji.

Nie zawsze oznacza gotowość na więcej.

2. Fundament pracy: regulacja i ciało

W centrum mojej pracy znajdują się:

regulacja układu nerwowego

świadomość somatyczna

proces relacyjny

integracja emocjonalna

Moje podejście opiera się na wiedzy z zakresu:

psychiatrii klinicznej

psychosomatyki

pracy z traumą rozwojową

regulacji autonomicznego układu nerwowego

psychoterapii ciała

Pracuję w logice:

regulacja → kontakt → emocja → decyzja

Rozmowa i wgląd mają sens wtedy, gdy organizm jest wystarczająco uregulowany, by je unieść.

3. Metoda

Jestem certyfikowaną terapeutką Core Energetics.

Core Energetics pozwala rozpoznać, jak wzorce obronne zapisują się w:

napięciu mięśniowym
oddechu
postawie
sposobie wchodzenia w relację

Historia psychiczna ujawnia się w aktualnym stanie ciała, dlatego pracuję głównie z tym, co dzieje się „tu i teraz”.

Integruję również:

pracę z regulacją układu nerwowego
elementy pracy z traumą rozwojową
techniki uziemienia i stabilizacji
oddech i mikro-ruch
pracę z granicą i sprawczością
elementy jogi i jogi nidry w kontekście regulacyjnym

Nie pracuję jedną metodą.

Dobieram narzędzia adekwatnie do stanu osoby i etapu procesu.

4. Doświadczenie kliniczne

Od ponad 10 lat pracuję w obszarze psychiatrii dzieci, młodzieży i dorosłych.

Mam doświadczenie jako:

pielęgniarka psychiatryczna
terapeutka zajęciowa
terapeutka środowiskowa dzieci i młodzieży
koordynatorka Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

Pracuję w systemie publicznym i znam realia:

kryzysów psychicznych
zaburzeń lękowych i depresyjnych
zaburzeń psychosomatycznych
przeciążenia systemowego i wypalenia

To doświadczenie pozwala mi rozpoznawać granice pracy rozwojowej, wiedzieć, kiedy potrzebna jest stabilizacja, oraz rekomendować konsultacje psychiatryczne, gdy są wskazane.

Nie prowadzę terapii w oderwaniu od medycznego kontekstu.

6. Współpraca medyczna i edukacja

Rekomenduję konsultacje psychiatryczne wtedy, gdy są potrzebne. Nie zastępuję leczenia farmakologicznego ani psychiatrycznego.

Współpracuję z lekarzem medycyny chińskiej i pogłębiam edukację w tym obszarze.

Integruję wiedzę zachodnią i wschodnią w sposób praktyczny – bez ideologii i bez duchowej narracji.

7. Obszar badań i rozwoju

Interesuje mnie wpływ praktyk regulacyjnych na układ nerwowy, poziom stresu i wypalenie zawodowe w zawodach pomocowych.

Rozwijam w tym kierunku swoją praktykę oraz projekty wdrożeniowe.

To naturalne przedłużenie mojej pracy klinicznej – łączenie regulacji, psychosomatyki i mierzalnych efektów.

8. Granice pracy

Nie prowadzę terapii kryzysowej.

Nie pracuję z ostrą dezorganizacją psychiczną.

Nie pracuję w logice zależności ani „ratowania”.

Jeśli widzę, że ktoś potrzebuje innego rodzaju wsparcia – mówię to wprost.

Adekwatność i odpowiedzialność są ważniejsze niż utrzymanie procesu.

9. Cel pracy

Nie interesuje mnie:

wgląd bez zmiany reakcji
emocja bez integracji
rozwój bez regulacji
duchowość bez ugruntowania

Interesuje mnie:

regulacja
adekwatność
świadoma decyzja
relacja oparta na obecności
sprawczość bez napięcia

Celem jest przejście z przetrwania do wyboru.