



# Problemy i trudności w związkach

Jak budować zdrową i harmonijną relację



### **ODDZIAŁ LEGIONOWO**

ul. Mała 11,  
05-123 Chotomów  
REJESTRACJA: +48 505 68 54 54  
E-MAIL: legionowo@educatio.pl

### **ODDZIAŁ WARSZAWA**

ul. Heroldów 19 A,  
01-991 Warszawa  
REJESTRACJA: +48 505 07 14 14  
E-MAIL: bielany@educatio.pl

**[www.educatio.pl](http://www.educatio.pl)**  
**[www.doktorpsychiatra.pl](http://www.doktorpsychiatra.pl)**

Informacje zawarte w poradniku nie zastępują wizyty u specjalisty.  
Wszystkie indywidualne problemy zdrowotne powinny zostać skonsultowane z lekarzem, psychologiem lub psychoterapeutą.

Opracowanie graficzne: Tomasz Budka  
Zdjęcia: [www.123rf.com](http://www.123rf.com)

Wszystkie prawa zastrzeżone.  
© Copyright by Poradnia Zdrowia Psychicznego EDUCATIO Sp. z o.o., 2018

# Problemy i trudności w związkach

Jak budować zdrową i harmonijną relację



*„Miłość doskonała polega na znoszeniu wad innych,  
na nie dziwieniu się ich słabościom, na zrozumieniu, że ta królowa  
cnót nie powinna pozostawiać zamkniętą na dnie serca.”  
święta Teresa z Lisieux*

## CZY ISTNIEJĄ BRATNIE DUSZE?

Udany związek? Tak wiele się o nim słyszy, ale coraz częściej zapomina, że związek dwojga ludzi bez włożenia w niego wystarczającej ilości pracy nie może być szczęśliwy i pomyślny, z samego tylko założenia. Udany związek bazuje na wzajemnym zrozumieniu, cierpliwości i pielęgnowaniu tego uczucia. Dobra i stabilna więź w zdecydowanej mierze polega na dostrojeniu się do siebie oraz wspólnej pracy nad jej trwałością. To te kwestie w głównej mierze determinują szczęście w relacji dwojga zakochanych ludzi.

Związek tworzą dwie osoby pochodzące z „innych światów”: wychowywane były w odmiennych rodzinach, a tym samym mogą mieć zupełnie różne poczucia wartości i zasady. Każda z tych osób dorastała w innych warunkach, doświadczała odmiennych przeżyć oraz – być może – posiada odrębną wizję dojrzałego związku. Stąd też zupełnie naturalnym wydaje się fakt, że partnerzy się sprzeczą i mają odmienne zdania.

W świecie często słyszymy o bratnich duszach, które mogą pochodzić z różnych części globu, szukać się przez całe życie, a gdy już na siebie trafią – stają się jednością, która jest zsynchronizowana w myśleniu i czuciu. Miał posiadania bratniej duszy – bo tak trzeba nazwać to zjawisko – jest piękny i magiczny, jednak wiara w jego prawdziwość może być krzywdząca dla związku. Psychologowie zgodnie uważają, że związek dusz, które rozumieją się w stu procentach – i do stworzenia idealnej więzi potrzebują jedynie natrafienia na siebie – nie istnieje. Nie warto wpadać w jego pułapkę, bo jak zostało to wspomniane wyżej, piękne uczucie tworzy się dbając o nie i pracując nad nim.

## ZWIĄZEK A STRES I PRACA

Nowoczesny styl życia bardzo często wiąże się z pędem, permanentnym stresem i nieustannym wykazywaniem się: udowadnianiem swoich kompetencji. Złe emocje, które wchłaniamy do siebie przez cały dzień niczym gąbka, przynosimy do swojego domu, by następnie dać im ujście atakując swoich najbliższych, bo tylko tak możemy rozładować nagromadzone napięcie.



Codzienny stres nie tylko niszczy odczuwającą go osobę, ale również negatywnie oddziałuje na osoby z otoczenia zestresowanego. Złe emocje wpływają także na związek. Spadek humoru, ciągłe podenerwowanie – tłumiony stres działa niczym „bomba”, która pod najmniejszym pretekstem może wybuchnąć i pociągnąć za sobą kolejne nieprzyjemne sytuacje.

Kochający i świadomy partner zrozumie przyczynę złego samopoczucia i podejmie próbę wsparcia cierpiącego partnera, jeśli pozwolimy mu zaopiekować się nami np.: poprzez podejście rozmowy o trudnym dniu i mówieniu o własnych potrzebach. Jednak pamiętajmy, że wszystko ma swoje granice. Stres, który wszedł na dobre w związek, depresja bądź chandra obciążają nawet najbardziej stabilną i solidną relację. Warto pamiętać, że istnieje wiele sposobów poradzenia sobie z nimi. Nie ma co zwlekać z podjęciem próby okiełznania stresu i uwolnienia się od ciągnących ku dołowi emocji – pomocy należy szukać w treningach relaksacyjnych, uważności bądź konsultując się ze specjalistą psychologiem- psychoterapeutą.

3 proste metody na rozładowanie stresu:

- **Aktywność fizyczna** – rozluźnia mięśnie, dotlenia mózg i pomaga oczyścić umysł ze złych emocji.
- **Relaks** – spacer, trening relaksacyjny lub bardzo skuteczny trening Jacobsona/ Schultza, 8 tygodniowy trening uważności- Mindfulness, pozwolą pozbyć się nadmiaru złych emocji oraz się wyciszyć.
- **Hobby** – aby złapać dystans do pracy i życia, dobrze przerzucić część energii i koncentracji na rzeczy, które lubimy robić i sprawiają nam przyjemność. Partnerzy mogą szukać wspólnego hobby, które byłoby kolejnym elementem umacniania relacji.

## 6 ZASAD UDANEGO ZWIĄZKU WEDŁUG JOHN`A GOTTMAN`A

John Gottman, amerykański psycholog i badacz związków uważa, że wprowadzenie do swojego związku sześciu poniższych zasad zbliży do siebie partnerów, a tym samym sprawi, że związek będzie szczęśliwszy:

## 1. Bądź na bieżąco

J. Gottman zachęca nas do stworzenia „mapy miłości”, na której zaznaczymy wszystkie najistotniejsze informacje o swoim partnerze, a także nieustannie będziemy ją rozszerzać i aktualizować. Rozmawiaj ze swoim ukochanym/ukochaną i dowiaduj się, co lubi bądź nie lubi twoja druga połówka. Co sprawia, że się stresuje, a dzięki czemu się relaksuje.

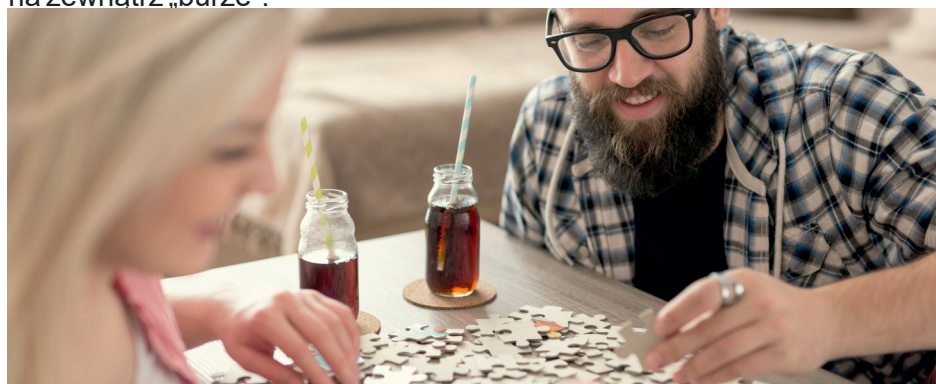
Jeżeli kogoś nie znamy, jak możemy go kochać? Warto codziennie odkrywać swojego partnera na nowo: poszerzaj swoją wiedzę o swoim partnerze. Zapytaj go, kto jest jego najlepszym przyjacielem? Poznaj jego lęki, aspiracje i preferencje.

## 2. Jakie kolory ma Wasza przyszłość?

Ważnym aspektem w zbudowaniu pomyślnej relacji jest pozytywna wizja swojego partnera oraz wspólnej przyszłości. Jeżeli partnerzy wizje swojej przyszłości malują w jasnych kolorach, wysoce prawdopodobne jest, że taką też ona będzie. W przypadku, gdy nie jesteśmy pewni wspólnej przyszłości i w naszej głowie tworzą się raczej negatywne scenariusze, zastanówmy się, co jest tego przyczyną.

## 3. Zwróćcie się ku sobie

W zabieganym świecie łatwo zapomnieć, o tym, co najważniejsze. Okaż swojemu partnerowi zainteresowanie spędzając wspólnie z nim czas: grając w szachy, robiąc zakupy lub dzwoniąc do siebie w trakcie dnia. Te małe codzienne czynności umacniają relacje. Dodatkowo tego rodzaju zachowania w momentach stresu i kłopotów pozwalają łagodzić panujące na zewnątrz „burze”.



## 4. Kompromis nie jest porażką

Udane związki grają do jednej bramki. Zwracają uwagę na uczucia i punkt widzenia drugiej osoby. Słuchają siebie nawzajem i podejmują wspólne decyzje między innymi poprzez znajdowanie kompromisów.

## 5. Rozwiązujcie tylko te problemy, które da się rozwiązać

Zdaniem terapeutów par: jedynie co drugi spośród małżeńskich konfliktów da się rozwiązać. Pozostałe należy zaakceptować. Niektóre z naszych zachowań zostały zakorzenione głęboko jeszcze w czasach dzieciństwa, stąd też na próżno jest próbować je „wypławić” z drugiej osoby. Są takie rzeczy, których nie da się zmienić, jak np. wstawanie skoro świt. Zamiast prowadzić ciągłe wojny w sprawach bez wyjścia – lepiej odpuścić i je zaakceptować.

## 6. Budujcie wspólnotę

Czy macie wspólne tradycje? Czy celebrujecie wspólnie ważne dla Was wydarzenia? Na przykład dzień waszego poznania? Gottman zaleca opracowanie własnych rytuałów, które będą tylko Wasze i dla Was. Wspólna kolacja w każdy piątek bądź poranny trening w sobotę. Dużo rozmawiajcie o przyszłości i wspólnych planach. To wszystko pozwala na utrzymanie bliskości i wzmocnieniu więzi partnerskiej.

## 5 PYTAŃ O TERAPIĘ DLA PAR

### Czym jest terapia dla par?

Jest to propozycja psychoterapii nie tylko dla małżeństw, ale także dla związków na każdym etapie znajomości, które czują, że przechodzą kryzys, mają poczucie, że nie mogą znaleźć kompromisu w 7. ważnych dla nich sprawach bądź chcą popracować nad komunikacją. Terapia par jest zazwyczaj dłuższa niż spotkanie indywidualne i trwa około 80 minut.

### Jak wyglądają spotkania dla par?

Najczęściej sesje prowadzone są przez jednego terapeutę, jednak istnieje możliwość, aby w spotkaniu uczestniczyło dwóch psychoterapeutów

obojsza płci – może dać to komfort partnerom i świadomość, że obie strony są lepiej zrozumiane. Podczas spotkań psychoterapeuta pomaga w uporządkowaniu celów partnerów, nazwaniu oraz stworzeniu pewnej mapy dotarcia do nich. Ważne aby pamiętać, że każdy psychoterapeuta pracuje wg określonego nurtu psychoterapeutycznego. Ja zalecam nurt poznawczo-behawioralny oraz nurt systemowy.

### **Jak długo powinna trwać terapia dla par?**

Nie można jednoznacznie określić, jak długo powinna trwać terapia, aby przyniosła pozytywne efekty. Jest to kwestia bardzo indywidualna i zależy od skali problemu, z którym pojawiają się związki. Po kilku pierwszych spotkaniach psycholog – psychoterapeuta zapozna się z sytuacją i zaproponuje optymalny okres trwania terapii.

### **Kto powinien zdecydować się na terapię?**

Ten rodzaj leczenia przeznaczony jest dla osób, które odczuwają, że w ich w związku wystąpił kryzys i nie są w stanie samodzielnie sobie z nim poradzić. Powodów, dla których związki decydują się na psychoterapie, jest wiele...może być nim np. zdrada. I tak partner, który został zdradzony decyduje się przebaczyć małżonkowi, jednak obydwójce potrzebują wsparcia specjalisty, aby przepracować tę trudność.

### **Czy istnieją inne powody niż zdrada?**

Długoletnie związki niekiedy mogą utracić wzajemne zainteresowanie sobą lub cierpieć z powodu codziennej rutyny, bądź też przechodzić inny wpływający na ich związek kryzys. W trakcie psychoterapii partnerzy mogą przypatrzeć się swoim potrzebom, a także temu, czy istnieje przestrzeń na wspólną pracę w celu zespolenia związku.

### **Przesłanki, że para potrzebuje terapii**

- Unikanie spędzania wspólnie czasu.
- Brak dobrej komunikacji.
- Gdy ktoś zdradził lub myśli o romansie.
- Gdy pojawia się obojętność.

- Gdy nie wiemy jak pogodzić nasze różnice.
- Dużo negatywnych emocji w związku.
- Gdy jedynym, co nas wiąże to wspólne mieszkanie lub dzieci.



## ZDRADA I ZWIĄZEK

Czym właściwie jest zdrada? Prawdopodobnie dla każdej pary będzie oznaczać coś innego. Dla jednych to kontakt z nowo poznaną osobą w internecie, dla jeszcze innych to oglądanie pornografii. Ogólnie przyjęto, że zdrada to kontakt seksualny jednego z partnerów z osobą spoza związku. Aczkolwiek nie zawsze dla wszystkich zdrada ma to samo znaczenie. Ważne aby pamiętać, że zdrada ma wiele definicji i każda para określa własną jej definicję. Może warto byłoby zapytać partnera/partnerkę czym dla niego jest w związku zdrada...

Według psychologów, o zdradzie mówimy, gdy nie zostaną spełnione ustalone przez obojga partnerów zasady i wzajemne oczekiwania. Stąd też jedni za zdradę uznają seks, inni pocałunek, a jeszcze inni flirt. Jedno jest pewne, zdrada zawsze boli – bez względu na rodzaj i pozostawić może głębokie ślady w naszej psychice.

Zaznaczymy, że kontakty pozamałżeńskie nie zawsze muszą oznaczać koniec związku – wręcz przeciwnie – dla niektórych małżeństw jest to rodzaj przełomu, który pozwala na przewartościowanie swojego życia i zrozumienie, jak istotna w naszym życiu jest ta druga osoba.

## DLACZEGO ZDRADZAMY?

Zdrada to proces. Nigdy nie pojawia się bez powodu i nie bierze się znikąd. Jak wiele jest związków, tak wiele może być przyczyn prowadzących do kontaktów poza partnerskich. Często zdrada uświadamia nam czego potrzebujemy, pragniemy i co jest dla Nas ważne... Chęć „skoku w bok” to sygnał, że związek przechodzi kryzys, wymaga „aktualizacji” lub jednemu z partnerów czegoś w nim brakuje.

Powodami, które najczęściej prowadzą do zdrady są:

### **Brak satysfakcji seksualnej**

Życie seksualne to niezmiernie istotny element każdego udanego związku. Niestety bywa i tak, że partnerzy mają odmienne potrzeby i oczekiwania dotyczące seksu. Brak satysfakcji w tej sferze życia zmusza do poszukiwań, które zaspokoją potrzeby wymagającego partnera.

### **Emocjonalne niedopasowanie**

Emocjonalna bliskość z partnerem to niezmiernie istotny element pozwalający na budowanie więzi łączącej dwojga ludzi. Odmienne lub słabo rozwinięte zdolności do okazywania uczuć i emocji w relacji mogą być przyczyną problemów w związku.

### **Chęć odmiany**

Praca, codzienne obowiązki i te same rozterki prowadzą do wpadnięcia w rutynę. Wiele osób poszukuje nowych doznań i chce „posmakować” czegoś nowego, aby wyrwać się z codziennej monotonii.

### **Niedojrzałość do poważnego związku**

Odpowiedzialność, wierność, codzienne życie - to wyzwania, z jakimi mierzy się każdy związek, ale nie każdy jest na nie gotowy.



## ZOSTAŁAM/ŁEM ZDRADZONY...CO DALEJ?

Przede wszystkim osoba, której partner dopuścił się aktu zdrady, musi pamiętać, że ma prawo – a nawet powinna – przejść przez żałobę po związku. To konieczny element do pokonania, w celu odzyskania równowagi i wyzbycia się bólu i smutku.

Po pewnym czasie w głowie zdradzonego pojawiają się myśli związane ze szczęśliwymi momentami w związku, a także poczucie winy, że gdyby było się innym, lepszym (mądrzejszym, chudszy, ładniejszym) do zdrady by nie doszło.

Zadaniem, które powinna wykonać zdradzona osoba jest zatroszczenie się o siebie i swój stan ducha. Powracanie do równowagi to proces, w którym szczególnie należy zadbać o siebie i swoje dobre samopoczucie. Warto każdego dnia robić coś dla siebie, aby dać sobie radość i poczucie satysfakcji. Ulgę mogą przynieść kontakty z bliskimi i przyjaciółmi. Nie warto zamykać się na świat i izolować od ludzi. Jednak, gdy to nie wystarcza, dobrym rozwiązaniem jest uzyskanie pomocy od psychologa- psychoterapeuty, który wesprze w radzeniu sobie z emocjami i pytaniami, które kłębią się w głowie osoby zdradzonej.

Dodatkowo spróbuj zadać sobie kilka pytań, które pozwolą Ci na zrozumienie zaistniałej sytuacji:

- Kim był dla mnie mój partner?
- Kim ja byłem/łam dla niego?
- Czego oczekiwałem/łam od naszego związku?
- Co trzymało mnie w nim?
- Czy moje potrzeby były zaspokojone w związku?
- Co chce zrobić dalej ze swoim życiem?
- Czy ten związek jest wart drugiej szansy?

Podjęcie decyzji o dalszym trwaniu w związku jest trudne i nie powinno być podejmowane pochopnie. Pamiętajmy, że tzw. skok w bok naszego partnera wiąże się z utratą zaufania w stosunku do niego.

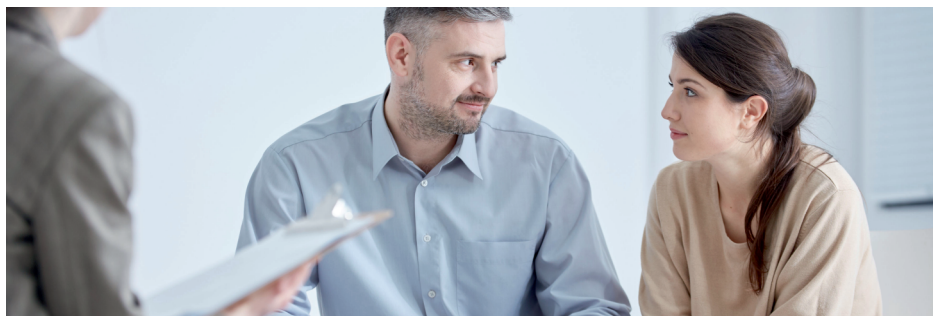
Aby odbudować nadszarpnięte zaufanie – warto ustalić nowe zasady w związku i zbudować nową bazę. Partner, który dopuścił się zdrady powinien zadbać, o to, aby nie dawać żadnych dalszych powodów do niepokoju. Czyli nie wracać późno z pracy, nie kasować przychodzących wiadomości itp. Czyli postarać się pokazać, że pracuje nad budowaniem zaufania. Natomiast druga strona musi pamiętać, aby w miarę możliwości wyzbyc się ciągłych podejrzeń.

Nie będzie to łatwe, dlatego decyzja o pozostaniu razem powinna być dobrze przemyślana. W tym także pomaga rozpoczęcie terapii par w Poradni Zdrowia Psychicznego. Jeżeli osoba zdradzona czuje, że nigdy nie wybaczy zdrady, warto aby dała sobie czas i dokonała wszystkich kroków aby utwierdzić się w tej decyzji. Jeśli zaś pomimo czasu, terapii par oraz innych metod nadal czuje, że nie wybaczy zdrady – nadaremne jest próbowanie utrzymania tej relacji. Bowiern może to prowadzić do narastania frustracji i wrogości między partnerami, a argument zdrady będzie przywoływany przy każdej pomniejszej kłótni.

W przypadku związków, które podjęły próbę rekonstrukcji, cenne będzie udanie się na terapie dla par. Rozmowy z terapeutą pozwolą na zrozumienie i wyjaśnienie tego do czego doszło oraz ułatwią „posklejanie rozbitej relacji”.

## ZAZDROŚĆ – PIERWSZY KROK DO PROBLEMÓW W ZWIĄZKU?

Miłość, nienawiść i zazdrość są to jedne z silniejszych emocji, które doświadcza człowiek w trakcie swojego życia. Zazdrość ma wiele rodzajów: zazdrość ze względu na wygląd, intelekt, czy lepszą pracę. Ale



jest także zazdrość, która występuje w związkach i dotyczy partnera bądź partnerki. Doświadczenie to w wielu przypadkach opiera się na poczuciu lęku związanego z możliwością utraty danej osoby.

Warto zaznaczyć, że występowanie uczucia zazdrości jest naturalne. „Zdrowa” zazdrość powinna występować w związkach, bo oznacza, że ludzie są dla siebie ważni, zależy im na sobie i pragną być tylko ze sobą i dla siebie. Jednak czymś innym jest szczypta zazdrości, a czymś innym wszechobecne podejrzenia i insynuacje.

Bezpodstawna zazdrość może podmywać fundamenty małżeństwa. Przyczyną jej często jest niska samoocena i znikome poczucie własnej wartości

Osoby cierpiące na brak pewności siebie odczuwają permanentną niepewność, czy są wystarczająco atrakcyjne, mądre, lepsze od innych, aby utrzymać przy sobie partnera. W tego rodzaju przypadkach zazdrość może być bardzo irracjonalna i nie dotyczyć żadnej konkretnej osoby, lecz niemal każdego obszaru życia partnera np. hobby, pracy. Osoby niepotrafiące zaufać bardzo często starają się przejąć kontrolę nad życiem drugiej osoby poprzez narzucanie określonego trybu dnia. Bywają również ostrzejsze bardziej patologiczne reakcje na zazdrość: przemoc fizyczna, uzależnienie partnera od siebie finansowo, bądź emocjonalnie.

## **JAK PORADZIĆ SOBIE ZE SWOJĄ ZAZDROŚCIĄ BĄDŹ PARTNERA?**

Jeżeli zauważyliśmy u siebie niezdrową zazdrość, warto jak najszybciej rozpocząć pracę nad jej eliminacją. Natomiast, gdy cierpi na nią nasz partner, zacznijmy od szczerzej rozmowy próbując wyjaśnić, że nie ma on powodów do niepokoju i lęków. Jeżeli to nie pomaga – szukajmy pomocy u specjalistów. Terapia par w Poradni Zdrowia Psychicznego również i w tym kontekście pomaga znaleźć przyczynę danej sytuacji oraz rozwiązanie.

Jeżeli to nie pomoże, a my czujemy się zamknięci w klatce i ciągle oskarżani o romanse i zdrady – zastanówmy się czy dany związek ma szanse na dalsze zdrowe funkcjonowanie i czy najlepszym rozwiązaniem nie jest rozstanie.

## MĘCZYŻNI SĄ Z MARSAA KOBIEITY Z WENUS

Tego rodzaju określenie na pewno słyszało wiele osób już wcześniej, ale być może nie każdy wie, że to popularne powiedzenie jest tytułem bestsellerowej książki autorstwa Johna Gray, eksperta w dziedzinie związków międzyludzkich. W swoim poradniku autor wyjaśnia, dlaczego kobietom i mężczyznom trudno jest stworzyć szczęśliwy związek.

Głównym przesłaniem płynącym z książki jest zrozumienie i uświadomienie sobie różnic występujących między płciami, aby zbudować harmonijną relację. Bez wątpienia jest to jedna z pozycji, którą warto przeczytać, w celu zgłębienia tematyki dotyczącej relacji damsko-męskich.

Odrębności między płciami zostały udowodnione również na podstawie szeregu badań, których celem było wykrycie różnic w funkcjonowaniu mózgów kobiecych i męskich.

Według analiz lewa i prawa półkula w mózgu mężczyzny jest bardziej wyspecjalizowana w wykonywaniu konkretnej funkcji. I tak np. lewa półkula odpowiada za umiejętności językowe, gdy prawa za przestrzenne. Zupełnie inaczej prezentuje się to u pań, które w momencie wykonywania czynności używają obydwu półkul. Czysto biologicznie kobieta i mężczyzna mają odmienną anatomię, gospodarkę hormonalną itp. Stąd też zupełnie naturalnym zdaje się być fakt, że rozbieżności występują także w sferze psychologicznej.

Owym różnicom przyjrzał się autor książki „Mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus”, w której wymienił podstawowe potrzeby kobiet i mężczyzn:

### **Główne potrzeby kobiet:**

1. Zrozumienie
2. Troska
3. Szacunek
4. Poświęcenie

## 5. Uznanie

### **Główne potrzeby mężczyzn:**

1. Docenienie
2. Akceptacja
3. Podziw
4. Aprobata
5. Zaufanie

Gray zaobserwował również odmienne sposoby radzenia sobie z problemem:

### **Kobieta a problem:**

- Chce o nim opowiedzieć i zostać wysłuchaną
- Chciałaby zostać przytulona

### **Mężczyzna a problem:**

- Wchodzi do swojej „jaskini” i chciałby zostać sam, ze swoimi problemami i w samotności odreagować stres

Fazą, która regularnie występuje w życiu mężczyzny jest faza „Jaskinii” – moment, gdy mężczyzna potrzebuje mentalnego odosobnienia, spokoju, chwili dla samego siebie, aby pobyć z własnymi myślami. Jaskinia nie jest znana panią, ponieważ w sytuacjach trudnych i kryzysowych szukają one kontaktu i wsparcia u drugiej osoby.

Faza „jaskini” nie jest niczym złym i nie trzeba jej się obawiać. W książce zostały podane również wskazówki, w jaki sposób wspierać mężczyznę ukrytego w jaskini:

- Nie należy złościć się i krytykować mężczyzny schowanego w jaskini
- Nie zadawaj mu pytań o jego samopoczucie i uczucia
- Nie siedź pod drzwiami jaskini czekając na jego wyjście

- Okaż mu miłość i akceptację
- Nie użalaj się nad nim
- Pokaż mu wsparcie, robiąc coś co go cieszy

Ważną radą zawartą w książce jest również pisanie w momentach kryzysowych listów miłosnych, które wyrażą kłębiące się w osobach emocje, a także będą zawierać informację, co chcielibyśmy usłyszeć od partnera.



## OPRACOWANIE:



### **mgr Barbara Wesołowska-Budka**

**psycholog, psychoterapeuta, seksuolog**

Absolwentka pięcioletnich studiów magisterskich WSFiZ w Warszawie na kierunku psychologia, z dodatkową specjalizacją: psychoterapia i terapia seksualna, pod opieką prof. dr hab. Zbigniew Lew- Starowicz. Jest certyfikowanym (numer nadany certyfikatu to 491. Wydany przez Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej po ukończeniu 4-letniej szkoły psychoterapeuty SWPS dr A. Popiel i dr E. Pragłowskiej) psychoterapeutą w nurcie poznawczo – behawioralnym. Pracuje pod stałą superwizją kliniczną, dzięki której cały czas doskonali własne umiejętności psychoterapeutyczne, które w sposób istotny przekładają się na owocną pomoc pacjentom. Przynależy do: Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej, Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego.

Doświadczenie i praktykę zawodową zdobywała między innymi: w znanym Zakładzie Seksuologii Medycznej i Psychoterapii. Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie, w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie na oddziale F9 i F5, III Kliniki Psychiatrycznej, w Szpitalu Wolskim, pawilon 12- Oddział psychiatryczny dzienny, w Centrum Terapii Autyzmu SOTIS oraz innych prywatnych ośrodkach zajmujących się zdrowiem psychicznym. Posiada 12 certyfikatów psychologiczno – seksuologicznych Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie. Pracuje w Szpitalu im. Orłowskiego w Warszawie w Zakładzie Seksuologii Medycznej i Psychoterapii (NFZ). Ponadto cały czas dokonali swoje umiejętności poprzez czynne uczęszczanie w kongresach – konferencjach psychiatrycznych i seksuologicznych oraz regularnie uczestniczy w szkoleniach Terapii Schematu po to aby doskonalić swoją wiedzę praktyka klinicznego i uzyskać certyfikat ISST umożliwiający dalsze szkolenie w kierunku uzyskania certyfikatu Terapeuty Schematu.

Zawodowo zajmuje się prawidłowym rozpoznaniem, diagnozowaniem i leczeniem różnorodnych zaburzeń psychicznych oraz seksualnych kobiet i mężczyzn. Pomocą i poradnictwem psychoterapeutycznym oraz seksuologicznym, uzupełnieniem i wzbogaceniem wiedzy z zakresu życia seksualnego, psychoedukacją oraz edukacją seksualną młodzieży i dorosłych. Prowadzi psychoterapię indywidualną osób dorosłych i młodzieży zarówno długo jak i krótkoterminową, terapię małżeńską / par (praca nad konfliktami małżeńskimi, treningi komunikacji i inne). Zaprasza na spotkania o charakterze konsultacyjno – diagnostycznym oraz psychoterapeutycznym. Prowadzi psychoterapię grupową.

NOTATKI:

**NOTATKI:**

**POMOC I WSPARCIE UZYSKASZ W:**

**Poradni Zdrowia Psychicznego EDUCATIO**

**ODDZIAŁ LEGIONOWO**

ul. Mała 11,  
05-123 Chotomów  
REJESTRACJA: +48 505 68 54 54  
E-MAIL: legionowo@educatio.pl

**ODDZIAŁ WARSZAWA**

ul. Heroldów 19 A,  
01-991 Warszawa  
REJESTRACJA: +48 505 07 14 14  
E-MAIL: bielany@educatio.pl

**[www.educatio.pl](http://www.educatio.pl)**  
**[www.doktorpsychiatra.pl](http://www.doktorpsychiatra.pl)**



**EDUCATIO**

Poradnia Zdrowia Psychicznego