



EWA BASZUN
MOJE WSPARCIE TWOJA WOLNOŚĆ

Poznaj
Najczęstsze pytania
przed pierwszą wizytą



EWA BASZUN
MOJE WSPARCIE TWOJA WOLNOŚĆ

Pytanie 1

Jak wygląda terapia?



Spotkanie terapeutyczne to spotkanie pacjenta (klienta) z terapeutą.

Jest to rozmowa, ale ukierunkowana na cel. Dlatego wybierając się do mnie pomyśl: Co chcę? Co mi dolega? Na terapii zawsze omawiamy i rozwiązujemy bieżące problemy i sprawy.

Rozmowa startuje w "tu i teraz" i w miarę potrzeby cofa się w czasie do momentu, w którym "coś się stało". Wtedy przypominasz sobie co to było, co Ci to zrobiło i jak to objawia się dzisiaj. Co dalej? To moment pracy z podświadomością czyli głębszej pracy. Kluczem w terapii jest dotarcie do przyczyny Twoich obecnych myśli, zachowań, emocji, decyzji, stanów, uzależnień, chorób. I zaopiekowanie się tym oraz w miarę potrzeby doprowadzenie do zmiany.



EWA BASZUN
MOJE WSPARCIE TWOJA WOLNOŚĆ

Pytanie 2

Czy terapia jest dla mnie?



Nie ma przypadków – klient „zawsze trafia do swojego terapeuty”. Skoro czytasz ten tekst, to zakładam, że szukasz pomocy. Możesz mieć opór przed otwarciem się przed (na razie) obcą osobą – to normalne. Powiesz tyle, ile chcesz. Pamiętaj, że to Ja jestem dla Ciebie. Jestem po to, żeby Ci pomóc, wesprzeć, pokazać drogę. Jestem „z” i „przy” Tobie. Terapeuta pracuje nad tym, żebyś znalazł rozwiązania, które są w Tobie, bo wtedy są one najlepsze dla Ciebie. To oczywiste, ale piszę – trzymam się etyki zawodowej i zasad moralnych, dotrzymuję tajemnicy i słowa, trzymam się faktów i jestem obiektywna. Im bardziej się boisz zgłosić na terapię, tym bardziej to zrób, bo to znaczy, że tym bardziej Ci zależy na sobie i jest dla Ciebie ważne i potrzebne.



EWA BASZUN
MOJE WSPARCIE TWOJA WOLNOŚĆ

Pytanie 3

Czym jest terapia indywidualna?



Jak sama nazwa wskazuje, prowadzę klienta indywidualnie do tego, co chce osiągnąć. Każdy ma swój cel: podnieść poczucie własnej wartości, polubić siebie, wyjść z poczucia winy, rozwinąć swój związek, uniezależnić się od rodziców (dzieci), zmienić pracę, zająć się złością, żalem. Droga do celu jest różna, indywidualna dla każdego, dopasowuję ją zgodnie z możliwościami i potrzebami. Niektórzy rozwijają się systematycznie, powoli i równo. Inni długo są na tym samym poziomie, a potem zauważają duży skok, ogromną zmianę i poprawę komfortu życia. W swojej pracy korzystam z zasad działania podświadomości, Terapii Gestalt, pracy z emocjami, wizualizacji, elementów mindfulness. Bardzo dobre efekty daje praca z umysłem świadomym i podświadomym i Ja tak pracuję na sesjach, działa to jak równanie $1 + 1 = 3$.



Świadomość, to nasze „tu i teraz” – praca z nią, to szybka terapia, poprawa, trening zachowań, skupianie się na konkretnych postanowieniach, decyzje, rozmowa, zrozumienie, świadomość i logika.

Podświadomość to dzieciństwo, emocje, przekonania i nawyki, zachowania i programy, którymi automatycznie kierujemy się na co dzień. Praca z podświadomością, to terapia długoterminowa, która pozwala dotrzeć do podświadomej części umysłu, uświadomić sobie dlaczego tak, a nie inaczej mamy w życiu, poznać przekonania, które nas determinują i zmienić je na te korzystne.

Podświadomość to 95% naszego umysłu czyli zdecydowana większość i dlatego zdarza się, że podejmujemy w kółko te same – złe decyzje, mimo że świadomie wiemy, że powinniśmy postąpić inaczej. Tak nam dyktuje podświadomość, a tam są zapisane nawyki i przekonania sprzed wielu, wielu lat.



EWA BASZUN
MOJE WSPARCIE TWOJA WOLNOŚĆ

Pytanie 4

Czym jest terapia uzależnień?



Jest częścią terapii indywidualnej, to taka jej specjalizacja. Uzależnienie to sytuacja, w której samopoczucie pacjenta nie zależy od niego. Pojawia się przymus wobec osoby; przymus zażycia używki lub przymus podjęcia jakiegoś zachowania. Można uzależnić się od alkoholu, seksu, słodyczy, pieniędzy, sportu, opinii publicznej, kościoła, zakupów. Ilość używek jest nieograniczona, bo używką jest wszystko to, co poprawia samopoczucie. Pułapka polega na tym, że poprawa następuje na bardzo krótki czas. Potem i tak trzeba wrócić do codzienności i niezłałatwionych spraw, dodatkowo pojawia się poczucie winy, złość i frustracja. Powoduje to takie napięcia i dyskomfort, że potrzebna jest używka, żeby sobie ulżyć. I tak w kółko.



EWA BASZUN
MOJE WSPARCIE TWOJA WOLNOŚĆ

Pytanie 5

Dla kogo jest terapia uzależnień?



- S**zeroko rozumiane uzależnienie wpływa na wszystkie obszary życia, dlatego moimi pacjentami są:
- Pary,
 - Osoby uzależnione od używek – substancji,
 - Osoby uzależnione od innych ludzi – od taty, mamy, brata, męża, siostry, ...,
 - Osoby uzależnione od zachowań – social media, zakupy, ...
 - Osoby uzależnione od jedzenia,
 - Osoby DDA (tzw. Dorosłe Dzieci Alkoholików),
 - Pozornie szczęśliwi ludzie,
 - Ofiary przemocy.



EWA BASZUN
MOJE WSPARCIE TWOJA WOLNOŚĆ

Pytanie 6

**Jak długo będę
chodził na terapię?**



Tyle ile trzeba. Przyjęło się, że jest to 10 spotkań, ale ja się z tym nie zgadzam, bo nie ma tu jednoznacznej odpowiedzi. Zależy to od problemu, siły twoich niekorzystnych programów, gotowości na zmiany (pierwszym krokiem jest przyjście na terapię), Twojej systematyczności w odrabianiu prac domowych (tak, zadaję prace do domu, żeby pracować ze sobą codziennie - pisanie afirmacji, listów, rozmowa z partnerem, ćwiczenie nowych zachowań, badanie granic). Prace domowe planuję tak, żebyś przeznaczał dla siebie około 15-30 minut każdego dnia. Możesz nie odrabiać prac domowych, ale wtedy terapia postępuje wolniej.



Terapia może trwać pół roku, rok, dwa lata, trzy lata, ... Uświadom sobie jak długo żyłeś w napięciu i dyskomforcie, toksycznie, w uzależnieniu, byłeś nieszczęśliwy i jak długo utrwaląłeś te zachowania - 20, 30, 40 lat? Dobra wiadomość jest taka, że będziesz z tego wychodził szybciej, bo świadomie się na tym skupiasz, Ja daję Ci wiedzę i narzędzia, terapia powoduje zdrowienie. Swoim klientom mówię, żeby powtarzali sobie: cierpliwość, czas, pokora (mądra pokora).



EWA BASZUN
MOJE WSPARCIE TWOJA WOLNOŚĆ

Pytanie 7

**Jak często będę
miał terapię?**



Spotkanie trwa dwie godziny zegarowe. To dobry czas, żeby wejść w energię, poczuć siebie i przypomnieć sobie, co i dlaczego masz, być ze sobą. Potem jeszcze czas na zamknięcie terapii.

Na początku spotkania odbywają się częściej, co tydzień, co dwa tygodnie, a docelowo, co trzy tygodnie. Częstość spotkań dobieram do Twoich potrzeb. Modelem jest dwugodzinna terapia, co trzy tygodnie.



EWA BASZUN
MOJE WSPARCIE TWOJA WOLNOŚĆ

Pytanie 8

Co zrobić, jeżeli nie chcę "grzebać się w przeszłości"?



EWA BASZUN
MOJE WSPARCIE TWOJA WOLNOŚĆ

Można pracować ze świadomością i zająć się teraźniejszością – nie wracać do przeszłości. To też jest metoda, na tyle jesteś gotowy dzisiaj. Niektórzy zostają na tym etapie i już. W większości przypadków zajmuję się przeszłością – podświadomością klienta, bo pracując ze świadomością leczysz skutki, ale nie docierasz do przyczyny, nie uzdrawiasz się na głębszym poziomie.



EWA BASZUN
MOJE WSPARCIE TWOJA WOLNOŚĆ

Pytanie 9

Co zrobić jeżeli czegoś nie pamiętam? Nie mogę sobie przypomnieć, co zdarzyło się w dzieciństwie?



Pracuję z klientem na takim poziomie na jaki jest gotów. W terapii często przepracowuje się traumatyczne i bolesne zdarzenia i człowiek w ramach ochrony nie pozwala sobie przypomnieć, co się stało, a co ważniejsze co wtedy czuł. Przypomnisz sobie kiedy będziesz gotowy. Albo nie przypomnisz sobie i już. Najpierw zajmiemy się tymi tematami, które pamiętasz dzisiaj. I to jest w porządku.



EWA BASZUN
MOJE WSPARCIE TWOJA WOLNOŚĆ

Zakończenie

**Nie czekaj na idealną
chwilę, ona nigdy
nie nadejdzie!**



Im większe masz obawy i opory przed skorzystaniem z terapii, tym bardziej powinieneś to zrobić. Bo opory i obawy mówią o tym, że „coś jest na rzeczy”. Nasza podświadomość zawsze obawia się tego co nowe i nieznane, boi się zmian. Podświadomość zakłada, że to co znane (nawet jak niedobre, toksyczne, dysfunkcyjne dla nas), to jest bezpieczne. Tak myśli nasza podświadomość, a świadomie pewnie wiesz, że nie chcesz tak żyć i czuć się do końca życia, że potrzebujesz zmiany. Jeżeli chcesz być szczęśliwy, zdrowy, spokojny, zadowolony, chcesz marzyć i spełniać te marzenia, kochać i być kochanym – koniecznie wykonaj ten krok. Zapisz się na pierwszą terapię. Jestem dostępna stacjonarnie i on-line.



EWA BASZUN
MOJE WSPARCIE TWOJA WOLNOŚĆ



Kontakt

+48 532 862 590

kontakt@ewabaszun.pl

www.ewabaszun.pl

Adres

ul. Łagiewnicka 23 c
Zgierz, 95-100

Ewa Baszun