

MONIKA GOS, MA, MBP'sS

PSYCHOLOG – PSYCHOTERAPEUTA



Wykształcenie i Doświadczenie

Monika jest absolwentką psychologii klinicznej Uniwersytetu im. A. Mickiewicza w Poznaniu. Przez wiele lat pracowała i szkoliła się zarówno w Polsce, USA jak i w Wielkiej Brytanii. Ukończyła szereg podyplomowych szkoleń w zakresie psychoterapii: studiowała między innymi terapię Gestalt, Neurolingwistyczne Programowanie - NLP oraz Relacyjną Psychoterapię Psychodynamiczną. Monika jest trenerem oraz terapeutą wykorzystującym Focusing - niezwykle skuteczną metodę pracy terapeutycznej, którą studiowała w innowacyjnej formacji integrującej współczesne podejście relacyjnej psychoanalizy z metodą Focusing w Nowym Jorku. W swojej pracy Monika wykorzystuje techniki terapii zorientowanej na ciało oraz nowoczesną metodę kompleksowego podejścia w leczeniu traumy - EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Aktualnie Monika pracuje jako counsellor w charytatywnej organizacji zajmującej się leczeniem uzależnień. Prowadzi tam terapię indywidualną i grupową. Jej gabinet prywatny mieści się w Centrum Londynu, gdzie przyjmuje klientów indywidualnych, pary oraz małżeństwa; prowadzi też grupy terapeutyczne oraz szkolenia.

Background

Monika również ukończyła Akademię Muzyczną w Poznaniu. Jej wrażliwość na piękno i umiejętność jego dostrzeżenia mają istotne znaczenie w jej pracy terapeutycznej. Dla niej Piękno nie tylko związane jest z kreatywnością i sztuką, ale jest też nieodłączną częścią człowieczeństwa; jest głęboką potrzebą i dążeniem każdego człowieka. Związane jest to z byciem w harmonijnym współistnieniu z większą częścią lub planem (Bóg, Universe), z realizowaniem własnego potencjału, z ekspresją siebie, kim naprawdę jesteśmy w głębi naszego rdzenia, z poczuciem spełnienia i byciem w harmonijnej relacji z innymi tak, aby inni mogli dostrzec piękno w nas, i abyśmy my mogli dostrzec piękno we wszystkim, co nas otacza.

Forma pracy

W swojej pracy terapeutycznej łączę teorię i praktykę tradycyjnych szkół psychoanalitycznych z najnowszymi tendencjami w psychoterapii, kładąc nacisk na relacyjny aspekt w leczeniu - czyli na ważność relacji terapeutycznej i na to, co dzieje się w jedynej w swoim rodzaju przestrzeni, którą tworzą klient wraz z terapeutą; oraz na podejście holistyczne - czyli uwzględniające całość funkcjonowania człowieka - jego umysł, uczucia, ciało oraz ducha. Dzięki mojemu wszechstronnemu doświadczeniu w pracy w różnych szkołach terapii, mam możliwość szerokiego wyboru "narzędzi terapeutycznych", które wykorzystuję w zależności od problemu lub osobowości klienta, lub też specyficznego sposobu funkcjonowania w świecie. Do pracy nad traumą oraz problemami trudnymi do zmiany, w kółko powtarzającymi się wzorcami zachowań, myślami i uczuciami, stosuję humanistyczne podejście zwane *Focusing*, oraz metodę *EMDR*.

W pracy nad uzależnieniem możliwe jest zastosowanie akupunktury – starożytnej chińskiej metody leczenia, która jest niezwykle skuteczna w leczeniu wielu dolegliwości fizycznych, jak i wspomaga leczenie samego uzależnienia przez naturalny detox i przywrócenie równowagi w organizmie. Metodę terapii zorientowanej na ciało, która wspomaga pracę nad głęboką zmianą charakterologiczną stosuję wtedy, kiedy klient wyrazi gotowość do głębszej pracy nad sobą.

Jak "to" działa?

Każdy z nas ma potencjał oraz zasoby potrzebne do rozwiązania swoich problemów. Jednak czasem, w szczególności dla nas trudnych okresach życia, potrzebujemy drugiej osoby po to, aby wsparła nas i pomogła zobaczyć to, czego z jakichś powodów nie możemy dostrzec. Najnowsze badania z dziedziny psychologii i terapii potwierdzają, że w obecności drugiego człowieka (np. terapeuty), mamy możliwość dotarcia do najgłębszych pokładów naszej osobowości. To dzięki relacji z terapeutą możemy osiągnąć lepsze zrozumienie siebie oraz samoakceptację. Dzięki poczuciu bycia usłyszanym, głęboko zrozumianym i zaakceptowanym w najtrudniejszych, często społecznie nieakceptowanych aspektach naszej osobowości, w tych wrażliwych i podatnych na zranienie miejscach, możliwa jest głęboka zmiana. W każdym z nas jest delikatna część, która przez trudne, często bolesne doświadczenia życiowe zostaje zaniedbana, często zapomniana lub opuszczona. Moim zadaniem jako terapeuty jest pomóc Tobie ją odnaleźć, tak, abyś mógł/a czerpać z niej siłę; bowiem z tego miejsca każdy z nas zna odpowiedź na wszystkie problemy, wstąpiwości i pytania - te duże i małe.

Oferta

Jeżeli poszukujesz odpowiedzi na dręczące Ciebie pytania lub pomocy w Twoich rozterkach, masz problem z podjęciem ważnych decyzji, czujesz że jesteś na rozdrożu lub utknąłeś w miejscu, i być może czujesz się w swoich problemach samotny, może to jest czas, aby podjąć krok i pomóc sobie tak, abyś poczuł się w pełni sił życiowych i zyskał kontrolę nad życiem i jego kierunkiem, abyś mógł odnaleźć wewnętrzną radość i zadowolenie, a także zaufanie do siebie i życia.

Moja oferta obejmuje pracę z takimi problemami jak:

- poczucie osamotnienia i izolacji
- smutek i przygnębienie
- lęk, ataki paniki
- niskie poczucie własnej wartości
- poczucie braku sensu życia i braku spełnienia
- problemy w podjęciu decyzji, poczucie zagubienia lub poczucie utknięcia w miejscu
- problemy w relacjach z bliskimi - poczucie osamotnienia i rozczarowania, zazdrość, zdrada, kryzys, rozstanie etc.
- żałoba po stracie – śmierć lub rozstanie
- uzależnienia od substancji psychoaktywnych, seksu, hazardu, pracy etc.
- zaburzenia odżywiania - anoreksja, bulimia, napadowe objadanie się

- współzależnienie - gdy bliska osoba jest uzależniona
- trudności psychiczne związane z historią traumy - bycie ofiarą przemocy emocjonalnej, fizycznej lub seksualnej
- trudne doświadczenia z dzieciństwa
- niejasne dolegliwości fizyczne, choroby przewlekłe i psychosomatyczne
- trudne do zmiany problemy, uporczywie powtarzające się tematy życiowe
- potrzeba rozwoju osobistego i duchowego, chęć znalezienia sensu życia i celu
- ciekawość siebie

Pracuje też z artystami (pisarzami, malarzami, muzykami etc.) nad zwiększeniem kreatywności, swobodą artystycznej ekspresji oraz poczuciem spełnienia. Efektem pracy jest uzyskanie lepszego dostępu do wewnętrznego potencjału i źródła kreatywności. Pracuje z muzykami nad polepszeniem ich jakości występów publicznych na koncertach, konkursach i przesłuchaniach (też praca z tremą).

Kwalifikacje i Członkostwo

- Członek Brytyjskiego Towarzystwa Psychologicznego - The British Psychological Society (BPS)
- Terapeuta i Trener w Focusing Institute w Nowym Jorku, USA.
- Praktyk Core Energetics – Core Energetics Institute w Nowym Jorku, USA.
- Praktyk NLP
- Członek PPA - specjalista rekomendowany przez Polish Psychologists' Association.