

Matouš Vlčinský / terapeut

Každý se někdy na cestě ocitáme v místě, kde potřebujeme něco změnit, najít jiný směr, vhled, oporu, sdílet svou bolest nebo se jen zastavit. Říci si v takové situaci o pomoc není slabost; naopak, projevujeme tím moudrost, statečnost a vůli pečovat o sebe a vlastní zdroje. **Krize je šancí** k osobnímu růstu a může se stát velkým darem našeho života.

Terapie není skalpel v ruce chirurga ani vaření podle receptu; spíše společné putování neznámou krajinou a neustálé objevování jejích čarokrásných i tajemných a stinných zákoutí. K terapii neodmyslitelně patří improvizace a tvořivost. Především je to ale **místo, kde můžete být sám/sama sebou, je to čas výhradně pro Vás.**

Nabízím Vám setkání

Budu Vám naslouchat a společně s Vámi hledat podporu, která by Vám pomohla k **lepšímu prožívání vlastního života**. Věřím, že každý máme v sobě dobrý zdroj, jen někdy potřebujeme druhého člověka, aby nám ho pomohl najít.

Nabízím **psychoterapeutické poradenství** a provázení

- Vám, kdo jste v těžké životní situaci
- Vám, kdo procházíte osobní, vztahovou nebo psychospirituální krizí
- Vám, kdo si chcete dopřát péči a pozornost a hledáte inspiraci pro další cestu

Mohu Vám slíbit

- diskrétnost
- bezpečný prostor vyhrazený jen pro Vás
- svůj čas, plnou pozornost a snahu porozumět Vám a Vašemu příběhu
- když budou Vaše potřeby přesahovat mou zkušenost a kompetence, budu s Vámi hledat jiné možnosti pomoci a podpory.

Jak terapie probíhá

Na prvních setkáních se pokusíme společně zmapovat krajinu Vašich témat; další se mohou vynořovat postupně v průběhu našeho setkávání. Obvykle po 3 setkáních se dohodneme, zda nám oběma další setkávání a společná práce dává smysl a naději na změnu. Dávám přednost osobnímu setkávání, ale nabízím i možnost terapie online (nejlépe na platformě Zoom).

Kdo jsem

- **Gestalt terapeut** ve výcviku (4 roky ve výcviku integrativní psychoterapie – INSTEP, ukončená sebezkušenostní část).
- Zpěvák a hudebník. **Hlas a zpěv** vnímám jako hluboký terapeutický nástroj. **Improvizuji** na klarinet – pro sebe, pro tanečnický, pro posluchače.
- Mnoho let se zabývám zkoumáním **těla v pohybu** na principu Body Mind Centering. Tělová (sebe)zkušenost je významná **cesta k vyjádření a integraci emocí** a k hojení člověka na všech rovinách. Práci s hlasem a tělem můžeme využít i v rámci individuální terapie.
- Je mi 51 let a jsem otcem dvou dětí. Zkušenost s výchovou dítěte s poruchou autistického spektra je dalším důležitým zdrojem pro mou terapeutickou práci.



Kontakt a podmínky

Mobil +420 608 820 023

e-mail: vlcinsky.matous@gmail.com

Adresa: budova Arcibiskupského semináře, Thákurova 3, Praha 6
Nemám smlouvu s žádnou zdravotní pojišťovnou.

Objednání je možné e-mailem či telefonicky, zrušit setkání lze nejpozději 48 h předem.