

# Udvari Judit



Klinikai szakpszichológusként több mint húsz éve dolgozom egyéni páciensekkel, párokkal, családokkal és csoportokkal. Korábban gyermekjóléti szolgálatnál, gyermekotthonban, nevelési tanácsadóban és különböző alapítványoknál szereztem olyan tapasztalatokat, amelyek meghatározzák, hogyan gondolkodom a kapcsolatok és az emberi működés finom összefüggéseiről. Ma magánrendelésben kísérem a hozzám fordulókat.

Nagy családban élek, és hiszem, hogy az innen hozott élmények éppúgy formálják a szakmai szemléletemet, mint az elvégzett képzések. A mindennapi együttlétek, a kapcsolódások örömei és kihívásai, valamint a szerepeink közötti egyensúlykeresés mind olyan tapasztalatok, amelyeket a terápiás munkámba is magammal hozok.

A sématerápia különösen közel áll hozzám: segít meglátni, milyen régi minták vezérelnek bennünket a jelenben, hogyan ismétljük újra és újra ugyanazokat a kapcsolati vagy érzelmi köröket – és azt is, hogyan alakíthatjuk ezeket át úgy, hogy valóban minket szolgáljanak. Család- és párterapeutaként fontosnak tartom, hogy a kapcsolatokon belüli dinamikát is megértsük: mit hozunk otthonról, hogyan hatnak egymásra a szerepeink, és hogyan tudunk egymáshoz közelebb kerülni a mindennapi nehézségek között is.

Abban is hiszek, hogy az önmagunkon való munka nem egyszeri döntés, hanem egy folyamatos tanulási és gyakorlási folyamat. A sématerápiás, hipnoterápiás és párterápiás megközelítéseket ötvözve igyekszem segíteni abban, hogy a hozzám fordulók jobban értsék a saját működésüket, felismerjék a régi mintáikat, és megtapasztalják, hogy lehet máshogyan is élni – lassabban, megértőbben, önmaguk felé fordulva.

**A Vissza Hozzámban is ezt a szemléletet képviselem – a lassú megértés, a finom rálátás és az önmagunkhoz való gyengéd közeledés fontos része annak, hogy valódi változás történhesen az életünkben.**



**Udvari Judit**

Klinikai szakpszichológus,  
sématerapeuta, család- és párterapeuta,  
hipnoterapeuta

*Judit*

WWW.VISSZAHOZZAM.HU