

Jak rozumiemy psychoterapię?

Psychoterapia jest procesem, który opiera się na regularności spotkań, wzajemnym zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa. Jest przestrzenią wspólnego przyglądania się doświadczeniom, emocjom, relacjom oraz sposobom funkcjonowania, które mogą być zarówno świadome, jak i nie w pełni uświadamiane.

Początek współpracy

Pierwsze spotkania mają charakter konsultacyjny. Jest to czas na poznanie sytuacji, omówienie potrzeb oraz wspólne zastanowienie się, czy psychoterapia będzie odpowiednią formą pomocy.

Regularne spotkania

Spotkania odbywają się regularnie, w ustalonym wspólnie terminie. Stały rytm sesji sprzyja ciągłości procesu terapeutycznego i pozwala na stopniowe przyglądanie się temu, co pojawia się w życiu oraz w relacjach.

Czas trwania

Sesja psychoterapii indywidualnej trwa **50 minut**.

Sesja psychoterapii par oraz sesja grupowa trwa **90 minut**.

Forma spotkań

Spotkania odbywają się stacjonarnie w gabinecie w Warszawie przy ul. Wilcza 35/41 lok 5. W uzasadnionych sytuacjach możliwe jest również prowadzenie sesji online.

Psychoterapia dzieci i młodzieży

W przypadku osób niepełnoletnich pierwsze spotkanie odbywa się z udziałem rodzica lub opiekuna prawnego. Kolejne spotkania mogą odbywać się indywidualnie z dzieckiem lub nastolatkiem, zależnie od wieku, potrzeb i ustaleń dotyczących terapii.

W pracy z osobami niepełnoletnimi obowiązuje zasada poufności. Poszanowanie prywatności i stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy są ważną częścią procesu terapeutycznego. Informacje przekazywane rodzicom dotyczą przede wszystkim ogólnego przebiegu współpracy. Zasada poufności nie obowiązuje w sytuacjach związanych z istotnym zagrożeniem życia lub zdrowia oraz w innych przypadkach określonych przepisami prawa.

Przebieg psychoterapii

W psychoterapii uwagę kieruje się zarówno na aktualne doświadczenia, jak i na wcześniejsze relacje i wydarzenia, które mogą mieć znaczenie dla obecnego sposobu przeżywania, myślenia i funkcjonowania.

Szczególne znaczenie ma przyglądanie się emocjom, relacjom oraz powtarzającym się sposobom reagowania. W toku terapii możliwe jest również stopniowe rozumienie tych doświadczeń, które nie zawsze są od razu świadome.

Proces terapeutyczny rozwija się indywidualnie i nie wymaga poruszania wszystkich tematów od początku.

Relacja terapeutyczna

Relacja między pacjentem a terapeutką stanowi ważną część psychoterapii. To, co pojawia się w tej relacji — emocje, oczekiwania, trudności, bliskość, dystans czy niezgoda — może stać się przedmiotem wspólnego namysłu i pracy.

Poufność i superwizja

Treść spotkań objęta jest zasadą poufności, z uwzględnieniem wyjątków wynikających z obowiązujących przepisów prawa.

Wszystkie procesy psychoterapeutyczne podlegają regularnej superwizji. Służy ona refleksji nad prowadzoną terapią oraz dbaniu o jakość i bezpieczeństwo procesu terapeutycznego. Na superwizjach również obowiązują zasada poufności.

Odwoływanie spotkań

W przypadku nieobecności prosimy o możliwie wcześniejszą informację. Szczegółowe zasady dotyczące odwoływania i przekładania spotkań są ustalane indywidualnie na początku współpracy.

Wspólne ustalenia

Na początku psychoterapii ustalane są najważniejsze kwestie dotyczące częstotliwości spotkań, terminu, formy pracy, płatności oraz odwoływania sesji.

W zależności od przebiegu terapii i pojawiających się potrzeb ustalenia mogą być wspólnie omawiane i modyfikowane.

Psychoterapia jest przestrzenią, w której można stopniowo lepiej rozumieć własne doświadczenia, emocje i relacje oraz poszukiwać nowych sposobów funkcjonowania.