

REGULACJA. Ramy i bezpieczeństwo

1. Fundament bezpieczeństwa

Regulacja jest pracą ze stanem układu nerwowego.

Aby była bezpieczna, konieczne są jasne ramy:

- tempo umiarkowane
- brak presji na intensywne przeżywanie
- brak konfrontacyjnych technik
- stabilizacja przed pogłębianiem

Nie przyspieszamy procesu.

Nie wywołujemy silnych reakcji w celu „przełomu”.

Bezpieczeństwo ma pierwszeństwo przed intensywnością.

2. Zakres tej pracy

Regulacja obejmuje:

- pracę z napięciem
- pracę z oddechem
- orientowanie się w przestrzeni
- mikro-ruch i rozładowanie mobilizacji
- budowanie tolerancji na odczuwanie

Nie obejmuje:

- analizy historii życiowej
- interpretacji symbolicznej
- pracy z traumą w formie pogłębionej terapii
- interwencji psychiatrycznej

Regulacja jest fundamentem, nie pełnym procesem terapeutycznym.

3. Odpowiedzialność uczestnika

Uczestnictwo w pracy regulacyjnej oznacza:

- gotowość do obserwowania swojego stanu

komunikowanie granic w pracy 1:1
zadbanie o siebie poza spotkaniem
korzystanie z adekwatnej pomocy w sytuacji kryzysowej

Regulacja nie zastępuje leczenia psychiatrycznego ani opieki medycznej.

W przypadku ostrego kryzysu należy skorzystać z odpowiednich instytucji wsparcia.

4. Kiedy wstrzymujemy pracę

Praca może zostać wstrzymana lub odroczone, jeśli pojawi się:

silną destabilizacją psychiczną
aktywne myśli samobójcze
stan wymagający pilnej interwencji medycznej
brak możliwości utrzymania podstawowej regulacji

W takich sytuacjach priorytetem jest bezpieczeństwo.

5. Ramy organizacyjne

Dla pracy indywidualnej:

sesje trwają 50 minut
odwołanie możliwe do 24 godzin przed terminem
po tym czasie sesja jest płatna
jeśli prowadząca odwołuje - nie ponosisz kosztów

Dla grupy online:

forma otwarta
uczestnictwo dobrowolne
każde spotkanie jest samodzielne

Ramy czasowe i organizacyjne są elementem stabilności procesu.

6. Granice kompetencji

Regulacja nie jest:

terapią kryzysową
leczeniem psychiatrycznym
interwencją w nagłych stanach

W sytuacjach wymagających innego rodzaju wsparcia
wskazywane są odpowiednie instytucje lub specjaliści.

7. Kontynuacja

Regulacja może być:

etapem samodzielnym
przygotowaniem do pracy relacyjnej
wsparciem równoległym do terapii

Decyzja o dalszym kierunku pracy podejmowana jest świadomie i bez
presji.