

RELACJA. Terapia indywidualna (1:1)

1. Czym jest praca relacyjna

Terapia indywidualna w modelu relacyjno-somatycznym opiera się na pracy z:

stanem ciała
relacją w kontakcie
sposobem podejmowania decyzji

Punktem wyjścia pozostaje regulacja.
Bez zdolności do bycia w swoim stanie nie pogłębiamy procesu.

Relacja jest polem informacji.

To, co pojawia się między nami - napięcie, wycofanie, mobilizacja, milczenie - traktowane jest jako część pracy.

Celem nie jest intensywne przeżywanie ani szybka zmiana.
Celem jest większa adekwatność, obecność i możliwość wyboru.

2. Jak wygląda sesja

Sesja trwa 50 minut.

Rozmowa jest elementem pracy, ale nie jej jedynym narzędziem.
Uwaga kierowana jest na:

reakcje w kontakcie
mikrozmiany w ciele
momenty wycofania lub nadmobilizacji
sposób komunikowania granic
decyzje podejmowane w trakcie rozmowy

Pracujemy z tym, co dzieje się „tu i teraz”.

Nie analizujemy w nieskończoność historii.
Nie interpretujemy symbolicznie doświadczeń.

Sprawdzamy, z jakiego stanu reagujesz.

3. Dla kogo jest ta forma pracy

Terapia relacyjna jest przeznaczona dla osób dorosłych, które:

funkcjonują w życiu codziennym
są po etapie podstawowej regulacji
potrafią utrzymać kontakt mimo dyskomfortu
biorą odpowiedzialność za swój proces

To nie jest przestrzeń dla osób w ostrej dezorganizacji
psychicznej ani dla osób oczekujących intensywnej opieki.

4. Kiedy to nie jest właściwe miejsce

Nie prowadzę terapii kryzysowej ani interwencji w stanach nagłych.

Nie pracuję w sytuacjach takich jak:

aktywne myśli samobójcze
ciężka destabilizacja farmakologiczna
stan wymagający pilnej interwencji medycznej

W takich sytuacjach konieczne jest specjalistyczne wsparcie.

5. Organizacja i ramy współpracy

Sesje trwają 50 minut.

Częstotliwość ustalana jest indywidualnie (zwykle 1 raz w tygodniu).

Forma: stacjonarnie lub online.

Zasady odwołań:

Sesję można odwołać do 24 godzin przed terminem.

Po tym czasie spotkanie jest płatne.

Jeśli to ja odwołuję - nie ponosisz kosztów.

Spóźnienie nie wydłuża czasu sesji.

Stałość i regularność są elementem bezpieczeństwa procesu.

6. Odpowiedzialność

Terapia jest procesem wspólnym.

Odpowiadam za:

ramy
bezpieczeństwo
klarowność komunikacji

Osoba uczestnicząca odpowiada za:

swoją obecność
komunikowanie granic
decyzje podejmowane poza sesją
wdrażanie zmian w codziennym życiu

Relacja terapeutyczna nie zastępuje indywidualnej odpowiedzialności.

7. Zakończenie współpracy

Decyzja o zakończeniu terapii omawiana jest bezpośrednio podczas sesji.

Nie przedłużamy współpracy z rozpędu.
Nie kończymy jej nagle, jeśli możliwe jest bezpieczne domknięcie.

Zakończenie jest częścią procesu.

8. Co dalej

Dla niektórych terapia indywidualna jest wystarczającą formą pracy.

Dla innych może być przygotowaniem do pracy w grupie procesowej.

Kierunek ustalany jest świadomie i bez presji.