

§ 1

1. Psychologia to szeroka dyscyplina naukowa, w ramach której istnieje wiele modeli teoretycznych oraz metod pracy terapeutycznej, które różnią się pomiędzy sobą w pewnych istotnych aspektach. Oznacza to, że również terapeuci różnią się pomiędzy sobą nie tylko pod względem ich osobowości czy własnego dla siebie stylu pracy, ale także tym, że reprezentują różne tradycje i podejścia psychologiczne, które postrzegają zarówno ludzkie cierpienie, jak i definiują cele pracy terapeutycznej na różne sposoby.
2. Ogólnie mówiąc, terapia przynosi największe korzyści, kiedy zarówno podejście teoretyczne, stosowane metody pracy, jak i osobisty styl terapeuty odpowiadają osobie korzystającej z usług terapeutycznych oraz gdy klient, na ile to tylko możliwe, angażuje się w proces i podejmuje adekwatny wysiłek w celu doświadczenia procesu zmiany.
3. Podejście, w którym pracuję określane jest w szerszym kontekście, jako nurt terapii behawioralnych opartych na uważności i akceptacji (MABBT). Moja praktyka opiera się w szczególności na założeniach oraz metodach pracy rozwijanych i stosowanych w terapii akceptacji i zaangażowania (ACT). Nurt terapii behawioralnych opartych na uważności i akceptacji okazał się być bardzo pomocny dla wielu osób z różnymi trudnościami. Rozwój tego nurtu i jego metodologii jest wspierany licznymi badaniami naukowymi.
4. Terapia ACT ma na celu rozwój życiowo przydatnych umiejętności psychologicznych. Proces wprowadzania zmian w swoim funkcjonowaniu bywa czasem wymagający i może być źródłem krótkotrwałego stresu lub trudności. Pojawienie się takich objawów nie musi wcale oznaczać, że coś idzie w naszej pracy nie tak, jak powinno, może nawet oznaczać, że trafiliśmy na istotny funkcjonalnie obszar, a nasza praca zmierza w dobrym kierunku. To trochę tak, jak w treningu budowania siły mięśniowej, czasem pojawia się krótkie pogorszenie samopoczucia, które poprzedza pojawienie się znaczących korzyści.
5. Podstawowa intencja naszej współpracy to wspieranie Cię w tym, co ważnego dzieje się obecnie w Twoim życiu. Stworzymy zarówno przestrzeń na rozmowę o przeszkodach lub trudnościach, jakie napotykasz, a także o wartościach i tym, co ma dla Ciebie znaczenie. Z czasem będziemy coraz bardziej skupiać się na tym, co może Cię przybliżyć do bycia taką osobą, jaką chcesz być oraz wzmacniać Twoją zdolność do zaangażowania się w takie zachowania, które są zgodne z tym, co jest dla Ciebie ważne i wartościowe. Na drodze naszej współpracy będą się pojawiać różne myśli i emocje, to naturalne. Krótko mówiąc, będziemy rozwijać Twoją elastyczność psychologiczną, czyli otwartą gotowość do doświadczenia różnych doznań oraz odpowiadania na nie w sposób, który jest wspierający i zwiększający szansę wyboru działań zgodnych z Twoimi wartościami.



1. Dobrze funkcjonująca relacja jest podstawą pracy terapeutycznej.
2. Powstanie takiej relacji nie zależy tylko ode mnie, dlatego Twoja rola w zakresie kształtowania tej relacji zgodnie z tym, czego potrzebujesz jest bardzo znacząca.
3. Poruszane tematy, kierunek wspólnej pracy oraz jej głębokość zależą od Ciebie i mogą się zmieniać zarówno w trakcie danego spotkania, jak i z biegiem czasu. Dlatego w tym kontekście, informacja zwrotna jest kluczowym elementem naszej wspólnej pracy. Twoje potrzeby dotyczące tego, o czym chcesz obecnie rozmawiać, jaką ilość czasu chcesz poświęcić na konkretny temat, Twoje obserwacje na temat tego, co robimy oraz jak to na Ciebie działa (lub nie działa) mają dużą wartość, są bardzo ważne i chętnie o nich usłyszę.
4. Rozmowa na niektóre tematy może przychodzić nam łatwiej i być źródłem pozytywnych doświadczeń. Równocześnie mówienie o innych sprawach może przychodzić nam nieco trudniej, a nawet być źródłem przykrych doświadczeń, jest to zupełnie naturalne. Wszystkie emocje i wszystkie tematy są dozwolone w trakcie sesji.
5. Warto pamiętać, że nie jest naszym celem poruszać tylko i wyłącznie przyjemne tematy lub rozmawiać tylko i wyłącznie o przykrych czy trudnych doświadczeniach. Warto zachować w tej mierze balans, nie unikając ani jednych, ani drugich doświadczeń. Naszym wspólnym celem jest rozwijanie zdolności do działania w obu tych kierunkach.
6. Przy wyborze obszarów pracy może być pomocne, aby zadać sobie kilka pytań: czy ten temat ma dla mnie znaczenie?, po czym poznaję, że jest to dla mnie ważne?, czy jest szansa, że z rozmowy na ten temat może wyniknąć coś wartościowego?, jakich warunków potrzebuję, aby rozpocząć rozmowę na ten temat?, po czym poznam, że to właściwy moment?, od czego najlepiej rozpocząć?.
7. Jeśli w dowolnym momencie poczujesz, że coś wydaje się być nie tak, jeśli pojawią się jakieś niepokoje lub obawy dotyczące tego, co robimy lub gdzie zmierzamy, warto rozważyć podzielenie się tymi odczuciami w takim momencie, który uznasz za odpowiedni. Porozmawianie o tym pozwoli nam rozeznąć się w sytuacji oraz wrócić na właściwy tor. Równocześnie, jeśli to ja będę miał poczucie, że coś jest nie tak, chciałbym także mieć prawo do poruszenia tego tematu, aby lepiej zrozumieć, co się dzieje.
8. Twoja aktywna praca pomiędzy sesjami jest bardzo ważna. Celem pracy własnej jest poszerzanie wiedzy psychologicznej, rozwijanie istotnych umiejętności psychologicznych oraz wprowadzanie ich do Twojego codziennego życia, w różnych jego sferach. W tym obszarze istotne jest, aby zachować balans, z jednej strony utrzymując stałe zaangażowanie, z drugiej dbać o swój dobrostan, aby nie doprowadzić do przeciążenia. Będziemy na bieżąco optymalizować ten proces, tak, aby był jak najbardziej wspierający.
9. Ze swojej strony zobowiązuje się do rzetelnej pracy, do prowadzenia terapii z należytą starannością i wykorzystaniem aktualnej wiedzy. Zobowiązuje się też do przestrzegania podstawowych praw pacjenta oraz Kodeksu etyczno-zawodowego psychologa.



§ 3

1. Obowiązuje mnie tajemnica zawodowa, zarówno, co do faktu naszej współpracy, czyli korzystania przez Ciebie z moich usług, jak również, co do wszelkich informacji, którymi dzielisz się podczas sesji. Oznacza to, że nie udostępniam informacji uzyskanych w trakcie trwania procesu terapeutycznego osobom trzecim bez Twojej zgody.
2. Obowiązująca mnie tajemnica zawodowa nie jest ograniczona w czasie, oznacza to, że utrzymywanie tajemnicy jest w mocy także po zakończeniu naszej współpracy.
3. W przypadku korzystania przeze mnie z superwizji, czyli konsultacji z innym specjalistą, która ma na celu podwyższanie jakości moich usług, mogę dzielić się niektórymi informacjami pojawiającymi się w trakcie naszej współpracy, jednak bez podawania danych pozwalających na Twoją identyfikację.
4. Wyjątkiem od zachowania tajemnicy są sytuacje, gdy:
 - a) tak stanowią inne ustawy,
 - b) zagrożone jest życie lub zdrowie klienta lub innych osób.
5. Jeśli korzystasz z terapii w formie stacjonarnej zachowaj uważność, co do prywatności innych, postaraj się ograniczyć kontakt z mijanymi osobami zarówno przed, jak i po sesji.
6. Jeśli wydarzyłoby się tak, że spotkalibyśmy się przypadkiem w innych okolicznościach, na ulicy, w kinie, teatrze, czy innej przestrzeni, nie będę się witał, jako pierwszy. Ma to na celu pozostawienie Tobie decyzji o preferowanym zakresie prywatności.

§ 4

1. Jako klient wyrażasz dobrowolną zgodę na rozpoczęcie i kontynuowanie współpracy.
2. Podczas trwania współpracy obie strony zobowiązują się do utrzymania punktualności zarówno w kwestii rozpoczynania, jak i kończenia poszczególnych sesji.
3. Podczas trwania współpracy obie strony zobowiązują się do poinformowania siebie nawzajem o trwających dłużej niż dwa tygodnie planowanych przerwach we współpracy (wyjazd służbowy, wyjazd wakacyjny, inne) na dwa tygodnie przed planowaną przerwą.
4. Masz prawo do rezygnacji ze współpracy w każdym momencie.
Będę wdzięczny za informację na ten temat, zarówno w sytuacji, jeśli zastanawiasz się nad podjęciem takiej decyzji lub jeśli taka decyzja już została przez Ciebie podjęta.
5. W sytuacji, w której są ku temu ważne powody, ja również mam prawo do rezygnacji z dalszej współpracy. Na ile to tylko możliwe, taka informacja jest komunikowana z zachowaniem adekwatnego wyprzedzenia i jest uzupełniona o stosowne wyjaśnienie. Równocześnie, w takiej sytuacji zobowiązuje się do polecenia innego specjalisty.



1. Nasza współpraca to swego rodzaju dar życzliwości, jaki dajesz samemu/samej sobie. Mam poczucie, że dobrze jest postrzegać ten czas podczas wspólnych sesji, jako swego rodzaju dar przestrzeni, z jednej strony do bycia w autentycznym kontakcie ze sobą, z drugiej strony do odkrywania i pisania siebie na nowo, do doświadczania i przemiany. Jest to szansa na subtelny wewnętrzną transformację, jest to okazja, aby w pełni uwierzyć, że to byłby naprawdę dobry pomysł, gdybyś miał/miała się dobrze.
2. Na początek zwykle dobrze jest zacząć od spotkań odbywających się raz w tygodniu. Warto, aby kilka pierwszych sesji trwało nieco dłużej, kiedy jest jeszcze dużo tematów. Idealnym rozwiązaniem na początek jest skorzystanie z pakietu sesji Dobry Start. *Pakiet Dobry Start to jednorazowa oferta, która jest skierowana tylko do nowych klientów dopiero rozpoczynających współpracę. Pakiet składa się z 3 sesji trwających 80 minut każda. Pakiet należy wykorzystać najpóźniej w ciągu 30 dni od pierwszej sesji.*
3. Po wykorzystaniu pakietu jest czas na podjęcie decyzji o kontynuowaniu współpracy. W przypadku chęci dalszej współpracy należy uzgodnić czas trwania oraz częstotliwości kolejnych sesji. Zwykle dobrze jest, aby sesje odbywały się nadal raz w tygodniu, w formie 80 lub 50 minut sesja, zależnie od Twoich potrzeb i możliwości czasowych.
4. W miarę trwania naszej współpracy oraz pojawiających się postępów zwykle zmniejsza się liczba tematów do pracy i można zacząć stopniowo zmniejszać częstotliwość spotkań do jednej sesji na dwa lub trzy tygodnie. Przy mniejszej częstotliwości zwykle warto, żeby pojedyncza sesja trwała 80 minut, dając więcej przestrzeni na swobodną rozmowę.
5. W trakcie współpracy możemy eksperymentować z formatem spotkań, czyli czasem trwania i częstotliwością sesji, poszukując jak najbardziej optymalnego rozwiązania. Może być tak, że na różnym etapie różny format spotkań będzie dla Ciebie korzystny. Równocześnie ważne jest, aby zachować balans i nie zmieniać formatu zbyt często, gdyż takie działania mogłyby być źródłem zamieszania i komplikacji organizacyjnych.
6. Sesje mogą się odbywać w różne dni i o różnych porach, ale jeśli wybierzesz stały termin, wówczas jego dostępność jest dla Ciebie zarezerwowana. W przypadku nieregularnych spotkań proszę o rezerwację poprzez kalendarz na stronie lub po zakończonej sesji.
7. W przypadku potrzeby zmiany terminu zarezerwowanej już sesji proszę o kontakt najpóźniej do 24 godzin przed jej rozpoczęciem. Przekroczenie tego czasu wiąże się z konsekwencjami finansowymi, tak jakby sesja się odbyła i została niewykorzystana. Dokładnie to samo dotyczy sytuacji, w których to ja jestem w potrzebie zmiany terminu naszego spotkania. Jeśli zdarzyłoby się tak, że to ja odwołałbym spotkanie z mniejszym wyprzedzeniem niż 24 godziny, następna sesja jest dla Ciebie darmowa. Wyjątkiem do tej zasady są jedynie skrajne sytuacje losowe.
8. Jeśli mimo mniejszego wyprzedzenia uda nam się znaleźć alternatywny termin mający miejsce w tym samym tygodniu, wówczas nie ponosimy wspomnianych kosztów.



§ 6

1. Kontakt pomiędzy sesjami dotyczy bezpośrednio naszej współpracy i obejmuje takie zagadnienia jak sprawy organizacyjne, materiały czy praca własna. Kontakt odbywa się za pośrednictwem maila, aplikacji WhatsApp lub w formie sms.
2. Po odbytej sesji otrzymasz drogą mailową różnego rodzaju materiały oraz ćwiczenia. Jeśli coś jest niejasne, pojawiają się jakieś pytania, co do materiałów lub ćwiczeń, możesz śmiało się nimi podzielić. Jeśli chcesz napisać o swoich wrażeniach lub refleksjach związanych z materiałami czy poprzednią sesją to chętnie o tym przeczytam. Jeśli chcesz podzielić się wykonanym ćwiczeniem lub tylko informacją o swoich postępach, to świetnie. Jeśli chcesz zasugerować temat na kolejne spotkanie, to jak najbardziej jest na to miejsce. Jeśli chcesz się podzielić informacją o jakimś bieżącym, ważnym dla Ciebie wydarzeniu, to zdecydowanie jest na to przestrzeń.
3. Postaram się jak najszybciej odpowiedzieć na Twoją wiadomość, jednak wiedz, że niektóre tematy zostaną poruszone dopiero na naszym kolejnym spotkaniu. Komunikacja pomiędzy sesjami ma na celu wsparcie procesu terapii oraz pracy własnej. Nie jest celem komunikacji, aby prowadzić równoległą pracę do odbywających się sesji.

§ 7

1. Koszt pojedynczej sesji jest określony na pierwszym spotkaniu.
2. Koszt nie ulega zmianie przez cały okres trwania nieprzerwanej terapii.
3. Opłata następuje najpóźniej w dzień odbytej sesji, chyba, że ustalono inaczej.
4. W przypadku, gdyby Twoja sytuacja materialna, podczas trwania naszej współpracy, uległa pogorszeniu w taki sposób, że ustalony wcześniej koszt sesji będzie dla Ciebie trudny do pokrycia, wówczas będę wdzięczny za przekazanie takiej informacji. Mam nadzieję, że uda nam się znaleźć rozwiązanie adekwatne do nowych okoliczności. Każda taka sytuacja będzie rozpatrywana indywidualnie.

Piotr Suchanek