

Odczarowujemy psychoterapię w biznesie

Czego możesz oczekiwać, a nawet wymagać od psychoterapeuty?

Zawsze możesz oczekiwać, a nawet wymagać od psychoterapeuty:

1. Okazania dyplomu, certyfikatu, uprawnień do prowadzenia psychoterapii.
2. Informacji gdzie jest zrzeszony, jakim podlega instytucjom, kto sprawuje pieczę nad jego pracą – szczególnie w prywatnym gabinecie psychoterapii.
3. Potwierdzenia płatności za sesję (w formie rachunku, paragonu z kasy fiskalnej, faktury).
4. Bezpieczeństwa prawnego – przestrzegania RODO, zarówno podczas pracy w gabinecie, jak i online.
5. Szacunku dla Twoich wartości/poglądów/przekonań/orientacji seksualnej i innych.
6. Psychoterapeuta nie prawa Cię oceniać, krytykować, pouczać, nakazywać, zmuszać do czegokolwiek – NIGDY!
7. Wyjaśnienia/opisania co będzie działo się na psychoterapii, jak ona będzie przebiegała.
8. Informacji w jakim nurcie będzie z Tobą pracował. Czyli w jaki sposób, jakimi metodami i jak długo będzie trwała psychoterapia. Czego możesz się spodziewać, jaki jest cel psychoterapii. Masz prawo wspólnie z psychoterapeutą wyznaczać cele psychoterapii lub/i w razie potrzeby je zmienić.
9. Wglądu w dokumentację medyczną, jeśli psychoterapeuta ją prowadzi (nie każdy prowadzi).
10. Wydania zaświadczenia o odbywanej psychoterapii.
11. Masz prawo wymagać, żeby psychoterapeuta w stu procentach przestrzegał tajemnicy zawodowej. Pamiętaj: psychoterapeuta nie może ujawniać tego, co się dzieje na psychoterapii, ani nawet nie może ujawnić czy jesteś jej/jego pacjentem Twojemu pracodawcy, rodzinie, żonie, mężowi, dzieciom, rodzicom, sąsiadom, innym specjalistom. Nie może zeznawać w Twojej sprawie na policji. Psychologa i psychoterapeutę z tajemnicy zawodowej może zwolnić tylko i wyłącznie sąd karny lub prokurator podczas postępowania przygotowawczego, ale muszą być dowody, że nie ma innego sposobu na pozyskanie informacji potrzebnych w sprawie. Również po śmierci pacjenta psychoterapeuta jest zobowiązany do zachowania tajemnicy zawodowej i nikt, kto nie był wcześniej upoważniony, nie prawa wglądu w dokumentację.

12. Zmiany terminu sesji (najlepiej z wyprzedzeniem, szanując czas psychoterapeuty).
13. Możesz (najlepiej kilka dni wcześniej) do psychoterapeuty zadzwonić i odwołać sesję.
14. Prawa do prywatności, nietykalności. Psychoterapeuta nie może Ci przytulać, dotykać, proponować kontaktów poza spotkaniami w gabinecie psychoterapii, wymiany usług, rozliczania barterem. Nic nie musisz dla psychoterapeuty robić, załatwiać, dawać prezentów itp.
15. Uszanowania, że nie chcesz kontynuować psychoterapii – psychoterapeuta nie może Cię zmuszać do dalszej psychoterapii wbrew Twojej woli.
16. Jeśli coś budzi Twój opór lub niezrozumienie zawsze mów o tym psychoterapeucie. Masz prawo dopytywać czemu służą pewne pytania/zachowania psychoterapeuty.

Literatura, dzięki której możesz dowiedzieć się więcej o procesie psychoterapii

- Christine A. Padesky, Dennis Greenberger: *Umyśl ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*
- Zofia Miłska-Wrzościńska (red.): *Psychoterapia dziś. Rozmowy*
- Agnieszka Jucewicz: *Czując. Rozmowy o emocjach*
- Manfred Kets de Vries: *Lider na kozetce*
- Steven C. Hayes, Spencer Smith: *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*
- Judith Viorst: *To, co musimy utracić*
- Irvin D. Yalom: *Dar terapii. List otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów*
- Jorge Bucay: *Droga do samozależności*
- Jorge Bucay: *Pozwól, że ci opowiem... Bajki, które nauczyły mnie, jak żyć*
- Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko: *Program zmiany sposobu życia. Uwalnianie się z pułapek psychologicznych*
- Terrence Real: *Nie chcę o tym mówić. Jak przerwać dziedziczenie męskiej depresji*
- Robert L. Leahy: *Lekarstwo na zmartwienia. Jak w siedmiu krokach osiągnąć wewnętrzną harmonię*

- Rachel Reiland: *Uratuj mnie. Opowieść o złym życiu i dobrym psychoterapeucie*
- Archibald D. Hart: *Męska depresja*
- Sue Johnson: *Przytul mnie. Siedem rozmów, które zapewnią miłość na całe życie*
- Irvin D. Yalom, Ginny Elkin: *Z każdym dniem trochę bliżej. Jedna terapia – dwie opowieści*
- Film dokumentalny *Nawet nie wiesz, jak bardzo cię kocham* (2016), reż. Paweł Łoziński
- Serial HBO *Bez tajemnic* (2011-2013)

Nazywam się Dorota Świetlicka i jestem dyplomowanym psychologiem i psychoterapeutką, certyfikowanym coachem ICC.

Pracuję zarówno w prywatnym gabinecie psychoterapii jak i dla dużych firm czy korporacji, które wspieram od strony psychologicznej poprzez edukację oraz coachingi.



Współpracuję z wybitnymi lekarzami, managerami, wykładowcami akademickimi. Sama również mam przyjemność prowadzić zajęcia ze studentami z podstaw psychoterapii na kierunkach medycznych.

Uwielbiam tłumaczyć trudne rzeczy w prosty, przystępny sposób.

www.alezmiana.pl

<https://www.facebook.com/alezmiana/>

Posłuchaj rozmowy z Dorotą Świetlicką na temat psychoterapii w biznesie w 293. odcinku podcastu *Mała Wielka Firma*: malawielkafirma.pl/293