

Συμφωνία Ψυχοθεραπείας



GEORGIOS TRACHANIS

Εισαγωγή	Θεραπευτική Σχέση	Σεβασμός και Πλαίσιο
Εμπιστευτικότητα	Ενημερωμένη Συναίνεση	Πολιτική Ακύρωσης
Πληρωμή	Λήξη Θεραπείας	Ευγνωμοσύνη

Εισαγωγή στην Ψυχοθεραπεία - Gestalt



Η ψυχοθεραπεία είναι μια διαδικασία προσωπικής φροντίδας και εξέλιξης, που προσφέρει χώρο για αυτογνωσία, συναισθηματική ενδυνάμωση και ουσιαστική σύνδεση με τον εαυτό μας. Μέσα από τη θεραπευτική σχέση, ο άνθρωπος καλείται να εξερευνήσει τις εμπειρίες του με ασφάλεια και σεβασμό.

Η Gestalt είναι μια βιωματική προσέγγιση που εστιάζει στο «εδώ και τώρα». Μέσα από τον διάλογο και την επίγνωση της παρούσας εμπειρίας, ο θεραπευόμενος ενθαρρύνεται να αναγνωρίσει τις ανάγκες του, να κατανοήσει τα μοτίβα του και να αναλάβει ενεργό ρόλο στη ζωή του. Ο θεραπευτής συνοδεύει τη διαδικασία με παρουσία, φροντίδα και επαγγελματισμό, δημιουργώντας έναν χώρο αυθεντικής επαφής και εξέλιξης.

Θεραπευτική Σχέση



Η θεραπευτική σχέση αποτελεί τον πυρήνα της διαδικασίας και βασίζεται στην εμπιστοσύνη, τον αμοιβαίο σεβασμό και την αυθεντική ανθρώπινη επαφή.

Στο πλαίσιο αυτό, η σχέση μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου είναι αυστηρά επαγγελματική και διέπεται από σαφή όρια, τα οποία διασφαλίζουν την ασφάλεια, τη διαύγεια και την ελευθερία έκφρασης και εξερεύνησης.

Ο θεραπευτής αναγνωρίζει τη θέση ευθύνης που κατέχει και δεσμεύεται να λειτουργεί με ακεραιότητα, συνέπεια και σεβασμό προς τον άνθρωπο που έχει απέναντί του. Η στάση του καθοδηγείται από τις αρχές της δεοντολογίας και την επίγνωση της επιρροής που μπορεί να έχει μέσα στη θεραπευτική συνθήκη.

Στόχος είναι η δημιουργία ενός χώρου όπου ο θεραπευόμενος μπορεί να νιώσει ασφαλής, αποδεκτός και ελεύθερος να ανακαλύψει τον εαυτό του, μέσα από μια σχέση που στηρίζεται στην παρουσία, την ενσυναίσθηση και την αυθεντικότητα.

“Η θεραπεία Gestalt δεν έχει στόχο να αλλάξει τον άνθρωπο. Σκοπός της είναι να τον βοηθήσει να αποκτήσει επίγνωση – να δει καθαρά τι κάνει, πώς το κάνει και πώς μπορεί να αναλάβει την ευθύνη γι’ αυτό.

“Όταν η επίγνωση μεγαλώνει, τότε η αλλαγή έρχεται φυσικά. Όχι επειδή κάποιος του είπτε να αλλάξει, αλλά επειδή αρχίζει να βλέπει καθαρά τι τον εξυπηρετεί και τι όχι. Και μέσα σ’ αυτή τη διαύγεια, γεννιέται η ελευθερία να επιλέξει.”

— Fritz Perls

Αμοιβαίος Σεβασμός και Θεραπευτικό Περιβάλλον



Για τη διατήρηση ενός ασφαλούς και αποτελεσματικού περιβάλλοντος:

- Ο θεραπευόμενος πρέπει να προσέρχεται σε καθαρή και νηφάλια κατάσταση, χωρίς την επίδραση ουσιών που επηρεάζουν τη σκέψη ή τα συναισθήματα.
- Η επικοινωνία γίνεται με ειλικρίνεια και διαφάνεια, στον δικό του ρυθμό. Αναγνωρίζεται ότι κάθε άτομο είναι διαφορετικό και μπορεί να χρειαστεί χρόνο και υποστήριξη για να εκφραστεί άμεσα.
- Αποφεύγεται η χρήση επιθετικής ή προσβλητικής γλώσσας (π.χ. φωνές ή βρισιές), η επαναλαμβανόμενη παραβίαση ορίων ή συμπεριφορές που διαταράσσουν τη θεραπευτική διαδικασία.

Ο θεραπευτής δεσμεύεται να προσφέρει ένα ασφαλές, ευπρεπές και μη επικριτικό περιβάλλον, όπου ο θεραπευόμενος μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα και να εξερευνήσει τον εαυτό του χωρίς φόβο ή ντροπή. Με ενσυναίσθηση, υπομονή και φροντίδα, ο θεραπευτής ακούει ενεργά και στηρίζει τη μοναδική πορεία του κάθε ανθρώπου, αναγνωρίζοντας τις ανάγκες, τις δυσκολίες και τις δυνατότητές του.

Η θεραπευτική σχέση είναι ζωντανή και εξελίξιμη. Τυχόν δυσκολίες που προκύπτουν μέσα σε αυτήν, αντιμετωπίζονται με κοινή πρόθεση για κατανόηση και επίλυση. Ο στόχος είναι η δημιουργία ενός χώρου αυθεντικής επαφής, όπου η εμπιστοσύνη και η συνεργασία μπορούν να ενισχύσουν τη θεραπευτική διαδικασία και να υποστηρίξουν την προσωπική ανάπτυξη.





Όλα όσα μοιράζεται ο θεραπευόμενος στις συνεδρίες παραμένουν απόλυτα εμπιστευτικά και αντιμετωπίζονται με σεβασμό και διακριτικότητα. Η προστασία της ιδιωτικότητας αποτελεί θεμέλιο της θεραπευτικής σχέσης και είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου έκφρασης και διερεύνησης.

Υπάρχουν, ωστόσο, ορισμένες νομικά καθορισμένες εξαιρέσεις στην εμπιστευτικότητα, οι οποίες ισχύουν σε περιπτώσεις όπου υπάρχει σοβαρός κίνδυνος για τον ίδιο τον θεραπευόμενο ή για τρίτους, καθώς και σε περιστατικά κακοποίησης ανηλίκων ή ευάλωτων ατόμων, ή όταν προκύπτουν νομικές υποχρεώσεις.

Ο θεραπευτής μπορεί να συμμετέχει σε εποπτεία ή συμβουλευτική διαδικασία για την υποστήριξη της επαγγελματικής του πρακτικής, χωρίς να αποκαλύπτει την ταυτότητα του θεραπευόμενου, διατηρώντας πλήρως την ανωνυμία και την προστασία των προσωπικών δεδομένων.



Ενημερωμένη Συναίνεση

Ο θεραπευόμενος ενημερώνεται για τις υπηρεσίες, τους πιθανούς προβληματισμούς και τα οφέλη.

Ο θεραπευόμενος έχει δικαίωμα να αποχωρήσει από τη θεραπεία οποιαδήποτε στιγμή.

Παρέχεται επίσης συναίνεση για μέσα επικοινωνίας όπως email ή SMS.

Πληρωμή & Πολιτική Ακύρωσης



Απαιτείται ειδοποίηση τουλάχιστον 24 ώρες πριν από την ακύρωση συνεδρίας. Σε περίπτωση καθυστερημένης ακύρωσης ή απουσίας, υπάρχει χρέωση του πλήρους κόστους της συνεδρίας. Η πολιτική αυτή προστατεύει και τον πελάτη και τον θεραπευτή.

Οι αμοιβές για τις συνεδρίες καθορίζονται εκ των προτέρων και κοινοποιούνται με σαφήνεια. Υπάρχουν διαθέσιμες επιλογές πληρωμής ανάλογα με τη μορφή της συνεδρίας:

- Για online συνεδρίες, η πληρωμή πραγματοποιείται μέσω κάρτας, iris και τραπεζικής συναλλαγής πριν από την έναρξη της κάθε συνεδρίας, ανά ώρα.
- Για δια ζώσης συνεδρίες, υπάρχει δυνατότητα πληρωμής είτε μέσω POS, iris και τραπεζικής συναλλαγής, είτε με μετρητά, στο τέλος της συνεδρίας.

Η συνέπεια στις πληρωμές συμβάλλει στη διατήρηση της επαγγελματικής σχέσης όπως και της αμοιβαίας εμπιστοσύνης, του σεβασμού των ορίων και της σταθερότητας μεταξύ θεραπευτή – θεραπευόμενου.

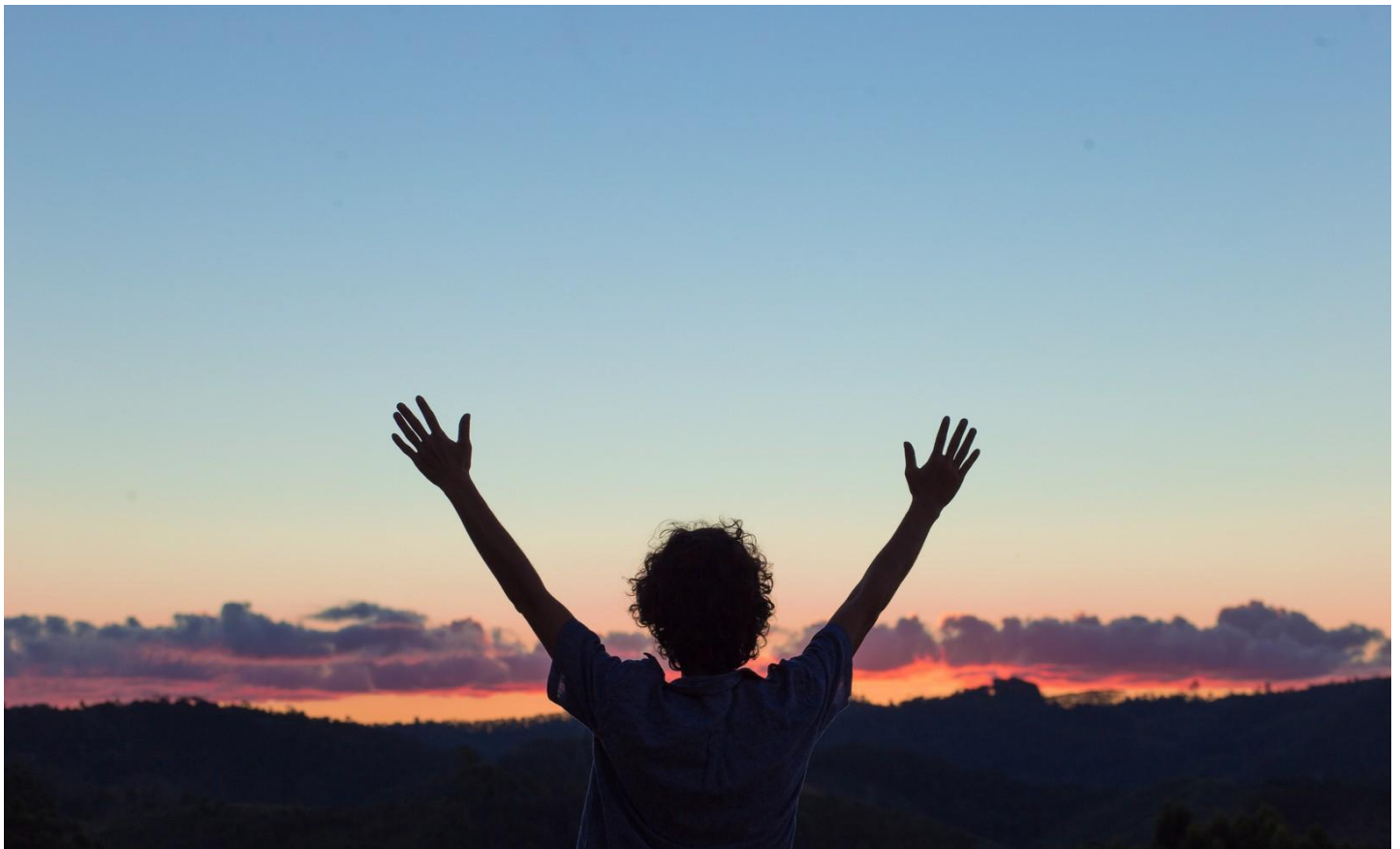
Λήξη της Θεραπείας



Η θεραπεία μπορεί να τερματιστεί από οποιοδήποτε μέρος. Εάν η θεραπεία δεν είναι πλέον ωφέλιμη ή κατάλληλη, ο θεραπευτής μπορεί να παραπέμψει τον πελάτη σε άλλες υπηρεσίες ή απλά να γίνει διακοπή της θεραπευτικής συνεργασίας (είτε από απόφαση του θεραπευόμενου, αλλά και από τον ίδιο τον ψυχοθεραπευτή).

Σε κάθε περίπτωση, προτείνεται η πραγματοποίηση μιας τελευταίας δωρεάν συνεδρίας, ώστε να ολοκληρωθεί ομαλά ο κύκλος της θεραπείας, να γίνει ανακεφαλαίωση της πορείας και να μην παραμείνουν ανοιχτά συναισθηματικά ή πρακτικά ζητήματα.

Ευγνωμοσύνη και Εκτίμηση



Ως ψυχολόγος, νιώθω βαθιά ευγνωμοσύνη για την εμπιστοσύνη που δείχνετε επιλέγοντας να μοιραστείτε την προσωπική σας πορεία μέσα στο θεραπευτικό μας πλαίσιο. Η απόφαση να ξεκινήσει κανείς ψυχοθεραπεία είναι πράξη θάρρους και φροντίδας προς τον εαυτό του.

Εκτιμώ ιδιαίτερα την παρουσία σας και την πρόθεσή σας να συνεργαστούμε με ακεραιότητα, σεβασμό και ειλικρίνεια. Η θεραπευτική σχέση είναι μια κοινή προσπάθεια, και είναι τιμή μου να σας συνοδεύω σε αυτή τη διαδρομή.

Με εκτίμηση και σεβασμό,

Γεώργιος Τραχανής



GEORGIOS TRACHANIS

Growing
Together

Γεώργιος Τραχανής

Ψυχολόγος

Εκπ. Ψυχοθεραπευτής Gestalt

+30 6908974089

g.trachanis@gmail.com