

Decàleg de Drets i Compromisos de les Psicòlogues Compassives



Compromisos:

1. Em comprometo a **escoltar el meu cos cada dia** i revisar com està, reconeixent-lo com una guia essencial del meu benestar i de la meva pràctica professional.
2. Em comprometo a **respirar conscientment**, utilitzant la respiració com a via de regulació, presència i retorn a mi mateixa.
3. Em comprometo a **baixar el ritme, estovar i suavitzar** el to de veu, entenent aquests gestos com a senyals de cura quan el cos m'indica que vaig massa a tope.
4. Em comprometo a **revisar des d'on faig una intervenció, decideixo o actuo**, observant si ho faig des d'una emoció intensa o des d'alguna part protectora meva, per cuidar-me i protegir també les persones que acompanyo.
5. Em comprometo a **adaptar-me a cada pacient**, buscant la manera més respectuosa i ajustada d'ajudar-lo segons la seva història, ritme i necessitats, sense perdre'm a mi ni desconnectar dels meus límits, valors i criteri professional.
6. Em comprometo a **formar-me de manera constant**, entenent la formació continuada com una base imprescindible d'una bona pràctica psicoterapèutica i com un acte de responsabilitat i respecte cap als pacients.
7. Em comprometo a **comunicar-me amb vulnerabilitat**, permetent-me demanar ajuda, supervisar-me i deixar-me sostenir per la xarxa professional i humana.
8. Em comprometo a **sostenir la incertesa**, acceptant que no sempre tindré respostes immediates i que el procés psicoterapèutic necessita temps, presència i humilitat.
9. Em comprometo a **no criticar-me, jutjar-me, castigar-me, exigir-me ni menystenir-me**, cultivant una relació interna basada en el respecte, la cura i la compassió.
10. Em comprometo a **respectar els mínims indispensables de qualitat professional**: cuidar-me, regular-me, revisar límits, formar-me, supervisar-me i demanar ajuda quan calgui.



Decàleg de Drets i Compromisos de les Psicòlogues Compassives



Drets:

1. Tinc el dret de **cometre errors**, perquè sóc humana. El més important no és no equivocar-me, sinó **revisar, reparar i aprendre** amb responsabilitat i compassió.
2. Tinc el dret de **posar límits**, d'escoltar què necessito i de cuidar-me mentre cuido, sense culpa ni justificacions excessives.
3. Tinc el dret a **descansar**, perquè el descans no és un luxe, sinó la base per poder estar regulada, present i disponible en la meva feina.
4. Tinc el dret **d'actuar des dels meus valors**, construint la meva pròpia manera de ser psicòloga, alineada amb allò que té sentit per a mi i contribueix al benestar social.
5. Tinc el dret de **no saber-ho tot**, de dubtar, preguntar i continuar aprenent al llarg del camí professional.
6. Tinc el dret de **ser cuidada mentre cuido**, i de formar part d'una comunitat professional que sosté, acompanya i no jutja.
7. Tinc el dret de **revisar i canviar d'opinió o d'intervenció**, si prenc consciència que una altra manera és més respectuosa, segura o ajustada.
8. Tinc el dret de **protegir-me emocionalment**, especialment davant del patiment aliè, sense que això signifiqui desconnectar del vincle.
9. Tinc el dret de **demanar suport, supervisió i orientació**, no com una debilitat, sinó com una expressió de responsabilitat i fortalesa professional.
10. Tinc el dret de **ser humana** davant dels pacients, mostrant presència, autenticitat i límits sans, sense haver de ser perfecta.

