PIOTR PAJĄK • PSYCHOTERAPIA SYSTEMOWA

O czym można rozmawiać na psychoterapii?



Bezpłatny przewodnik o emocjach, relacjach i rozmowie w Twoim tempie.

Zanim zaczniesz

Ten e-book jest dla osób, które rozważają psychoterapię, przygotowują się do pierwszej wizyty lub już uczestniczą w spotkaniach i czasem nie wiedzą, o czym mówić. Możesz czytać po kolei albo wybrać temat najbliższy Twojej sytuacji.

Nie jest to lista tematów, które trzeba omówić, ani test wskazujący, czy potrzebujesz terapii. Przykłady zdań i sytuacji są ilustracyjne. Nie opisują konkretnych pacjentów i nie stanowią diagnozy. Materiał nie zastępuje indywidualnej konsultacji.

Każdy rozdział obejmuje wprowadzenie, rozwinięcie i zaproszenie do refleksji. Nie musisz odpowiadać na wszystkie pytania. Niektóre możesz zachować na później, inne zupełnie pominąć.

W moim sposobie pracy uwzględniam Twoje emocje i doświadczenia oraz relacje, w których żyjesz. To perspektywa systemowa, a nie jedyne możliwe spojrzenie na psychoterapię. Różne nurty inaczej organizują rozmowę i pracę nad zmianą.

Nie trzeba zasługiwać na rozmowę wielkością problemu. Wystarczy, że chcesz przyjrzeć się temu, co jest dla Ciebie ważne. Podczas konsultacji można również ustalić, czy potrzebna jest psychoterapia, inny rodzaj pomocy czy połączenie kilku form wsparcia.

Spis treści

Kliknij tytuł, aby przejść do rozdziału.

01. Nie potrzebujesz gotowego tematu 4

02. O codzienności, która stała się trudna 6

03. O emocjach – także tych trudnych do nazwania 8

04. O relacjach, bliskości i granicach 10

05. O rodzinie pochodzenia i przeszłości 12

06. O zmianach, stratach i wyborach 14

07. O sobie, pracy, wartościach i duchowości 16

08. O wstydzie, milczeniu i samej terapii 18

09. O tym, co pomaga – i o zmianie, której szukasz 20

10. Jak zacząć pierwszą rozmowę? 22

Trzy przykłady rozmowy 24

„Nie mam żadnego konkretnego problemu” 24

„Zawsze kończymy rozmowę tak samo” 25

„Nie chcę źle mówić o swojej rodzinie” 26

Przed spotkaniem i po nim 27

Najważniejsze myśli 28

Poznaj mnie i mój sposób pracy 29

Źródła i informacje o materiale 30

Nie potrzebujesz gotowego tematu



Być może zastanawiasz się: „O czym będę mówić przez całe spotkanie?”, „Czy moja trudność jest wystarczająco ważna?”, „A jeśli nie potrafię wyjaśnić, co się ze mną dzieje?”. Ten e-book jest zaproszeniem do potraktowania tych pytań jako możliwego początku rozmowy. Nie musisz przynosić uporządkowanej historii ani mieć diagnozy. Możesz przyjść z konkretną sytuacją, trudnym uczuciem albo niejasnym poczuciem, że czegoś potrzebujesz. Podczas konsultacji wspólnie przyglądamy się temu, co skłoniło Cię do kontaktu i jaka forma pomocy może być odpowiednia. Przedstawione tematy nie są obowiązkową listą. Nie trzeba poruszyć każdego z nich, a nie każdy będzie dotyczyć Ciebie. Cele i sposób rozmowy zależą od Twojej sytuacji oraz podejścia terapeuty. Możesz korzystać z tego materiału we własnym tempie. W moim sposobie pracy ważne są Twoje emocje i doświadczenia, a także relacje oraz warunki, w których żyjesz. Perspektywa systemowa pomaga zadawać pytania o wzajemne wpływy, bez sprowadzania wszystkich trudności do jednej przyczyny.

Niektórzy zaczynają od zdania: „Właściwie nie wiem, po co przyszedłem”. Inni mają wiele tematów i obawiają się, że nie zdołają ich uporządkować. Obie sytuacje mogą być punktem wyjścia. Możemy przyjrzeć się temu, co skłoniło Cię do umówienia spotkania właśnie teraz, kto wie o Twojej decyzji i czego oczekujesz od rozmowy. Nie trzeba od razu opowiadać całej historii życia. Czasem wystarczy zauważyć, że od pewnego czasu trudniej się odpoczywa, częściej pojawia się napięcie albo dotychczasowe sposoby radzenia sobie przestały wystarczać.

Warto rozróżnić własną potrzebę rozmowy od oczekiwań otoczenia. Jeśli ktoś namawiał Cię do terapii, możesz powiedzieć, z czym się zgadzasz, a co budzi sprzeciw. Rozmowa może dotyczyć także tego, czy w ogóle chcesz podejmować dalszą pracę. Konsultacja służy poznaniu sytuacji i ustaleniu możliwych kierunków pomocy, a nie zobowiązaniu do nieokreślonej liczby spotkań.

Kiedy trudno powiedzieć „potrzebuję pomocy”

Przed pierwszą wizytą można długo zastanawiać się, czy ma się prawo zabierać czas terapeucie. Porównywanie własnej sytuacji z cudzą czasem utrudnia zauważenie własnego obciążenia. Nie trzeba jednak udowadniać, że jest się w najtrudniejszym położeniu. Podczas konsultacji możesz sprawdzić, jakiego wsparcia potrzebujesz i czy psychoterapia jest odpowiednią formą pomocy.

Bywa, że niepokój dotyczy samego spotkania: czy zostanę oceniony, czy będę musiał mówić o dzieciństwie, czy usłyszę gotowe zalecenia? Te pytania mogą pojawić się na początku rozmowy. Możesz poprosić o wyjaśnienie sposobu pracy, zanim przejdziesz do trudniejszych spraw. Poznanie zasad współpracy jest częścią konsultacji, a nie przeszkodą w terapii.

Wstępny cel może być prosty: lepiej rozumieć napięcie, sprawdzić, dlaczego trudno prosić o pomoc, lub uporządkować sytuację w związku. Nie musi od razu określać całego procesu. Ważne, żeby był bliski Twojemu doświadczeniu, a nie wyłącznie oczekiwaniom osoby, która zachęciła Cię do wizyty.

Jeżeli trudno znaleźć słowa, możesz zacząć od ostatniej sytuacji, w której pomyślałeś o terapii. Opisujemy wtedy konkret: co się wydarzyło, co było dla Ciebie trudne i czego potrzebowałeś. Nie trzeba od razu wyciągać wniosków.

Pytanie „Co powinienem powiedzieć?” można zamienić na „Co chciałbym, żeby terapeuta zrozumiał?”. Być może ważne jest zmęczenie, poczucie osamotnienia lub to, że na zewnątrz wszystko wygląda dobrze. Możesz też opowiedzieć o obawie przed oceną. Nie musisz być pewny własnego wyjaśnienia; możesz je przedstawić jako przypuszczenie i sprawdzić wspólnie z terapeutą. Kiedy pojawia się kilka wątków, ustalamy, który na tę chwilę potrzebuje najwięcej uwagi. Pozostałe nie muszą zniknąć - można do nich wrócić.

Możesz zacząć tak

„Nie wiem dokładnie, co jest problemem. Wiem tylko, że ostatnio jest mi trudno.”

Do spokojnej refleksji Co sprawiło, że sięgasz po ten materiał właśnie teraz?

O codzienności, która stała się trudna



Rozmowa nie musi zaczynać się od wielkiego wydarzenia. Możesz opowiedzieć o poranku, który budzi napięcie, o zmęczeniu po pracy, odkładaniu ważnych spraw lub wieczorze, w którym trudno odpocząć. Zwykłe sytuacje mogą pokazywać to, co jest dla Ciebie obciążające. Warto przyjrzeć się temu, od kiedy zauważasz zmianę, kiedy trudność się nasila, a kiedy jest mniejsza. Możemy rozmawiać o oczekiwaniach otoczenia, obowiązkach, warunkach pracy, zdrowiu i dostępnej pomocy. Nie wszystko, co trudne, wynika wyłącznie ze sposobu myślenia jednej osoby. Przykładowo zdanie „Nie umiem odpoczywać” może prowadzić do różnych pytań: Czy masz realnie czas na odpoczynek? Co czujesz, gdy nie pracujesz? Jak bliscy reagują na Twoją potrzebę przerwy? Czy odpoczynek kojarzy Ci się z lenistwem, czy z czymś, do czego masz prawo? Nie musisz samodzielnie rozstrzygać, które wyjaśnienie jest właściwe. Opisanie jednego dnia lub jednej sytuacji może być wystarczającym punktem wyjścia. Możesz mówić także o tym, co nadal działa i daje Ci oparcie.

Codzienność pokazuje nie tylko trudności, lecz także warunki, w których żyjesz. Można rozmawiać o porankach, obowiązkach domowych, opiece nad bliskimi i o tym, co dzieje się po powrocie z pracy. Ważne bywa pytanie, kto może odpoczywać, kto przejmuje dodatkowe zadania i jak reagujecie na zmęczenie. Te same zachowania mogą mieć różne znaczenia w zależności od sytuacji. Krótka odpowiedź nie zawsze oznacza obojętność; czasem wiąże się z przeciążeniem. Nie przyjmujemy jednak takiego wyjaśnienia z góry, tylko sprawdzamy je w rozmowie.

Opisując zwykły dzień, możesz zauważyć momenty przejścia: kiedy napięcie zaczyna narastać, co je podtrzymuje i kiedy choć trochę słabnie. Przydatne są konkretne sceny zamiast ogólnego „zawsze sobie nie radzę”. Możemy wtedy zobaczyć zarówno Twoje reakcje, jak i odpowiedzi innych osób. To pomaga odróżnić trudność, nad którą można pracować w rozmowie, od realnego przeciążenia wymagającego także zmian organizacyjnych.

Jedna sytuacja może otworzyć ważną rozmowę

Wyobraź sobie, że wracasz do domu zmęczony, a pytanie bliskiej osoby odbierasz jako kolejne wymaganie. Odpowiadasz krótko, ona się obraża, Ty czujesz winę. W terapii można zacząć właśnie od tego momentu, bez stwierdzania od razu, że „jestem złym partnerem” albo „nikt mnie nie rozumie”.

Przyglądamy się temu, co wydarzyło się wcześniej: obciążeniu w pracy, brakowi przerwy, oczekiwaniu rozmowy czy obawie przed kolejnym konfliktem. Pytamy również, jak każda osoba rozumiała tę sytuację. Zmęczenie jednej osoby i potrzeba kontaktu drugiej mogą istnieć równocześnie. Zauważenie obu potrzeb nie przesądza o jednym rozwiązaniu.

W codziennych trudnościach ważne są również warunki materialne, podział obowiązków i możliwości odpoczynku. Rozmowa o relacjach nie powinna pomijać faktu, że ktoś pracuje ponad siły, opiekuje się bliskim lub nie ma realnego wsparcia. W takim kontekście sama zmiana sposobu myślenia może nie wystarczać.

Warto zauważyć także wyjątki: czy po niektórych dniach łatwiej się porozumieć? Co wtedy jest inne? Odpowiedź może dotyczyć nie tylko nastawienia, ale także czasu, przestrzeni i zachowania innych osób. Zamiast szukać winnego, można sprawdzić, co konkretnie zwiększa lub zmniejsza napięcie.

Zmiana nie musi zaczynać się od wielkiej decyzji. Czasem ważne jest nazwanie jednego obowiązku, który stał się zbyt obciążający, albo zauważenie, że prośby o pomoc pojawiają się dopiero po wyczerpaniu. Możemy rozmawiać o tym, co utrudnia wcześniejsze sygnalizowanie potrzeb. Czy obawiasz się odmowy, konfliktu, rozczarowania kogoś? Jak bliscy rozumieją Twoje milczenie? Takie pytania poszerzają obraz sytuacji bez sprowadzania jej do osobistej słabości.

Możesz zacząć tak

„Niczego szczególnego nie wydarzyło się w moim życiu, ale coraz trudniej mi przez nie przechodzić.”

Do spokojnej refleksji Która część zwykłego dnia kosztuje Cię obecnie najwięcej sił?

O emocjach - także tych trudnych do nazwania



Możesz rozmawiać o smutku, złości, lęku, wstydzie, zazdrości, poczuciu winy i samotności. Jest też miejsce na ulgę, radość czy nadzieję. Nie trzeba najpierw ustalić, czy dane uczucie jest „uzasadnione". Ważne jest to, jak je przeżywasz i co się z nim wiąże. Czasem łatwiej powiedzieć „Mam ścisk w gardle" niż „Jest mi smutno". Napięcie, trudności ze snem lub poczucie odrętwienia również mogą stać się tematem rozmowy. Objawów fizycznych nie należy jednak automatycznie wyjaśniać emocjami; w razie potrzeby wymagają także konsultacji medycznej. Możesz zauważać kilka uczuć jednocześnie: kochać bliską osobę i złościć się na nią, cieszyć się zmianą i obawiać jej konsekwencji. Takie doświadczenia nie muszą wzajemnie się wykluczać. W rozmowie przyglądamy się sytuacjom i relacjom, w których pojawiają się emocje, oraz temu, jak reagujesz Ty i osoby wokół Ciebie. Być może złość jest jedynym uczuciem, które łatwo pokazać. Być może smutek ukrywasz, żeby nikogo nie martwić. To możliwe kierunki refleksji, a nie gotowe wyjaśnienia Twojej historii.

Nie zawsze od razu wiadomo, jakie uczucie kryje się za słowami „jest mi źle". Możesz opisywać napięcie w ciele, trudność ze skupieniem, potrzebę wycofania lub nagłą drażliwość. To także materiał do rozmowy. Przyglądamy się sytuacjom, w których pojawiają się te doświadczenia, Twoim myślom oraz temu, co robisz pod ich wpływem. Nie trzeba wybierać jednej poprawnej nazwy. Uczucia bywają mieszane: można jednocześnie odczuwać ulgę i smutek, tęsknić za kimś i złościć się na niego.

Ważne może być również to, jak reagowano na emocje w Twoim otoczeniu. Czy można było płakać, okazywać niezadowolenie, mówić o strachu? Czy niektóre uczucia łatwiej było ukryć? Historia tych doświadczeń może pomóc rozumieć obecne reakcje, ale nie przesądza o ich jedynej przyczynie. Uwzględniamy także aktualne obciążenia i relacje.

Uczucia nie są poleceniami do działania

Złość nie zobowiązuje do krzyku, a lęk nie zawsze oznacza, że trzeba się wycofać. Możemy rozmawiać o różnicy między tym, co czujesz, tym, jak rozumiesz sytuację, i tym, co robisz. Samo pojawienie się emocji nie jest przewinieniem. Odpowiedzialność dotyczy również sposobu, w jaki reagujemy wobec siebie i innych.

Czasem pod słowem „złość” mieści się także bezradność, rozczarowanie lub poczucie niesprawiedliwości. Innym razem złość jest po prostu złością. Nie trzeba zakładać, że każda emocja ukrywa inną. Ważne jest sprawdzanie znaczeń w Twojej historii, zamiast przypisywania im z góry ustalonej interpretacji.

Jeżeli mówisz „nic nie czuję”, można przyjrzeć się temu doświadczeniu bez nacisku. Czy jest to brak wyraźnych emocji, trudność w ich rozpoznaniu, zmęczenie, czy potrzeba ochrony przed przeciążeniem? To różne możliwości. Ich znaczenie wymaga rozmowy, a czasem także uwzględnienia zdrowia i innych form wsparcia.

Nie musisz opisywać uczuć fachowymi terminami. Możesz powiedzieć: „Jest mi ciężko”, „Mam ochotę uciec”, „Czuję się jak za szybą”. Obrazy i porównania bywają dobrym początkiem. Terapeuta może dopytać, co dane określenie oznacza właśnie dla Ciebie.

Rozmowa o uczuciach nie oznacza konieczności intensywnego przeżywania ich podczas każdej sesji. Możesz potrzebować najpierw bezpieczeństwa, słów albo większego dystansu. Możemy pytać, po czym zauważasz narastające napięcie i jak chciałbyś je komunikować. Istotne jest rozróżnienie między uczuciem a działaniem: złość sama w sobie nie usprawiedliwia krzywdzenia. Terapia może pomagać poszukiwać sposobów wyrażania doświadczeń, które uwzględniają zarówno Twoje potrzeby, jak i bezpieczeństwo innych osób.

Możesz zacząć tak

„Nie wiem, co czuję. Wiem tylko, że jestem napięty i mam ochotę się wycofać.”

Do spokojnej refleksji Które emocje łatwo pokazujesz, a które zwykle zostawiasz dla siebie?

O relacjach, bliskości i granicach



Na terapii możesz mówić o partnerze, rodzinie, przyjaciołach, współpracownikach oraz o braku bliskich relacji. Tematem mogą być konflikty, oddalenie, trudności w proszeniu o pomoc, obawa przed odrzuceniem lub poczucie, że stale dostosowujesz się do innych. Nie rozmawiamy jedynie o tym, „jacy są inni”. Przyglądamy się również temu, co dzieje się między Wami: jak rozumiesz czyjeś zachowanie, jak odpowiadasz i co wydarza się potem. Na przykład nacisk na rozmowę może spotykać się z wycofaniem, które z kolei zwiększa nacisk. Taki wzorzec jest jedną z możliwości, nie opisem każdego konfliktu. Wzajemny wpływ nie oznacza równej odpowiedzialności za wszystkie zachowania. Rozumienie relacji nie usprawiedliwia przemocy ani przekraczania granic. Możesz mówić wprost o strachu, presji i poczuciu zagrożenia. W terapii indywidualnej obecność partnera lub rodziny nie jest konieczna. Możesz pracować nad własnymi potrzebami, granicami i sposobem reagowania. W terapii par czy rodzin cele i zasady rozmowy uzgadniamy z uczestnikami; nie zakładamy z góry, że wszyscy chcą tej samej zmiany.

O relacji można rozmawiać także podczas terapii indywidualnej, bez obecności partnera lub rodziny. Punktem wyjścia jest Twoje doświadczenie, przy czym nie traktujemy go jako pełnej wiedzy o motywach pozostałych osób. Możesz opowiedzieć o konflikcie, samotności w związku, trudnościach z zaufaniem albo o potrzebie większej niezależności. Przyglądamy się temu, czego oczekujesz, co komunikujesz i jak odczytujesz reakcje drugiej osoby. Ważne są też chwile, w których kontakt jest łatwiejszy.

Granice nie muszą oznaczać zerwania relacji. Mogą dotyczyć czasu, prywatności, sposobu rozmowy, kontaktów z rodziną czy podziału obowiązków. Możemy zastanawiać się, co jest dla Ciebie ważne i jakie konsekwencje przewidujesz, gdy powiesz o tym wprost. Uwzględniamy, że nie w każdej relacji istnieją równie bezpieczne warunki do negocjowania potrzeb.

Potrzeby dwóch osób nie zawsze są sprzeczne

Jedna osoba może potrzebować rozmowy od razu, a druga chwili przerwy. Czasem obie szukają bezpieczeństwa, lecz w różny sposób. W terapii można przyjrzeć się temu, jak te potrzeby są komunikowane i jak partnerzy je odczytują. Nie zakładamy, że milczenie zawsze oznacza obojętność, a naleganie zawsze kontrolę.

Pomocne bywa odróżnienie własnej potrzeby od oczekiwania wobec drugiej osoby. Zdanie „Chcę czuć się ważny” otwiera inną rozmowę niż „Masz robić dokładnie to, czego oczekuję”. Nie oznacza to rezygnacji z granic. Można rozmawiać zarówno o bliskości, jak i o tym, na co nie chcesz się zgadzać.

W relacjach rodzinnych spotykają się różne perspektywy i nierówne możliwości wpływu. Dorosły i dziecko nie mają takiej samej odpowiedzialności ani swobody decyzji. Systemowe rozumienie wzajemnych wpływów nie zaciera tych różnic. Podobnie nie znosi odpowiedzialności osoby stosującej przemoc.

Jeśli obawiasz się reakcji bliskiej osoby na to, co powiesz podczas wspólnego spotkania, warto wcześniej przekazać tę informację terapeucie. Swoboda wypowiedzi i bezpieczeństwo wymagają uwzględnienia. Wspólna sesja nie jest automatycznie najlepszym rozwiązaniem w każdej sytuacji.

Powtarzający się konflikt bywa okazją do rozpoznania sekwencji: co robisz, co odpowiada druga osoba i jak jej odpowiedź wpływa na Twój kolejny krok. Takie spojrzenie nie znosi odpowiedzialności za zachowanie i nie zakłada równej winy. Pomaga jedynie poszerzyć rozumienie sytuacji. Jeśli występuje przemoc, zastraszanie lub kontrolowanie, priorytetem jest bezpieczeństwo. Nie każda trudność w relacji powinna być rozwiązywana przez wspólną rozmowę lub terapię par.

Możesz zacząć tak

„Bardzo potrzebuję bliskości, ale kiedy ktoś jest blisko, trudno mi powiedzieć, czego potrzebuję.”

Do spokojnej refleksji W której relacji najczęściej rezygnujesz z tego, co jest dla Ciebie ważne?

O rodzinie pochodzenia i przeszłości



Możesz mówić o domu, w którym dorastałeś, ważnych osobach, rodzinnych zasadach, stratach i doświadczeniach wsparcia. Czasem wracamy do tych tematów, aby lepiej rozumieć dzisiejsze reakcje. Nie chodzi o obowiązkowe analizowanie całego dzieciństwa. Pytania mogą dotyczyć tego, jak w rodzinie wyrażano uczucia, rozwiązywano konflikty, okazywano troskę i traktowano samodzielność. Czy można było odmówić? Czy ktoś słuchał, gdy było Ci trudno? Kto zwykle opiekował się innymi? Odpowiedzi pomagają formułować hipotezy, które sprawdzamy w rozmowie. Historia rodzinna nie jest wyrokiem ani jedynym wyjaśnieniem obecnej sytuacji. Znaczenie mają też późniejsze doświadczenia, aktualne relacje, warunki życia i osobiste zasoby. Rodzina może być jednocześnie źródłem wsparcia i trudnych przeżyć. Nie musisz bronić swoich bliskich ani oskarżać ich, aby Twoje doświadczenie zostało usłyszane. Możesz odczuwać wdzięczność i żal wobec tej samej osoby. Jeśli jakiś temat budzi silne napięcie, warto powiedzieć o tym terapeucie i wspólnie ustalić, jak do niego podejść.

Rozmowa o rodzinie pochodzenia nie wymaga uznania dzieciństwa za źródło wszystkich obecnych problemów. Można badać, czego nauczyłeś się o bliskości, odpowiedzialności, konflikcie i proszeniu o wsparcie. Kto podejmował decyzje? Jak okazywano troskę? Jak przeżywano różnice zdań? Obok trudnych doświadczeń ważne bywają zasoby: osoby, które wspierały, rodzinne sposoby radzenia sobie oraz wartości, które chcesz zachować. Możesz mieć wobec tej samej rodziny wdzięczność i żal.

Nie trzeba znać pełnej historii krewnych ani przynosić rodzinnych dokumentów. Można zacząć od jednej ważnej relacji lub wspomnienia, które wiąże się z teraźniejszością. To, czego nie wiesz, również można pozostawić jako niewiadomą. Terapia indywidualna nie wymaga obecności rodziny i nie zobowiązuje do konfrontowania bliskich z omawianymi tematami.

Rozumienie historii nie wymaga oskarżania

Możesz pamiętać rodzica jako troskliwego i jednocześnie czuć żal z powodu sytuacji, w których zostałeś sam ze swoimi emocjami. Opowiedzenie o trudności nie odbiera wartości dobrym doświadczeniom. Terapia może pomieścić złożony obraz relacji, bez konieczności wyboru między idealizowaniem a odrzuceniem bliskich.

Rodzinne przekazy bywają wypowiedziane wprost: „Nie okazuj słabości”, „Rodzina zawsze jest najważniejsza”. Inne poznajemy po reakcjach otoczenia. Możemy zastanowić się, które z nich pomagają Ci żyć, a które ograniczają dzisiejsze wybory. Nie każda zasada wymaga zmiany tylko dlatego, że pochodzi z przeszłości.

Pamięć nie jest pełnym zapisem wszystkich zdarzeń. W terapii rozmawiamy o tym, co pamiętasz i jakie znaczenie nadajesz doświadczeniom obecnie. Nie chodzi o dowodzenie jednej wersji historii ani tworzenie wspomnień. Wnioski o związku przeszłości z teraźniejszością pozostają hipotezami do wspólnego sprawdzania.

W rodzinie mogły być też osoby i sytuacje, które dawały oparcie. Pytanie o nie nie ma unieważniać cierpienia. Pozwala dostrzec, skąd brała się siła i co możesz zachować. Twoja opowieść może obejmować brak, wsparcie, lojalność i pragnienie większej niezależności jednocześnie.

W perspektywie systemowej interesuje nas także kontekst rodzinnych wyborów: warunki życia, choroby, migracje, straty czy dostępne wsparcie. Rozumienie kontekstu nie oznacza usprawiedliwiania krzywdzenia. Można dostrzec ograniczenia dorosłych i jednocześnie uznać wpływ ich zachowań na dziecko. W pracy terapeutycznej wracamy do pytania, co ta historia oznacza dla Ciebie obecnie i jakie możliwości masz dzisiaj. Przeszłości nie można zmienić, lecz jej znaczenie dla aktualnych decyzji można wspólnie badać.

Możesz zacząć tak

„Nie chcę obwiniać rodziców, ale chciałbym zrozumieć, dlaczego tak trudno mi odmawiać.”

Do spokojnej refleksji Które rodzinne zasady nadal Ci służą, a które chciałbyś dziś przemyśleć?

O zmianach, stratach i wyborach



Rozstanie, śmierć bliskiej osoby, choroba, utrata pracy czy przeprowadzka mogą zmieniać codzienność i relacje. Także wydarzenia oczekiwane i radosne - narodziny dziecka, ślub lub awans - bywają połączone z napięciem, niepewnością i poczuciem utraty dawnego życia. Możesz mówić o żalu, uldze, złości, tęsknocie i pytaniu „Kim teraz jestem?”. Nie trzeba przeżywać zmiany w sposób zgodny z oczekiwaniami innych. W rozmowie jest miejsce na własne znaczenia i tempo, a także na sprawdzenie, jakie wsparcie jest dostępne. Tematem może być również decyzja, której nie potrafisz podjąć. Terapeuta nie podejmuje jej za Ciebie. Możemy przyglądać się potrzebom, wartościom, obawom, konsekwencjom różnych możliwości oraz temu, czy decyzja jest podejmowana swobodnie czy pod presją. W perspektywie systemowej pytamy także o to, jak zmiana jednej osoby wpływa na innych. Kiedy zaczynasz stawiać granice, otoczenie może reagować różnie. Nie każda reakcja oznacza, że zmiana jest niewłaściwa; warto zrozumieć, co dzieje się w relacjach i czego potrzebujesz, aby zadbać o siebie.

Zmiana może być oczekiwana, a mimo to wywoływać napięcie. Nowa praca, narodziny dziecka, przeprowadzka lub zakończenie związku zmieniają nie tylko Twoją sytuację, lecz również relacje i codzienne role. Możesz mówić o tym, co zyskujesz i co tracisz, nawet jeśli otoczenie widzi jedynie powód do radości. W terapii jest miejsce na niejednoznaczność. Nie musisz wybierać między stwierdzeniem „to była dobra decyzja” a uznaniem, że jej konsekwencje są trudne.

Strata może dotyczyć osoby, zdrowia, poczucia stabilności albo wyobrażonej przyszłości. Ważne jest to, jakie znaczenie ma dla Ciebie, a nie wyłącznie to, czy inni ją rozumieją. Możemy przyglądać się temu, jak przeżywasz zmianę i jakie wsparcie jest dostępne. Nie zakładamy jednego właściwego tempa ani obowiązkowej kolejności reakcji.

Zmiana może wywoływać więcej niż jedną reakcję

Po rozstaniu możesz odczuwać ulgę, a potem tęsknotę. Po narodzinach dziecka radość może współistnieć ze zmęczeniem i żalem za utraconą swobodą. Nie trzeba porządkować tych doświadczeń w jedną „właściwą” emocję. Rozmowa pomaga usłyszeć także to, o czym trudno powiedzieć bliskim.

Ważne jest nie tylko wydarzenie, lecz także jego znaczenie. Utrata pracy może dotyczyć pieniędzy, ale również poczucia wartości, przynależności i obrazu siebie. Przeprowadzka może oznaczać szansę oraz oddalenie od ludzi, na których dotąd można było liczyć. To, co dla jednej osoby jest drobną zmianą, dla innej ma duże znaczenie.

Przy wyborach można rozmawiać o różnych możliwościach bez szukania pewności, której nie da się uzyskać. Jakie potrzeby wspiera każda decyzja? Jakie koszty ze sobą niesie? Kogo chcesz uwzględnić, a czyich oczekiwań nie możesz spełnić? Terapeuta pomaga myśleć, nie przejmuje odpowiedzialności za Twój wybór.

Nie każda strata wymaga psychoterapii. Wsparcie bliskich i inne formy pomocy również mogą być ważne. Jeśli jednak cierpienie, zagubienie lub trudności w codziennym funkcjonowaniu skłaniają Cię do konsultacji, możesz porozmawiać o tym, czego potrzebujesz, bez oceniania własnego tempa.

W okresie zmiany pomocne bywa rozróżnienie między tym, na co możesz wpływać, a tym, co wymaga czasu lub zależy od innych. Możemy rozmawiać o decyzjach, które trzeba podjąć teraz, i o tych, które mogą poczekać. Przyglądamy się także temu, jak Twoje otoczenie reaguje na zmianę: kto wspiera, kto ma własne obawy, a kto oczekuje szybkiego powrotu do wcześniejszych ról. Te reakcje mogą ułatwiać lub utrudniać szukanie nowego sposobu życia.

Możesz zacząć tak

„Wszyscy mówią, że powinienem się cieszyć, a ja czuję przede wszystkim zagubienie.”

Do spokojnej refleksji Co w obecnej zmianie zyskujesz, a za czym tęsknisz?

O sobie, pracy, wartościach i duchowości



Możesz rozmawiać o poczuciu własnej wartości, porównywaniu się z innymi, perfekcjonizmie, potrzebie uznania lub trudnościach w przyjmowaniu własnych ograniczeń. Ważne bywają pytania: „Czego naprawdę chcę?” i „Czy żyję zgodnie z tym, co jest dla mnie istotne?”. Praca, pieniądze i obowiązki także mają miejsce w terapii. Mogą wiązać się z bezpieczeństwem, odpowiedzialnością, zależnością lub rodzinnymi oczekiwaniami. Przyglądamy się zarówno Twojemu doświadczeniu, jak i realnym warunkom życia. Psychoterapia nie zastępuje porady prawnej czy finansowej. Jest również przestrzeń na temat tożsamości, seksualności i intymności, jeśli są dla Ciebie ważne. Możesz zacząć od samego powiedzenia, że trudno Ci o tym mówić. Nie musisz ujawniać szczegółów, zanim omówisz swoje obawy. W pracy szanuję indywidualny światopogląd i przekonania każdej osoby. Tematy wiary lub duchowości podejmujemy wtedy, gdy są dla Ciebie ważne. Możesz mówić o znaczeniu wiary, wątpliwościach, konflikcie wartości albo o tym, że nie chcesz poruszać tych tematów.

Rozmowa o sobie może zaczynać się od pytania, kim jesteś poza zadaniami wykonywanymi dla innych. Być może łatwo wymieniasz obowiązki, a trudniej powiedzieć, co lubisz lub czego pragniesz. Możesz przyjrzeć się swoim wyborom zawodowym, potrzebie uznania, odpoczynkowi i przekonaniom o własnej wartości. Ważne jest również to, w jakich warunkach żyjesz: terapia nie zastępuje zmiany niesprawiedliwych wymagań w pracy ani rozwiązania trudności finansowych, ale może pomóc uporządkować reakcje i dostępne możliwości.

Wartości nie muszą układać się w prostą listę. Czasem ważne potrzeby pozostają w napięciu: bezpieczeństwo i swoboda, lojalność i samodzielność, rozwój i odpoczynek. Możemy rozmawiać o tym, co oznaczają dla Ciebie i jak próbujesz je godzić. Nie chodzi o odnalezienie jednej idealnej odpowiedzi na całe życie.

Kim jestem poza oczekiwaniami innych?

Pytanie o siebie może dotyczyć sposobu, w jaki pełnisz role: partnera, rodzica, pracownika, dorosłego dziecka. Bywa, że jedna z ról zajmuje niemal całą przestrzeń i trudno znaleźć miejsce na inne potrzeby. Możemy rozmawiać o odpowiedzialności, ale także o prawie do odpoczynku, zainteresowań i własnych wyborów.

Wartości nie muszą oznaczać tego, czego oczekuje rodzina lub środowisko. Możesz chcieć zachować ważną tradycję, a równocześnie inaczej rozumieć relacje czy samodzielność. W terapii jest miejsce na takie napięcia. Celem nie jest narzucenie nowego światopoglądu ani przekonanie Cię do określonej wersji życia.

O seksualności i intymności można mówić na poziomie, na który jesteś gotowy. Tematem może być wstyd, trudność w wyrażaniu potrzeb, rozbieżność oczekiwań czy poczucie presji. Gdy potrzebna jest specjalistyczna pomoc seksuologiczna lub medyczna, warto omówić właściwy kierunek konsultacji.

Jeśli wiara lub duchowość są dla Ciebie ważne, można przyjrzeć się ich wspierającej roli, wątpliwościom i relacjom ze wspólnotą. Jeśli nie są ważne, nie muszą stać się tematem. Wykształcenie czy osobiste przekonania terapeuty nie powinny zastępować Twojej perspektywy.

Tematy wiary i duchowości podejmujemy wtedy, gdy mają znaczenie dla Ciebie. Mogą być związane ze wsparciem, przynależnością, nadzieją, lecz także z konfliktem, wątpliwościami lub doświadczeniem oceny. W pracy szanuję indywidualny światopogląd i przekonania każdej osoby. Nie musisz podzielać przekonań terapeuty ani uzasadniać własnych. Możemy badać, jak Twoje wartości wpływają na relacje i decyzje oraz gdzie pojawia się różnica między osobistym wyborem a oczekiwaniami otoczenia.

Możesz zacząć tak

„Wiele robię zgodnie z oczekiwaniami innych, ale nie wiem, czego sam potrzebuję.”

Do spokojnej refleksji Po czym poznajesz, że dana decyzja jest naprawdę Twoja?

O wstydzie, milczeniu i samej terapii



Możesz rozmawiać o rzeczach, których się wstydzisz, o obawie przed oceną i o tym, czego jeszcze nie jesteś gotowy powiedzieć. Zdanie „Mam temat, ale boję się go poruszyć” już wnosi coś ważnego. Nie musisz zaczynać od najbardziej bolesnego doświadczenia. Przy trudnych wspomnieniach możesz opisać ich obecny wpływ bez odtwarzania szczegółów. Warto mówić, gdy rozmowa staje się zbyt obciążająca. Tempo i sposób pracy powinny uwzględniać Twoją sytuację; rozmowa nie polega na przymuszaniu do ujawniania. Milczenie też może być tematem. Możesz powiedzieć, że czujesz pustkę, nie wiesz, od czego zacząć, albo obawiasz się, że „marnujesz sesję”. Terapeuta może pomóc zbadać to doświadczenie, zamiast oczekiwać płynnej opowieści. Ważne są również Twoje reakcje na terapeutę: niezrozumienie, złość, zaufanie czy wątpliwości co do kierunku spotkań. Możesz pytać o cel pytania, zasady poufności i jej granice, cele pracy oraz to, jak będziecie oceniać postępy. Rozmowa o trudnościach we współpracy nie jest niegrzeczna - może pomóc sprawdzić, co wymaga wyjaśnienia lub zmiany.

Możesz powiedzieć, że nie chcesz jeszcze rozmawiać o danym doświadczeniu. Możesz też nazwać samą trudność: „To ważne, ale boję się Twojej reakcji”. Takie zdanie pozwala rozpocząć rozmowę o warunkach bezpieczeństwa, bez ujawniania wszystkich szczegółów. Wstyd bywa związany z przewidywaniem oceny lub odrzucenia. Nie zakładamy jednak z góry, co oznacza w Twojej sytuacji. Zastanawiamy się, kiedy się pojawia i jak wpływa na sposób kontaktowania się z innymi.

Milczenie może mieć różne znaczenia: potrzebę zastanowienia, zmęczenie, niepewność lub trudność w znalezieniu słów. Nie traktujemy go automatycznie jako oporu. Możesz poprosić, żeby terapeuta pomógł pytaniem albo dał Ci więcej czasu. Warto także mówić o sytuacjach, w których pytanie wydaje się niejasne, zbyt szybkie lub nietrafne.

O współpracy można mówić otwarcie

Zdarza się, że po sesji zostaje niepokój: „Czy zostałem dobrze zrozumiany?”, „Dlaczego padło to pytanie?”, „Czy idziemy w kierunku, którego potrzebuję?”. Możesz wrócić do tych wątpliwości. Nie musisz udawać zadowolenia, żeby być „dobrym pacjentem”. Twoje doświadczenie współpracy jest ważną informacją.

Rozmowa o nieporozumieniu może pomóc wyjaśnić intencje i skutki wypowiedzi, lecz nie daje automatycznej gwarancji poprawy. Jeśli trudność się utrzymuje, można rozważyć zmianę sposobu pracy, ponowne uzgodnienie celów lub inną formę pomocy. Możesz pytać, jakie możliwości widzi terapeuta.

Poufność oraz jej granice powinny zostać wyjaśnione na początku. W terapii par i rodzin warto szczególnie omówić zasady dotyczące informacji przekazywanych poza wspólną sesją. Nie zakładaj, że każdy terapeuta stosuje identyczne zasady. Możesz poprosić o jasne ustalenia przed ujawnieniem wrażliwego tematu.

Nie trzeba opowiadać wszystkiego naraz. Możesz powiedzieć, że potrzebujesz przerwy, chcesz zmienić temat albo wrócić do niego później. Jednocześnie czasem warto wspólnie zastanowić się, co utrudnia rozmowę. Decyzja o dalszym podejściu do tematu powinna uwzględniać zarówno cele pracy, jak i Twoją gotowość.

Relacja z terapeutą również może być tematem sesji. Jeżeli czujesz niezrozumienie, obawiasz się rozczarowania terapeuty albo nie zgadzasz się z jego wypowiedzią, można o tym porozmawiać. Nie oznacza to, że terapia się nie udaje. Ważne jest jednak, czy jest miejsce na wyjaśnienie wątpliwości i wspólne ustalenie dalszej pracy. Możesz pytać o cel danego pytania, zasady współpracy oraz sposób rozumienia sytuacji. Współpraca nie wymaga przyjmowania każdej interpretacji bez własnej refleksji.

Możesz zacząć tak

„Po ostatnim spotkaniu poczułem się niezrozumiany. Chciałbym do tego wrócić.”

Do spokojnej refleksji Co ułatwiłoby Ci powiedzenie terapeucie, że coś Ci nie odpowiada?

O tym, co pomaga - i o zmianie, której szukasz



Psychoterapia nie musi dotyczyć wyłącznie cierpienia. Możesz mówić o ludziach, przy których czujesz się swobodnie, czynnościach dających ukojenie, wartościach i sposobach radzenia sobie, które już znasz. Nie chodzi o szukanie pozytywów na siłę, lecz o dostrzeganie dostępnego oparcia. Warto zauważać różnice: kiedy trudność jest mniejsza, co wtedy robisz i kto jest obok. Być może łatwiej stawiasz granice w pracy niż w domu. Być może napięcie maleje wtedy, gdy ktoś przejmuje część obowiązków. Takie obserwacje pomagają szukać możliwości odpowiadających Twojej sytuacji. Możesz mówić o tym, co chcesz zmienić, nawet jeśli cel jest na razie ogólny. Zamiast „Chcę już nigdy się nie bać” można wspólnie zastanowić się: „Co chciałbym robić inaczej, gdy pojawia się lęk?”. Cele mogą zmieniać się w miarę lepszego rozumienia potrzeb. Równie ważne jest pytanie o to, czego nie chcesz zmieniać. Twoja historia zawiera relacje, umiejętności i przekonania, które mogą być cenne. Terapia nie oznacza konieczności odrzucenia wszystkiego, co dotychczas tworzyło Twoje życie.

W terapii warto mówić również o sytuacjach, w których jest Ci łatwiej. Kiedy napięcie maleje? Przy kim możesz być bardziej swobodny? Co pomagało w poprzednich trudnych okresach? Nie chodzi o wymuszanie pozytywnego spojrzenia. Zauważenie wyjątków pozwala badać warunki, które sprzyjają zmianie. Zasobem może być umiejętność, relacja, codzienny zwyczaj, dostęp do pomocy albo możliwość zmniejszenia obciążenia. Nie wszystko zależy wyłącznie od Twojego nastawienia.

Cel może dotyczyć sposobu reagowania, rozumienia siebie lub relacji, a nie tylko zniknięcia nieprzyjemnych uczuć. Możesz chcieć wcześniej zauważać przeciążenie, mówić o granicach lub podejmować decyzje z mniejszym poczuciem winy. Wspólnie sprawdzamy, po czym rozpoznasz zmianę i czy wybrany kierunek nadal odpowiada Twoim potrzebom.

Zasoby to także ludzie i warunki życia

Kiedy mówi się o zasobach, łatwo pomyśleć wyłącznie o silnej woli czy osobistych umiejętnościach. Oparciem może być jednak także dostępna pomoc, życzliwa relacja, stabilność finansowa, czas na sen lub możliwość rozdzielenia obowiązków. Nie wszystko musisz wytworzyć samodzielnie.

Pytanie „Kiedy było choć trochę łatwiej?” nie służy udowadnianiu, że problem jest mały. Pomaga zauważyć różnice, które dotąd mogły umykać. Jeśli lepiej czujesz się przy konkretnej osobie, możemy zapytać, co w tej relacji sprzyja spokojowi. Może chodzić o słuchanie, brak presji albo możliwość odmowy.

Cele terapii warto przekładać na doświadczenia z codzienności: spokojniej powiedzieć „nie”, umieć poprosić o przerwę, częściej rozpoznawać własne potrzeby. Mały krok nie jest obowiązkowym zadaniem ani dowodem, że cała trudność zniknęła. Pozwala jednak zastanawiać się, czy kierunek pracy jest użyteczny.

Postęp nie zawsze wygląda jak stała poprawa. Możesz zauważać nowe trudności lub lepiej dostrzegać stare. Warto rozmawiać o tym, co się zmienia, co nadal obciąża i czy potrzebne są inne działania. Nie każdą trudność można rozwiązać samą psychoterapią, a prośba o dodatkowe wsparcie nie jest porażką.

Warto odróżnić cel, który jest Twój, od celu stawianego Ci przez innych. Zdanie „mam przestać się złościć” może po rozmowie zmienić się w „chcę rozpoznawać napięcie i reagować bez krzywdzenia”. Możemy również zapytać, jak bliscy zauważyliby zmianę i co mogłoby się wtedy wydarzyć w relacjach. Nie służy to podporządkowaniu się otoczeniu, ale poznaniu wzajemnych wpływów. Małe różnice mogą być ważne, choć nie każda poprawa przebiega stopniowo i bez trudniejszych okresów.

Możesz zacząć tak

„Chciałbym częściej mówić o swoich potrzebach i mniej obawiać się reakcji bliskich.”

Do spokojnej refleksji Po jakiej małej, konkretnej zmianie poznasz, że spotkania są dla Ciebie pomocne?

Jak zacząć pierwszą rozmowę?



Jeśli chcesz, przed spotkaniem zanotuj kilka zdań. Nie jest to obowiązek ani zadanie do zaliczenia. Możesz zapisać: co skłoniło Cię do kontaktu, co jest teraz najtrudniejsze i o co chciałbyś zapytać terapeutę. Nawet jedna notatka może pomóc, gdy podczas wizyty pojawi się stres. Możliwe początki rozmowy: „Ostatnio najtrudniejsze jest dla mnie…” „Ta sama sytuacja powtarza się w moich relacjach…” „Nie wiem, czy potrzebuję terapii, ale chcę o tym porozmawiać.” „Chciałbym coś zmienić, tylko jeszcze nie wiem co.” „Boję się, że zostanę oceniony.” „Nie chcę dziś wchodzić w szczegóły tego wydarzenia.” Pierwsza konsultacja służy poznaniu Twojej sytuacji i omówieniu możliwego dalszego kierunku. Nie musisz od razu decydować o długotrwałej terapii. Możesz pytać o sposób pracy i zastanowić się, czy odpowiada on Twoim potrzebom. Najważniejsze: tematem może być to, co ma znaczenie dla Ciebie - również trudność w znalezieniu tematu. Nie potrzebujesz idealnego początku. Wystarczy zdanie, od którego będzie można zacząć wspólną rozmowę.

Pierwsze zdanie może być bardzo zwyczajne: „Ostatnio gorzej śpię”, „Trudno mi rozmawiać z partnerem” albo „Dużo o tym myślałem, ale teraz nie wiem, jak zacząć”. Możesz mieć notatkę i z niej skorzystać. Jeśli zgubiłeś wątek, możesz to powiedzieć. Terapeuta może pomóc pytaniami, jednak nie trzeba odpowiadać natychmiast ani przedstawiać historii w chronologicznym porządku. Rozmowę można rozpocząć od teraźniejszości, od ważnej relacji lub od oczekiwania wobec spotkania.

Podczas konsultacji ustalamy również sprawy organizacyjne i zasady współpracy. Warto zapytać o poufność i jej ograniczenia, formę spotkań, częstotliwość oraz warunki odwołania wizyty. Te ustalenia pomagają rozumieć, na co się decydujesz. Sesja indywidualna w mojej praktyce trwa 50 minut; nie musisz w tym czasie opowiedzieć wszystkiego.

Przygotowanie ma pomagać, nie tworzyć kolejny obowiązek

Nie musisz sporządzać historii życia ani listy wszystkich objawów. Jeśli notatki pomagają, zapisz kilka haseł. Jeśli nasilają napięcie, możesz z nich zrezygnować. Spotkanie nie jest egzaminem z samoświadomości, a terapeuta nie ocenia jakości Twojej opowieści.

Możesz przyjść z pytaniem o samą formę pomocy. Czy potrzebujesz konsultacji indywidualnej, czy spotkania dla pary? Czy rozmowa online odpowiada Twoim warunkom? Czy potrzebne jest też wsparcie innego specjalisty? Odpowiedzi nie muszą być znane przed pierwszym kontaktem.

W spotkaniu online zadbaj o możliwość mówienia bez obecności osób postronnych. Sprawdź połączenie i ustal sposób kontaktu na wypadek przerwy. Jeżeli nie masz warunków do prywatnej rozmowy, warto powiedzieć o tym zamiast podejmować trudne tematy w miejscu, w którym ktoś może je słyszeć.

Po pierwszej wizycie możesz zapytać siebie: czy rozumiem proponowany kierunek, czy mogłem zadawać pytania, czy omówiono zasady? Nie musisz oceniać wszystkiego wyłącznie po początkowym stresie. Wątpliwości możesz przynieść na kolejną konsultację. Decyzja o dalszej współpracy powinna uwzględniać Twoje potrzeby i ustalenia z terapeutą.

Po rozmowie możesz odczuwać ulgę, zmęczenie, niepewność lub kilka reakcji naraz. Same emocje po jednej sesji nie przesądzają o jakości całej współpracy. Możesz zastanowić się, czy miałeś przestrzeń na pytania, czy rozumiesz ustalenia i czy chcesz wrócić do niedokończonych tematów. Jeżeli coś było niejasne, warto to omówić. Dalszy plan może wymagać kolejnych konsultacji, a niekiedy także innej formy wsparcia. Pierwsze spotkanie jest początkiem poznawania sytuacji, a nie obowiązkiem podjęcia wszystkich decyzji naraz.

Możesz zacząć tak

„Nie mam gotowej opowieści. Czy możemy wspólnie znaleźć punkt, od którego zacznę?”

Do spokojnej refleksji Jakie jedno zdanie chciałbyś zabrać ze sobą na pierwszą konsultację?

„Nie mam żadnego konkretnego problemu”

Osoba umawia pierwszą konsultację, ponieważ od kilku miesięcy czuje się rozdrażniona i ma trudności z odpoczynkiem. Mówi: „Mam pracę, rodzinę, niczego mi nie brakuje. Nie wiem, czy powinienem tu być”. To sytuacja ilustracyjna, a nie opis konkretnego pacjenta.

Rozmowę można rozpocząć od codziennych doświadczeń. Kiedy pojawia się rozdrażnienie? Jak wyglądają obowiązki i chwile odpoczynku? Co dzieje się, gdy osoba próbuje powiedzieć bliskim o zmęczeniu? Jak reaguje otoczenie? Ważnym tematem może być również przekonanie, że tylko „poważny problem” uzasadnia poszukiwanie pomocy.

Możliwych wyjaśnień jest wiele. Trudności mogą wiązać się z przeciążeniem, brakiem regeneracji, wymagającymi warunkami pracy, relacjami lub stanem zdrowia. Nie należy przyjmować żadnej z tych hipotez z góry. W razie potrzeby warto rozważyć również konsultację medyczną.

W toku rozmowy można przyglądać się temu, co nasila napięcie, a co choć trochę je zmniejsza. Czy zdarzają się dni, w których odpoczynek jest łatwiejszy? Kto i w jaki sposób wspiera tę osobę? Jakie zmiany są możliwe w jej aktualnych warunkach życia?

Cel dalszej pracy może stopniowo nabierać konkretnego kształtu: wcześniejsze rozpoznawanie przeciążenia, bardziej realny podział obowiązków czy swobodniejsze mówienie o potrzebach. Nie musi oznaczać wyłącznie dążenia do tego, by „przestać się irytować”.

Zdanie, od którego można zacząć: „Nie umiem nazwać problemu, ale czuję, że dotychczasowy sposób życia coraz więcej mnie kosztuje”.

PRZYKŁAD DO REFLEKSJI

„Zawsze kończymy rozmowę tak samo”

Wyobraźmy sobie parę, w której jedna osoba chce wyjaśnić nieporozumienie natychmiast, a druga potrzebuje przerwy. Gdy rozmowa zostaje przerwana, pierwsza osoba ponawia pytania, druga coraz bardziej się wycofuje. Oboje mogą doświadczać niezrozumienia, choć każde próbuje poradzić sobie z napięciem na swój sposób. To przykład ilustracyjny, nie opis konkretnych pacjentów.

W perspektywie systemowej warto przyjrzeć się sekwencji wzajemnych reakcji. Co dzieje się tuż przed konfliktem? Jak jedna osoba rozumie milczenie drugiej? Co oznacza naleganie na rozmowę? Wycofanie może być próbą uspokojenia emocji, lecz bywa odczytywane jako odrzucenie. Z kolei dążenie do natychmiastowego wyjaśnienia może wyrażać potrzebę bliskości, ale być odbierane jako presja. Są to hipotezy wymagające sprawdzenia.

Istotne jest nie tylko to, co partnerzy robią, ale także jakie znaczenia przypisują swoim zachowaniom. Można zapytać, kiedy udaje im się rozmawiać spokojniej, jak rozpoznają narastające napięcie oraz co pomaga wrócić do kontaktu po przerwie. Wspólnie można poszukać sposobu sygnalizowania potrzeby odpoczynku i uzgadniania momentu powrotu do rozmowy.

Warto również rozmawiać o granicach i odpowiedzialności. Zrozumienie wzajemnego wpływu nie oznacza, że obie osoby ponoszą taką samą odpowiedzialność za każde zachowanie. Jeśli w relacji występują groźby, zastraszanie, przemoc lub kontrola, priorytetem jest bezpieczeństwo. Wspólna terapia nie zawsze będzie wtedy odpowiednią formą pomocy.

Przyglądanie się konfliktowi nie musi prowadzić do wskazania winnego. Może natomiast pomóc zauważyć, w którym momencie pojawia się możliwość innej odpowiedzi: krótszej przerwy, jasnego komunikatu o potrzebie rozmowy albo wysłuchania drugiej osoby bez przerywania. Takie możliwości trzeba dostosować do rzeczywistych warunków i gotowości uczestników.

Zdanie, od którego można zacząć: „Chcemy się porozumieć, ale nasze próby rozmowy jeszcze bardziej nas oddalają”.

„Nie chcę źle mówić o swojej rodzinie”

Dorosła osoba opowiada, że trudno jej odmawiać rodzicom. Kiedy próbuje zadbać o własny czas, pojawia się poczucie winy. Jednocześnie ceni więź z rodziną i nie chce, aby rozmowa o trudnościach została odebrana jako oskarżenie.

W psychoterapii można przyjrzeć się temu napięciu bez konieczności wybierania między wdzięcznością a samodzielnością. Ważne jest zarówno osobiste doświadczenie tej osoby, jak i sposób, w jaki w rodzinie rozumiano troskę, lojalność oraz wzajemną pomoc.

Przykładowe pytania mogą dotyczyć tego, co dzieje się po odmowie: jak reagują rodzice, co wtedy czuje ich dorosłe dziecko i jak odpowiada na reakcje bliskich. Można także sprawdzić, czy podobne sytuacje przebiegają inaczej z rodzeństwem lub innymi członkami rodziny.

Nie pomijamy rzeczywistych okoliczności. Stan zdrowia rodziców, zakres opieki, możliwości finansowe i dostępność wsparcia mogą wpływać na podejmowane decyzje. Potrzeba większej autonomii nie oznacza automatycznie rezygnacji z odpowiedzialności ani zerwania kontaktu.

Wspólna refleksja może prowadzić do pytania: które zobowiązania chcę zachować, a które warto uzgodnić na nowo? Nie chodzi o wskazanie jednego właściwego rozwiązania, lecz o poszerzenie możliwości wyboru i lepsze rozumienie konsekwencji każdej decyzji.

Zdanie, od którego można zacząć: „Kocham moją rodzinę i jednocześnie chciałbym mieć więcej miejsca na własne decyzje”.

Przed spotkaniem i po nim

Przed wizytą. Nie musisz przygotowywać pełnej historii swojego życia. Możesz zapisać jedną sytuację, która skłoniła Cię do szukania pomocy, oraz pytanie, które chciałbyś zadać terapeucie. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, to również może być początek rozmowy.

Podczas pierwszego spotkania. Masz prawo pytać o sposób pracy, zasady poufności, jej granice oraz proponowany przebieg konsultacji. Możesz poprosić o doprecyzowanie pytania lub powiedzieć, że na jakiś temat nie jesteś jeszcze gotowy rozmawiać. Nie chodzi o przedstawienie idealnie uporządkowanej opowieści.

Po wizycie. Zastanów się, czy czułeś się wysłuchany, czy rozumiesz ustalenia i czy wiesz, jakie mogą być kolejne kroki. Nie musisz od razu oceniać całej współpracy. Jeśli coś było niejasne albo wywołało dyskomfort, możesz wrócić do tego podczas następnego spotkania.

W przypadku spotkań online. Zadbaj o miejsce, w którym możesz swobodnie mówić i nikt nie będzie Cię słyszał. Warto wcześniej sprawdzić połączenie oraz ustalić z terapeutą, jak postąpicie w razie problemów technicznych. Sama obecność słuchawek nie gwarantuje prywatności.

Między sesjami. Nie musisz nieustannie analizować swoich przeżyć. Jeśli dostrzeżesz ważną sytuację, powtarzającą się reakcję lub zmianę w relacji, możesz ją zanotować. Obserwacje te są propozycją do rozmowy, a nie zadaniem, które trzeba wykonać poprawnie.

Pytanie do refleksji. Co pomogłoby Ci poczuć większą swobodę podczas rozmowy z terapeutą?

Najważniejsze myśli

Nie potrzebujesz gotowego tematu. Konsultację można rozpocząć od jednego wydarzenia, trudnego uczucia, niepewności lub zdania: „Nie wiem, od czego zacząć”. Nie musisz wcześniej stawiać sobie diagnozy.

Codzienność ma znaczenie. Obowiązki, odpoczynek, praca i warunki życia wpływają na nasze doświadczenia. Nie każdą trudność można wyjaśnić wyłącznie sposobem myślenia jednej osoby.

Różne emocje mogą współistnieć. Możesz jednocześnie odczuwać miłość i złość, ulgę i żal, nadzieję i obawę. Nie musisz wybierać jednego uczucia ani udowadniać, że jest ono uzasadnione.

Relacje i historia rodzinna są kontekstem. W terapii można przyglądać się wzorcom relacyjnym i doświadczeniom z rodziny pochodzenia. Nie oznacza to obwiniania bliskich ani uznania przeszłości za jedyną przyczynę obecnych trudności.

Twoje granice są ważne. Nie musisz opowiadać wszystkiego od razu. Możesz mówić o własnym tempie, obawach i potrzebie bezpieczeństwa. W terapii indywidualnej nie jest konieczna obecność członków rodziny.

O samej terapii także można rozmawiać. Wątpliwości, cele, zasady poufności i poczucie niezrozumienia są pełnoprawnymi tematami spotkania. Współpraca wymaga przestrzeni na pytania i różnice zdań.

Na zakończenie. Psychoterapia może być miejscem wspólnego poszukiwania znaczeń i możliwych kierunków zmiany. Nie musisz znać odpowiedzi, zanim rozpoczniesz rozmowę.

Poznaj mnie i mój sposób pracy

Nazywam się **Piotr Pająk**. Jestem psychoterapeutą systemowym. Prowadzę psychoterapię indywidualną osób dorosłych oraz pracuję z parami i rodzinami.



W rozmowie ważne są dla mnie emocje, osobiste doświadczenia i relacje, w których żyjemy. Przyglądamy się temu, jak wzajemnie na siebie wpływamy i jakie wzorce powtarzają się w codziennym życiu.

Moje przygotowanie i sposób pracy

Ukończyłem całościowe szkolenie w Ośrodku Psychoterapii Systemowej w Krakowie. Studiuję psychologię w Wyższej Szkole Nauk Pedagogicznych w Warszawie. Jestem również magistrem teologii, absolwentem Papieskiego Wydziału Teologicznego we Wrocławiu.

Swoją pracę poddaję stałej superwizji indywidualnej i grupowej. Szanuję światopogląd każdej osoby. Tematy wiary i duchowości podejmujemy wtedy, gdy są ważne dla osoby korzystającej z psychoterapii.

Dowiedz się więcej lub umów wizytę

Strona internetowa

Więcej o moim podejściu i formach pomocy.

piotrpajak.eu

Kalendarz wizyt — ZnanyLekarz

Sprawdź terminy i zarezerwuj spotkanie.

znanylekarz.pl/profil/piotr-pajak-2

Kontakt: +48 509 092 052 • psychoterapia-podhale@onet.pl

Źródła i informacje o materiale

Autor: Piotr Pająk. Wydanie rozszerzone: październik 2026. Materiał edukacyjny do bezpłatnego udostępniania.

Przykłady, pytania i rozwinięcia są autorskim opracowaniem edukacyjnym w perspektywie systemowej. Nie są diagnozami ani zapisem rzeczywistych sesji. Źródła poniżej dostarczają ogólnego kontekstu terapii rozmową i podejścia relacyjnego.

NHS: Talking therapies - przegląd różnych form terapii rozmową.

NHS: Counselling - rozmowa o uczuciach i doświadczeniach życiowych.

AAMFT: Marriage & Family Therapists - znaczenie relacji w pracy także z osobą indywidualną.

Dostęp: 2 października 2026. Materiały NHS i AAMFT nie określają polskich zasad organizacji pomocy ani kwalifikacji zawodowych.

Obrazy mają charakter ilustracyjny i zostały wygenerowane z użyciem AI. Nie przedstawiają autora ani jego pacjentów.

Jeśli występuje bezpośrednie zagrożenie życia lub bezpieczeństwa, nie czekaj na planową wizytę lub odpowiedź z formularza. Skontaktuj się z numerem 112.