MYŚLĘ O PSYCHOTERAPII… ALE NIE WIEM, OD CZEGO ZACZĄĆ

Praktyczny przewodnik przed pierwszą wizytą

Piotr Pająk
psychoterapeuta systemowy



Zanim zaczniesz

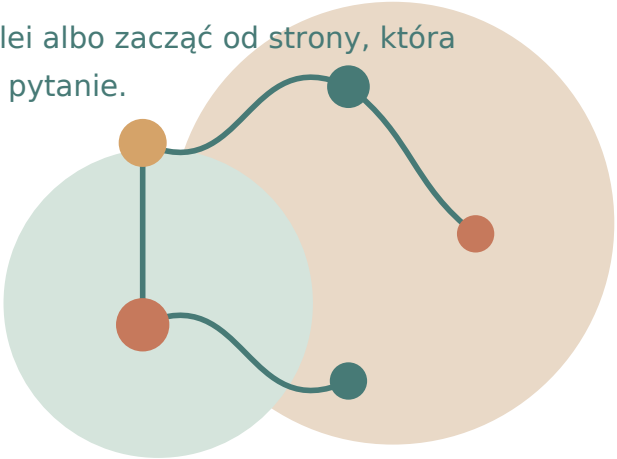
Możesz rozważać psychoterapię i jednocześnie mieć wątpliwości: czy moja trudność jest „wystarczająco poważna”, co mam powiedzieć na początku, czy trafię do odpowiedniej osoby? Nie musisz znać odpowiedzi przed pierwszym spotkaniem.

Ten przewodnik pomaga przygotować się do konsultacji i podjąć świadomą decyzję. Nie służy do rozpoznawania zaburzeń ani do oceniania, czy „musisz” rozpocząć terapię.

W środku znajdziesz:

- krótkie objaśnienie, kiedy konsultacja może być pomocna;
- opis pierwszej wizyty i zasad, o które warto zapytać;
- pytania do specjalisty oraz ćwiczenie do autorefleksji;
- spokojny sposób na zaplanowanie następnego kroku.

Możesz czytać po kolei albo zacząć od strony, która odpowiada na Twoje pytanie.

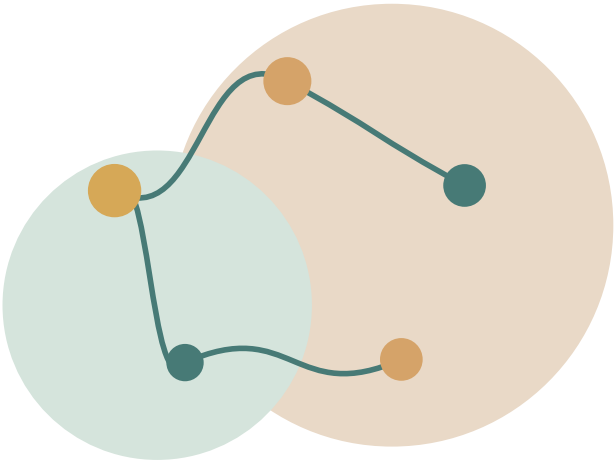


Kiedy warto porozmawiać?

Ludzie zgłaszają się po pomoc z różnych powodów: kiedy cierpienie utrudnia codzienność, po kryzysie, ale także wtedy, gdy chcą lepiej rozumieć swoje relacje i powtarzające się sytuacje.

- Od pewnego czasu trudno Ci poradzić sobie z emocjami, napięciem lub zmianą życiową.
- Powtarzają się konflikty, oddalanie w związku albo poczucie osamotnienia.
- Próbujesz różnych rozwiązań, a trudność wraca w podobnej postaci.
- Chcesz przyjrzeć się temu, jak doświadczenia z rodziny pochodzenia wpływają na Twoje obecne wybory.

Nie trzeba czekać na „punkt krytyczny”. Jedna konsultacja może służyć właśnie temu, by wspólnie ocenić, jaka forma pomocy ma sens. Przy nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia potrzebna jest pilna pomoc — dzwoń pod 112.



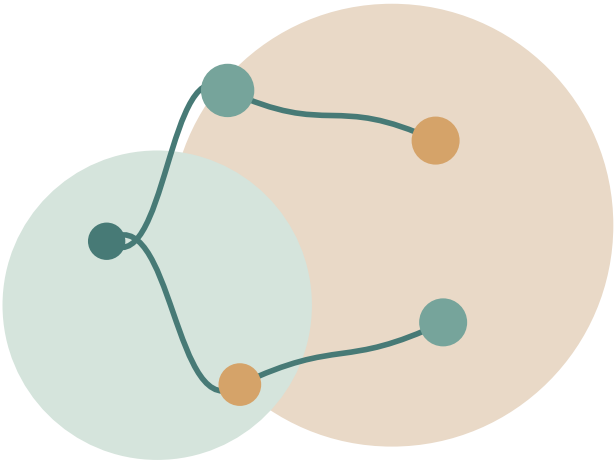
Kto może pomóc?

Psycholog ma wykształcenie psychologiczne; może prowadzić konsultacje i diagnozę psychologiczną stosownie do kompetencji i miejsca pracy. Sam dyplom psychologa nie oznacza ukończenia szkolenia psychoterapeutycznego.

Psychiatra jest lekarzem specjalizującym się w psychiatrii; ocenia stan zdrowia, rozpoznaje i leczy zaburzenia psychiczne, może przepisywać leki oraz wystawiać dokumenty medyczne w zakresie swoich uprawnień.

Psychoterapeuta prowadzi psychoterapię w ramach swojego przygotowania i doświadczenia. Zapytaj o szkolenie, sposób pracy, superwizję oraz doświadczenie w obszarze, z którym przychodzisz. Nie każdy psychoterapeuta jest psychologiem lub lekarzem.

Te formy pomocy mogą się uzupełniać. Jeśli nie wiesz, od kogo zacząć, konsultacja u wybranego specjalisty może pomóc ustalić dalszą ścieżkę.



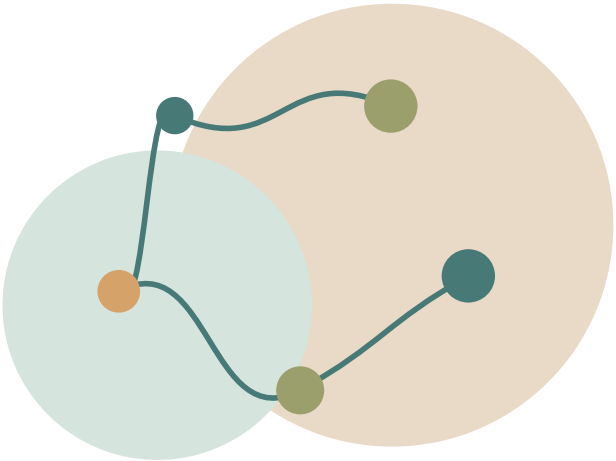
Jak wygląda pierwsze spotkanie?

Nie ma jednego obowiązkowego scenariusza. Zwykle specjalista zapyta, co Cię sprowadza, kiedy pojawiła się trudność, jak wpływa na życie i czego oczekujesz od spotkania. Może też pytać o zdrowie, ważne relacje i dotychczasowe sposoby radzenia sobie.

Możesz zacząć bardzo prosto: „Nie wiem, jak o tym opowiedzieć, ale od kilku miesięcy czuję, że coś się zmieniło”. Nie musisz opowiadać całej historii życia ani ujawniać wszystkich szczegółów od razu.

Na konsultacji warto omówić możliwy cel pracy, częstotliwość i koszt spotkań, zasady odwoływania wizyt, poufność oraz to, jak podejmiecie decyzję o dalszej współpracy.

> Pierwsze spotkanie jest również Twoją okazją do zadawania pytań.



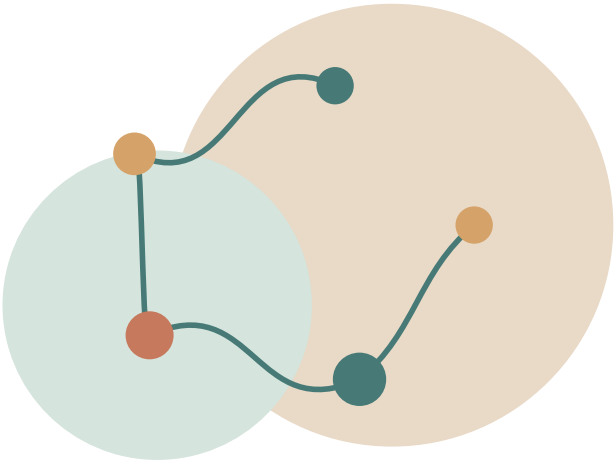
A jeśli nie wiem, co powiedzieć?

Wystarczą trzy krótkie notatki. Nie muszą być uporządkowane ani „dobrze sformułowane”.

- Co się dzieje? Opisz jeden konkretny przykład z ostatnich tygodni.
- Co już próbowałem/próbowałam? Co pomagało choć trochę, a co nie?
- Co chciałbym/chciałabym zmienić? Po czym w codziennym życiu poznam małą poprawę?

Jeśli trudno Ci odpowiedzieć, to także cenna informacja do wniesienia na spotkanie. Możesz powiedzieć: „Potrzebuję pomocy w nazwaniu tego, co się ze mną dzieje”.

Przed sesją sprawdź miejsce i godzinę, a przy spotkaniu online zadbaj o możliwie prywatną przestrzeń. Nie musisz przygotowywać „idealnej” opowieści.

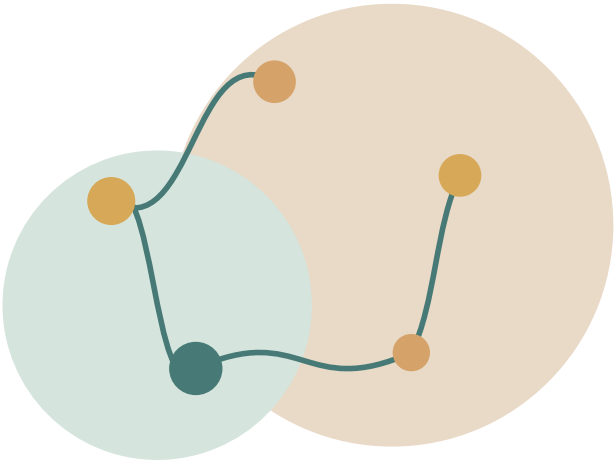


Jak wybrać psychoterapeutę?

Sprawdź informacje o przygotowaniu zawodowym i doświadczeniu osoby, z którą rozważasz współpracę. Zwróć uwagę na sposób, w jaki wyjaśnia swoją pracę i odpowiada na pytania.

- Jakie szkolenie psychoterapeutyczne ukończył(a) lub odbywa?
- Czy korzysta z superwizji i pracuje z podobnymi trudnościami?
- Jakie są zasady kontaktu, płatności, odwoływania i zakończenia spotkań?
- Czy czujesz, że możesz mówić bez presji i że Twoje pytania są traktowane poważnie?

Początkowa niepewność jest naturalna. Jeśli po kilku spotkaniach coś budzi Twoje wątpliwości, możesz to omówić. Możesz też poprosić o inną konsultację — wybór terapeuty nie jest zobowiązaniem bez końca.

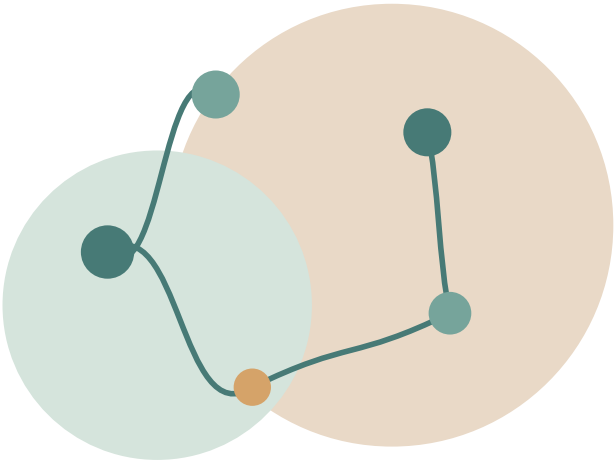


Co oznacza „nurt”?

Nurt to jeden ze sposobów rozumienia trudności i organizowania pracy. Terapeuci mogą zwracać uwagę między innymi na myśli i zachowania, emocje i doświadczenia, nieuświadomione wzorce albo relacje i szerszy kontekst życia.

W podejściu systemowym ważne jest pytanie, jak trudność splata się z relacjami, wzajemnymi reakcjami i ważnymi wydarzeniami w rodzinie. Można badać zarówno aktualny związek, jak i wzorce wyniesione z rodziny pochodzenia.

Nie chodzi o szukanie winnego ani o założenie, że przyczyna zawsze tkwi w rodzinie. Na sytuację wpływają również zdrowie, praca, warunki życia i indywidualne doświadczenia. Możesz zapytać terapeutę, jak jego sposób pracy odnosi się do Twojego celu.

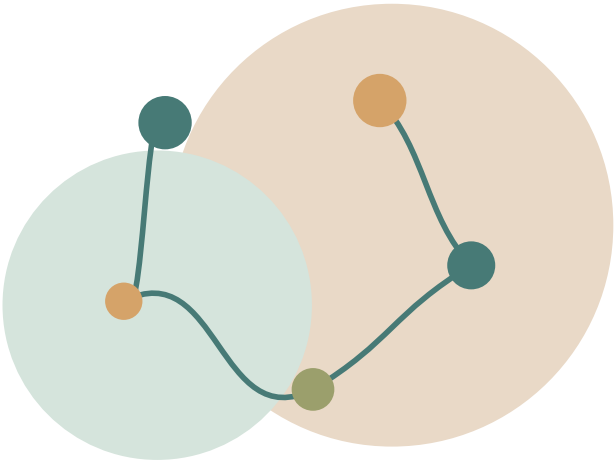


Małe ćwiczenie: mapa sytuacji

Pomyśl o jednej niedawnej, niezbyt obciążającej sytuacji, w której pojawiła się trudność. Nie oceniaj siebie ani innych. Zapisz kilka obserwacji:

- Co wydarzyło się tuż przedtem i kto był obecny?
- Co zrobiłem/zrobiłam ja, a co zrobili inni? Co nastąpiło potem?
- W jakich okolicznościach trudność się nasila, a kiedy słabnie?
- Czy zdarzył się wyjątek — podobna sytuacja, która przebiegła inaczej?
- Jaka drobna zmiana w mojej reakcji byłaby dla mnie możliwa?

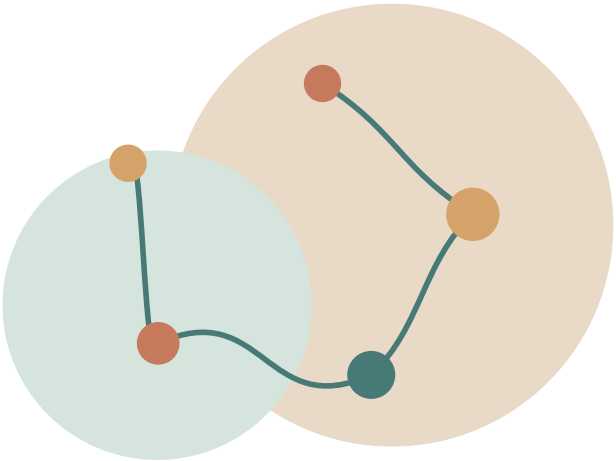
To zaproszenie do zauważenia wzorca, nie test ani diagnoza. Jeśli temat wywołuje silne napięcie, przerwij ćwiczenie i wróć do niego w bezpiecznej rozmowie.



10 pytań na pierwszą wizytę

- Jak rozumie Pan/Pani problem, z którym przychodzę?
- Jak wygląda początek współpracy i ustalanie celu?
- Jakie ma Pan/Pani przygotowanie do prowadzenia psychoterapii?
- Czy pracuje Pan/Pani z trudnościami podobnymi do moich?
- Jak często odbywają się spotkania i ile trwają?
- Jakie są koszty i zasady odwoływania wizyt?
- Jak działa poufność i jakie są jej granice?
- Po czym będziemy oceniać, czy praca mi służy?
- Co robimy, jeśli uznam, że potrzebuję innej formy pomocy?
- Jak można zakończyć lub przerwać terapię?

Możesz wybrać tylko te pytania, które są dla Ciebie teraz ważne.

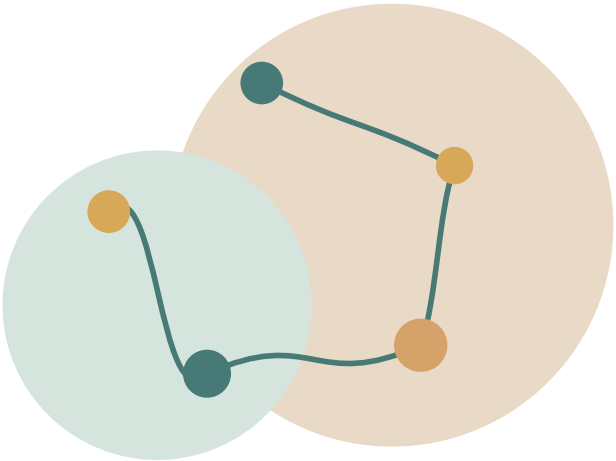


Zasady współpracy

Na początku warto uzyskać zrozumiałe informacje o celu i sposobie pracy, czasie oraz koszcie spotkania, zasadach odwołania, przetwarzaniu informacji i poufności. Zapytaj także, jak wygląda kontakt między sesjami i postępowanie w nagłej sytuacji.

Poufność jest ważną zasadą pracy, ale jej zakres i wyjątki zależą od okoliczności oraz obowiązujących przepisów. Warto poprosić konkretną osobę o wyjaśnienie zasad odnoszących się do Twojej sytuacji; zwłaszcza w terapii par lub rodzin dobrze ustalić, kto jest uczestnikiem pracy i jak traktowane są informacje przekazane indywidualnie.

Masz prawo pytać, wyrażać wątpliwości, omawiać przebieg współpracy i decyzję o jej zakończeniu. Dobre ramy służą obu stronom.

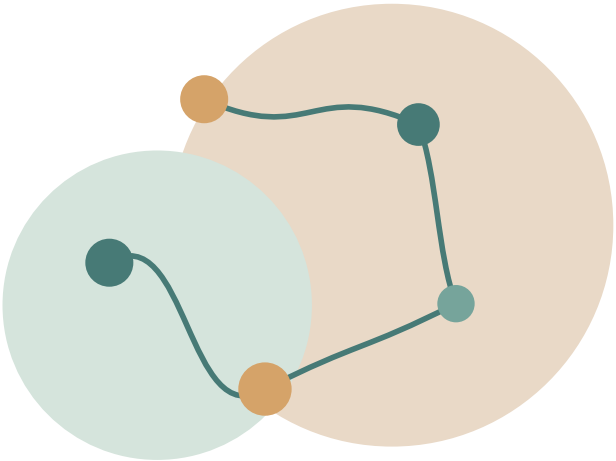


Czy to dobry moment?

Zaznacz w myślach to, co do Ciebie pasuje. To pytania do namysłu, nie skala diagnostyczna.

- Czy ta trudność ma dla mnie znaczenie, nawet jeśli inni jej nie widzą?
- Czy chciałbym/chciałabym lepiej zrozumieć, co się powtarza?
- Czy przydałaby mi się rozmowa z osobą spoza mojego otoczenia?
- Czy mogę przeznaczyć czas i środki na pierwszą konsultację?
- Jakiej odpowiedzi lub informacji potrzebuję, żeby podjąć decyzję?

Nie ma progu odpowiedzi „tak”, od którego wolno skorzystać z konsultacji. Jeśli masz wątpliwości co do rodzaju pomocy, możesz zacząć właśnie od pytania o to.



Co dalej?

Nie wiesz, od czego zacząć? Możesz wybrać bezpłatną konsultację online albo od razu umówić sesję psychoterapii.

Bezpłatna konsultacja online

Wstępna rozmowa o Twoich potrzebach i możliwej formie pomocy. Zapis na konsultację nie zobowiązuje do rozpoczęcia psychoterapii.

Pozostałe oferowane usługi

- Psychoterapia indywidualna osób dorosłych
- Psychoterapia par
- Psychoterapia rodzinna

Jak umówić spotkanie?

1. Kliknij przycisk poniżej.
2. Na profilu ZnanyLekarz wybierz usługę i formę spotkania. Aby zapisać się na darmową rozmowę, wybierz „Bezpłatna konsultacja online”.
3. Wybierz dostępny termin i potwierdź rezerwację.

UMÓW SPOTKANIE

Kliknij przycisk, aby przejść do rezerwacji na ZnanyLekarz.

Piotr Pająk | psychoterapeuta systemowy

Psychoterapia w kontekście relacji, rodziny pochodzenia i obecnej sytuacji życiowej.

Źródła i zakres materiału

Materiał ma charakter edukacyjny. Opisy pierwszej wizyty i sposobów pracy są orientacyjne; szczegóły zależą od specjalisty, miejsca i formy pomocy. Nie zastępuje konsultacji ani pomocy w kryzysie. Stan opracowania: wrzesień 2026.

Portal pacjenta: Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra?
https://pacjent.gov.pl/psycholog-psychoterapeuta-czy-psychiatra

Portal pacjenta: Psychoterapia
https://pacjent.gov.pl/psychoterapia

American Psychological Association: Understanding psychotherapy and how it works
https://www.apa.org/topics/psychotherapy/understanding

American Psychological Association: Protecting your privacy
https://www.apa.org/topics/psychotherapy/confidentiality

NHS: Meeting with a Psychological Therapist
https://www.cntw.nhs.uk/resources/meeting-psychological-therapist-patient-information-leaflet

© Piotr Pająk. Materiał przeznaczony do bezpłatnego udostępniania w całości, z podaniem autora.