PIOTR PAJĄK • PSYCHOTERAPIA SYSTEMOWA

Terapia pary nadzieje i trudności

O wspólnej rozmowie, zmianie i decyzjach, które należą do Was.



Bezpłatny przewodnik dla osób rozważających terapię pary. Każdy związek ma swoją historię. Nie trzeba znać wszystkich odpowiedzi, żeby zacząć szukać pomocy.

Zanim zaczniecie

Ten e-book jest dla osób, które rozważają wspólną konsultację, przygotowują się do pierwszego spotkania lub już uczestniczą w terapii pary. Możecie przeczytać go osobno albo razem. Nie trzeba zgadzać się z każdym zdaniem ani odpowiadać na wszystkie pytania. Wybierzcie te fragmenty, które pomagają lepiej nazwać Waszą sytuację.

Wspólna terapia może wiązać się z nadzieją i obawą jednocześnie. Można chcieć pomocy, a zarazem bać się oceny, utraty relacji lub usłyszenia czegoś bolesnego. Nie musicie ukrywać tych wątpliwości przed terapeutą. Są częścią doświadczenia, z którym przychodzicie, a nie dowodem niewłaściwej motywacji.

Piszę z perspektywy systemowej: uwzględniam emocje i doświadczenia każdej osoby, jej relacje i warunki życia. Opisane pytania są propozycjami do refleksji. Nie stanowią diagnozy ani przepisu na każdy związek. Istnieją różne podejścia do terapii pary, a sposób pracy powinien zostać wyjaśniony podczas konsultacji.

Przykłady w tym materiale są fikcyjne i mają charakter ilustracyjny. Nie opisują moich pacjentów. Nie należy na ich podstawie rozstrzygać, jakie intencje ma partner ani kto odpowiada za całą sytuację. Można natomiast potraktować je jako początek pytania: czy coś podobnego dzieje się u nas, a jeśli tak, co to dla nas oznacza?

Nie wykorzystujcie e-booka do przekonywania partnera, że powinien się zmienić. Jeśli jedno z Was dostrzega ważny temat, można go zapisać i zaproponować rozmowę. Druga osoba ma prawo widzieć go inaczej. Wspólna ciekawość nie oznacza rezygnacji z własnych granic ani przyjęcia odpowiedzialności za cudze zachowania.

Pytania do refleksji są dobrowolne. Nie podejmujcie wspólnych ćwiczeń, jeśli istnieje strach, przemoc, przymus lub ryzyko odwetu. W takich sytuacjach najpierw potrzebna jest odpowiednia pomoc i ocena bezpieczeństwa. Rozdział o bezpieczeństwie warto przeczytać nawet wtedy, gdy nie planujecie czytać pozostałych stron.

E-book ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji. Nie obiecuje utrzymania związku ani określonego wyniku. Jego celem jest pomóc zrozumieć, z czym można przyjść, czego warto oczekiwać i o jakie warunki współpracy zapytać. Decyzje dotyczące Waszego życia pozostają Wasze.

Spis treści

Kliknij tytuł, aby przejść do odpowiedniej strony.

01. Z jaką nadzieją przychodzimy? • 4

02. Kiedy warto rozważyć wspólną konsultację? • 5

03. Dwie osoby, różne oczekiwania • 6

04. Jak może wyglądać pierwsze spotkanie? • 7

05. Co wnosi perspektywa systemowa? • 8

06. Dlaczego kłócimy się podobnie? • 9

07. Być wysłuchanym i słyszeć drugą osobę • 10

08. Bliskość, seksualność i granice • 11

09. Zaufanie po zranieniu • 12

10. Rodziny pochodzenia i inne ważne relacje • 13

11. Codzienność: obowiązki, pieniądze, dzieci • 14

12. Dlaczego terapia bywa trudna? • 15

13. Kiedy pierwszeństwo ma bezpieczeństwo? • 16

14. Co robić między spotkaniami? • 17

15. Jak rozpoznać zmianę i podjąć dalsze decyzje? • 18

Autor i kontakt • 19

Źródła i informacje o materiale • 20

01 / TERAPIA PARY

Z jaką nadzieją przychodzimy?



Decyzja o terapii pary często pojawia się wtedy, gdy dotychczasowe rozmowy przestały pomagać. Możecie nadal się kochać, a jednocześnie czuć zmęczenie, rozczarowanie lub samotność. Bywa też, że jedna osoba widzi ostatnią szansę na związek, a druga chce przede wszystkim zrozumieć, czy ma jeszcze siłę go tworzyć. Nie trzeba mieć identycznych oczekiwań, aby rozpocząć konsultację. Ważne jest, żeby mogły zostać wypowiedziane i żeby nikt nie był zmuszany do obiecywania czegoś, czego nie czuje.

Nadzieja może dotyczyć odzyskania bliskości, spokojniejszej rozmowy, odbudowania zaufania lub podjęcia trudnej decyzji. Czasem kryje się za nią oczekiwanie: „Terapeuta wreszcie pokaże partnerowi, że mam rację”. To zrozumiałe, zwłaszcza gdy długo czuliście się niesłyszani. Wspólna praca wymaga jednak czegoś więcej niż rozstrzygnięcia sporu. Przyglądamy się temu, co dzieje się między Wami, oraz temu, jak każde z Was doświadcza tej sytuacji.

Terapia nie daje gwarancji utrzymania związku. Może pomóc lepiej rozumieć relację, zobaczyć własny udział w niektórych trudnościach i podejmować bardziej świadome decyzje. Nie oznacza to równej odpowiedzialności za każde zachowanie. Za krzywdzenie odpowiada osoba, która je podejmuje. Zrozumienie kontekstu nie odbiera nikomu prawa do granic i bezpieczeństwa.

Warto zapytać siebie, czego naprawdę oczekujecie: powrotu do dawnej relacji czy stworzenia czegoś innego niż dotychczas? To, co wcześniej działało, mogło przestać odpowiadać aktualnym potrzebom. Zmiana może obejmować zarówno sposób rozmawiania, jak i podział obowiązków, granice wobec rodziny czy miejsce na indywidualność. Nadzieja staje się bardziej konkretna, gdy potraficie nazwać choć jedną różnicę, którą chcielibyście zauważyć w codziennym życiu.

Do spokojnej refleksji

Gdyby spotkania były dla nas pomocne, co zmieniłoby się w zwykłym dniu?

Kiedy warto rozważyć wspólną konsultację?



Nie trzeba czekać, aż pojawi się myśl o rozstaniu. Powodem konsultacji mogą być powracające konflikty, oddalenie, trudności w rozmowie o potrzebach, zmiana w życiu rodziny lub poczucie, że żyjecie obok siebie. Niektóre pary przychodzą po zdradzie, inne po narodzinach dziecka, przeprowadzce, chorobie lub utracie pracy. Sam temat nie przesądza o formie pomocy. Podczas pierwszych spotkań sprawdzamy, czego potrzebujecie i czy wspólna terapia jest odpowiednia.

Sygnałem bywa nie tyle liczba kłótni, ile ich przebieg i konsekwencje. Czy po rozmowie można wrócić do kontaktu? Czy obie osoby mają prawo do odmiennego zdania? Czy ważne sprawy są omijane ze strachu przed reakcją? Czasem trudność nie przybiera formy otwartego konfliktu: pojawia się cisza, unikanie bliskości albo wycofanie z życia drugiej osoby. Również o takim oddaleniu można rozmawiać.

Przykład ilustracyjny: para sprawnie organizuje dom i opiekę nad dziećmi, ale od miesięcy nie rozmawia o sobie. Jedna osoba uznaje to za naturalny etap, druga czuje się samotna. Nie zakładamy od razu, że jedna interpretacja jest prawdziwa, a druga błędna. Pytamy, co każda osoba dostrzega, za czym tęskni i jakie warunki sprzyjałyby odbudowie kontaktu. Przykład nie opisuje rzeczywistych pacjentów.

Konsultacja może też pomóc odróżnić trudność relacyjną od sytuacji wymagającej równoległej pomocy indywidualnej, psychiatrycznej, seksuologicznej lub wsparcia dotyczącego uzależnienia. Wspólna terapia nie zastępuje wszystkich innych form leczenia. Jeśli pojawia się strach, przemoc lub kontrolowanie, najpierw trzeba ocenić bezpieczeństwo. Nie każda para powinna rozpoczynać od wspólnego omawiania najbardziej wrażliwych tematów.

Do spokojnej refleksji

Co sprawia, że myślimy o pomocy właśnie teraz, a nie wcześniej?

Dwie osoby, różne oczekiwania



Jedna osoba może chcieć większej bliskości, a druga większej swobody. Jedna pragnie szybko rozmawiać o konflikcie, druga potrzebuje czasu. Różnica sama w sobie nie oznacza, że związek nie może się rozwijać. Trudność pojawia się często wtedy, gdy własną potrzebę traktujemy jako oczywistą, a potrzebę partnera jako dowód obojętności, egoizmu lub złej woli. W terapii możemy badać znaczenie tych różnic, zamiast od razu je oceniać.

Oczekiwania dotyczą również samej pomocy. Ktoś chce konkretnych wskazówek, ktoś inny potrzebuje przede wszystkim zostać wysłuchany. Warto powiedzieć o tym na początku. Terapeuta wyjaśnia sposób pracy i wspólnie z Wami ustala możliwy kierunek. Nie każda propozycja będzie pasowała do Waszych warunków. Możecie zadawać pytania, prosić o uzasadnienie lub powiedzieć, że coś jest dla Was zbyt szybkie.

Istotna jest także różnica w gotowości. Udział w pierwszej konsultacji nie musi oznaczać deklaracji pozostania razem. Można przyjść z wątpliwością i sprawdzić, czy istnieje wspólna przestrzeń do pracy. Dobrowolność nie polega jednak na tym, że jedna osoba bez końca przekonuje drugą. Jeśli partner odmawia, można skorzystać z konsultacji indywidualnej, aby uporządkować własne potrzeby, możliwości i granice.

Wspólny cel nie powinien być kompromisem wymuszonym pod presją. Może na początku brzmieć skromnie: „Chcemy zrozumieć, dlaczego rozmowy tak szybko się urywają”. Z czasem możecie go doprecyzować. Warto odróżnić to, nad czym możecie pracować razem, od tego, co pozostaje osobistą decyzją każdego z Was. Terapia nie służy przekonywaniu partnera do rodzicielstwa, seksu, ślubu ani pozostania w związku wbrew jego woli.

Do spokojnej refleksji

Na co każde z nas jest teraz gotowe, a na co jeszcze nie?

Jak może wyglądać pierwsze spotkanie?



Na początku zwykle rozmawiamy o powodach zgłoszenia, historii relacji i oczekiwaniach każdej osoby. Nie trzeba przedstawiać wspólnej wersji wydarzeń. Różnice w opowieściach mogą pomóc zrozumieć, jak inaczej doświadczacie tego samego związku. Terapeuta może pytać również o aktualne warunki życia, ważne zmiany, wcześniejsze sposoby radzenia sobie oraz to, co mimo trudności nadal Was łączy.

Konsultacja obejmuje sprawy organizacyjne: częstotliwość, długość spotkań, zasady odwoływania wizyt, poufność i jej ograniczenia. W mojej praktyce sesja pary trwa 50 lub 75 minut; czas ustalamy wspólnie. Nie ma jednej liczby spotkań odpowiedniej dla wszystkich. Plan zależy od celu, sytuacji i formy pracy, a jego sens warto regularnie sprawdzać. Warunki współpracy powinny być jasne przed podjęciem dalszych zobowiązań.

Możecie zapytać, jak terapeuta pracuje z informacjami przekazywanymi poza sesją lub podczas ewentualnych rozmów indywidualnych. Zasady dotyczące takich kontaktów różnią się między specjalistami i powinny zostać uzgodnione. Nie należy zakładać, że terapeuta będzie bezterminowo przechowywał ważną dla związku tajemnicę albo przekazywał partnerowi każdą wiadomość. Wątpliwości trzeba omówić, zanim przekażecie poufne treści.

Pierwsza wizyta może przynieść ulgę, ale również zmęczenie lub napięcie. Nie musicie od razu opowiadać o wszystkich bolesnych doświadczeniach. Warto powiedzieć, jeśli obawiacie się rozmowy albo nie wiecie, jak zacząć. Po spotkaniu możecie sprawdzić, czy rozumiecie ustalenia, czy było miejsce dla obu perspektyw i jakie pytania pozostały. Jedna sesja nie zawsze wystarcza, by ocenić cały proces, ale poważnych zastrzeżeń nie trzeba ignorować.

Do spokojnej refleksji

O jakie zasady potrzebujemy zapytać, żeby wiedzieć, na co się decydujemy?

Co wnosi perspektywa systemowa?



W perspektywie systemowej uwzględniamy doświadczenia każdej osoby i to, co dzieje się między Wami. Przyglądamy się wzajemnym wpływom, powtarzającym się reakcjom i kontekstowi życia. Związek nie istnieje w oderwaniu od pracy, dzieci, rodzin pochodzenia, zdrowia, warunków mieszkaniowych czy finansów. Nie każdą trudność można więc wyjaśnić samym sposobem komunikowania się. Czasem potrzebne są również realne zmiany warunków codzienności.

Zamiast pytać wyłącznie, kto rozpoczął konflikt, możemy badać jego sekwencję. Co robi jedna osoba, jak odpowiada druga i co dzieje się potem? Jakie znaczenie każda nadaje zachowaniu partnera? Takie pytania pomagają zauważyć proces, który trudno dostrzec w środku kłótni. Nie chodzi o odnalezienie mechanizmu pasującego do każdej pary. Rozumienie sytuacji pozostaje hipotezą, którą sprawdzamy w rozmowie.

Możemy wracać do rodzin pochodzenia, aby poznać wcześniejsze doświadczenia bliskości, konfliktu, samodzielności i odpowiedzialności. Nie służy to obwinianiu rodziców ani usprawiedliwianiu obecnych zachowań. Historia pomaga czasem zrozumieć, dlaczego określona sytuacja jest szczególnie bolesna. Równie ważne są Wasze aktualne wybory i to, co chcecie zachować lub zmienić w relacji.

Perspektywa relacyjna nie oznacza, że za wszystko odpowiadacie po połowie. Przemoc, zdrada czy naruszenie granic wymagają nazwania odpowiedzialności za konkretne działania. Wzajemne wpływy nie usprawiedliwiają krzywdzenia. Istnieją też inne podejścia do terapii pary, które inaczej organizują pracę. Warto znać sposób pracy wybranego terapeuty i pytać, jak odpowiada on Waszym potrzebom. Jedna szkoła nie jest jedynym możliwym językiem rozumienia związku.

Do spokojnej refleksji
Jak nasze reakcje wpływają na siebie, a co wynika z warunków, w których żyjemy?

Dlaczego kłócimy się podobnie?



Przykład ilustracyjny: jedna osoba naciska na natychmiastową rozmowę, druga milknie i wychodzi. Pierwsza nasila pytania, bo czuje się opuszczona. Druga jeszcze bardziej się wycofuje, bo doświadcza presji. Każda widzi własną reakcję jako odpowiedź na zachowanie partnera. Ten opis jest jednym z możliwych wzorców, a nie uniwersalnym wyjaśnieniem konfliktów. Nie można na jego podstawie ocenić konkretnej relacji.

Pod powierzchnią zachowania mogą znajdować się różne znaczenia. Cisza może oznaczać próbę uspokojenia, ale może też być sposobem karania. Naleganie może wynikać z potrzeby kontaktu, ale może również naruszać prawo do przerwy. Znaczenie trzeba sprawdzić, uwzględniając kontekst i skutki. Sam zamiar nie usuwa wpływu zachowania na drugą osobę. W terapii jest miejsce zarówno na wyjaśnienia, jak i na odpowiedzialność.

Praca może polegać na spowolnieniu tej sekwencji. Kiedy pojawia się pierwszy sygnał napięcia? Jakie słowo lub gest jest odbierany jako atak? Co każda osoba próbuje ochronić? Czy istnieją sytuacje, w których rozmawiacie inaczej? Zauważenie wyjątku nie oznacza, że problem jest błahy. Może wskazywać warunki, które ułatwiają kontakt: mniej zmęczenia, więcej czasu albo jaśniej nazwany temat.

W bezpiecznej relacji można ustalić sposób robienia przerwy i powrotu do rozmowy. Przerwa nie powinna być groźbą ani nieokreślonym zniknięciem. Jej szczegóły warto dopasować do Waszej sytuacji. Jeśli ktoś boi się reakcji partnera, nie należy traktować konfliktu wyłącznie jako problemu komunikacji. Ćwiczenia rozmowy nie zastępują ochrony przed przemocą i nie powinny zwiększać ryzyka.

Do spokojnej refleksji

Jaki jest pierwszy moment, w którym nasza rozmowa przestaje być rozmową?

Być wysłuchanym i słyszeć drugą osobę



Bycie wysłuchanym nie zawsze oznacza, że partner zgodzi się z Twoją oceną wydarzeń. Możecie inaczej pamiętać rozmowę i inaczej rozumieć jej znaczenie. W terapii próbujemy stworzyć miejsce na obie perspektywy bez odbierania komukolwiek prawa do własnego doświadczenia. Uznanie, że druga osoba czuła się zraniona, nie musi oznaczać potwierdzenia każdej jej interpretacji. Może być początkiem bardziej precyzyjnej rozmowy o tym, co się wydarzyło.

Pomocne bywa oddzielenie obserwacji od wniosku. „Wczoraj nie odpowiedziałeś na pytanie” opisuje zdarzenie inaczej niż „Nigdy Ci na mnie nie zależy”. Nie chodzi o zakaz emocjonalnego języka. Chodzi o zwiększenie szansy, że partner zrozumie konkretną sytuację i będzie mógł na nią odpowiedzieć. Możemy też badać, co sprawia, że pojedyncza scena uruchamia znaczenie obejmujące całą relację.

Słuchanie jest trudniejsze, gdy przygotowujemy obronę albo próbujemy natychmiast naprawić sytuację. Warto sprawdzić rozumienie: „Czy chodzi Ci o to, że zostałeś z tym sam?”. To pytanie, nie diagnoza. Druga osoba może odpowiedzieć, że chodzi o coś innego. Takie drobne korekty pomagają ograniczać rozmowę z własnym wyobrażeniem partnera zamiast z nim samym.

Możliwość mówienia powinna dotyczyć obu osób. Jeśli ktoś jest stale przerywany, wyśmiewany lub obawia się konsekwencji szczerości, samo zalecenie lepszego słuchania będzie niewystarczające. Terapeuta powinien reagować na sposób prowadzenia rozmowy i sprawdzać warunki bezpieczeństwa. Ćwiczenia można podejmować tylko wtedy, gdy obie osoby mają przestrzeń na odmowę, przerwę i własne zdanie. Nie są testem tego, kto jest lepszym partnerem.

Do spokojnej refleksji

Czy potrafię sprawdzić, co partner miał na myśli, zanim odpowiem na własną interpretację?

Bliskość, seksualność i granice



Bliskość może oznaczać rozmowę, dotyk, seksualność, wspólne działanie albo poczucie, że partner jest dostępny w trudnej chwili. Te znaczenia nie muszą być identyczne. Jedna osoba może tęsknić za częstszym kontaktem, druga za kontaktem bez presji. Można rozmawiać o potrzebach i różnicach, nie traktując ich od razu jako dowodu braku miłości. Ważne jest również to, czy potraficie mówić o odmowie bez zawstydzania i odwetu.

Rozmowa o seksualności może obejmować oczekiwania, obawy, zmęczenie, zmiany po porodzie, chorobę, wpływ leków lub trudne wcześniejsze doświadczenia. Nie wszystko da się wyjaśnić relacją. Niekiedy potrzebna jest konsultacja lekarska lub seksuologiczna. Terapeuta powinien uwzględniać granice swoich kompetencji. Nie trzeba ujawniać intymnych szczegółów wbrew sobie; można najpierw ustalić, jak bezpiecznie podejmować ten temat.

Zgoda na kontakt seksualny powinna być dobrowolna i może zostać wycofana. Związek ani udział w terapii nie tworzą obowiązku seksu. Ćwiczenia dotyczące bliskości nie powinny służyć przekonywaniu jednej osoby do zachowania, którego nie chce. Jeśli partner odczuwa presję, jest to ważny temat do rozmowy, a nie przeszkoda, którą należy przełamać dla dobra związku.

Granice dotyczą także prywatności, czasu, odpoczynku i kontaktów z innymi. Możemy pytać, które ustalenia są rzeczywiście wspólne, a które powstały pod presją lub pozostały niewypowiedziane. Czasem potrzeba więcej bliskości łączy się z potrzebą większej samodzielności. Nie trzeba wybierać jednej z nich na zawsze. W bezpiecznej relacji można szukać sposobów uwzględnienia obu, pamiętając, że nie każda różnica ma szybkie rozwiązanie.

Do spokojnej refleksji

Co daje nam poczucie bliskości, a w jakich sytuacjach pojawia się presja?

Zaufanie po zranieniu



Zdrada, kłamstwo lub inne poważne naruszenie ustaleń mogą zmienić sposób widzenia całej relacji. Osoba zraniona może potrzebować odpowiedzi i bezpieczeństwa, a osoba, która naruszyła zaufanie, może chcieć jak najszybciej zakończyć bolesny temat. Różnica tempa staje się wtedy kolejnym źródłem napięcia. W terapii nie zakładamy, że istnieje obowiązek przebaczenia ani że każde zranienie musi prowadzić do rozstania.

Odbudowywanie zaufania, jeśli obie osoby tego chcą, wymaga czegoś więcej niż deklaracji. Można rozmawiać o uznaniu skutków działania, odpowiedzialności, aktualnych granicach i warunkach dalszej współpracy. Rozumienie trudności w związku nie przenosi odpowiedzialności za zdradę na osobę zdradzoną. Przyglądanie się relacji i nazwanie odpowiedzialności za konkretne zachowanie to dwa zadania, które nie powinny się wzajemnie wykluczać.

Nie każda informacja musi być omawiana w dowolnym momencie i w dowolnej formie. Warto ustalić, jakie pytania są ważne dla decyzji i bezpieczeństwa, a jakie szczegóły mogą dodatkowo obciążać. Nie oznacza to ukrywania faktów. Chodzi o sposób prowadzenia rozmowy, który uwzględnia emocje, granice i gotowość. Terapeuta nie powinien obiecywać szybkiego zamknięcia tematu ani wymagać rezygnacji z pytań jako dowodu dobrej woli.

Możecie z czasem zdecydować się na kontynuowanie relacji lub jej zakończenie. Terapia może pomóc uporządkować te decyzje, lecz nie podejmuje ich za Was. Powrót zaufania nie jest prostym testem wytrwałości i nie ma terminu, po którym ktoś powinien już przestać odczuwać ból. Ważne są bieżące działania oraz to, czy obie osoby mają możliwość wyboru bez zastraszania, szantażu i presji.

Do spokojnej refleksji
Jakich warunków potrzebuję, żeby w ogóle rozważać dalszą relację?

Rodziny pochodzenia i inne ważne relacje



W związku spotykają się także wcześniejsze doświadczenia dwóch osób. Możecie mieć różne wyobrażenia o tym, jak często kontaktować się z rodzicami, kto podejmuje decyzje i co oznacza lojalność. To, co w jednej rodzinie było przejawem troski, w drugiej może być odbierane jako ingerencja. W terapii nie wybieramy automatycznie jednej rodzinnej normy jako właściwej. Badamy jej znaczenie i to, jak wpływa na Wasze wspólne życie.

Granice wobec bliskich bywają szczególnie trudne, gdy pojawia się choroba, opieka nad rodzicem, wsparcie finansowe lub narodziny dziecka. Nie wszystko jest kwestią prostego „odcięcia się”. Uwzględniamy realne zobowiązania i dostępne możliwości. Można być wdzięcznym rodzinie, a zarazem potrzebować większej niezależności. Ważne, żeby decyzje dotyczące Waszego domu nie były stale podejmowane bez udziału jednej osoby.

Przykład ilustracyjny: partner bez konsultacji zgadza się na częste wizyty krewnych. Dla niego oznacza to podtrzymywanie więzi, dla drugiej osoby utratę prywatności. Rozmowa może dotyczyć nie tylko częstotliwości wizyt, lecz również sposobu podejmowania decyzji. Co każde z Was przewiduje, jeśli odmówi? Czy odmowa oznacza brak miłości? Czy istnieją inne sposoby okazywania troski? Pytania służą poznaniu znaczeń, nie ocenianiu rodziny.

Na relację wpływają także przyjaźnie, byli partnerzy, środowisko pracy i wspólnota religijna. Nie chodzi o zamknięcie pary przed światem. Możemy przyglądać się temu, które relacje wspierają, jakie ustalenia są potrzebne i gdzie pojawiają się sprzeczne oczekiwania. Rozmowa o rodzinie pochodzenia pomaga czasem rozumieć teraźniejszość, ale nie wymaga obecności krewnych ani przekazywania im treści sesji.

Do spokojnej refleksji

Które decyzje chcemy podejmować razem, a gdzie potrzebujemy zachować indywidualność?

Codzienność: obowiązki, pieniądze, dzieci



Napięcie w parze nie zawsze wynika z braku umiejętności rozmawiania. Może wiązać się z przeciążeniem, nierównym podziałem zadań, niepewnością finansową lub niedostatkiem snu. W terapii warto mówić o konkretach: kto pamięta o terminach, organizuje opiekę, planuje zakupy i zauważa potrzeby domowników. Część pracy pozostaje niewidoczna, dopóki nie zostanie nazwana. Samo lepsze wyrażanie uczuć nie usuwa nierówności w codziennych obowiązkach.

Pieniądze mają nie tylko wymiar praktyczny. Mogą oznaczać bezpieczeństwo, niezależność, uznanie albo możliwość podejmowania decyzji. Możecie różnić się w podejściu do oszczędzania i wydawania. Ważne jest jednak, czy obie osoby mają dostęp do informacji i środków oraz czy zależność finansowa nie służy kontroli. Przemoc ekonomiczna nie jest zwykłą różnicą stylów gospodarowania. Wymaga nazwania i uwzględnienia bezpieczeństwa.

Rodzicielstwo zmienia rytm życia i miejsce na bliskość. Można rozmawiać o rozbieżnych oczekiwaniach wychowawczych, zmęczeniu i o tym, jak nie wciągać dziecka w konflikt dorosłych. Dziecko nie powinno pełnić roli sędziego, pośrednika ani osoby pocieszającej rodzica kosztem własnych potrzeb. Nie każda trudność pary wymaga obecności dziecka podczas sesji. Formę pomocy dobiera się do celu i sytuacji.

Zmiany organizacyjne mogą być równie ważne jak nowe rozumienie emocji. Warto sprawdzić, jakie zadania da się podzielić, z czego zrezygnować i gdzie potrzebna jest pomoc z zewnątrz. Nie każda para ma takie same zasoby. Terapia nie powinna stawiać wymagań oderwanych od warunków pracy, zdrowia i sytuacji materialnej. Realistyczny plan uwzględnia ograniczenia oraz to, jak podejmujecie decyzje przy tych ograniczeniach.

Do spokojnej refleksji

Co w naszym życiu wymaga rozmowy, a co przede wszystkim innego podziału obciążeń?

Dlaczego terapia bywa trudna?



Wspólna rozmowa może przynieść ulgę, ale może także uruchomić wstyd, smutek, złość i lęk przed utratą relacji. Usłyszenie perspektywy partnera bywa bolesne, zwłaszcza gdy różni się od własnej. To nie znaczy automatycznie, że terapia szkodzi. Nie znaczy również, że każde pogorszenie należy uznać za konieczny etap. Ważne jest, co dokładnie się dzieje, czy macie wsparcie i czy sposób pracy można dostosować.

Jedną z trudności jest rezygnacja z oczekiwania, że zmieni się wyłącznie druga osoba. Przyglądanie się własnym reakcjom może budzić opór lub poczucie niesprawiedliwości. Nie powinno jednak prowadzić do wymuszonego przyjęcia winy. Możecie powiedzieć, że dana interpretacja nie odpowiada Waszemu doświadczeniu. Terapeuta powinien traktować rozumienie sytuacji jako coś, co można wspólnie weryfikować, a nie jako niepodważalny wyrok.

Pojawia się też trudność z tempem. Jedna osoba chce szybkich ustaleń, druga potrzebuje czasu na zrozumienie swoich emocji. Po sesji możecie odczuwać zmęczenie i nie mieć gotowości do dalszej rozmowy. Warto ustalić, jak zadbacie o powrót do codzienności i jak zgłosicie terapeucie narastające napięcie. Sesja nie powinna stawać się początkiem przesłuchania partnera w domu ani argumentem używanym przeciwko niemu.

Trudności można omawiać wprost: „Nie rozumiem celu tych spotkań”, „Czuję się pomijany”, „Po ostatniej sesji było gorzej”. To ważne informacje o współpracy. Niekiedy potrzebna jest zmiana sposobu pracy, konsultacja u innego specjalisty lub inna forma pomocy. Wytrwałość ma sens, gdy istnieją odpowiednie warunki, a nie wtedy, gdy oznacza ignorowanie strachu, naruszeń granic i braku możliwości wpływania na proces.

Do spokojnej refleksji

Co jest dla nas trudne w samej terapii i jak możemy o tym powiedzieć?

Kiedy pierwszeństwo ma bezpieczeństwo?



Przemoc nie musi oznaczać wyłącznie uderzenia. Może obejmować groźby, poniżanie, wymuszanie kontaktów seksualnych, kontrolowanie pieniędzy, izolowanie, śledzenie lub wzbudzanie strachu przed odmową. Jeżeli obawiasz się konsekwencji tego, co powiesz podczas sesji, jest to ważna informacja dla specjalisty. Nie należy sprowadzać takiej sytuacji do tego, że obie osoby muszą lepiej się komunikować. Odpowiedzialność za przemoc ponosi osoba, która ją stosuje.

Wspólna terapia może w niektórych sytuacjach zwiększać ryzyko: ujawnione treści mogą zostać wykorzystane do odwetu, a pozorna zgoda może wynikać z lęku. Przy przemocy, kontroli przymusowej lub poważnym zagrożeniu potrzebna jest ocena bezpieczeństwa i odpowiednio dobrana pomoc. Nie jest to zadanie, które należy samodzielnie rozstrzygać na podstawie e-booka. Wspólne sesje nie powinny być automatycznym pierwszym wyborem.

Jeśli nie możesz bezpiecznie mówić przy partnerze, warto skontaktować się ze specjalistą lub placówką wsparcia z bezpiecznego miejsca i ustalić formę pomocy. Korzystając z telefonu lub internetu, uwzględnij możliwość kontrolowania urządzeń przez drugą osobę. Nie podejmuj ćwiczeń konfrontacyjnych z tego materiału, jeśli mogą zwiększyć zagrożenie. Potrzeby ochrony nie trzeba udowadniać poprzez udział w kolejnej wspólnej rozmowie.

W bezpośrednim zagrożeniu życia lub bezpieczeństwa należy skontaktować się z numerem 112. E-book, planowa sesja i formularz kontaktowy nie służą pomocy w nagłym zagrożeniu. Bezpieczeństwo może wymagać wsparcia interwencyjnego, prawnego, socjalnego lub indywidualnego. Poszukiwanie ochrony nie jest porażką relacji ani dowodem braku zaangażowania. Rozumienie wzajemnych wpływów nigdy nie powinno służyć usprawiedliwianiu krzywdzenia.

Do spokojnej refleksji

Czy każde z nas może powiedzieć „nie” i mówić szczerze bez obawy przed odwetem?

Co robić między spotkaniami?



Terapia nie odbywa się wyłącznie w gabinecie, ale nie oznacza to obowiązku ciągłego analizowania związku. Między sesjami można zauważać sytuacje związane z celem pracy i wracać do nich na spotkaniu. Jeśli terapeuta proponuje ćwiczenie, warto upewnić się, że rozumiecie jego sens i że obie osoby chcą je podjąć. Nie każde ćwiczenie pasuje do każdej pary. Bezpieczeństwo i dobrowolność są ważniejsze niż wykonanie zadania.

W bezpiecznej relacji możecie wybrać krótki moment na rozmowę o jednej konkretnej sprawie. Zamiast omawiać cały związek, każda osoba może nazwać to, co zauważyła, jak to przeżyła i czego potrzebuje. Druga może spróbować sprawdzić rozumienie, zanim odpowie. Celem nie musi być natychmiastowe rozwiązanie. Jeśli pojawia się narastające napięcie, warto przerwać i skorzystać z wcześniej ustalonego sposobu powrotu do tematu.

Notatka do sesji może zawierać trzy elementy: co się wydarzyło, jak zareagowaliście i co chciałoby się zrozumieć. Nie powinna stawać się rejestrem przewinień partnera. Warto odnotowywać również chwile łatwiejszego kontaktu. Co było wtedy inne? Więcej odpoczynku, spokojniejszy ton, jasna prośba, obecność wsparcia? Obserwacje służą wspólnemu badaniu sytuacji, nie zbieraniu dowodów na to, kto bardziej się stara.

Nie używajcie terapeuty jako nieobecnego sędziego: „On powiedział, że to Ty masz problem”. Jeśli różnie rozumiecie wypowiedź z sesji, zapiszcie pytanie i wróćcie do niego na kolejnym spotkaniu. Wątpliwości wobec ćwiczeń lub ich skutków również warto zgłaszać. Jeżeli rozmowy w domu budzą strach lub prowadzą do krzywdzenia, nie należy zwiększać ich intensywności. Potrzebna jest ponowna ocena sytuacji i warunków pomocy.

Do spokojnej refleksji

Jaki mały krok jest możliwy dla obojga i po czym poznamy jego skutki?

Jak rozpoznać zmianę i podjąć dalsze decyzje?



Zmiana nie zawsze oznacza brak konfliktów. Może polegać na wcześniejszym zauważaniu napięcia, mniejszej liczbie raniących zachowań, bardziej jasnych granicach lub możliwości powrotu do trudnej rozmowy. Ważne są też konkretne zmiany organizacyjne. Możecie rozumieć emocje lepiej, ale nadal potrzebować sprawiedliwszego podziału obowiązków. Postęp warto odnosić do uzgodnionych celów, a nie do wyobrażenia idealnej pary.

Od czasu do czasu dobrze sprawdzić, co spotkania wnoszą. Czy obie osoby mają miejsce na swoje doświadczenia? Czy rozumiecie kierunek pracy? Czy coś zmienia się poza gabinetem? Brak poprawy nie oznacza automatycznie, że ktoś za mało się stara. Może wymagać innej hipotezy, zmiany metody, dodatkowej konsultacji albo uznania, że obecne cele nie są wspólne. Ocenę procesu można omawiać z terapeutą.

Niektóre pary decydują się dalej budować relację. Inne dochodzą do decyzji o rozstaniu lub potrzebują jeszcze czasu. Terapia nie powinna wymuszać pozostania razem ani zakończenia związku. Przy rozstaniu rozmowa może dotyczyć granic, sposobu komunikacji i rodzicielstwa. Nie zastępuje jednak mediacji prawnej ani ustaleń wymagających pomocy prawnika. W sytuacji przemocy nie należy zakładać, że wspólne negocjacje są bezpieczne.

Nadzieja nie musi oznaczać powrotu do wszystkiego, co było. Może oznaczać większą jasność, odzyskanie wpływu na własne decyzje i możliwość tworzenia relacji z mniejszą ilością krzywdzenia. Warto pamiętać zarówno o odpowiedzialności, jak i o ograniczeniach: nie możesz wykonać pracy za drugą osobę. Możesz natomiast określać własną gotowość, potrzeby i granice. Sens dalszych spotkań wynika ze wspólnego rozumienia celu oraz z warunków, w których ta praca może się odbywać.

Do spokojnej refleksji

Co już się zmieniło, co nadal jest trudne i czy nasz cel pozostaje aktualny?

Autor i kontakt

Piotr Pająk - psychoterapeuta systemowy. Pracuję z osobami dorosłymi, parami i rodzinami. W pracy uwzględniam indywidualne doświadczenia oraz kontekst relacyjny, w którym pojawiają się trudności. Korzystam ze stałej superwizji indywidualnej i grupowej.

Ukończyłem całościowe szkolenie psychoterapeutyczne w Ośrodku Psychoterapii Systemowej w Krakowie oraz studia z teologii na Papieskim Wydziale Teologicznym we Wrocławiu. Studiuję psychologię w Wyższej Szkole Nauk Pedagogicznych w Warszawie, na kierunku „Psychologia kliniczna z psychoterapią".

W pracy szanuję indywidualny światopogląd i przekonania każdej osoby. Tematy wiary lub duchowości podejmujemy wtedy, gdy są dla Ciebie ważne. Rozmowa terapeutyczna nie wymaga podzielania przekonań terapeuty.

Przyjmuję w Krakowie, online oraz w Centrum Psychoterapii i Rozwoju „Równowaga" w Naprawie. W mojej praktyce sesja pary trwa 50 lub 75 minut, zgodnie ze wspólną decyzją uczestników i terapeuty.

Kraków: ul. Polonijna 23/29, 30-668 Kraków. Szczegóły dojazdu i sprawy organizacyjne otrzymasz e-mailem po zarezerwowaniu wizyty stacjonarnej.

Umów wizytę w Krakowie lub online - otwórz kalendarz

Naprawa: rejestracja wyłącznie telefonicznie: +48 530 404 252. centrumrownowaga.pl

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

Poznaj mnie i przeczytaj więcej: piotrpajak.eu

Materiały edukacyjne na Facebooku

Źródła i informacje o materiale

Autor: Piotr Pająk. Październik 2026. Materiał edukacyjny do bezpłatnego udostępniania.

Rozdziały, przykłady i pytania są autorskim opracowaniem w perspektywie systemowej, a nie streszczeniem jednej publikacji. Opisane procesy są możliwościami do sprawdzenia w konkretnej sytuacji, nie diagnozami. Nie podaję wskaźników skuteczności ani gwarancji wyniku terapii.

RDaSH NHS Foundation Trust: Couples therapy. Opis celów terapii pary oraz możliwych trudności procesu.

NHS: Talking therapies. Ogólne wprowadzenie do terapii rozmową, w tym terapii par.

NHS: Getting help for domestic violence and abuse. Rozpoznawanie przemocy i znaczenie odpowiedniego wsparcia.

NHS Safeguarding guide: Domestic abuse. Znaczenie pytań o bezpieczeństwo i odpowiedzialności za przemoc.

Zdjęcia wygenerowano z użyciem AI. Mają charakter ilustracyjny; nie przedstawiają autora, jego pacjentów ani rzeczywistego gabinetu.

W bezpośrednim zagrożeniu życia lub bezpieczeństwa dzwoń pod numer 112. Materiał nie zastępuje pomocy interwencyjnej ani indywidualnej oceny bezpieczeństwa.