

Checklista obecności terapeutycznej

Narzędzie samooceny po sesji, które pomaga rozwijać kontakt, uważność i dojrzałość kliniczną

 Do użycia po każdej sesji



Prawa autorskie i informacja o zastosowaniu



Ten materiał został przygotowany jako wizualne narzędzie samooceny i refleksji dla psychologów, psychoterapeutów, pedagogów oraz specjalistów pracujących pomocowo.



Checklista służy do rozwijania jakości obecności terapeutycznej, kontaktu, uważności, etycznej refleksji oraz świadomości własnego sposobu pracy po sesji.



Materiał nie zastępuje supervizji, terapii własnej, szkolenia klinicznego, diagnozy kompetencji ani formalnej oceny zawodowej. Nie powinien być używany do karania siebie, porównywania się z innymi lub budowania perfekcjonistycznego standardu pracy.



Najlepsze użycie tej checklisty polega na spokojnej, uczciwej i życzliwej refleksji: co było obecne, co wymaga uwagi i jaki jeden mały krok pomoże rozwijać się jako terapeuta.



© Checklista obecności terapeutycznej.
Wszelkie prawa zastrzeżone.



To nie jest narzędzie do samokarania

Spis treści



Wprowadzenie

..... 03



Moduł 01 · Jak korzystać z checklisty po sesji

..... 04, 05, 06, 07, 08, 09



Moduł 02 · Obecność terapeutyczna i kontakt

..... 10, 11, 12, 13, 14, 15



Moduł 03 · Słuchanie procesu pacjenta

..... 16, 17, 18, 19, 20, 21



Moduł 04 · Interwencje, techniki i tempo pracy

..... 22, 23, 24, 25, 26, 27



Moduł 05 · Regulacja terapeuty, granice i przeciwprzeniesienie

..... 28, 29, 30, 31, 32, 33



Moduł 06 · Integracja po sesji i plan rozwoju terapeuty

..... 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43

Po sesji zaczyna się rozwój terapeuty.

Rozwój terapeuty nie dzieje się tylko podczas szkoleń, superwizji i lektury książek. Dzieje się także w krótkiej, uczciwej chwili po sesji, kiedy pytasz siebie: jak byłem obecny? Co naprawdę słyszałem? Gdzie byłem w kontakcie, a gdzie odpłynąłem? Co zrobiłem dobrze, a co wymaga większej uważności?

Ta checklista została stworzona po to, aby pomóc Ci rozwijać się po każdej sesji w sposób uporządkowany, spokojny i praktyczny. Nie służy do oceniania siebie surowo. Nie służy do szukania błędów za wszelką cenę. Służy do rozwijania świadomości terapeutycznej.

Używaj jej przez kilka minut po sesji albo na koniec dnia pracy. Zaznaczaj to, co było obecne. Zapisuj to, co wymaga troski. Wybieraj jeden mały punkt rozwoju zamiast dziesięciu powodów do krytyki.

Najważniejsze pytanie brzmi nie: »Czy byłem idealnym terapeutą?«
Najważniejsze pytanie brzmi: »Czego ta sesja uczy mnie o mojej obecności?«

Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o świadomość.



sesja



refleksja



rozwój

Jak korzystać z checklisty po sesji

Refleksja ma rozwijać, nie ranić.



Krótko



Uczciwie



Życzliwie



Nie oceniaj siebie. Obserwuj swoją obecność.

01 Po co używać checklisty?

Aby po sesji szybko zobaczyć, co wspierało proces, co osłabiało kontakt i jaki jeden obszar warto rozwijać.

02 Czego nie robić?

Nie używaj checklisty jako listy win, dowodu niekompetencji lub narzędzia perfekcjonizmu.

03 Jak myśleć o odpowiedziach?

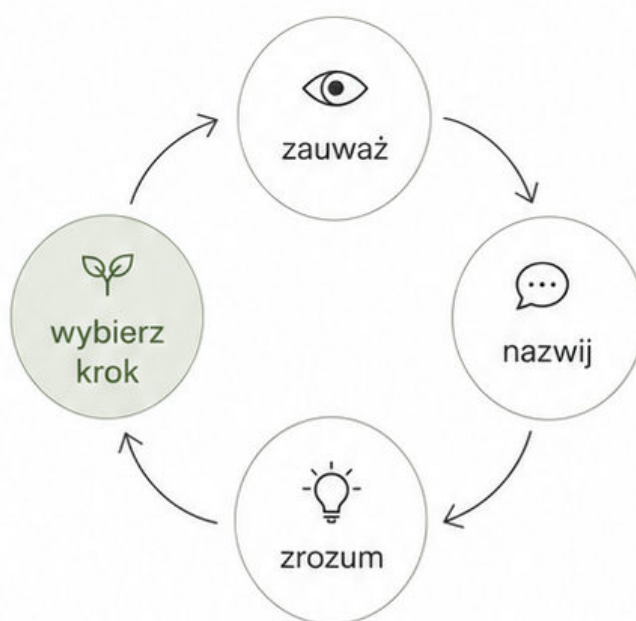
Każde zaznaczenie jest informacją, nie wyrokiem. Odpowiedź »nie« oznacza: tutaj jest materiał do refleksji.

04 Najważniejszy rytm

Zauważ. Nazwij. Wyciągnij wniosek. Wybierz mały krok.

“

Dojrzały terapeuta nie jest terapeutą bez błędów. Jest terapeutą, który potrafi się uczyć.



5 minut po sesji

1



Zrób krótką pauzę

Zanim przejdziesz do kolejnego pacjenta, zatrzymaj się na 30–60 sekund.

2



Sprawdź ciało

Zauważ oddech, napięcie, zmęczenie, pobudzenie lub emocję, która została po sesji.

3



Wypełnij tylko najważniejsze sekcje

Nie musisz analizować wszystkiego po każdej sesji. Wybierz 1–2 obszary, które były dziś najbardziej żywe.

4



Zapisz jedno zdanie refleksji

Na przykład: »Dzisiaj zauważyłem, że przy temacie złości zacząłem przyspieszać.«

5



Wybierz jeden punkt rozwoju

Nie pięć. Jeden. Mały, konkretny i możliwy do ćwiczenia.



Czas

Wersja szybka: 3 minuty.

Wersja pełna: 10–15 minut.

Wersja tygodniowa: przegląd 3–5 checklist.

Skala 0–3: wystarczająco jasno, nie idealnie

0

0 · Nieobecne

Nie zauważyłem tego obszaru albo był wyraźnie pominięty.

1

1 · Słabo obecne

Obszar pojawił się, ale brakowało mi uważności, kontaktu lub klarowności.

2

2 · Wystarczająco obecne

Nie idealnie, ale terapeutycznie wystarczająco. Był kontakt, refleksja i możliwość korekty.

3

3 · Wyraźnie obecne

Obszar był świadomie obecny i wspierał proces pacjenta.



Celem nie jest mieć same trójki.

Celem jest widzieć prawdę bez przemocy wobec siebie.



Przy każdej sekcji zaznacz: 0, 1, 2 lub 3.

Jeśli nie wiesz, zaznacz »?« i wróć do tematu w superwizji.

Pierwsze trzy pytania po każdej sesji



01 | Jak byłem obecny?

- Czy byłem w kontakcie, czy działałem automatycznie?
- Czy słyszałem pacjenta, czy własne hipotezy?

Moja odpowiedź: _____



02 | Co było figurą sesji?

- Co naprawdę było najważniejsze?
- Czy podążałem za procesem, czy za planem?

Figura sesji: _____



03 | Czego ta sesja uczy mnie jako terapeuty?

- Co chcę powtórzyć?
- Co chcę zrobić inaczej następnym razem?

Mój punkt rozwoju: _____



Czy mogę zostawić tę sesję na dziś?

- ☐ Zanotowałem najważniejszą figurę sesji.
- ☐ Zauważyłem własną reakcję emocjonalną.
- ☐ Wiem, czy temat wymaga powrotu na kolejnej sesji.
- ☐ Wiem, czy coś wymaga superwizji.
- ☐ Oddzieliłem odpowiedzialność terapeuty od odpowiedzialności pacjenta.
- ☐ Zrobiłem krótki powrót do ciała i oddechu.
- ☐ Wybrałem jeden punkt rozwoju, a nie listę oskarżeń wobec siebie.



Zdanie zamykające dla terapeuty

Ta sesja może zostać odłożona na dziś.

Zabieram naukę, nie ciężar.



Jeśli nie możesz odłożyć sesji

Zapisz jedno zdanie:

»Potrzebuję wrócić do tego w superwizji, ponieważ...«

Obecność terapeutyczna i kontakt

Twoja obecność jest pierwszą interwencją.



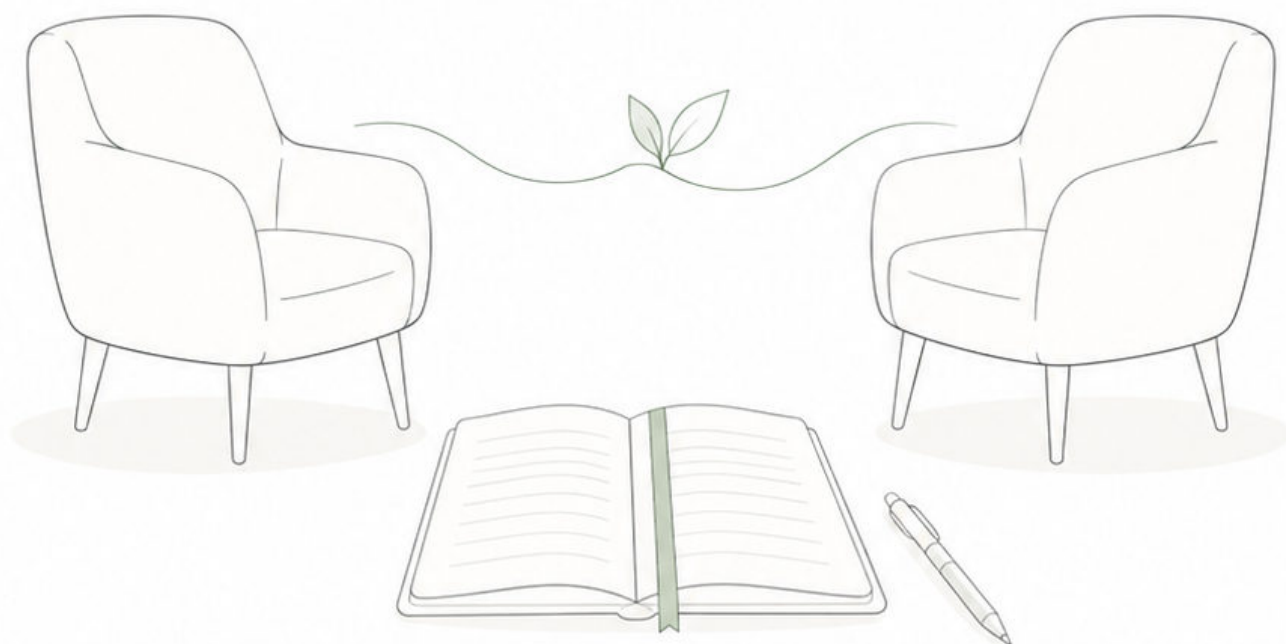
Uważność



Kontakt



Dostępność





Czy naprawdę byłem obecny?

☐	1. Byłem obecny w kontakcie, a nie tylko wykonywałem rolę terapeuty.	0	1	2	3
☐	2. Potrafiłem słuchać bez natychmiastowego układania odpowiedzi.	0	1	2	3
☐	3. Zauważałem własny oddech, napięcie lub zmęczenie w trakcie sesji.	0	1	2	3
☐	4. Nie uciekałem w nadmierną analizę.	0	1	2	3
☐	5. Nie przyspieszałem procesu tylko dlatego, że czułem niepewność.	0	1	2	3
☐	6. Potrafiłem wytrzymać ciszę bez automatycznego wypełniania jej słowami.	0	1	2	3
☐	7. Miałem kontakt z pacjentem jako osobą, nie tylko z jego problemem.	0	1	2	3
☐	8. Zauważyłem momenty, w których odpłynąłem lub straciłem uważność.	0	1	2	3



Najbardziej obecny byłem, kiedy: _____



Najmniej obecny byłem, kiedy: _____



Jakość spotkania

Ta strona pomaga ocenić, czy terapeuta naprawdę spotkał pacjenta w tu i teraz i czy zauważał relację jako część procesu.

	0	1	2	3
1. Zauważałem, jak pacjent tworzył kontakt ze mną.	☐	☐	☐	☐
2. Widziałem momenty zbliżenia, dystansu, unikania lub napięcia w relacji.	☐	☐	☐	☐
3. Nie traktowałem relacji terapeutycznej jako neutralnego tła, lecz jako część procesu.	☐	☐	☐	☐
4. Potrafiłem nazwać coś z kontaktu, jeśli było to pomocne.	☐	☐	☐	☐
5. Sprawdzałem, jak pacjent doświadcza mnie w danym momencie.	☐	☐	☐	☐
6. Byłem wystarczająco ciepły, ale nie narzucający.	☐	☐	☐	☐
7. Byłem wystarczająco klarowny, ale nie kontrolujący.	☐	☐	☐	☐
8. Zachowałem autentyczność bez przekraczania roli terapeuty.	☐	☐	☐	☐



Pytanie refleksyjne

Co działo się między nami, co mogło być ważne klinicznie?

Odpowiedź: _____



Sygnały do superwizji

Silna potrzeba ratowania, irytacja, nuda, lęk przed pacjentem, nadmierna fascynacja, poczucie winy lub chęć udowodnienia swojej wartości.



Czy umiałem zostać z ciszą?

Cisza w sesji nie zawsze oznacza brak procesu. Czasem jest miejscem, w którym pacjent czuje, organizuje, unika, integruje albo zbiera odwagę.

	0	1	2	3
1. Nie przerywałem ciszy zbyt szybko.	☐	☐	☐	☐
2. Zauważałem, czy cisza była żywa, pusta, napięta, bezpieczna czy przeciążająca.	☐	☐	☐	☐
3. Potrafiłem sprawdzić ciszę, zamiast ją automatycznie interpretować.	☐	☐	☐	☐
4. Nie używałem pytań jako sposobu na regulowanie własnej niepewności.	☐	☐	☐	☐
5. Dawałem pacjentowi czas na kontakt z doświadczeniem.	☐	☐	☐	☐
6. Wiedziałem, kiedy cisza wspiera, a kiedy trzeba wrócić do kontaktu słownego.	☐	☐	☐	☐



Zdania, które mogłem użyć

- Zostańmy z tym chwilę.
- Co dzieje się w tej ciszy?
- Czy ta cisza jest pomocna, trudna czy zbyt długa?
- Nie musimy odpowiadać od razu.

Moja relacja z ciszą w tej sesji: _____



Czy byłem autentyczny bez wychodzenia z roli?

Autentyczność terapeutyczna nie oznacza mówienia wszystkiego, co czuję. Oznacza bycie realnie obecnym, spójnym i odpowiedzialnym w kontakcie.

	0	1	2	3
01 Byłem naturalny, a nie sztywnie profesjonalny.	☐	☐	☐	☐
02 Nie ukrywałem się za techniką lub żargonem.	☐	☐	☐	☐
03 Moje reakcje były regulowane i służyły procesowi pacjenta.	☐	☐	☐	☐
04 Nie przesuwalem uwagi na siebie bez potrzeby klinicznej.	☐	☐	☐	☐
05 Potrafiłem przyznać, gdy czegoś nie rozumiem.	☐	☐	☐	☐
06 Moja obecność była ludzka, ale nie chaotyczna.	☐	☐	☐	☐
07 Zachowałem granicę między autentycznością a nadmiernym odstąpieniem siebie.	☐	☐	☐	☐



Pytanie refleksyjne

Czy coś z mojego sposobu bycia pomogło pacjentowi poczuć kontakt?



Pytanie ostrzegawcze

Czy coś z mojego sposobu bycia było bardziej potrzebą moją niż pacjenta?



Wniosek: _____



Mapa obecności po sesji



01 | Moje ciało w sesji

0–3 · Byłem świadomy swojego ciała i regulacji.

Zauważyłem: _____



02 | Mój kontakt z pacjentem

0–3 · Byłem w relacji, a nie tylko w analizie.

Najważniejszy moment kontaktu: _____



03 | Moja uważność

0–3 · Potrafiłem wracać do obecności, gdy ją traciłem.

Moment utraty obecności: _____



Jeden mały krok na kolejną sesję:

“

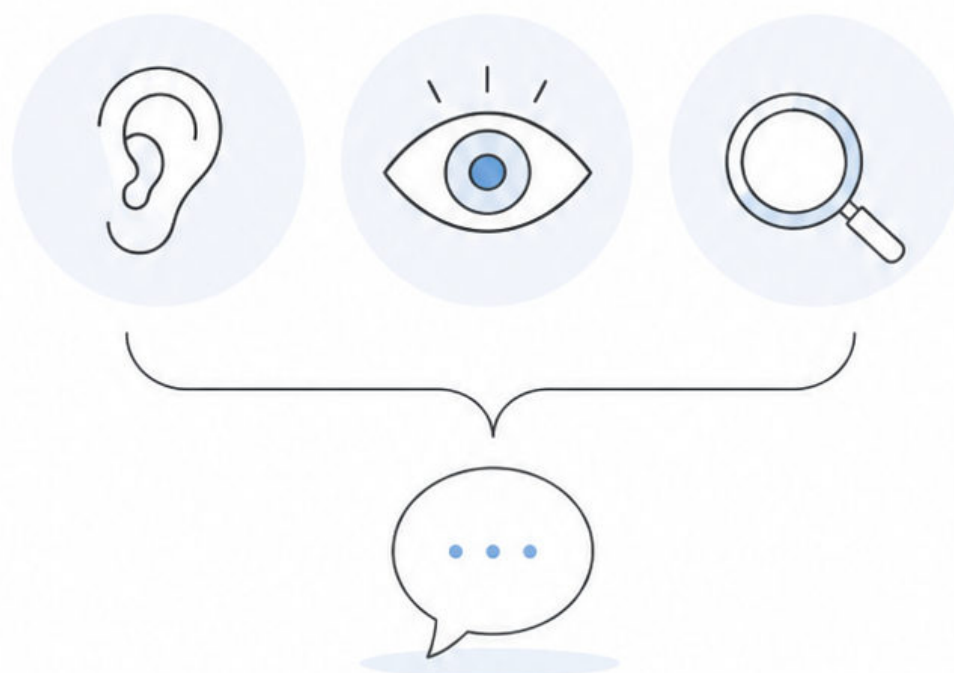
Obecność nie oznacza,
że nigdy nie odpływasz.
Oznacza, że potrafisz wracać.



Słuchanie procesu pacjenta

Słuchaj nie tylko tego, co pacjent mówi,
ale jak istnieje w sesji.

 Figura |  Ciało |  Wzorzec





Czy widziałem, co było najważniejsze?

Figura sesji to to, co w danym momencie najbardziej domaga się uwagi:
emocja, ciało, relacja, potrzeba, opór, konflikt, wspomnienie albo wzorzec.

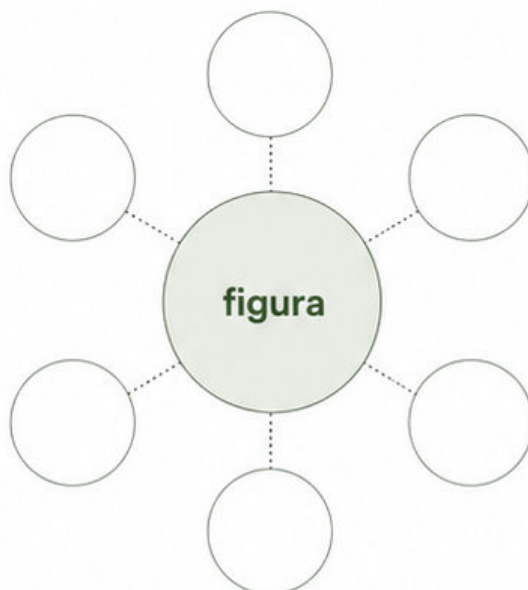
	0	1	2	3
1. Potrafiłem rozpoznać główną figurę sesji.	☐	☐	☐	☐
2. Nie zgubiłem się w wielu wątkach pobocznych.	☐	☐	☐	☐
3. Pomagałem pacjentowi wybrać jeden kierunek pracy.	☐	☐	☐	☐
4. Zauważałem, kiedy figura się zmieniała.	☐	☐	☐	☐
5. Nie narzucałem własnej figury zamiast słuchać procesu.	☐	☐	☐	☐
6. Sprawdzałem, co było najbardziej żywe dla pacjenta.	☐	☐	☐	☐
7. Umiąłem odróżnić temat deklarowany od tematu doświadczanego.	☐	☐	☐	☐

Figura deklarowana przez pacjenta:

Figura, którą zauważyłem w procesie:

Czy były zgodne?

Tak / Nie / Częściowo

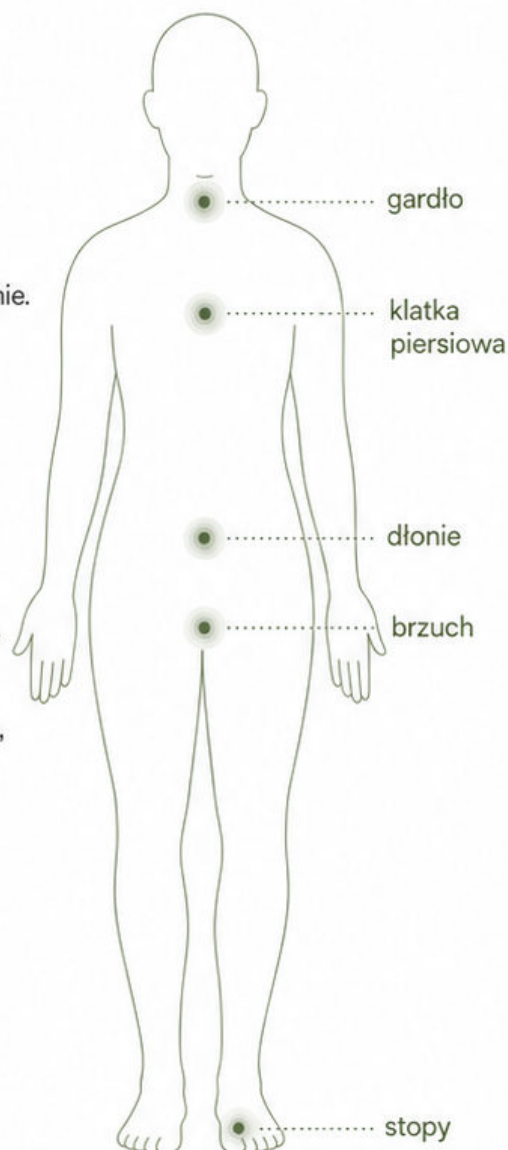




Czy zauważałem sygnały ciała?

0 1 2 3

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 1. Zauważałem oddech pacjenta. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 2. Zauważałem napięcie, gesty, ruchy lub zamrożenie. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 3. Widziałem momenty, w których ciało mówiło coś innego niż słowa. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 4. Nie interpretowałem sygnałów ciała zbyt szybko. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 5. Pytałem pacjenta o jego własne doświadczenie ciała. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 6. Zauważałem, kiedy praca z ciałem była pomocna, a kiedy zbyt intensywna. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 7. Używałem prostego języka: »co zauważasz?«, »gdzie to czujesz?«, »co robi oddech?« |



Najważniejszy sygnał ciała w sesji

Co mogło znaczyć według pacjenta, nie według mnie



Ciało pacjenta nie jest tekstem do odczytania za niego.
Jest doświadczeniem, które można wspólnie zauważyć.



Czy słyszałem emocję pod opowieścią?

Pacjent może opowiadać o wydarzeniu, ale proces często żyje pod opowieścią: w emocji, potrzebie, granicy, stracie, pragnieniu lub lęku.

	0	1	2	3
1 Słyszałem emocję obecną pod treścią.	☐	☐	☐	☐
2 Pomagałem pacjentowi nazwać emocję prostym językiem.	☐	☐	☐	☐
3 Zauważałem, gdy pacjent opisywał emocję bez kontaktu z nią.	☐	☐	☐	☐
4 Pytałem o potrzeby ukryte pod emocją.	☐	☐	☐	☐
5 Nie spieszyłem się z pocieszaniem ani wyjaśnianiem.	☐	☐	☐	☐
6 Nie omijałem złości, wstydu, smutku lub lęku, jeśli były żywe.	☐	☐	☐	☐
7 Sprawdzałem, czy intensywność emocji była możliwa do utrzymania.	☐	☐	☐	☐

Emocja najbliższa procesowi: _____

Potrzeba pod emocją: _____

Czy emocja została zintegrowana na końcu sesji? Tak / Nie / Częściowo





Czy słyszałem słowa, które niosły proces?

Język pacjenta często pokazuje sposób kontaktu. Słowa takie jak »muszę«, »nie mogę«, »człowiek«, »zawsze«, »nigdy« albo nagła zmiana z »ja« na ogólniki mogą ujawniać ważny proces.

	0	1	2	3
1 Zauważałem powtarzające się słowa lub zdania.	☐	☐	☐	☐
2 Zwracałem uwagę na ogólniki typu »człowiek tak ma«.	☐	☐	☐	☐
3 Słyszałem momenty, w których pacjent przestawał mówić w pierwszej osobie.	☐	☐	☐	☐
4 Zauważałem słowa nacechowane przymusem: »muszę«, »powinienem«, »nie mogę«.	☐	☐	☐	☐
5 Nie poprawiałem języka pacjenta mechanicznie, tylko sprawdzałem jego znaczenie.	☐	☐	☐	☐
6 Potrafiłem zatrzymać się przy jednym ważnym zdaniu.	☐	☐	☐	☐
7 Pomagałem pacjentowi powiedzieć ważne zdanie wolniej lub bardziej osobiście.	☐	☐	☐	☐

Zdanie, które niosło największy ciężar: _____

Słowo, które powtarzało się w sesji: _____

Jak mogłem pogłębić kontakt z tym słowem lub zdaniem: _____





Czy widziałem, jak pacjent przerywa kontakt?

Opór nie musi być przeszkodą. Może być sposobem ochrony.

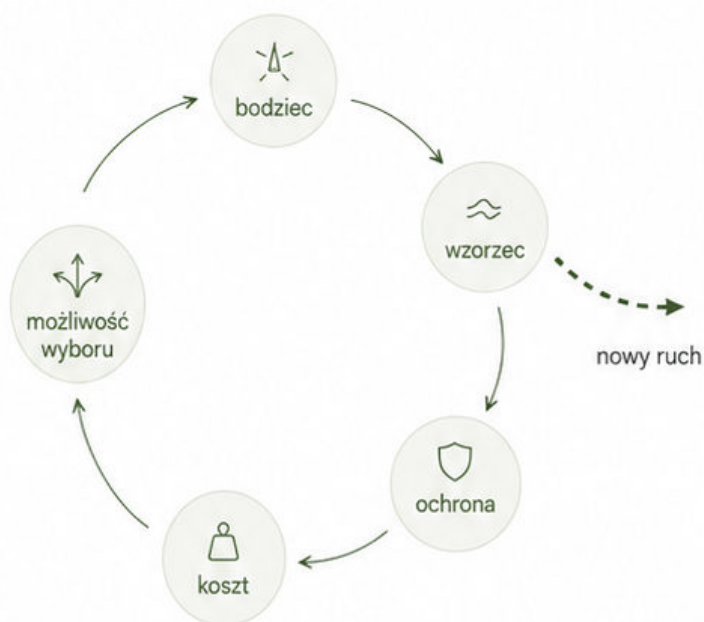
Wzorzec nie jest winą pacjenta. Jest znanym sposobem organizowania kontaktu.

	0	1	2	3
1	Zauważałem momenty unikania, intelektualizacji lub zmiany tematu.			
2	Nie traktowałem oporu jako złej woli.			
3	Pytałem, przed czym opór może chronić.			
4	Zauważałem powtarzalny wzorzec pacjenta w sesji.			
5	Widziałem, kiedy pacjent żartował, milczał, przyspieszał lub uciekał w analizę.			
6	Nie konfrontowałem oporu agresywnie.			
7	Potrafiłem nazwać proces łagodnie i bez osądu.			
8	Zauważałem, czy wzorzec pojawiał się także między nami.			

**Najbardziej widoczny wzorzec**

**Funkcja ochronna tego wzorca mogła być**

**Czy temat wymaga powrotu w kolejnej sesji?**
Tak / Nie / Częściowo / Do superwizji



Interwencje, techniki i tempo pracy

Dobra interwencja służy procesowi,
nie ambicji terapeuty.



Timing



Prostota



Integracja





Czy moja interwencja odpowiadała procesowi?

Interwencja jest trafna wtedy, gdy wyrasta z procesu pacjenta.

Nie musi być efektowna. Często najlepsza interwencja jest prosta, krótka i dobrze osadzona w chwili obecnej.

	0	1	2	3
1 Wybrałem interwencje na podstawie procesu, nie na podstawie pośpiechu.	☐	☐	☐	☐
2 Nie używałem techniki po to, żeby zmniejszyć własną niepewność.	☐	☐	☐	☐
3 Moje pytania były proste i zrozumiałe.	☐	☐	☐	☐
4 Interwencje zwiększały kontakt pacjenta z doświadczeniem.	☐	☐	☐	☐
5 Nie narzucałem kierunku, który był bardziej mój niż pacjenta.	☐	☐	☐	☐
6 Potrafiłem zrezygnować z techniki, gdy nie była potrzebna.	☐	☐	☐	☐
7 Po interwencji sprawdzałem jej wpływ na pacjenta.	☐	☐	☐	☐
8 Zauważałem, kiedy interwencja otwierała proces, a kiedy go zamykała.	☐	☐	☐	☐



Najbardziej trafna interwencja: _____



Interwencja, której mogłem użyć inaczej: _____



Czego nauczyło mnie to o moim stylu pracy: _____



proces
to, co się dzieje



interwencja
to, co robię



efekt
to, co się zmienia



integracja
to, co zostaje



Czy szedłem tempem pacjenta?



Tempo terapii nie powinno być wyznaczane wyłącznie przez ciekawość terapeuty, plan sesji lub presję na efekt. Tempo powinno wynikać z możliwości kontaktu i integracji pacjenta.

☐	1. Nie przyspieszałem, gdy pacjent potrzebował więcej czasu.	0	1	2	3
☐	2. Zauważałem sygnały przeciążenia lub odciążenia.	0	1	2	3
☐	3. Dawałem wystarczająco dużo pauz po ważnych zdaniach.	0	1	2	3
☐	4. Nie otwierałem dużych tematów pod koniec sesji.	0	1	2	3
☐	5. Potrafiłem zwolnić po intensywnej emocji.	0	1	2	3
☐	6. Dostosowywałem tempo do ciała pacjenta, nie tylko do treści.	0	1	2	3
☐	7. Sprawdzałem zgodę przed pogłębianiem.	0	1	2	3
☐	8. Zostawiłem czas na integrację i domknięcie.	0	1	2	3



Moment, w którym tempo było dobre _____



Moment, w którym mogłem zwolnić _____



Tempo jest interwencją. Pauza też jest interwencją.

za szybko



za wolno



Czy moje pytania otwierały doświadczenie?

Dobre pytanie nie musi być skomplikowane. Często najlepsze pytanie jest krótkie, konkretne i prowadzi pacjenta bliżej doświadczenia.

	0	1	2	3
☐ 1. Zadawałem pytania, które przywracały pacjenta do tu i teraz.	0	1	2	3
☐ 2. Nie zadawałem zbyt wielu pytań naraz.	0	1	2	3
☐ 3. Unikałem pytań, które brzmiały jak przesłuchanie.	0	1	2	3
☐ 4. Moje pytania były zrozumiałe i proste.	0	1	2	3
☐ 5. Pytałem o ciało, emocję, kontakt i potrzebę.	0	1	2	3
☐ 6. Nie używałem pytań, żeby ukryć brak obecności.	0	1	2	3
☐ 7. Potrafiłem zostać przy odpowiedzi zamiast natychmiast pytać dalej.	0	1	2	3
☐ 8. Zauważałem, kiedy pytanie pogłębiało proces, a kiedy oddalało pacjenta.	0	1	2	3



Pytanie, które najlepiej zadziałało



Pytanie, którego lepiej było nie zadawać



Jedno prostsze pytanie, którego mogłem użyć



Czy technika wspierała kontakt?

Technika Gestalt jest pomocna tylko wtedy, gdy służy kontaktowi, świadomości i integracji. Technika użyta zbyt szybko może zwiększyć opór, wstyd albo przeciążenie.

	0	1	2	3
☐ 1. Wyjaśniłem cel techniki w sposób prosty.	0	1	2	3
☐ 2. Sprawdziłem zgodę pacjenta przed rozpoczęciem.	0	1	2	3
☐ 3. Pacjent wiedział, że może zatrzymać ćwiczenie.	0	1	2	3
☐ 4. Technika była dobrana do procesu, a nie do mojej potrzeby działania.	0	1	2	3
☐ 5. Obserwowałem ciało pacjenta w trakcie techniki.	0	1	2	3
☐ 6. Zwolniłem lub przerwałem, gdy było to potrzebne.	0	1	2	3
☐ 7. Po technice zapytałem o doświadczenie pacjenta.	0	1	2	3
☐ 8. Zrobiłem integrację i domknięcie.	0	1	2	3

Technika użyta w sesji: _____

Cel techniki: _____

Efekt techniki na pacjenta: _____

Czy wymaga powrotu lub superwizji? Tak / Nie / Częściowo



krzesło



ciało



dialog



gest



zdanie



sen



granica



Czy sesja została bezpiecznie domknięta?

Domknięcie nie oznacza rozwiązania całego problemu.

Oznacza, że pacjent kończy sesję z wystarczającym kontaktem, orientacją i jednym punktem integracji.

	0	1	2	3
☐ 1. Zostawiłem czas na zakończenie.	0	1	2	3
☐ 2. Nie otworzyłem dużego nowego tematu zbyt późno.	0	1	2	3
☐ 3. Pomogłem pacjentowi nazwać, co zabiera z sesji.	0	1	2	3
☐ 4. Sprawdziłem ciało lub poziom stabilności pacjenta.	0	1	2	3
☐ 5. Zauważyłem, czy emocja była wystarczająco zintegrowana.	0	1	2	3
☐ 6. Jeśli proces był intensywny, wróciłem do oddechu, stóp lub pokoju.	0	1	2	3
☐ 7. Ustaliliśmy, czy do tematu trzeba wrócić.	0	1	2	3
☐ 8. Pacjent wyszedł z jednym jasnym punktem, a nie tylko z otwartym napięciem.	0	1	2	3



Zdanie kończące pacjenta



Temat do kontynuacji



Czy zakończenie było wystarczająco stabilne?

Tak / Nie / Częściowo / Do obserwacji



Regulacja terapeuty, granice i przeciwprzeniesienie

To, co dzieje się w Tobie, też jest informacją kliniczną.



Regulacja



Granice



Supervizja





Czy byłem wystarczająco uregulowany?



Terapeuta nie musi być idealnie spokojny. Ważne, aby zauważał własny stan i potrafił wracać do obecności, kiedy coś go porusza.

☐	1. Zauważałem własne napięcie w trakcie sesji.	0	1	2	3
☐	2. Nie reagowałem automatycznie z lęku, pośpiechu lub potrzeby kontroli.	0	1	2	3
☐	3. Potrafiłem oddychać i regulować tempo własnego mówienia.	0	1	2	3
☐	4. Zauważałem momenty zmęczenia, przeciążenia lub irytacji.	0	1	2	3
☐	5. Nie przrzucąłem własnego niepokoju na pacjenta.	0	1	2	3
☐	6. Umiałem wrócić do kontaktu po chwilowej utracie obecności.	0	1	2	3
☐	7. Rozpoznawałem, kiedy potrzebuję przerwy, superwizji lub odpoczynku.	0	1	2	3
☐	8. Nie używałem pracy klinicznej do udowadniania swojej wartości.	0	1	2	3



Mój stan przed sesją: _____



Mój stan po sesji: _____



Co pomogło mi wrócić do regulacji: _____



Czy moje granice były jasne?

Granice terapeutyczne pomagają utrzymać przestrzeń pracy.
Chronią pacjenta, terapeutę i sam proces terapeutyczny.

	0	1	2	3
☐ 1. Zachowałem jasną ramę czasu sesji.	0	1	2	3
☐ 2. Nie przedłużałem sesji z poczucia winy, lęku lub potrzeby ratowania.	0	1	2	3
☐ 3. Nie brałem odpowiedzialności za decyzje, które należą do pacjenta.	0	1	2	3
☐ 4. Nie obiecywałem więcej, niż mogę realnie dać.	0	1	2	3
☐ 5. Nie przesuwalem granic roli terapeuty.	0	1	2	3
☐ 6. Potrafiłem być empatyczny bez przejmowania ciężaru pacjenta.	0	1	2	3
☐ 7. Zauważałem momenty, w których chciałem uratować, naprawić lub wyręczyć pacjenta.	0	1	2	3
☐ 8. Wiedziałem, co należy do mnie, a co należy do pacjenta.	0	1	2	3



Granica, którą utrzymałem dobrze: _____



Granica, która wymaga uwagi: _____



Czy temat wymaga superwizji? Tak / Nie / Częściowo



Granica nie zmniejsza empatii. Granica sprawia, że empatia ma bezpieczne miejsce.

moja odpowiedzialność





odpowiedzialność pacjenta



Co pacjent poruszył we mnie?

Twoje reakcje w sesji mogą być informacją, ale nie zawsze są prawdą o pacjencie. Najpierw zauważ je jako własne doświadczenie.

	0	1	2	3
☐ 1. Zauważyłem silne reakcje emocjonalne wobec pacjenta.	0	1	2	3
☐ 2. Nie działałem impulsywnie pod wpływem tych reakcji.	0	1	2	3
☐ 3. Potrafiłem odróżnić empatię od ratowania.	0	1	2	3
☐ 4. Zauważałem momenty irytacji, nudy, fascynacji, lęku, bezradności lub nadmiernej troski.	0	1	2	3
☐ 5. Nie oceniałem pacjenta na podstawie mojej pierwszej reakcji.	0	1	2	3
☐ 6. Zastanawiałem się, czy moja reakcja może być związana z wzorcem relacyjnym pacjenta.	0	1	2	3
☐ 7. Zastanawiałem się, czy moja reakcja dotyczy także mojej historii, zmęczenia lub potrzeb.	0	1	2	3
☐ 8. Wiem, czy ten temat wymaga superwizji.	0	1	2	3



Najsilniejsza moja reakcja:



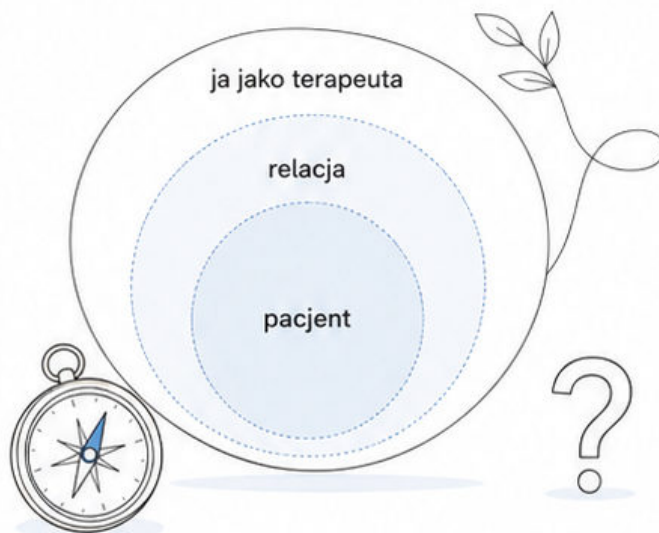
Mogła mówić o procesie pacjenta:



Mogła mówić o mnie:



Do superwizji: ☐ Tak ☐ Nie ☐ Częściowo





Czy działałem odpowiedzialnie?

Etyka nie jest dodatkiem do techniki.
Jest podstawą każdej decyzji terapeutycznej.

☐		0	1	2	3
☐	1. Uwzględniłem aktualny poziom bezpieczeństwa pacjenta.	0	1	2	3
☐	2. Zauważyłem ewentualne sygnały ryzyka lub kryzysu.	0	1	2	3
☐	3. Stosowałem interwencje adekwatne do zasobów pacjenta.	0	1	2	3
☐	4. Sprawdzałem zgodę przy pracy doświadczeniowej lub emocjonalnej.	0	1	2	3
☐	5. Zachowałem poufność i jasność ram.	0	1	2	3
☐	6. Nie przekroczyłem kompetencji ani roli zawodowej.	0	1	2	3
☐	7. Rozpoznałem, czy potrzebne jest skierowanie, konsultacja lub superwizja.	0	1	2	3
☐	8. Nie bagatelizowałem przemocy, ryzyka, uzależnienia, samouszkodzeń lub dekompensacji.	0	1	2	3



Sygnały wymagające dalszej uwagi

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ ryzyko samobójcze | ☐ dekompensacja | ☐ brak stabilizacji po sesji |
| ☐ przemoc | ☐ uzależnienie | ☐ inne: _____ |
| ☐ silna dysocjacja | ☐ zagrożenie dziecka lub osoby zależnej | |



Następne odpowiedzialne działanie



Czego ja potrzebuję po tej sesji?

Dbanie o siebie po sesji nie jest egoizmem. Jest częścią odpowiedzialności klinicznej, szczególnie po sesjach intensywnych emocjonalnie.

- | | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|---|
| ☐ | 1. Zauważyłem, jaki ślad zostawiła we mnie ta sesja. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ☐ | 2. Nie zignorowałem własnego zmęczenia lub napięcia. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ☐ | 3. Wiem, czy potrzebuję krótkiej przerwy przed kolejną sesją. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ☐ | 4. Wiem, czy potrzebuję notatki, superwizji, ruchu, oddechu lub odpoczynku. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ☐ | 5. Nie zabieram ciężaru pacjenta jako własnego zadania do rozwiązania. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ☐ | 6. Potrafię odłożyć sesję symbolicznie i wrócić do siebie. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ☐ | 7. Rozpoznaję, kiedy moja reakcja jest sygnałem przeciążenia zawodowego. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ☐ | 8. Wybieram jeden mały gest troski o własną regulację. | 0 | 1 | 2 | 3 |



Po tej sesji moje ciało potrzebuje: _____



Mój umysł potrzebuje: _____



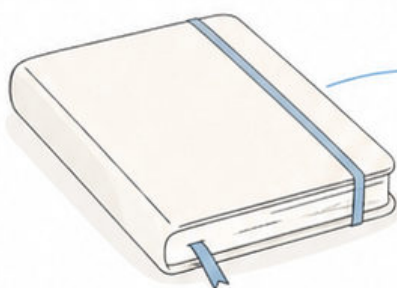
Moje granice potrzebują: _____



Jeden gest regulacji teraz: _____



Terapeuta, który się reguluje, nie opuszcza pacjenta.
Przygotowuje siebie do dalszej odpowiedzialnej obecności.



Integracja po sesji i plan rozwoju terapeuty

Jedna refleksja. Jeden krok. Jedna sesja lepiej.



Wniosek



Kierunek



Rozwój



Jedna strona po każdej sesji

Krótką refleksja po sesji wzmacnia Twoją obecność i rozwój.



1 Figura sesji

Co było najważniejsze? _____

2 Najważniejszy moment kontaktu

Kiedy spotkanie było najbardziej żywe? _____

3 Moment trudności terapeuty

Gdzie straciłem obecność, pośpieszyłem się lub poczułem napięcie? _____

4 Interwencja, która pomogła

Co wspierało proces pacjenta? _____

5 Co wymaga dalszej uwagi

Temat, ryzyko, granica, emocja lub wzorzec: _____

6 Jeden punkt rozwoju terapeuty

Następnym razem chcę pamiętać o: _____



Czas wypełnienia: 3–7 minut.



Mapa jakości mojej obecności

Po wypełnieniu kilku stron wybierz orientacyjnie średnią ocenę dla każdego obszaru.
Nie chodzi o dokładną matematykę. Chodzi o zobaczenie wzorca.

Obszar	Średnia 0–3	Co było mocne?	Co wymaga uwagi?
Obecność terapeutyczna	0 1 2 3 		
Słuchanie procesu pacjenta	0 1 2 3 		
Dobór interwencji	0 1 2 3 		
Tempo pracy	0 1 2 3 		
Domknięcie sesji	0 1 2 3 		
Regulacja własna terapeuty	0 1 2 3 		
Granice i etyka	0 1 2 3 		
Potrzeba superwizji	0 1 2 3 		



Najważniejsze pytanie: który obszar powtarza się jako miejsce rozwoju?

Co powtarza się we mnie jako terapeutcie?

Pojedyncza sesja daje informację, Kilka sesji pokazuje wzorec.

	0	1	2	3
☐ 1. Przyspieszam, gdy pojawia się cisza.	0	1	2	3
☐ 2. Chcę ratować pacjenta, gdy czuje bezradność.	0	1	2	3
☐ 3. Unikam pracy ze złością.	0	1	2	3
☐ 4. Zbyt szybko używam techniki.	0	1	2	3
☐ 5. Zadaję za dużo pytań.	0	1	2	3
☐ 6. Tracę ciało, gdy pacjent mówi o traumie.	0	1	2	3
☐ 7. Czuję się odpowiedzialny za postęp pacjenta.	0	1	2	3
☐ 8. Trudno mi kończyć sesję na czas.	0	1	2	3
☐ 9. Boję się konfrontacji lub nazwania procesu.	0	1	2	3
☐ 10. Staję się zbyt intelektualny, gdy nie wiem, co zrobić.	0	1	2	3



Mój najczęstszy wzorec terapeutyczny: _____



Co ten wzorec próbuje chronić we mnie: _____



Jaką cenę ma ten wzorec dla procesu: _____



Jaki mały krok chcę ćwiczyć: _____



bodziec
kliniczny



moja
reakcja



efekt
w sesji



refleksja



nowy
wybór



Jeden obszar na najbliższy tydzień



Obszar, który wybieram:

- | | | |
|---|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ obecność | ☐ moje ciało | ☐ techniki |
| ☐ cisza | ☐ granice | ☐ superwizja |
| ☐ tempo | ☐ domknięcie | ☐ inne: _____ |
| ☐ ciało pacjenta | ☐ pytania | |



Dlaczego ten obszar jest ważny teraz? _____



Jak rozpoznam, że ćwiczę ten obszar? _____



Mój mikro-krok w najbliższych sesjach: _____



Zdanie, które chcę sobie przypomnieć przed sesją: _____



Rozwój zawodowy staje się realny, kiedy jest konkretny i mały.



Co warto zabrać do superwizji?

Superwizja nie jest miejscem udowadniania, że wszystko poszło dobrze. Jest miejscem uczenia się widzenia tego, czego samemu trudno zobaczyć.

Zabierz do superwizji, jeśli

- ☐ sesja zostaje w Tobie zbyt intensywnie
- ☐ czujesz silną potrzebę ratowania pacjenta
- ☐ pojawia się irytacja, lęk, nuda lub fascynacja
- ☐ nie wiesz, jak rozumieć opór lub wzorzec pacjenta
- ☐ temat dotyczy ryzyka, przemocy, traumy lub granic
- ☐ masz wątpliwość, czy interwencja była adekwatna
- ☐ czujesz, że pacjent uruchamia coś osobistego
- ☐ powtarza się ten sam impas



Opis sytuacji do superwizji: _____



Moja reakcja: _____



Pytanie do superwizora: _____



Co chcę lepiej zobaczyć: _____

Przegląd tygodnia pracy

Po pojedynczej sesji widzisz moment. Po tygodniu widzisz kierunek.

Ten przegląd pomaga zauważyć, co powtarza się w Twoim sposobie pracy.

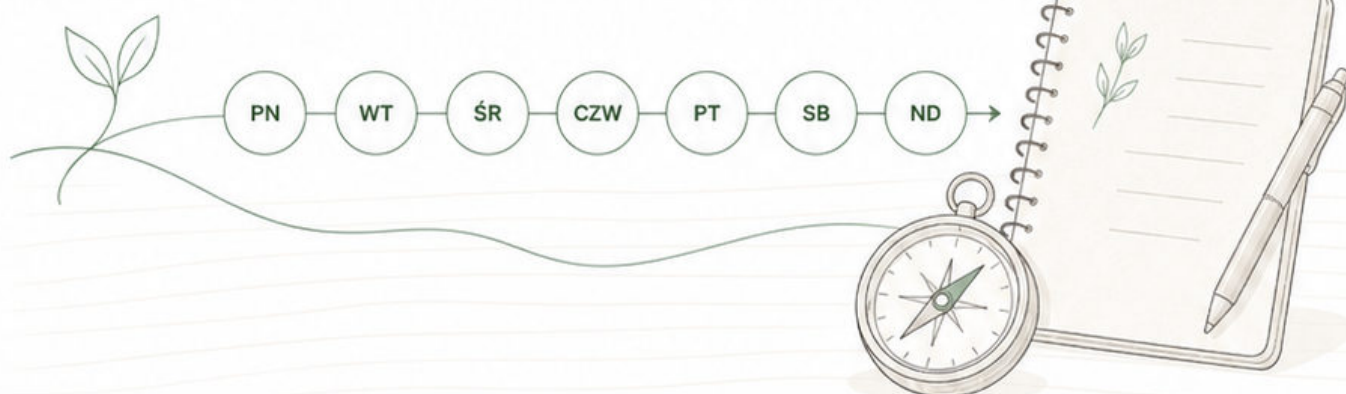
	0	1	2	3
☐ 1. W tym tygodniu dbałem o krótką refleksję po sesjach.	☐	☐	☐	☐
☐ 2. Zauważałem swoje powtarzalne reakcje terapeutyczne.	☐	☐	☐	☐
☐ 3. Rozpoznawałem sesje, które wymagały superwizji.	☐	☐	☐	☐
☐ 4. Dbałem o domknięcie sesji, a nie tylko o ich przebieg.	☐	☐	☐	☐
☐ 5. Nie ignorowałem własnego zmęczenia.	☐	☐	☐	☐
☐ 6. Wybierałem jeden obszar rozwoju zamiast wielu chaotycznych postanowień.	☐	☐	☐	☐
☐ 7. Potrafiłem zobaczyć swoje zasoby, nie tylko braki.	☐	☐	☐	☐
☐ 8. Wiem, co chcę ćwiczyć w kolejnym tygodniu.	☐	☐	☐	☐

 Najczęściej powtarzający się temat w mojej pracy: _____

 Najmocniejszy obszar tygodnia: _____

 Obszar wymagający troski: _____

 Temat do superwizji: _____



Co już działa w mojej pracy?

Rozwój nie polega tylko na poprawianiu braków. Polega także na rozpoznawaniu tego, co już wspiera pacjentów i co warto świadomie wzmacniać.

- ☐ Potrafię tworzyć bezpieczną przestrzeń.
- ☐ Potrafię słuchać bez pośpiechu.
- ☐ Umiem zauważyć ciało pacjenta.
- ☐ Umiem nazywać proces łagodnie.
- ☐ Potrafię wytrzymać ciszę.
- ☐ Umiem przyznać, gdy czegoś nie wiem.
- ☐ Potrafię wrócić do obecności po rozproszeniu.
- ☐ Dbam o etykę i granice.
- ☐ Potrafię uczyć się z sesji.
- ☐ Zauważam swoje potrzeby jako terapeuta.



Trzy moje zasoby terapeutyczne:

1. _____
2. _____
3. _____



Zasób, który chcę bardziej świadomie używać: _____



Jak ten zasób pomaga pacjentom? _____



**Uznanie zasobów nie jest pychą.
Jest częścią realistycznej samoświadomości.**

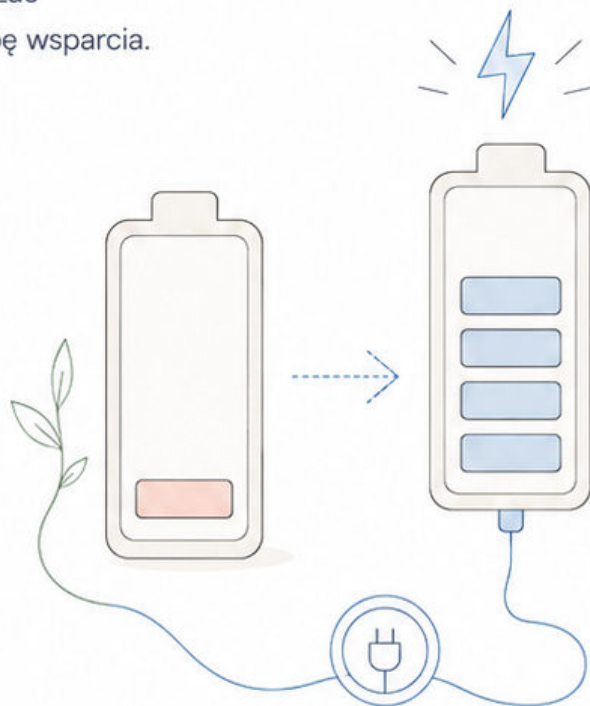
Kiedy moja obecność potrzebuje opieki

Jeśli obecność terapeutyczna staje się coraz trudniejsza, może to nie oznaczać braku kompetencji. Może oznaczać przeciążenie, zmęczenie, brak regeneracji albo potrzebę wsparcia.



Zwróć uwagę, jeśli często

- ☐ czuję pustkę lub odcięcie podczas sesji
- ☐ mam coraz mniej ciekawości wobec pacjentów
- ☐ czuję irytację lub zniecierpliwienie częściej niż zwykle
- ☐ przed sesjami czuję ciężar zamiast gotowości
- ☐ po sesjach długo nie mogę wrócić do siebie
- ☐ mam poczucie, że muszę ratować wszystkich
- ☐ trudno mi kończyć pracę mentalnie po wyjściu z gabinetu
- ☐ zaniedbuję własny odpoczynek, sen, jedzenie lub relacje
- ☐ czuję, że technika zastępuje moją obecność
- ☐ nie mam przestrzeni na supervizję lub konsultację



Co zrobić odpowiedzialnie

- ✓ Porozmawiaj w supervizji.
- ✓ Zmniejsz obciążenie, jeśli to możliwe.
- ✓ Zadbaj o odpoczynek i granice pracy.
- ✓ Sprawdź, jakich pacjentów lub tematów jest ostatnio za dużo.
- ✓ Nie ignoruj sygnałów ciała.



Twoja obecność ma znaczenie.
Zadbaj o nią tak samo, jak dbasz o innych.



Mój jeden krok troski o obecność:

Twoja obecność rozwija się po jednej sesji naraz

Bycie terapeutą nie oznacza bycia zawsze spokojnym, zawsze trafnym i zawsze pewnym. Oznacza gotowość do spotkania, do uczenia się i do powrotu do obecności wtedy, gdy ją tracisz.

Każda sesja może stać się źródłem rozwoju, jeśli potrafisz spojrzeć na nią uczciwie i życzliwie. Nie po to, aby siebie osądzić. Nie po to, aby udowodnić, że jesteś wystarczający. Ale po to, aby zobaczyć: co w tej pracy było żywe, co wymaga troski i jaki mały krok pomoże Ci stawać się bardziej świadomym terapeutą.

Wracaj do tej checklisty po sesjach, które były trudne. Wracaj po sesjach, które były dobre. Wracaj wtedy, gdy czujesz dumę, zmęczenie, wątpliwość albo ciekawość. Każdy z tych stanów może czegoś uczyć.

Nie rozwijasz się przez perfekcję.

Rozwijasz się przez **obecność, refleksję i odpowiedzialność.**



© Checklista obecności
terapeutycznej.
Wszelkie prawa zastrzeżone.